

# ‘O NĀ A‘OA‘O OLAKINO

NO KE KŪLANA ‘AIAOLA A ME KA HO‘OIKAIKA KINO MA  
NĀ KAHUA MĀLAMA A A‘O KAMALI‘I O HAWAII‘I

Ka Hana a  
ka Po‘e  
Hana me ka  
'Ohana

Ka Hānai  
Pēpē

Nā Mea‘ai a  
me Nā Meainu  
Paiola

Ka Wā  
Papakaumaka

Nā Hanana  
A‘o Kūlana  
'Aiaola

Ka Ho‘oikaika  
Kino

Ke Kaiapuni  
Kūlana  
'Aiaola



# ‘ŌLELO MUA

‘O nā A‘o‘a‘o Olakino a me nā Hana Kūpono no ke Kūlana ‘Aiaola a me ka Ho‘oikaika Kino ma nā Kahua Mālama a A‘o Kamali‘i o Hawai‘i (Nā A‘o‘a‘o Olakino) kahi hua o ka hana pū a nā kānaka a me nā ‘oihana like ‘ole. Mahalo i ka po‘e a pau i noi‘i, kālailai, a kālaimana‘o i nā kumuhana i hō‘ike ‘ia ma kēia palapala. Mahalo ho‘i i ka Hui Ka‘akālai Olakino a Ho‘omohala Kamali‘i no ka mālama ‘ana i ke kahua no kēia kūkākūkā.

He mea ko‘iko‘i loa ko kākou ho‘oikaika ‘ana ma ka ho‘opai olakino maika‘i a kūlana ‘aiaola o nā kamali‘i. ‘O ka momona loa o nā kamali‘i he ma‘i laulā a puni ka honua i kēia mau, a ua pūhalalū a momona loa ka hapakolu o nā kamali‘i mālaa‘o o Hawai‘i.<sup>1</sup> ‘O nā kamali‘i pūhalalū, ua pi‘i a‘e ka maka‘u o loa‘a i nā pilikia olakino ‘ē a‘e e like me ka hānō, ka hanu pa‘a hiamoe, nā ‘eha iwi a ku‘ina, a ka ma‘i kōpa‘a ‘ano 2.<sup>2</sup> Ua ‘oi aku ka ho‘oma‘au a ho‘ohenehene ‘ia o nā keiki pūhalalū ma mua o nā hoa ‘ē a‘e<sup>3</sup> a kaumaha pinepine lākou i ka no‘ono‘o ‘iha‘iha, ka lu‘ulu‘u, a me ka minamina.<sup>4</sup> Nui nā hopena hikiāpoko a hikiāloa o ka pūhalalū ma ke ola pilikino, pilikanaka, a pilimana‘o. Ma ka hikiāloa, ua pili ka pūhalalū kamali‘i me ka lilo ‘ana i makua pūhalalū,<sup>5</sup> he hopohopo ho‘i kēia o loa‘a pū i ka ma‘i pu‘uwai, ma‘i ‘a‘ai, a kūhewa paha — ‘o ia ho‘i nā kumu nui ‘ekolu o ka make ma Hawai‘i.

Ua ‘ike ‘ia ma nā noi‘i, he mea nui ka ‘aiaola a me ka ho‘oikaika kino ma ka ho‘omohala ‘ana i ka no‘ono‘o, ke kino, a me ka ‘ao‘ao laulauna o nā kamali‘i. ‘Oiai mālama mau ‘ia ka hapanui o nā keiki o Hawai‘i ma waho o ko lākou mau hale, he kaiapuni ko‘iko‘i nā wahi mālama a a‘o kamali‘i ma ka ho‘omohala ‘ana i nā keiki. He hulu nui nā kumu a me nā kahu kamali‘i (ECCE) e ho‘omākaukau ana i nā keiki me nā mākau e pono ai ke olakino maika‘i. Na lākou ho‘i e ho‘oholo ana i ka mea‘ai a nā keiki, ka ‘eleu o ke kino, a me ka lō‘ihī o ka wā papakaumaka. He kōkua ho‘i nā kahu ECCE i nā ‘ohana e hānai poli ana i nā pēpē, e ‘imi ana pehea e hānai ai i nā mea‘ai hou, e ho‘oikaika ana ma ka ho‘oikaika kino, a e kūkulu ana i ke kahua pa‘a no ke ola loa ‘ana o nā keiki.

