



Athör nõŋ yic yith

Cääm de kä ye luok ke tiim ku lim

Cääm de kä ye luok ke tiim ku lim aaye mēnhdu kony bī cil ke ril ku puol guöp. Mith nõŋ run ka 4 - 7 alēu ba ke ya luōi 1 nē tiim ye luok ku 2 nē lim nē köl tōk.

Yeŋu ye luoi?

Luōi ē 1 nē dēu ke tiim kē:

- Kuban 1 ka dan de tim cī tem ka
- 1 Nē bēk ke dēu ke tiim cī men de apol ka
- 2 Nē kä lik ke bēk ke tiim e.g. apricots (aprikoot) ka
- 1½ Nē thial de cääm nē dēu ke tiim lō kōk



Luōi ē 1 nē lim kē:

- 1 Nē kuban de nyin de liēem ka thalad ka
- ½ Nē kuban de liēem nõk nõŋ yith cī men de borokolai ka spinach (ethpinac) ka
- 1 Nē alōoth ke thōŋŋē

Kuer bīn mēnhdu ya cōk acam dēu ke tiim ku lim

- Ye dēu ke tiim ku lim tem ago cäämden ya kē puol yic tōŋ mēnhdu.
- Juēr ē dēu ke tiim piny ku lim ē ke juēc.
- Juēr ē dēu ke tiim piny ku lim nē kuer looi thook, e.g. kä lō roroŋ kä cī ke yāar yic, kä ye ke liäp, kä ye ke kuōt ka juēc kē.
- Them ba ke ya täau nē koth yic ka dēu ke tiim lik lō kōk.
- Ye dēu ke tiim ku lim cōk aye tō ke miēth wēn nhiēr mēnhdu.



Mith tek aakōr bīk miith jōt them nē kä kuōt cīt 8 - 9 ke ke kēc kē ke guo nhiaar

Kuer puol yic lēu bīn dēu ke tiim ku lim cam nē köl tōk

- Ye dēu ke tiim täau nē gupbo de dēu ke tiim yic.
- Ye lim juēc mat nē miēth lajik nhom cī men de kä cī geet, Awai ku yī pīdha cī looi baai
- Gām ē dēu ke tiim cī ke yāar yic ka lim cī täau nē tim kōu bī luath nē thukul de gōc cōk yic.
- Looi dēu ke tiim nē kä puoc ē ke bēi, täau ē ke nē koth yic ka dēu ke tiim wēn liir.
- Mat ē dēu ke tiim nē muok yic.
- Miith thii puol yic nē kuat abik ku kä wēn nõŋ yic riel.
- Täau ē thalad nē thandwic yic.

Them ba dēu ke tiim ku lim ya looi ke ke ye bak de kuat de miēth

Kuer kony yīn nē löc de luoci nē pial ē guöp baai

- Ye rot cām dēu ke tiim juēc ku lim. Na ye menhdu yīn tiŋ ke yīn ciēm nē keek kä kē ka bī ya cam nē keek ēya.
- Ye com nē lim nē dom du yic yōt kōu ku cōk aye menhdu yoor ku jōl lim ya tiŋ nē tē diit keek thīn.



Live Life well



Health

For more information and ideas on healthy eating and physical activity go to www.healthykids.nsw.gov.au

Images sourced from www.shutterstock.com with permission.