



FIT for **LIFE**

Thriving Tamariki - Shaping our future together

COLLATERAL GUIDE



CONTENTS

Logo Specifications	5
Stationery Resources	6
Te Roopu Kai Hapai Oranga –an Alliance	
- Word template	6
- Newsletter template	7
- Power Point template	8
- Poster template.....	9
General use	
- Word template	10
- Newsletter template	11
- Power Point template	12
- Poster template.....	13
Social Media Resources	
- Avatars	14
- Newsfeeds	14
- Banners.....	15
Screensavers	16
Infographics	17
Pull-Up	18
Newspaper advertising	19





LOGO SPECIFICATIONS

PRIMARY COLOURS



CMYK C=100 M=42 Y=0 K=0
 RGB R=0 G=123 B=195
 Web# 007ac3
 Pantone 7461C



CMYK C=60 M=0 Y=100 K=0
 RGB R=114 G=191 B=68
 Web# 71bf43
 Pantone 360C



CMYK C=0 M=0 Y=0 K=100
 RGB R=0 G=0 B=0
 Web# 000000
 Pantone Black C

GRADIENT COLOURS



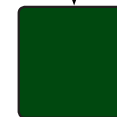
CMYK C=100 M=42 Y=0 K=0
 RGB R=0 G=123 B=195
 Web# 007ac3
 Pantone 7461C



