

# CNSST-Healthy Babies Healthy Futures Programme Newsletter

## 华社服“健康宝宝，快乐家庭”信息简报

**Congratulations to Jing and her family who won our \$250 Baby Factory voucher for this quarter (Jing's husband collected the voucher on 15/06/2020)**

“作为一名新手妈妈，十分感谢华社服陈芳芳老师的课程，让我有机会学习到许多有用的育儿知识，增长了照顾宝宝的自信，让我在面对宝宝成长所遇到的情况有很好的准备（例如如何宝宝按摩，如何添加辅食，如何挑选宝宝辅食等）。同时参加课程也丰富了新手妈妈的生活，与其他妈妈交流及互动。芳芳老师的耐心，亲切让我感觉带娃有了专业支持，不再迷茫。再次感谢这次机会参与这么有意义且有趣的课程。”

“As a new mom, I am very glad to participate the CNSST new mum support class. It gives me a chance to learn many useful parenting knowledge, for example, baby massage, baby solid food introduction, how to choose healthy snacks for my baby, which increase my confidence in taking care of my baby and get me prepared to face different issues. At the same time, taking the course also enriches my life as a new mother, giving me opportunity to communicate and interact with other new mothers, making friendship. Thanks Fangfang's patience and kindness which made me feel supported and inspired. Thanks again to providing this meaningful and interesting course to our mothers.

– Winter Edition issued on  
30th of June 2020



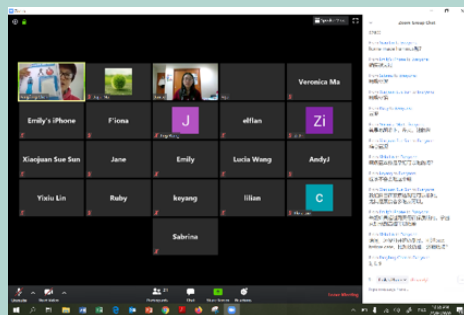
**Give us a call...**

For Chinese & Japanese:  
**Fangfang Chen**

☎ 021-760121  
wechat: fangfangnz

For Korean:  
**Maya Park**

☎ 09-5709099



**Our achievements for this quarter:**

11 Zoom webinars were run during this quarter and 35 mothers graduated from our programme through our new online course

**Till now 263** people joined our free **TextMATCH** service with NIHI

**171** mums learnt how to prepare and cook healthier meals, shop on a budget, read food labels and be more active





**If you are interested, join our HBHF course for the next half year of 2020 (two options – Zoom webinar or face to face workshop)**

### 1. Pregnancy nutrition course – for pregnant mothers and their supporting family members

**CNSST FOUNDATION**  
Formerly known as Chinese New Settlers Services

## “健康宝宝 快乐家庭”

### 准妈妈健康系列课程—全免费的网络课

如果您是居住在中区、西区和北岸的：  
准妈妈和准妈妈爸爸，欢迎加入我们的课程

课程内容：

- 孕妇的营养健康 和食物注意事项
- 妊娠糖尿病和高血压的营养需求
- 母乳喂养，产后恢复，和新生儿喂养
- 月子餐准备和怎样去超市选购健康食物
- 免费注册卫生部发送的中文孕期短信
- 每节课都包含1小时的孕妇瑜伽和1小时的营养课

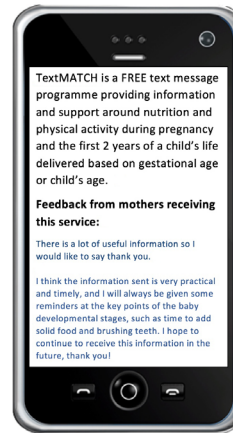
时间：  
2020年7月：July 25, Aug 1, 8, 15, (Saturday 10-12pm)  
2020年9月：Sep 5, 12, 19, 26 (Saturday 10-12pm)  
2020年11月：Nov 7, 14, 21, 28 (Saturday 10-12pm)

地点：Zoom 网络课程

报名信息：短信 021-760121 或 微信fangfangzhang 或扫码进群

报名请注明孕妇名字，手机，产期，和居住区域

### 4. Join our free TextMATCH programme



### 2. New mum support class – for mothers who have infants under 1-year-old

**CNSST FOUNDATION**  
Formerly known as Chinese New Settlers Services

## “健康宝宝 快乐家庭”

### 新手妈妈系列课程 (四节课)

面向住在中区、西区和北岸的0到1岁宝宝的妈妈及其家庭成员

课程内容：

- 宝宝按摩
- 积极运动
- 宝宝辅食
- 宝宝营养
- 怎样去超市选取宝宝健康食物
- 哺乳妈妈的营养健康
- 睡眠训练
- 免费注册中文的母婴健康短信，到宝宝2岁

7月：四个周二 2020年7月21日，28日，8月4日，11日上午10-12点 (Zoom 网络授课)

北岸：四个周二 2020年9月29日，10月6日，13日和20日上午10-12点 Meadowood Community House (55 Meadowood Drive, Unsworth Heights)

中区：四个周四 2020年11月5日，12日，19日和26日上午10-12点 Onehunga Community Centre (83 Church St, Onehunga) (小班授课，每组15人)

报名信息：短信 021-760121，或微信fangfangzhang，或扫码进群。报名请注明妈妈的名字，手机，宝宝的名字，出生年月日及居住区域

### 3. Toddler nutrition class – for mothers who have children aged 1-4 years old

**CNSST FOUNDATION**  
Formerly known as Chinese New Settlers Services

## “健康宝宝 快乐家庭”-亲子育儿课程 (1-4岁)

给住在中区、西区和北岸的有1-4岁孩子宝妈爸爸设计的亲子育儿系列课程 全免费的网络课程

课程内容：

- 1-4岁宝宝的营养需求
- 准备健康 lunchbox
- 超市如何购买宝宝健康食品
- 亲子运动
- 1-4岁孩子的睡眠训练
- 建立生活规律，帮助孩子合理安排时间
- 如何和孩子无优购物
- 如何和孩子沟通，创建和谐关系

时间：  
2020年8月27日，9月3日，10日和17日四个周四上午10-12点

地点：Zoom 网络授课

报名信息：短信 021-760121，或微信fangfangzhang，或扫码进群。报名请注明家长名字，手机，宝宝名字，年龄和居住区域。

### Nutrition information sharing – Tasty and healthy snacks for your children and your family

## Tasty Snacks

The best snacks are the ones you prepare yourself

#### Grab and go:



#### Quick and easy ideas:



For more ideas go to [myfamily.kiwi](https://myfamily.kiwi)

