

## Kumkhat an siah pekmi rawl

Tthanning le eidinning aa thlen ngaingai bantukin khumkhat tlin hmasabik kum cu nule le ngakchia caah a nuam i thil a phunphun a cang mi a si. Nuhnuk le hnukdip lawng dinhnak in rawlkhal relchih in rawl cu ngakchia thazaang le an tthannak caah a biapi ngaingai.

### Avoikhatnak thla 12 chung ngakchia an tthanning

Ngakchia cu a kumkhatnak ah hin an tthan a rang, cu caah thazaang tampi le thazaang a um mi tirawl hna tampi in an herh.

Ngakchia cu hmanhman te le aa ruang tein an tthang zungzal lo, asinain a rangtuk in tthan khawh a si, cu nihcun an rawl kathawtning le an pawttamning zawndamh chung awk a tthat lo zia a langhter. Ngakchia nih an ei mi azat le ei an duhmi rawl cu nikhat le nikhat tlawmpal tein aa dang kho- a tthaning a that ko ahcun a ningkel a si ko, ruahhar awk a si lo.

Rawlkhal ei an i thawk khi ngakchia hna caah cawnnak pakhat a si. Ngakchia ningcang tein rawl a ei thiamnak dingah caan tampi rau i na lungsau a herh.

### Zeitikah ah dah ngakchia rawlkhal pek an herh?

Nuhnuk hi a tthabik asilole hnukdip hi a tlawmbik thla12 an si tiang ngakchia caah a biapi ngaingai mi rawl a si. Cun a caan liote ah rawlkhal pek thawk zong hi a herh hrimhrim. Thla 6 hrawng an si ah ngakchia cu an iron dat a tlawm caah iron dat a bau ti a umnak hngalo hnuk lengah rawl pek chih an herh.

Thla 6 hrawng an si in rawlkhal pek kha thawk. Ngakchia pakhat le pakhat an i dang dih; acheu ngakchia cu a dang pawl rawlpek an cut ve hlan ah rawlpek an cu lai. Nafa rawlpek a cut le cut lo a umtu in zoh.

### Ngakchia rawl khal pek a cut caan zeitindah ka chim khawh lai?

Ngakchia nih tirawl ttha an herh tikah, rawlpek a cutnak a langhtertu an umtuning dang pawl zong an um hna:

- Midang eimi zoh, a pawngkam i rawl a um tikah hmailei ah a kun hnawh.
- Rawlpek tikah a ka a aang
- Rawl le keu a banh hna.

Ngakchia rawlpek a cut rih lo asilole a lung nih a duh rih lo (asilole a paw a kim) ahcun:

- An lei an chak
- An ka an cip i an lu an mer
- An ttap
- Keu an nam.

Avoikhatnak rawl na pek ah hibantuk in a um ahcun ngolta rih law ni tlawmpal ah pe tthan chun te.

Ngakchia tamdeuh cu a voikhatnak rawlkhal pek tikah khin an chak nain pek lengmang ko ahcun a dolh an thiam zokzok ve ko.

Thadamte le nuamte in rawl na pek khawhnak lai ngakchia a rawl ttam le khim caan hngalh piak asilole a duhlo asilole a thaba ti na hngalh piak kha a biapi tuk.



### Tuantuk ah asilole a tlaituk ah rawlkhal pek ka thawk ahcun zeitindah a cang kho?

Nupa cheukhat nih tuan tein rawlkhal pek thawk an duh, a tthannak caah a bawmh, a itdeuh lai asilole a tleideuh men lai tiah an zumh. Rawlkhal pek cu hi pawl kong ahcun a tthahnem lem lo cun cunih a chuahti khawhmi cu:

- rawl i ziaklonak tamdeuh a chuahti
- rawlkhal nih nuhnuk le hnukdip ai a rolh ahcun tthaning a nuar
- Ngakchia rawlrial nih a rial khawhlo ahcun chungthletnak hna an si.

Arawl a ttam mi ngakchia cu rawlkhal pek a cut hlanchung nuhnuk le hnukdip tu tamdeuh in va din.

Rawlkhal pek a tlaituk ah thawk lo ding zong hi a biapi zeicatiah a tanglei pawl a chuahti khawh hna:

- thazaang a um mi a tlawmtuk lawng eidin ruangah tthan lonak
- iron dat bau ruangah thisen tlawm zawtnak ngeih
- rawlpek khawhlo, ahleice in thla sarin in thla kua an si tiangah rawlpek thawk rih lo ruangah a si.

## A tthabikmi rawlpekning zaidah a si?

Rawl cu a hmemei ngakchia keu in pek ding si – hnukdur cungah chiah hrimhrim ding a si lo. Rawlkhal pekning ah aa tel mi pawl hna cu:

- Nau rawlpek na thawk tikah daite le thadam tein um
- Ngakchia kha siarem tein tthutter law rawlittam asilole lung nuam lo in umter hlah.
- Voikhat ah rawl phunkhat lawngin pe, a dang phun na cawh hlanah ni hnih ni thum phunkhat lawngin pe.
- Ngakchia cu pek hmasabik mi rawl thar an ei duh tawn lo. Rawl thar a duhnak hnga voi 5-10 hrawng pek hmasa a hau kho men.
- Ngakchia rawl an ei lioah umpi, chungkhar sinah tthutter hna law zoh hna sehlaw cawng ve hna seh.
- Ngakchia cu rawlpek hmasabik ah keu khat lawng a ei khawh men lai, asinain pek lengmang ahcun a tamdeuh a ei khawh ve lai.
- Na lungsau (ralrin tein um) rawlei an cawnlio a si caah an i thurhhnawmh dih.