CMYK C=100 M=90 Y=10 K=0
 RGB R=37 G=64 B=143
 Web# 24408e
 Pantone 7687C



CMYK C=60 M=0 Y=100 K=0
 RGB R=114 G=191 B=68
 Web# 71bf43
 Pantone 360C



CMYK C=75 M=0 Y=100 K=75
 RGB R=0 G=72 B=17
 Web# 004811
 Pantone 3308C

REVERSED COLOUR



CMYK C=0 M=0 Y=0 K=0
 RGB R=255 G=255 B=255
 Web# ffffff

FONTS

Microgramma D Med Ext

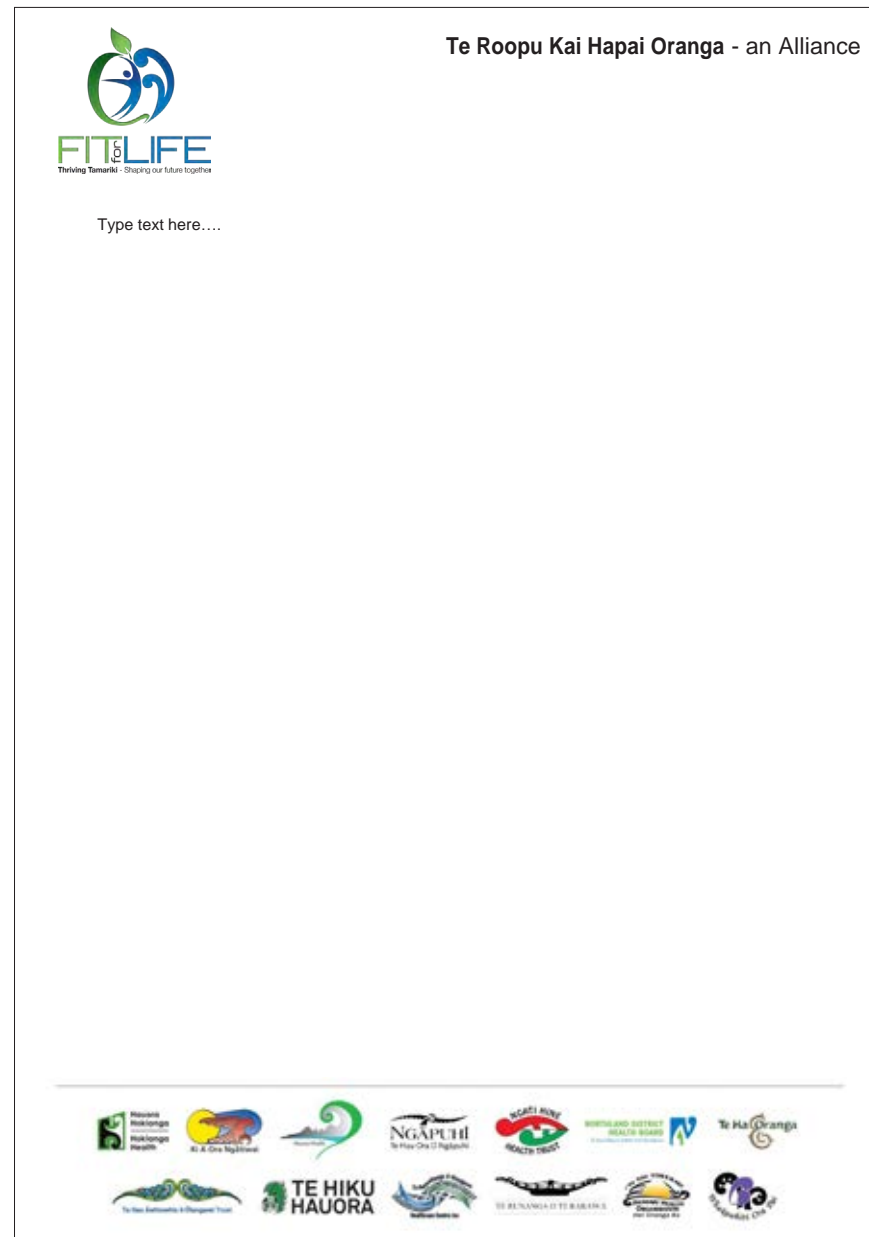
Helvetica Neue LT Std - Bold

Helvetica Neue LT Std - Light



Download

Word template



STATIONERY RESOURCES - Te Roopu Kai Hapai Oranga –an Alliance





NEWSLETTER 01

15/12/2016

Other Information



Our Tamariki deserve the best in life • Healthy, nutritious food and clean drinking water

In this Issue

- Item 1 1
- Item 2 1
- Item 3 2
- Item 4 2

Side Bar

Ullanditios nos exere prem siminctorio. Itae ped everum inciaepat ut volupturias es ex es nonsequis dolestrum vorolor alit, is et acceptas expeligendam volupat haris eatem explacest, voluptam, offic tecabo. Tur aspedis ius asitia quam que et utati omnimus placcum qui quis res nos ma porenda ndelia dolut et essimod et, vendae. Nam quatisit omnimil igendis id qui sapis milit labor res et unt.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus. Cab illaut et remposam labo. Ut dolorumque voluptur?

Tur aspedis ius asitia quam que et utati omnimus.



First Story

Ullanditios nos exere prem siminctorio. Itae ped everum inciaepat ut volupturias es ex es nonsequis dolestrum vorolor alit, is et acceptas expeligendam volupat haris eatem explacest, voluptam, offic tecabo. Tur aspedis ius asitia quam que et utati omnimus placcum qui quis res nos ma porenda ndelia dolut et essimod et, vendae. Nam quatisit omnimil igendis id qui sapis milit labor res et unt.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus.

Cab illaut et remposam labo. Ut dolorumque voluptur? Testibus. Tatemquid quo collorum, tem dicipsam, volorum int veliquis eaqui voluptis earumqu asprienis

es volo te con re nullupienes saperum eaque endisqu asperis elles dernati bernate ctempore, in reratest quia alitum ipsus quid enim conet, quos ex estem fuga. Ucid qui ab int, sintcio qui ut volenh ilibus ipic to berruptae ma volor alitio berum ra porehen tesecto rendit illia coria dollestius dis sum re, conem. Anderum enisint, consequo mi, omnia que il magnist, quis conecae voluptio. Aboresed ea id eost ut amus audita venit odioribus mosania delignate sa sit hil idis et verum sant adi dolupta nobitaquo et elluptusam core conimus doloribus voloreh enector eptatem fugit elis apitatus distiscia nos quam, il iur, quo estotaque eius ulpa ipsamus dipsam ium quam, sitia nit ilias disciende et, iumque di berupie nissita di officillore, que cum qui dolum aborum quunti to iusant, sandaest explit que ne pore.

Our Tamariki deserve the best in life • Healthy, nutritious food and clean drinking water



Second Story

Ullanditios nos exere prem siminctorio. Itae ped everum inciaepat ut volupturias es ex es nonsequis dolestrum vorolor alit, is et acceptas expeligendam volupat haris eatem explacest, voluptam, offic tecabo. Tur aspedis ius asitia quam que et utati omnimus placcum qui quis res nos ma porenda ndelia dolut et essimod et, vendae. Nam quatisit omnimil igendis id qui sapis milit labor res et unt.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus.