Hō‘ike ‘ia ma Nā A‘o‘a‘o Olakino nā manawa kūpono e ho‘okomo ‘ia ai ka ‘aiaola a me ka ho‘oikaika kino ma ka mo‘oki‘ina o ka lā a ma nā hanana a‘o. Ma kēlā me kēia a‘o‘a‘o olakino, ua wehewehe ‘ia ke ka‘akālai laulā ho‘ola me ka loa‘a pū o ka papa piha pono o nā hana kūpono e hana ai. I loko nō o ka nānā ‘ana i nā hopohopo e pili ana i ka pūhalalū, ‘o ka pahuhopu o Nā A‘o‘a‘o Olakino ka paipai ‘ana i nā kaiapuni mālama e kūlia i ka nu‘u a e mālama i nā pilina ma waena o nā kahu ECCE, nā keiki, a me nā ‘ohana.

‘A‘ole nō paha e like nā pae mākaukau o nā kahu ECCE e ho‘okomo ‘ia ai nā a‘o‘a‘o ma ka hana. Ke haku ‘ia nei he ana hikaloi no ke ana ‘ana i ka holomua o ka ‘āpono piha ‘ana o Nā A‘o‘a‘o Olakino. ‘O ko mākou mana‘olana, he waiwai kēia a‘o‘a‘o iā ‘oe ma ka ho‘olālā ‘ana i kāu papahana a kulekele paha no ke kāko‘o ‘ana i ke olakino a ola pono o kāu mau kamali‘i.

‘O ka mana‘o ho‘okele o Nā A‘o‘a‘o Olakino ka Mālama ‘ana i nā Kamali‘i: Nā Ana Olakino a Palekana Aupuni no nā Papahana Mālama a A‘o Kamali‘i. Ua hō‘oia piha ‘ia Nā A‘o‘a‘o Olakino e nā loea ma‘i‘o kūloko a aupuni. Ua kuhikuhi ‘ia nā kūmole keu, ‘o ia ho‘i:

Head Start Program Performance Standards	Let’s Move Child Care	Child and Adult Care Food Program
National Association for Family Child Care Accreditation Quality Standards	National Association for the Education of Young Children Accreditation Standards	Institute of Medicine’s “Early Childhood Obesity Prevention Policies”
Nemours Child Care Wellness Policy Workbook	Hawaii Administrative Rules	Hawaii Department of Education Wellness Guidelines
Pennsylvania Chapter of the American Academy of Pediatrics’ Model Child Care Health Policies, 5 <sup>th</sup> Edition		Children’s Healthy Living Program “Childcare Center Wellness Policy Best Practices Checklist”

- Pobutsky, A, Bradbury, E, Reyes-Salvail, F, & Kishaba, G (2013). Overweight and Obesity Among Hawai‘i Children Aged 4 to 5 Years Enrolled in Public Schools in 2007–2008 and Comparison with a Similar 2002–2003 Cohort. *Hawai‘i Journal of Medicine & Public Health*, 72(7), 225–236
- Institute of Medicine, *Accelerating progress in obesity prevention: solving the weight of the nation*. 2012, Washington, DC: National Academies Press.
- Van Geel M, Vedder P, Tanilon J, Are overweight and obese youths more often bullied by their peers? A meta-analysis on the correlation between weight status and bullying. *Int J Obes (Lond)*, 2014, 38(10): p. 1263-7.
- Griffiths LI, Parsons TJ, Hill AJ, Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 2010, 5(4): p. 282-304.
- Serdula MK, Ivery D, Coates RJ, Freedman DS, Williamson DF, Byers T. Do obese children become obese adults? A review of the literature. *Prev Med*. 1993 Mar;22(2):167-77.



