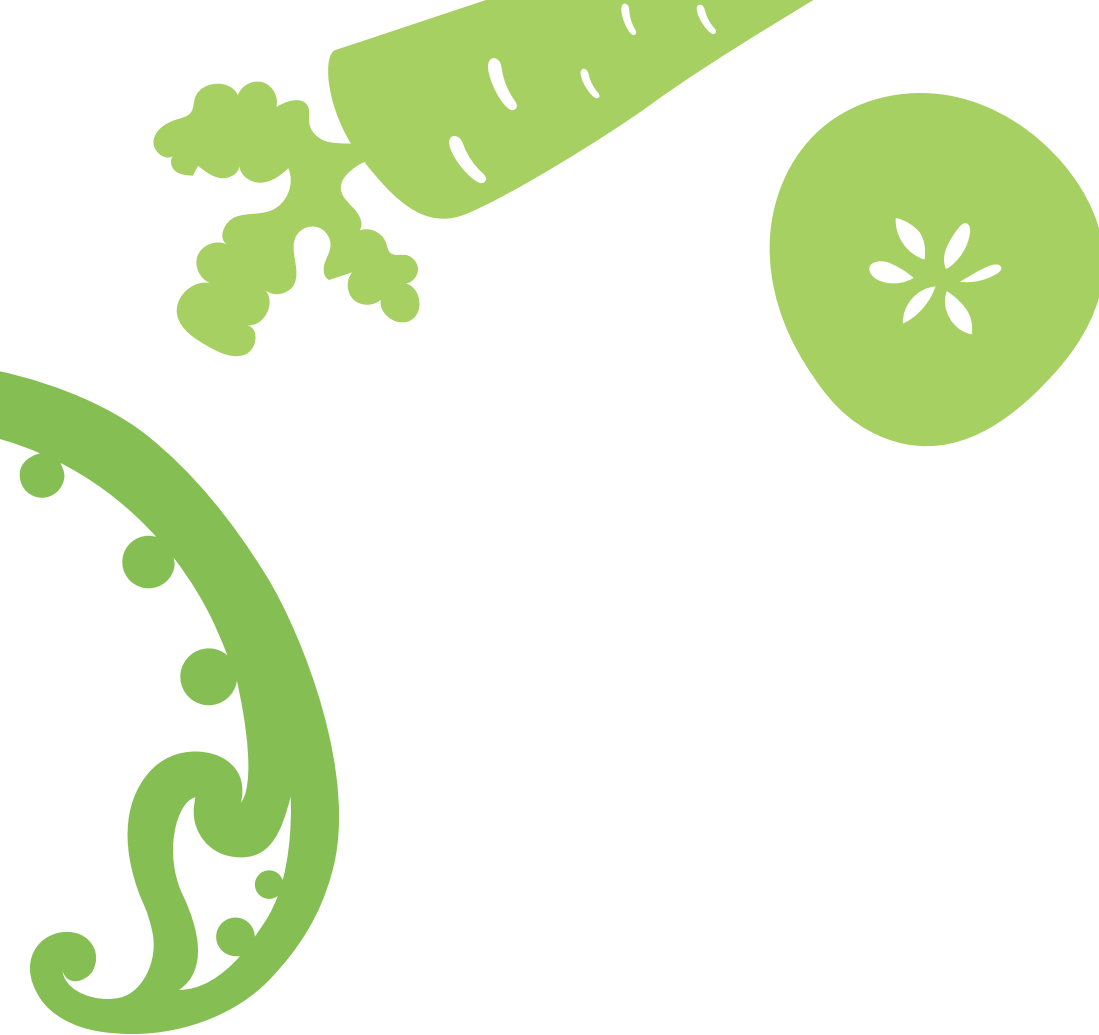


He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga

Pēpuere 2021



He kohikohinga tēnei mauhanga i ngā rauemi tuhituhinga i *He Kete Rauemi Kai Hauora mā nga Ratonga Mātauranga Kōhungahunga* he mea whakaputa e te Manatū Hauora me Te Tāhuhu o te Mātauranga. Pēpuere 2021.