## Zeirawl dah ka pek hmasabik lai?

Avoikhatnak pekmi rawl cu fawite le manfawi tein inn ah tuah khawh a si. Cite cini asilole a dang pawl nau rawl ah paih a hau lo.

Ngakchia zeibantuk rawl zeirawl caan ah a ei lai ti mi kongah ulh ding phung a um lo. Ruahnak peknak cheukhat pawl cu:

- Aphun phun cawhmi siloin phunkhat tein pe hmasa. Ngakchia ca rice cereal khi rawlrial nih rial a fawi caah a tthami ah ruah a si, Lakphak keu ½ in nuhnuk asilole hnukdur na dinh khawh sinin pe.
- Rice cereal a ei duh in maan tein tuahmi hanghnah hangthei cun thingthei pawl pe.
- Ngakchia cu hanghnah hangthei le thingthei pawl ei a duh in sa hna, ngasa le arsa, cun a dang (chang, khohsuai, changvut pawl) kha pe chun. Rawl thar pakhat le pakhat karlak ah ni hnih ni thum ngan hmasa lengmang ding a si kha philh hlah.

- Ngakchia cu rawl le sa pawl asilole arsa a ei hna sinin cawhnuk khal, yoghurt pawl a tlawmpal tein pe chun ve.
- I haak sual a um caah a mu a si mi pawl le chumh lomi hanghnah hangthei bantuk pawl a hmemei rawl hak pek na hrial lai.
- Thingthei hang, a thlumtuk mi theihang le dinding dang pawl cu ngakchia ca a tthami ah ruah an si lo.

## I ziak lomi ralvennak caah rawlkong ruahnak peknak

Ngakchia chungkhar ah i ziak lo zawtnak a ngeimi an rak um ahcun, I ziak lomi ralvennak ah aa telmi pawl cu:

- Asikhawh ahcun nuhnuk kha din.
- Nuahnuk dinh a sikhawh lo ahcun, cawhnuk dip siloin ziak lomi a ngei mi ngakchia ca sermi hnukdip kha thla ruk a si tiang din law a tthabik.
- Ngakchia thlaruk a si tiang rawlkhal pek thawk rih hlah.

## Zeitik ah dah rawl a nemning le a hrolhning ka thlen lai?

- Avoikhatnak pekmi rawlkhal cu tthate in nen mi le a hratlo mi a si awk a si, asinain a hroldeuh mi rawl ah thleng colh ko.
- Anmahte in aa tuh i a khai a thiamnak lai chumhmi hanghnah hangthei pawl a kut in putter.
- Nafa rawl na pek pah cuahmah lio zongah a mahte in ei nak caah keu pe ve.
- Thlaruk hrawng a si in hrai in dinter. Thla 12 hrawng a si ah hnukdur hman ngol ah a ttha.

## Zeitik in dah cawhnuk ka hman khawh lai?

A thau lak lomi tthate in chuanmi cawhnuk kha custard, yoghurt asilole ngakchia eimi rawl sinah a tlawmte in telh chih. Asinain cawhnuk cu kumkhat leng an si tiang nafa nih a dinbik mi a si awk a si lo. Cawhnuk cu iron dat a tlawm cun thla 12 an si tiang nuhnuk le hnukdip ai a rawl kho lo. A thau lakmi cawhnuk cu kumhnh an si tiang pek lo ah a tthadeuh.

## Abiapi ngaimi rawlkhal peknak ca ruahnak cheuhnak hna

- Atlawmbik kumkhat an si tiang nuhnuk asilole hnukdip pe lengmang ko
- Thlaruk hrawng an siah rawlkhal pek thawk- pek a cut le cut lo a umtu in zoh.
- Ngakchia zeibantuk rawl zeirawl caan ah a ei lai ti mi kongah ulh ding phung a um lo.
- Ngakchia rawl ei a duh can le a pawkhim can hngal i zuam
- Na lungsau ko, rawl thar a hrol mi cu avoikhatnak na pek ah a chak men lai.
- Avoikhatnak pekmi rawl cu tthate in nenmi le a hrat lomi a si awk a si, asinain a hrol deuh mi rawl ah thleng colh ko.
- Thla sarh hrawng an siah amahte in eiter pah
- I haak tibantuk in i hliamkhawnnak a umnak hngalo rawl a ei lio ah umpi.
- Rawlei caan cu a nuam mi, zaangdam caan le lunglawmh caan a si awk a si.
- Zohchun awk in um- ngakchia cu midang zohchunh in rawlei an cawng.

Fiona Basile nih hmanthlak lei tuanvo a lak.

Atimtuah tu 'Filling the Gaps' – Murdoch Childrens Research Institute and Royal Children's Hospital, Melbourne, Centre of Physical Activity Across the Lifespan, le Australian Catholic University, Sydney.

© Department of Education 2011

Victorian Government, Melbourne nih nawl a pek.  
[insert printer details], nih  
Attiam kholomi catlap in an nam.