

Athör nõŋ yic yith



Ye mīth thii yenē ke mīth ŋuēn tiit lɔc ke ke lalik ago kē pial ē guōpdu ya kuony

Apuoth ba mīth thii ke pial ē guōp de mēnhdu ya juēr piny. Mīth aaye cam nē mīth nē kaam yic ku ka nõŋ yiēny koor ku ka nhiaar mīth lik arēt awērkē kɔc dīt.

Lɔc mīth thii puɔl yic nē:

- dēu ke tiim
- līm
- cuot ē ruēth ē ciēk ye kɔc cuaai nyin piny (acie ciēk cīi kuēr yic bei nē adep), muɔk cī det, kathtad, muɔk
- abik dīt ka kuēn abik cīi kōp, ka abik de biithkawit.



kā lēu bik yin kony ba mīth thii yenē ke mīth ŋuēn tiit ya looi bāai

- Cɔk mīth thii ke pial ē guōp aye tō nē talacja yic ka kē yen ē mīth kan thīn.
- Tāau ē mīth thii ē pial ē guōp de mēnhdu nē thānduŋ den ē cāam yic.
- Cɔk aye naŋ dēu ke tiim puɔc luɔk ye tō nē kā ke tōŋu yic yōn de thāt.
- Cɔk anõŋ mīth ku mīththii nē yen ē kaam tōŋē nē akōl akōl.



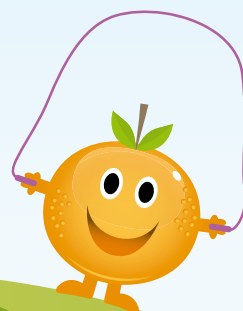
Tēk puoth de luɔci de mīth thii yenē ke mīth ŋuēn tiit anõŋ yic:

- kā puɔc luɔk, kā liir, dēu ke tiim lɔ kōk
- cuēi de muɔk ke tiim ba cuot nyin piny
- ruth cīi duōl yic kā puoth
- yimath ke ke abik de pita
- ku luōi ē kā thii lɔ roŋroŋ nē dēu ke tiim
- nodiōl cīi thaal ke ke topu ku jɔl ya līm
- cuot ē cuēi de kathtar nyin piny
- abiēk ka ruuth ke ye kake
- thuci.

Lɔc mīth thii ke pial ē guōp nē guōpdu. Alēu bī mēnhdu kony yen cāam de mīth thii ke pial ē guōp.

Dhōl yenē ke mīth thii yenē ke mīth dīt tiit nyiɛc cam

- Kuɔr ē cāam de mīth rɛc yenē ke mīth dīt tiit nyin piny ku juērē nē mīth nhīm nadēk kaa cī ye cam nē luōt.
- Duōnē mīth thii rɛc yenē ke mīth dīt tiit ye tōŋu yōn du.
- Juēr ē mīth ke pial ē guōp piny ku mēnhdu abī jāl lɔc nē kē yuic bī cam.



Live Life  Well

NSW 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.