Published October 2018

Ua pa‘i ‘ia kēia palapala me ke kāko‘o pū o ka ha‘awina (DP-1305) ‘o ia ho‘i ko ka CDC Papahana Kūloko a Moku‘āina Kāohi Pūhalalū, Ma‘i Kōpa‘a, Ma‘i Pu‘uwai a Kūhewa a me ko ka USDA Papahana Kōkua Mea‘ai. Na nā mea kākau wale nō ke kuleana o nā mana‘o o loko a ‘a‘ole nō ho‘i kēia he hō‘ike mana‘o o ka CDC a ma ka USDA. He hui pono kaulike kēia.

# KE KAIAPUNI KŪLANA ‘AIAOLA

**KE A‘OA‘O:** E mālama i ke kaiapuni walea o nā kamali‘i i ka ‘aiaola a e launa pū nā keiki me ka ho‘onanea.

## NĀ HANA KŪPONO

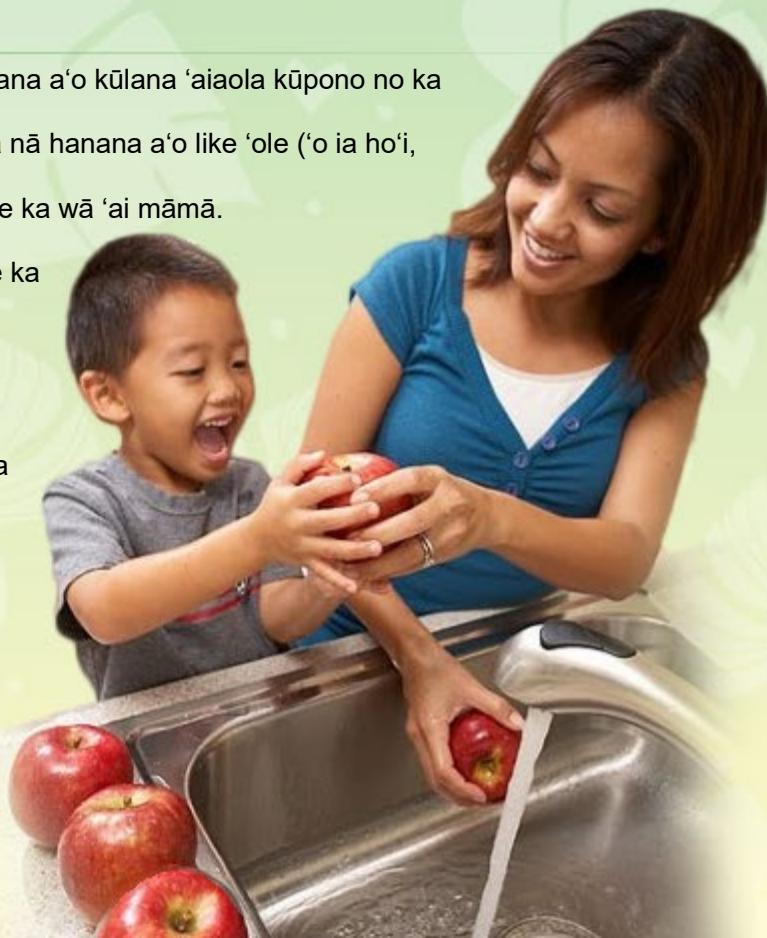
- a. E hiki i nā kamali‘i ke holoi lima (me ke kopa a me ka wai) a i ‘ole me ke kopa wai ‘ole ma mua o ka ‘ai a kōkua ‘ia lākou inā pono.
- b. E paipai ‘ia nā kamali‘i e ho‘ā‘o i nā mea‘ai hou me ka ‘ole o ka hana ma‘alea, ka hūnā, ka ha‘akoi, a me ke kīpē.
- c. ‘A‘ole ka mea‘ai kahi makana a ho‘opa‘i.
- d. E ‘olu‘olu ka wā ‘ai ma kahi palekana a ma‘ema‘e.
- e. Ma ka ‘ai ‘ana ma ke ‘ano he ‘ohana, e paipai ‘ia nā keiki e hānai iā lākou iho, a i ‘ole e hā‘awi ‘ia ka ha‘awina ‘ai kūpono no nā pae makahiki.
- f. E ho‘ohana nā keiki i nā pā, nā pola, a me nā kī‘aha kūpono no nā kamali‘i.
- g. E noho nā kānaka makua me nā keiki ma ka wā ‘ai, e hō‘ike aku i ka lawena hā‘ehuola no ka ‘ai ‘ana, a e lilo i kumu ho‘ohālike ke ‘ai i nā mea‘ai i mua o nā keiki.
- h. E hānai ‘ia nā keiki i ka ‘aina a i ‘ole i ka ‘ai māmā i kēlā me kēia hola ‘ehā ma ka li‘ili‘i loa.
- i. E kālele nā pā‘ina kula a me nā hanana kūikawā i nā hana a me/a i ‘ole nā mea‘ai a me nā meainu paiola.
- j. E ho‘oka‘a‘ike mōakāka ‘ia nā kulekele a me nā hana kūpono i nā ‘ohana i mea e lawe ‘ia ai nā mea‘ai paiola wale nō mai ka hale o ke keiki no nā ‘aina, nā ‘ai māmā, a me nā ho‘olaule‘a (pili i ke kūlana ‘aiaola, ka pāheu, a i ‘ole nā kuleana mea‘ai palekana).
- k. Mai ho‘oulu kālā me ka mea‘ai akā inā pono, e kūpono a paiola nā ha‘awina ‘ai o nā mea‘ai a me nā meainu.
- l. Mai hō‘ike, ho‘olaha, a ho‘opaipai i nā inoa ‘oihana mea‘ai a me nā ‘ano mea‘ai hā‘ehuola ‘ole ma ke kahua mālama a ma ka ho‘oka‘a‘ike ‘ana me nā ‘ohana.
- m. E hō‘ike ‘ia nā mana‘o ‘aiaola ma ke kaiapuni a‘o me ke kāko‘o pū ‘ia o nā lako (e like me nā mea‘ai pā‘ani hā‘ehuola).