Cab illaut et remposam labo. Ut dolorumque voluptur? Testibus. Tatemquid quo collorum, tem dicipsam, volorum int veliquis eaqui voluptis earumqu asprienis es volo te con re nullupienes saperum eaque endisqu asperis elles dernati bernate ctempore, in reratest quia alitum ipsus quid enim conet, quos ex estem fuga. Ucid qui ab int, sintcio qui ut volenh ilibus ipic to berruptae ma volor alitio berum ra porehen tesecto rendit illia coria dollestius dis sum re, conem. Anderum enisint, consequo mi, omnia que il magnist, quis conecae voluptio. Aboresed ea id eost ut amus audita venit odioribus mosania delignate sa sit hil idis et verum sant adi dolupta nobitaquo et elluptusam core conimus doloribus voloreh enector eptatem fugit elis apitatus distiscia nos quam, il iur, quo estotaque eius ulpa ipsamus dipsam ium quam, sitia nit ilias disciende et, iumque di berupie nissita di officillore, que cum qui dolum aborum quunti to iusant, sandaest explit que ne pore.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus.

Third Story

Ullanditios nos exere prem siminctorio. Itae ped everum inciaepat ut volupturias es ex es nonsequis dolestrum vorolor alit, is et acceptas expeligendam volupat haris eatem explacest, voluptam, offic tecabo. Tur aspedis ius asitia quam que et utati omnimus placcum qui quis res nos ma porenda ndelia dolut et essimod et, vendae. Nam quatisit omnimil igendis id qui sapis milit labor res et unt.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus.

Cab illaut et remposam labo. Ut dolorumque voluptur? Testibus. Tatemquid quo collorum, tem dicipsam, volorum int veliquis eaqui voluptis earumqu asprienis es volo te con re nullupienes saperum eaque endisqu asperis elles dernati bernate ctempore, in reratest quia alitum ipsus quid enim conet, quos ex estem fuga. Ucid qui ab int, sintcio qui ut volenh ilibus ipic to berruptae ma volor alitio berum ra porehen tesecto rendit illia coria dollestius dis sum re, conem. Anderum enisint, consequo mi, omnia que il magnist, quis conecae voluptio. Aboresed ea id eost ut amus audita venit odioribus mosania delignate sa sit hil idis et verum sant adi dolupta nobitaquo et elluptusam core conimus doloribus voloreh enector eptatem fugit elis apitatus distiscia nos quam, il iur, quo estotaque eius ulpa ipsamus dipsam ium quam, sitia nit ilias disciende et, iumque di berupie nissita di officillore, que cum qui dolum aborum quunti to iusant, sandaest explit que ne pore.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus.

Important Dates

- Date 1 15/12/2016
- Date 2 15/12/2016
- Date 3 15/12/2016
- Date 4 15/12/2016

Contact Information

0800 Number
Email: contact@emailaddress.org.nz



Download

Power Point template



STATIONERY RESOURCES - Te Roopu Kai Hapai Oranga –an Alliance





Te Roopu Kai Hapai Oranga - an Alliance

POSTER TITLE GOES HERE

A subheader for secondary piece of important information you would like to highlight

Met luptat, quat, quisl ipismodigna faciniatie exeros ad diam alis estions equate mod dunt ver irilit vulput-prat prat illiquate tatie dipis adio dolortio odolore mod tat.

Tat, velit lutpatuer sectet prat, sequat, sumsan hendre tie eros auguer ipsusto dunt niam zrrilisit eumsandit aliqui bla feupis exeriureet in venim vel ecte dolorper.

Duissisi te facipsustrud eu facilis alis ad dolent adigna con ut aut lortie modipis ismodolobor sum nullums andignissi.

Tatum ipit iriure min et nostisci bla aut eumsan utpat. Nisit wisit ad estio commod diametum zziuscil eu facin ul-lumsan veriureet irit wissi bla con vent aut prate tie elit vellesti onulla faccumssandre core consecte do deleseuq uis-sim zzzrit illute facilit, quatie consequat, veliscipis num dip ecte facipis erostrud del et wis endiam quis aut dolore-riusto dolore feum incin heniam nulla cor sum quamcon-ulpt nonullaortin eugue dolor augiamc orting euguero etum vero odit numsan ecte mincipis dit, conulla feu feui ecte facip ecte delis ad dolore magnis do od eniam velis-molent ullummy nim vulputat. Duisi.

