



Te huaora D me tō hapūtanga

Me whiwhi huaora D tō tinana kia mau ai ki ngā taumata hauora o te konupūmā me te pūtūtaewhetū. Ka āwhina ēnei ki te hanga i ngā kōiwi me ngā niho o tō pēpi.

Ki te kore e rawaka tō huaora D i tō hapūtanga, ka iti rawa pea huaora D o tō pēpi i tōna whānautanga mai. Nā tēnei ka noho mōrearea tō pēpi ki:

- te mate kōiwi takarepa (ka pā pea ngā kōiwi pīari me ngā kōiwi whati)
- te tipu kōiwi tino rerekē
- te takaroa o te whanake ā-tinana.

Kia rawaka tō huaora D

Ko te hana o Tamanui-te-rā ki tō tinana te āhukatanga pai rawa o te huaora D kei Aotearoa.

Me ngana ki te mahi i ētahi mahi korikori tinana i mua i te 10 karaka i te ata, i muri rānei i te whā karaka i te ahiahi i waenga i te Mahuru me te Paengawhāwhā, ā, i te poupoutanga o te rā hoki i waenga i te Haratua me te Hereturikōkā. Ko te kōmā ake o tō kiri, ko te iti iho o te wā me pau i te hana o te rā kia rawaka ai tō huaora D. Kaua e tīkākā i a koe!

He rahinga iti o te huaora D kei ngā kai pēnei i:

- ngā ika hinuhinu (hei tauira, te hāmāna, te tuna, te hārini i rō kēne)
- ngā hēki
- te ate (kaua e neke atu i te 100 karamu te kai i te wiki)
- ētahi momo panihinū, miraka, miraka tepe.

Heoi, me uaua kē ka whiwhi i te huaora D rawaka mā te kai anake.

Kei te tino mōrea koe

Mēnā:

- he kiri uri ake tōu
- ka ārai koe i te hana o Tamanui-te-rā
- he mate ate, mate tākihi rānei tōu
- kei te kai koe i ētahi rongoā ake (hei tauira, ngā ārai hūkeke)

ka nui ake tō noho mōrearea ki te mate kore huaora D.

Mēnā kei te noho koe ki te tonga o Whakatū me Wairau, ka nui ake pea tō tūponotanga ki te iti rawa o te huaora i te mutunga o te hōtoke me te tīmatanga o te kōanga.

Ngā āpitihanga huaora D

Mēnā ka nui ake tō noho mōrearea ki te mate kore huaora D, kōrero ki tō takuta, tapuhi whakawhānau, mātanga kai rānei. Ka āhei tō tākuta te tuhi puka rongoā mō ētahi pire 1.25mg cholecalciferol (huaora D) kia kainga ia marama mō te roanga o tō hapūtanga. Mēnā kāore i a koe ētahi atu āhukatanga mōrea, engari e noho ana ki te tonga o Whakatū me Wairau, kōrero ki tō tākuta mō ngā āpitihanga huaora D i ngā marama o te hōtoke.

Te huaora D me tō pēpi

Ka āwhina te huaora D i ō tātou tinana ki te whakamahi konupūmā kia noho kaha ai ngā kōiwi me ngā niho.

Mā te iti o te huaora D kei ngā pēpi/tamariki ka pā mai pea te mate kōiwi takarepa. Ko te mutunga iho pea o te mate kōiwi takarepa ko ngā kōiwi ngoikore, ngā waewae korowhana, ngā whatianga me ngā pungapunga matakoma. Mēnā kāore e maimoatia, kāore pea e tipu, ka puta ngā kōiwi pīari, whati rānei, te mate pūkaha kakā me ngā hukihuki.

Ka whakatauhia ētahi pēpi/tamariki i Aotearoa ia tau ki te mate kōiwi takarepa.

Ngā puna huaora D

Mōhiotia ai te huaora D hei 'huaora hana' nā te mea ka waihangatia e ō tātou tinana i te rā. Ina whitia mai te kiri e te hana o Tamanui-te-rā, ka whakamahia ngā hihi katikati (hihi UVB) i te rā ki te waihanga huaora D.

Heoi, kāore e whiwhi haumarutia e te pēpi te rahinga tōtika o te huaora D i te rā anake. He tino rauangi tōna kiri, ā, kua hoki e whitikia tika tonutia e te rā.

Ko te waiū te kai pai rawa, ā, ka tūtohutia hei kai mā tō pēpi, engari ehara i te puna pai o te huaora D.

He tino mōrea

- Mēnā ka whāngotetia tō pēpi, ā:
 - he uri te tae tūturu o tōna kiri
 - kua kīia koe he iti tō huaora D
 - kua pāngia tētahi, ētahi rānei o ō tamariki ki te mate kōiwi takarepa, ki ngā hukihuki rānei ko te iti o te konupūmā te pūtake

ka nui rawa tōna noho mōrearea ki te hapa huaora D.

- Ka mate huaora D pea ngā pēpi i whānau i mua i te wā tika, ā, he iti tō rātou taumaha tinana.
- I te mutunga o te hōtoke, te kōanga rānei ka mate huaora D pea ngā pēpi e whāngai ū ana i ngā marama o te hōtoke i Aotearoa.

Ngā āpitihanga mā ngā pēpi noho mōrearea ki te hapa huaora D

Mēnā ka nui rawa te noho mōrearea o tō pēpi ki te hapa huaora D, kōrero ki tētahi mātanga pēnei i tō takuta, tapuhi whakawhānau, mātanga kai rānei. Ka āhei tō tākuta te tuhi puka rongoā mō tētahi āpitihanga huaora D ka whāngaihia hei kōpata.

Ka taea ngā kōpata nei:

- te whakatakoto ki tō kōmata i mua tonu i te whāngai ū ki tō pēpi
- te whāngai tika atu ki roto i te waha o tō pēpi mā tētahi ngōpata.