## NĀ HANANA A‘O KŪLANA ‘AIAOLA

**KE A‘OA‘O:** E a‘o i ke kūlana ‘aiaola ma nā wā like ‘ole o ka lā, pēlā pū ma ka wā ‘ai me ka wā ‘ai māmā.

## NĀ HANA KŪPONO

- a. E kākau i palapala a i ‘ole kulekele e wehewehe ana i nā hanana a‘o kūlana ‘aiaola kūpono no ka makahiki kula.
- b. E ho‘okomo ‘ia ka ‘ike no ka mea‘ai paiola a me ka ‘aiaola ma nā hanana a‘o like ‘ole (‘o ia ho‘i, ma ka wā ha‘i mo‘olelo, ma nā mele, a ma nā hana lonoa).
- c. E pili nā hanana a‘o kūlana ‘aiaola a kāko‘o ‘ia i ka wā ‘ai a me ka wā ‘ai māmā.
- d. E pili nā hanana a‘o kūlana ‘aiaola i ka mo‘omeheu.
- e. E kū nā hanana a‘o kūlana ‘aiaola i ka papa‘ai a ka USDA me ka ho‘okomo pū ‘ana o:
  - i. Nā ha‘awina ‘ai kūpono;
  - ii. Ka pono o ka ‘aiaola;
  - iii. Ka ma‘ono, ka waiho‘olu‘u, ke ‘ala, ke kinona, a me ka hi‘onapā‘ili o nā mea‘ai;
  - iv. Nā mākau ‘ōlelo e pili ana i ka mea‘ai a me ka ‘ai ‘ana; a
  - v. Nā ha‘awina hana lima e like me ka ho‘omākaukau mea‘ai, ka ho‘ā‘o ‘ai, nā huaka‘i pāumu, ka mahi māla a me ka mahi‘ai.