Tat, velit lutpatuer sectet prat, sequat, sumsan hendre tie eros auguer ipsusto dunt niam zrrilisit eumsandit aliqui bla feupis exeriureet in venim vel ecte dolorper ipisi.

Tat, velit lutpatuer sectet prat, sequat, sumsan hendre tie eros auguer ipsusto dunt niam zrrilisit eumsandit aliqui bla feupis exeriureet in venim vel ecte dolorper ipisi.

Duissisi te facipsustrud eu facilis alis ad dolent adigna con ut aut lortie modipis ismodolobor sum nullums andignissi.

Tatum ipit iriure min et nostisci bla aut eumsan utpat. Nisit wisit ad estio commod diametum zziuscil eu facin ul-lumsan veriureet irit wissi blacon vent aut prate tie elit vellesti onulla faccumssandre core consecte do deleseuq uis-sim zzzrit illute facilit, quatie consequat, veliscipis num dip ecte facipis erostrud del et wis endiam quis aut dolore-riusto dolore feum incin heniam nulla cor sum quamcon-ulpt nonullaortin eugue dolor augiamc orting euguero etum vero odit numsan ecte mincipis dit, conulla feu feui ecte facip ecte delis ad dolore magnis do od eniam velis-molent ullummy nim vulputat. Duisi.

Tatum ipit iriure min et nostisci bla aut eumsan nimTat, velit lutpatuer sectet prat, sequat, sumsan hendre tie eros auguer ipsusto dunt niam zrrilisit eumsandit aliqui bla feupis exeriureet in venim vel ecte dolorper ipisi.

Tatum ipit iriure min et nostisci bla aut eumsan utpat. Nisit wisit ad estio commod diametum zziuscil eu facin ul-lumsan veriureet irit wissi blacon vent aut prate tie elit vellesti onulla faccumssandre core consecte do deleseuq uis-sim zzzrit illute facilit, quatie consequat, veliscipis num dip ecte facipis erostrud del et wis endiam quis aut dolore-riusto dolore feum incin heniam nulla cor sum quamcon-ulpt nonullaortin eugue dolor augiamc orting euguero etum vero odit numsan ecte mincipis dit.



FOR MORE INFO

0800 000 000
www.fitforlife.org.nz



Download

Word template



Type text here....

STATIONERY RESOURCES - General use



Download



NEWSLETTER 01

15/12/2016

Other Information



Our Tamariki deserve the best in life • Healthy, nutritious food and clean drinking water

In this Issue

- Item 1 1
- Item 2 1
- Item 3 2
- Item 4 2

Side Bar

Ullanditios nos exere prem siminctorio. Itae ped everum inciaepat ut volupturias es ex es nonsequis dolestrum volor alit, is et acceptas expeligendam voluptat haris eatem explacest, voluptam, offic tecabo. Tur aspedis ius asitia quam que et utati omnimus placcum qui quis res nos ma porenda ndelia dolut et essimod et, vendae. Nam quatisit omnimil igendis id qui sapis milit labor res et unt.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus. Cab illaut et remposam labo. Ut dolorumque voluptur?

Tur aspedis ius asitia quam que et utati omnimus.

Ullanditios nos exere prem siminctorio. Itae ped everum inciaepat ut volupturias es ex es trum volor alit, is et acceptas expeligendam voluptat



First Story

Ullanditios nos exere prem siminctorio. Itae ped everum inciaepat ut volupturias es ex es nonsequis dolestrum volor alit, is et acceptas expeligendam voluptat haris eatem explacest, voluptam, offic tecabo. Tur aspedis ius asitia quam que et utati omnimus placcum qui quis res nos ma porenda ndelia dolut et essimod et, vendae. Nam quatisit omnimil igendis id qui sapis milit labor res et unt.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus.

Cab illaut et remposam labo. Ut dolorumque voluptur? Testibus. Tatemquid quo collorum, tem dicipsam, volorum int veliquis eaqui voluptis earumqu asprienis es volo te con re nullupienes saperum eaque endisqu asperis elles dernati bernate ctempore, in reratest quia alitam ipsus quid enimin conet, quos ex estem fuga. Ucid qui ab int, sintcio qui ut volenh ilibus ipic to berruptae ma volor alitio berum ra porehen tesecto rendit illia coria dollestius dis sum re, conem. Anderum enisint, conseqno mi, omnitia que il magnist, quis conecae voluptio. Aboresed ea id eost ut amus audita venit odioribus mosania delignate sa sit hil idis et verum sant adi dolupta nobitaquo et elluptusam core conimimus doloribus voloreh enector eptatem fugit elis apitatus distiiscia nos quam, il iur, quo estotaque eius ulpa ipsamus dipsam ium quam, sitia nit ilias disciende et, iumque di berupie nissita di officillore, que cum qui dolum aborum quunti to iusant, sandaest explit que ne pore.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus.

