

Ka wera te kiri. Ka pupuhi te puku. Ka ma te arero. He mea ano ka hemo te tamaiti i roto o te 24 haora. Ka hoatu he kai, ka ruakina mai.

TE RONGOA.

(A.) *Rongoa Karo*. Kaua hei whangaia te pēpi ki te pātara. Ko nga pepi e whanau ana ia Hepetema, ia Akuhata, i a Hurae, i a Hune, kaua e whangaia ki te patara mehemea e taea te whangai tonu ki nga ū o te kōka. E uru ana hoki ki roto ki te raumati. Nga tamariki e whanau ana i nga marama o te raumati, me whangai tonu ki te u. Otira he wa ano kaore e taea te whangai ki te u. Kaore e taea te whakakore te patara. Kia tino kaha te tupato, me te mataara mo nga tamariki pena. Ki te kore e tupato, ka hemo te tamaiti. No reira me tino whakarongo enei tohutohu. Ko te tamaiti e whakangotea ana ki te u, ki te patara ranei, kia iwa marama ka wehe. No reira ko aua marama e iwa aua marama tino kaha te tupato kaua e tukua te tamaiti kia mate i tona kai. Me taima te whangai. I te tahi ki te rua marama, kotahi whangaitanga i roto i te rua haora. Ahakoa i te moe, me whakaoho ki te kai i te haora o te kai. E rua whangaitanga i te po. I te 3 ki te 6 marama. Kotahi whangaitanga i roto i te toru haora. Ka tangitangi te tamaiti, kaua hei pohehe he mate kai anake mehemea no muri tata i te whangaitanga ka tangi e hara i te tangi kai. Ko nga take enei e tangitangi ai te tamaiti (a) he mate kai; (b) he maku i te mimi; (c) he paru; (d) he mate wai; (e) he mate. Kia mohio, chara i te tangi kai anake nga tangi. Ka kaha te whangai, ka pa he mate ki te puku.

TOHUTOHU MO TE PATARA.

Hei te patara kore ngakau roa te hoko. Nga mea e kiia ana he "boat shape"—he puare kei mua kei muri. Ka mutu te whangai, me riringi atu te toenga o te kai. Kauaka e waiho i roto i te patara mo tetahi whangainga atu. *Kauaka, Kauaka rawa*. Ka mutu ka horoi i te patara ki roto i te wai tote. Ka mutu ka whakama ki te wai ma; ka waiho i roto i te wai tote takoto ai; ara whanga ai mo tetahi haora whangaitanga. Ko te ngote o te patara me kowhiti, ka horoi ki te wai tote; hei muri iho ka paera mo te rima meneti. Ka mutu tena ka waiho i ro wai tote. *Kauaka rawa enei tohutohu hei hapa, notemea, ko te tamaiti whangaitia ki te patara i te raumati he tamaiti mo te mate.*

RONGOA I NA PA MAI TE MATE.

(B.) *Rongoa ina pa mai te mate*. Kei te ruaki te tamaiti, kei te torohi (1) kaua e hoatu he kai mo te 24 hours haora. He wai anake e hoatu. He wa ano ka ruakina tonutia mai te wai. Kaore i tika kia hoatu he katoroera, kei ruakina mai. Ko te ruaki te mea tino kino engari te wai, ahakoa ruakina mai me hoatu tonu. Ki te