# NĀ MEA'AI & NĀ MEAINU PAIOLA

**KE A'OA'O:** E hānai i nā 'aina a me nā 'ai māmā hā'ehuola kaulike, 'oiai he mea nui ke kūlana 'aiaola maika'i no ka ho'oulu, ka ho'omohala, a me ka ma'a 'ana i nā hana ola pono.

## NĀ MEA'AI KŪPONO

- a. E ho'okō nā mea'ai a me nā meainu a pau ('o ia ho'i nā 'aina, nā 'ai māmā, a me nā 'ai ho'olaule'a) i nā koi 'aina o ka Polokalamu 'Ai (CACFP).
- b. He 50% ma ke emi loa o nā 'ai huika i hānai 'ia he huika piha—pēlā ka laiki, ka palaoa, ka pelena, ke kiliala, ka nulu, a me ka nulu Īkālia.
- c. He mea nui nā 'ailakele ma ka papa'ai hā'ehuola, eia na'e, e koho i nā kelekele i ha'aliu 'ole 'ia.
- d. E hānai 'ia nā 'i'o pākā like 'ole, ka moa me ka loa'a 'ole o ka 'ili, ka i'a, a me nā 'i'o ho'opilipili.
- e. E hānai 'ia nā 'ano hua'ai maka like 'ole i nā lā a pau ma nā wā 'ai a 'ai māmā. Inā 'a'ohe hua'ai maka, e hānai i ka mea'ai pa'ahau, malo'o, a kini paha me ke kōpa'a 'ole.
- f. Hānai 'ia nā 'ano lau'ai maka like 'ole (e like me ka lau'ai uliuli, 'ula'ula, 'alani, a melemele ikaika; nā 'ano hua; a me nā 'ano lekeuma) ma nā wā 'ai a 'ai māmā. Inā 'a'ohe hua'ai maka, e hānai i ka mea'ai pa'ahau, malo'o, a kini paha me ke kōpa'a 'ole.
- g. E ho'omākaukau i nā hua'ai me nā lau'ai ma nā 'ano like 'ole.
- h. E hānai i 1 ha'awina 'ai ma ka li'il'i loa o ka hua'ai a i ole ka lau'ai me nā 'ai māmā a pau.
- i. Inā pono, e ho'ololi i ka papa'ai no nā pono 'ai kūikawā e like me ke kauoha a ka 'oihana lapa'au.
- j. 'O nā kamali'i i loa'a i ka pāheu 'ai, na ka 'oihana lapa'au e ho'omākaukau i ka papa ho'olālā mālama. Aia ma ka papa ho'olālā nā mea'ai e hānai 'ole 'ia a me ke ka'ina hana o ka hopena pāheu.
- k. E hānai i nā mea'ai kūpono pili i nā makemake a me nā mākau māmā (e like me ke kaha 'ana i nā hua waina i mea e kalea 'ole).
- l. E no'ono'o 'ia nā mo'omeheu a me nā ho'omana o nā kamali'i ma ka ho'olālā papa'ai.
- m. Ke hiki, e hānai 'ia nā mea'ai maka, 'okanika, a ho'oulu kūloko 'ia.
- n. Loa'a kahi 'oihana kūlana 'aiaola i hiki ke kūkākūkā inā pono.