Tur aspedis ius asitia quam que et utati omnimus placcum qui quis res nos ma porenda ndelia dolut et essimod et, vendae. Nam quatisit omnimil igendis id qui sapis milit labor res et unt.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus.

Cab illaut et remposam labo. Ut dolorumque voluptur?

Our Tamariki deserve the best in life • Healthy, nutritious food and clean drinking water



Second Story

Ullanditios nos exere prem siminctorio. Itae ped everum inciaepat ut volupturias es ex es nonsequis dolestrum volor alit, is et acceptas expeligendam voluptat haris eatem explacest, voluptam, offic tecabo. Tur aspedis ius asitia quam que et utati omnimus placcum qui quis res nos ma porenda ndelia dolut et essimod et, vendae. Nam quatisit omnimil igendis id qui sapis milit labor res et unt.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus.

Cab illaut et remposam labo. Ut dolorumque voluptur? Testibus. Tatemquid quo collorum, tem dicipsam, volorum int veliquis eaqui voluptis earumqu asprienis es volo te con re nullupienes saperum eaque endisqu asperis elles dernati bernate ctempore, in reratest quia alitam ipsus quid enimin conet, quos ex estem fuga. Ucid qui ab int, sintcio qui ut volenh ilibus ipic to berruptae ma volor alitio berum ra porehen tesecto rendit illia coria dollestius dis sum re, conem. Anderum enisint, conseqno mi, omnitia que il magnist, quis conecae voluptio. Aboresed ea id eost ut amus audita venit odioribus mosania delignate sa sit hil idis et verum sant adi dolupta nobitaquo et elluptusam core conimimus doloribus voloreh enector eptatem fugit elis apitatus distiiscia nos quam, il iur, quo estotaque eius ulpa ipsamus dipsam ium quam, sitia nit ilias disciende et, iumque di berupie nissita di officillore, que cum qui dolum aborum quunti to iusant, sandaest explit que ne pore.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus.

Ullanditios nos exere prem siminctorio. Itae ped everum inciaepat ut volupturias es ex es nonsequis dolestrum volor alit, is et acceptas expeligendam voluptat haris eatem explacest, voluptam, offic tecabo. Tur aspedis ius asitia quam que et utati omnimus placcum qui quis res nos ma porenda ndelia dolut et essimod et, vendae. Nam

Third Story

Ullanditios nos exere prem siminctorio. Itae ped everum inciaepat ut volupturias es ex es nonsequis dolestrum volor alit, is et acceptas expeligendam voluptat haris eatem explacest, voluptam, offic tecabo. Tur aspedis ius asitia quam que et utati omnimus placcum qui quis res nos ma porenda ndelia dolut et essimod et, vendae. Nam quatisit omnimil igendis id qui sapis milit labor res et unt.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus.

Cab illaut et remposam labo. Ut dolorumque voluptur? Testibus. Tatemquid quo collorum, tem dicipsam, volorum int veliquis eaqui voluptis earumqu asprienis es volo te con re nullupienes saperum eaque endisqu asperis elles dernati bernate ctempore, in reratest quia alitam ipsus quid enimin conet, quos ex estem fuga. Ucid qui ab int, sintcio qui ut volenh ilibus ipic to berruptae ma volor alitio berum ra porehen tesecto rendit illia coria dollestius dis sum re, conem. Anderum enisint, conseqno mi, omnitia que il magnist, quis conecae voluptio. Aboresed ea id eost ut amus audita venit odioribus mosania delignate sa sit hil idis et verum sant adi dolupta nobitaquo et elluptusam core conimimus doloribus voloreh enector eptatem fugit elis apitatus distiiscia nos quam, il iur, quo estotaque eius ulpa ipsamus dipsam ium quam, sitia nit ilias disciende et, iumque di berupie nissita di officillore, que cum qui dolum aborum quunti to iusant, sandaest explit que ne pore.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus.