## NĀ MEAINU KŪPONO

- o. 4 'auneki o ka lā a emi mai paha ka ha'awina inu o nā wai hua'ai 100% a me ka huawali kōpa'a 'ole.
- p. E hānai 'ia nā hua'ai a me ka lau'ai holo'oko'a ma kahi o ka wai hua'ai 100% ke hiki.
- q. 'A'ohe ho'ohui 'ia o ke kōpa'a me ka waiū a waiū ho'opilipili.
- r. Lawa pono ka wai inu a paipai 'ia ka inu wai ma ka lā holo'oko'a i loko a i waho.



## NĀ MEA KŪPONO 'OLE

- s. 'O nā mea'ai kalea pinepine 'ia o nā kamali'i ('o ia ho'i, 'o nā hua waina holo'oko'a, ke kūlina pohāpohā, a me ka na'aukake).
- t. 'O nā mea'ai nui o ka pa'akai ('o ia ho'i, 'o nā kipi a me nā pelena pe'a).
- u. 'O nā mea'ai nui o ke kōpa'a ('o ia ho'i, 'o ke kele, ke kanakē, ka 'aikalima, ka mea 'ono, a me nā kuki).
- v. 'O nā mea'ai palai a palai mua 'ia ('o ia ho'i, 'o ka 'uala palai, ka poke moa palai, a me ka paukū i'a palai).
- w. 'O nā 'i'o i ha'aliu nui 'ia ('o ia ho'i 'o ka SPAM, ka na'aukake Vienna, a me ka na'aukake 'Amelika).
- x. 'O nā mea'ai 'ailakele kūpono 'ole.
- y. 'O nā mea'ai a me nā meainu me ka waiho'olu'u a ma'ono kūloheloh 'ole, ka hō'ono 'ikehu'ā 'ole, a me nā 'akano mālama kūloheloh 'ole.
- z. 'O nā meainu 'ākope a kōpa'a ('o ia ho'i, 'o nā meainu kōpa'a ma'ono hua'ai a me ke koloaka).



# KA HĀNAI PĒPĒ

**KE A'OA'O:** E ho'ohana i nā ki'ina hana kāko'o a mana'o maika'i ma ka hānai pēpē 'oiai he mea nui kēia no ka ho'omohala pono 'ana i ke kino a me ka 'ao'ao laulauna.

## NĀ HANA KŪPONO

- a. Ho'okahi wale nō mea hānai i nā pēpē a hiki i ka piha 6 mahina, 'o ka waiū poli a i 'ole ka waiū pauka pēpē i ho'olako 'ia me ka meki (koe na'e ka loa'a 'ana mai o ka hō'ole i palapala 'ia e kahi 'oihana olakino a me ka makua/kahu).
- b. E ho'omākaukau 'ia ka waiū pauka pēpē e like me nā kuhikuhi o ka 'oihana kāpili a 'a'ole e ho'ohui 'ia me ke kiliala, ka wai hua'ai, a mea nā mea'ai 'ē a'e (koe na'e ke a'oa'o 'ia 'ana e kahi 'oihana olakino).
- c. Mai hānai i ka waiū pipi i nā pēpē i piha 'ole i 12 mahina.
- d. E hāinu iki i ka wai ma ke kī'aha i nā pēpē i piha 6 mahina a 'oi.
- e. Mai hāinu i ka wai hua'ai a me nā meainu kōpa'a i nā pēpē piha 'ole i 12 mahina.
- f. E hānai 'ia nā pēpē ke hō'ike lākou i nā hō'ailona pōloli ('o ia ho'i ka omo 'ana i ka pu'u lima, ka mūkā o ka lehelehe) a e 'ae 'ia lākou e ho'oki i ka 'ai 'ana ke mā'ona.
- g. Inā 'a'ole hō'ike ka pēpē i nā hō'ailona pōloli kūmau, e ha'i aku i nā mākua/kahu o ka pēpē.
- h. E hi'ialo 'ia nā pēpē ma ka hānai 'ōmole waiū.
- i. Ma o ke kūkā 'ana me ka makua/kahu a me kahi 'oihana olakino, e ho'oholo 'ia ka hana pono no ka hānai 'ana i ka waiū poli, ka waiū pauka pēpē, a me ka mea'ai pa'a paha i kūpono no ke kulana makahiki.
- j. E hiki i nā makuahine hānai poli ke hānai poli, a 'uwī waiū paha me ka 'olu'olu, ma kahi lumi pono'i ma waho aku o ka lumi ho'opaupilikia.

# KA HANA A KA PO'E HANA & KA 'OHANA

**KE A'OA'O:** E paipai 'ia ka po'e hana a me nā 'ohana e kāko'o i nā nohona hā'ehuola like 'ole o nā mo'omeheu me nā lāhui.

## NĀ HANA KŪPONO

- a. E ho'okomo pū 'ia nā mana'o o ka po'e hana a me nā 'ohana ma ka ho'olālā 'ana i nā kulekele a me nā hana ho'oikaika kino a kūlana 'aiaola.
- b. E hele ka po'e hana i kahi hālāwai ho'ona'auao e pili ana i ke kūlana 'aiaola a hānai kamali'i paha i ho'okahi manawa o ka makahiki ma ka li'il'i loa.
- c. E hele ka po'e hana i kahi hālāwai ho'ona'auao e pili ana i nā ha'awina a me nā pā'ani 'onina mākala no ka ho'oikaika kino 'ana o nā kamali'i i ho'okahi manawa o ka makahiki ma ka li'il'i loa.
- d. E ka'aike 'ia ka 'ike 'aiaola i ho'okahi manawa o ka makahiki ma ka li'il'i loa no ka paipai 'ana i nā 'ohana e hānai 'ia nā 'ai hā'ehuola ma ka hale.
- e. E ka'aike i ka 'ike ho'oikaika kino kūpono no nā pae makahiki i nā 'ohana i ho'okahi manawa o ka makahiki no ka hana 'ana ma ka hale.
- f. E ka'aike 'ia ka 'ikepili no nā kumuawaiwai kaiapuni ('o ia ho'i nā mahi'ai kūloko, nā ke'ena kāko'o, nā ke'ena olakino, a me nā 'oihana kaiaulu paha) e mālama ana i nā hanana a'o nohona olakino maika'i me ka po'e hana a me nā 'ohana.



# KA WĀ PAPAKAUMAKA

**KE A'OA'O:** E kaupalena i ka wā papakaumaka (ke kīwī, nā ki'i'oni'oni, ke kālana uila, ke kelepona, ka lolouila, a me nā hāme'a enehana 'ē a'e) a 'o ka 'enehana wale nō e ho'ohana ai ka 'enehana kūlana 'ano helu 'ekahi, kūka'ipā, a ho'ona'auao me ka loa'a 'ole o nā ho'olaha kū'ai.

## NĀ HANA KŪPONO

- 'A'ohe wā papakaumaka no nā kamali'i emi mai i 2 makahiki.
- No nā keiki 2 a i 5 o lākou mau makahiki, he 30 minuke o ka pule ke kaupalena o ka wā papakaumaka.
- Hō'ole 'ia ka wā papakaumaka ma ka wā 'ai a ma ka wā 'ai māmā.
- E nānā mua 'ia nā hō'ike'ike 'enehana ma mua o ka nānā 'ana o nā kamali'i, no ka hō'olia 'ana i ka pono i ko lākou pae makahiki a ho'omaopopo 'ana.
- I mea kāko'o nā hō'ike'ike 'enehana i nā hana kūpono olakino e like me ka ho'oikaika kino.
- 'A'ohe ho'olaha kū'ai a kauna inoa 'oihana ma nā pāpaho papakaumaka.
- E lawe 'ia nā papakaumaka i kahi 'ē ma waho o ka lumi mālama a i 'ole e uhi 'ia ke ho'opio 'ia.
- Hiki ke ho'oponopono 'ia nā kaupalena papakaumaka no nā kamali'i kīnānā i pono ai nā 'enehana kōkua iā lākou.