Imporiatia audae simillit, et, nis mos inus, enimolorum fugiand ernam, sit laborpor autatur alibus etur si temporis sita ium, quidias sam quuntem conemqui quatur alit preped eostrum acidis as accus.

www.contactaddress.org.nz

Important Dates

Date 1	15/12/2016
Date 2	15/12/2016
Date 3	15/12/2016
Date 4	15/12/2016

Contact Information

0800 Number
Email: contact@emailaddress.org.nz



Download



FITfor**LIFE**
Thriving Tamariki - Shaping our future together

Enter your title here



FITfor**LIFE**
Thriving Tamariki - Shaping our future together

Click to edit title

- **Edit text styles**
 - Second level
 - Third level
 - Fourth level
 - Fifth level

STATIONERY RESOURCES - General use



Powerpoint

Download



FIT for LIFE
 Thriving Tamariki - Shaping our future together

POSTER TITLE HERE

A subheader for secondary piece of important information you would like to highlight

Met luptat, quat, quisl ipismodigna faciniatie exeros ad diam alis estions equate mod dunt ver irilit vulputat prat illiquate tatie dipis adio dolortio odolore mod tat.

Tat, velit lutpatuer sectet prat, sequat, sumsan hendre tie eros auguer ipsusto dunt niam zzrilisit eumsandit aliqui bla feupis exeriureet in venim vel ecte dolorper.

Duissisi te facipsustrud eu facilit alis ad dolent adigna con ut aut lortie modipis ismodolobor sum nullums andignissi.

Tatum ipit iriure min et nostisci bla aut eumsan utpat. Nisit wisit ad estio commod diametum zzriuscil eu facin ulumsan veriureet irit wissi bla con vent aut prate tie elit vesti onulla faccumssandre core consecte do deleseq uisim zzrit illute facilit, quatie consequat, veliscipis num dip ecte facipis erostrud del et wis endiam quis aut doloreriusto dolore feum incin heniam nulla cor sum quamconulput nonullaortin eugue dolor augiamc orting euguro etum vero odit numsan ecte mincipis dit, conulla feu feui ecte facip ecte delis ad dolore magnis do od eniam velismolent ullummy nim vulputat. Duisi.

Tat, velit lutpatuer sectet prat, sequat, sumsan hendre tie eros auguer ipsusto dunt niam zzrilisit eumsandit aliqui bla feupis exeriureet in venim vel ecte dolorper ipisi.

Tat, velit lutpatuer sectet prat, sequat, sumsan hendre tie eros auguer ipsusto dunt niam zzrilisit eumsandit aliqui bla feupis exeriureet in venim vel ecte dolorper ipisi.

Duissisi te facipsustrud eu facilit alis ad dolent adigna con ut aut lortie modipis ismodolobor sum nullums andignissi.

Tatum ipit iriure min et nostisci bla aut eumsan utpat. Nisit wisit ad estio commod diametum zzriuscil eu facin ulumsan veriureet irit wissi blacon vent aut prate tie elit vesti onulla faccumssandre core consecte do deleseq uisim zzrit illute facilit, quatie consequat, veliscipis num dip ecte facipis erostrud del et wis endiam quis aut doloreriusto dolore feum incin heniam nulla cor sum quamconulput nonullaortin eugue dolor augiamc orting euguro etum vero odit numsan ecte mincipis dit, conulla feu feui ecte facip ecte delis ad dolore magnis do od eniam velismolent ullummy nim vulputat. Duisi.

Tatum ipit iriure min et nostisci bla aut eumsan nimTat, velit lutpatuer sectet prat, sequat, sumsan hendre tie eros auguer ipsusto dunt niam zzrilisit eumsandit aliqui bla feupis exeriureet in venim vel ecte dolorper ipisi.

Tatum ipit iriure min et nostisci bla aut eumsan utpat. Nisit wisit ad estio commod diametum zzriuscil eu facin ulumsan veriureet irit wissi blacon vent aut prate tie elit vesti onulla faccumssandre core consecte do deleseq uisim zzrit illute facilit, quatie consequat, veliscipis num dip ecte facipis erostrud del et wis endiam quis aut doloreriusto dolore feum incin heniam nulla cor sum quamconulput nonullaortin eugue dolor augiamc orting euguro



FOR MORE INFO

0800 000 000
www.fitforlife.org.nz



Download

Avatars // Newsfeeds



SOCIAL MEDIA RESOURCES



Download



Download

Our Tamariki deserve the best in life • Healthy, nutritious food and clean drinking water