# KA HO'OIKAIKA KINO

**KE A'OA'O:** E paipai 'ia ka pā'ani 'eleu o ke kino a e mālama i nā manawa kūpono no nā kamali'i a pau, ho'ohui pū me nā keiki kīnānā, e ho'oikaika kino me ke ehuola i nā lā a pau.

## NĀ HANA KŪPONO

### NĀ PĒPĒ

- Ke maka'ala nā pēpē (mai ka wā hānau a i ka piha 12 mahina), e ho'omoe 'ia lākou ma ka 'ōpū no ka wā pōkole (3-5 minuke) i kekahi mau manawa o ka lā me ka nānā pono 'ia.
- E kaupalena i ka wā e noho ai nā pēpē ma nā noho pa'a (nā paiō, nā noho hali pēpē, nā noho 'ai) i ka manawa pōkole ('a'ole i 'oi aku i 15 minuke) a i 'ole e 'alo a'e ka noho pa'a 'ana.

### NĀ KEIKI LI'ILI'I

- He 60-90 minuke a 'oi aku paha ka lō'ihi o ka wā pā'ani 'eleu no nā keiki li'ili'i (12 mahina a i 3 makahiki) i loko o nā hola 8 o ka lā. No nā papahana hapa lā, he 30 minuke a 'oi ka lō'ihi o ka wā pā'ani 'eleu.

### NĀ KAMALI'I

- He 90-120 minuke a 'oi aku paha ka lō'ihi o ka wā pā'ani 'eleu no nā kamali'i (3-5 makahiki) i loko o nā hola 8 o ka lā. No nā papahana hapa lā, he 60 minuke a 'oi aku ka lō'ihi o ka wā pā'ani 'eleu.

### NĀ KEIKI A PAU

- E palapala 'ia nā kulekele a me ka papa hana no ka ho'opaipai 'ana i ka hana ho'oikaika kino kūpono no nā pae makahiki, a no ke kāohi 'ana i nā kumu ho'ālo ho'oikaika kino ma ka makahiki kula.
- E mālama i nā hanana a'o ho'oikaika kino kūpono no ka ho'omohala 'ana i nā keiki ma nā mākau 'onina, kaualewa, a lehilehia.
- E mālama 'ia 'elua a 'oi aku paha wā pā'ani 'eleu o waho, inā nō he maika'i ke anilā.
- E alaka'i i 'elua a 'oi ha'awina a pā'ani paha o ka lā no ka ho'opaipai 'ana i ka 'onina.
- E ho'opaipai 'ia ka hana ho'oikaika kino ma ke 'ano he ka'akālai kōkua no ka holo 'ana o ka lā.
- 'A'ole e noho pa'a wale nō nā keiki no 30 minuke a 'oi iā lākou e ala ana.
- E hō'ike, e ho'opaipai, a e ho'okomo pū i nā pā'ani 'eleu o nā keiki.
- E ma'ema'e a palekana nā wahia me nā lako pā'ani a e kāko'o 'ia nā hana ho'oikaika kino kūpono no ke kūlana makahiki.
- E lawa ka lumi no nā keiki e pā'ani 'eleu i loko. 'O ia ho'i, he 35 kapua'i kuea ka lumi e pono ai no kēlā me kēia keiki.
- E lawa ka lumi no nā keiki e pā'ani 'eleu i waho. 'O ia ho'i, he 75 kapua'i kuea ka lumi e pono ai no kēlā me kēia keiki.
- 'A'ole loa ka ho'oikaika kino kahi hana e hō'ole 'ia ai nā keiki a 'a'ole ho'i e ho'ohana 'ia ma ke 'ano ho'opa'i.
- E ho'okomo pū 'ia nā wā mālie o ka hiamoe (a ho'omaha paha) i loko o ka papa manawa o ka lā no ke kāko'o 'ana i ko ke keiki ulu a mohala pono 'ana.