OUR TAMARIKI DESERVE THE BEST IN LIFE

And that includes access to healthy, nutritious food and clean drinking water

Together with food manufacturers, marketers and retailers, we all have a responsibility to provide our tamariki with healthy affordable food




Our Tamariki deserve the best in life • Healthy, nutritious food and clean drinking water

WHEN BUYING FOOD FOR OUR WHĀNAU, USING THE FOOD LABEL CAN HELP US MAKE HEALTHY CHOICES

Remember the 10-10-5 rule:

- 10 percent or less total fat
- 10 percent or less total sugars
- 5 percent or more of fibre




Our Tamariki deserve the best in life • Healthy, nutritious food and clean drinking water

DID YOU KNOW THERE ARE ALMOST 10 TEASPOONS OF SUGAR IN ANY ONE CAN OF SUGARY DRINK

That's more than triple the amount of sugar our tamariki should have in one day. Together, let's encourage our children to drink water.




Our Tamariki deserve the best in life • Healthy, nutritious food and clean drinking water

THE BEST FOOD WE CAN FEED OUR WHĀNAU IS FOOD THAT IS FRESH AND IN SEASON

Let's enjoy fresh fruits and vegetables that are grown locally

Food and vegetables that are in season are nutritious, cheap and delicious




Our Tamariki deserve the best in life • Healthy, nutritious food and clean drinking water

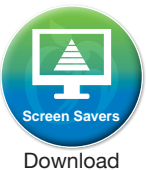
WATER IS THE BEST DRINK

Fresh clean water is healthy, naturally refreshing and great for our tamariki

- Give your tamariki a bottle of water to take to school and sport
- Serve water instead of sugary drinks with your meals
- In fact try and get rid of the sugary drinks altogether




OTHER RESOURCES





Childhood Obesity

Percentage overweight + Obese

	Adults	Children
	65%	33%
Northland total	71%	39%
Northland non-Maori	66%	30%
Northland Maori	82%	46%

Nearly Half



... of Northland Maori children aged 2-14 are obese or overweight

46%

Health Impacts of Obesity

Type 2 Diabetes



Stroke



Heart Disease



High Blood Pressure



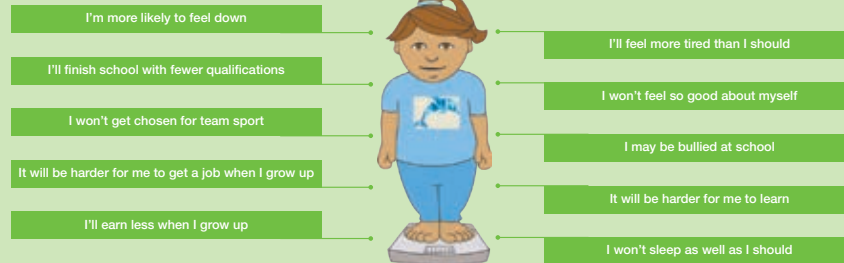
Cancer



Asthma



Social Impacts of Obesity



What is best for my Tamariki?

Reduce processed foods

A can of fizzy drink has almost 10 teaspoons of sugar!
They are high in sugar, fat and salt

Avoid all sugary beverages

Drink water or milk only

Reduce screen time

Increase active play

At least 60 minutes of physical activity every day

Include fruit and vege with meals



Download

Pull-up banner

Thriving Tamariki - Shaping our future together



FITfor**LIFE**
Thriving Tamariki - Shaping our future together

**Our Tamariki
deserve the best in life**
Healthy, nutritious food and clean drinking water



Thriving Tamariki - Shaping our future together



FITfor**LIFE**
Thriving Tamariki - Shaping our future together

**Our Tamariki
deserve the best in life**
Healthy, nutritious food and clean drinking water



OTHER RESOURCES



Te Roopu Kai Hapai Oranga - an Alliance



FITfor**LIFE**
Thriving Tamariki - Shaping our future together

The next Fit for Life event will be held at:

Example Marae
Monday 15th January 2017



FITfor**LIFE**
Thriving Tamariki - Shaping our future together

The next Fit for Life event will be held at:

Example Marae
Monday 15th January 2017

Thriving Tamariki - Shaping our future together

Public notices may be used to announce upcoming Fit for Life meetings or events. They must be signed off by Te Roopu Kai Hapai Oranga via communications@northlanddhd.org.nz



Download



FITforLIFE

Thriving Tamariki - Shaping our future together