E wātea ana ngā rauemi takitahi o tēnei mauhanga, ngā momo anga tātauirā ka taea te urutau me ngā kiriata whakataki ki www.health.govt.nz/our-work/preventative-health-wellness/nutrition/healthy-active-learning. Ki konei hoki koe tiki ake ai ēnei rauemi *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora - Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga*.



Nā te Karauna (Aotearoa), nā ngā kairaihana o te Karauna rānei te mana pupuri o ngā ihirangi o tēnei kete rauemi. Ki te kāhore e tohua ana, kua raihanatia ngā ihirangi o tēnei kete rauemi ki raro i te raihana Creative Commons Attribution 4.0 International Licence, hāunga ko: ngā whakaahua, ngā whakanikoniko me ēra atu waitohu, tohu moko, me ngā tohu e kitea ana i tēnei kete rauemi.

I raro i te raihana Creative Commons Attribution 4.0 International Licence e āhei ana koe ki: te tuari, te tārua me te tuku anō i ōna ihirangi i ngā momo whakatakotoranga e hiahiatia ana, te urutau, te whakawhenumi, me te whakawhanake ake.

Me whakamānawa atu te ahunga mai o ngā ihirangi, me tuku hononga ki te raihana, me te whakamōhio atu mēnā kua panonitia. Kei a koe te tikanga mō te āhuatanga o tēnei i runga i te ngākaupai engari kia kaua e tuku kōrero e kī ana kua whakamanahia koe, ngā panonitanga rānei e te kairaihana.

Kāore i te whakaaetia te tāpiri i ngā kīanga a te ture, i ngā inenga hangarau rānei e aukati ā-ture ana i tā te raihana i whakaae ai.

Ngā whakaahua me ngā whakanikoniko

Kāore e āhei ana te tārua i ngā whakaahua me ngā whakanikoniko o te mauhanga, te rauemi rānei i ahu mai ai i tēnei kete rauemi.

Ngā Ihirangi

He kai nā ngā atua 3

He rauemi mō te waihanga me te whakatinana i tētahi kaupapa here kai me te inu hauora

He aha tā te kaupapa here Kai Hauora? 5

Te Tukanga Māherehere 6

He poutama aratohu angitu 7

Poutama 1: Hei tīmatanga 8

Poutama 2: Te whai āwhina 12

Poutama 3: Te whakaū i te kaupapa here 14

Poutama 4: Te whakarewa i te kaupapa here 15

Poutama 5: Te whakatinana i tō kaupapa here 17

Poutama 6: Te arotake me te whakahou 18

Te tātauiria kaupapa here kai me te inu hauora 19

He kaupapa here kai me te inu hauora mā ngā ratonga kai 20

Tauira 1 20

Tauira 2 22

Tauira 3 24

Te kaupapa here kai me te inu hauora - Te mahere whakatinana hei tauira 26

He aratohu mō ngā kaupapa kohi pūtea, ngā whakanuitanga, me ngā takunetanga motuhake hauora 29

Ngā kaupapa kohi pūtea hauora 30

Ngā takunetanga motuhake me ngā whakanuitanga hauora 32

He tauira pitopito kōrero mō ngā kawerongo, mō ngā pae pāhopori i ngā ratonga mātauranga kōhungahunga 34

He rauemi mā ngā ringawera me ngā kaiwhakarato kai

He aratohu kai hauora mā ngā ringawera 37

Te whakarite mahere | He huarahi māmā mō te kai hauora 38

He rārangī kai hauora 42

He tīwhiri poto hei whakamahere taotaka 44

He tīwhiri poto kai hauora mō ngā tamariki tahi ki te ono te pakeke 45

He kai mā ngā tamariki i raro i te rua tau te pakeke 47

He tauira taotaka mō ngā tamariki: 1-2 tau te pakeke 50



Whiriwhiria, whakaranumia! He ariā taotaka mō ngā tamariki 3 ki te 6 tau te pakeke	51
He tauira taotaka mō ngā tamariki: 3-6 tau te pakeke	53
He rauemi hei whakahauora ake i te kai	54
He aratohu whakarite kai mō ngā ratonga kōhungahunga hei karo i te rāoa	55
He aratohu whakarite kai mō ngā ratonga kōhungahunga hei karo i te rāoa	56

He pārongo atu anō

Te <i>Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora</i> - he pātai, he whakautu	57
He papakupu whāiti	59
Ngā Kuputaka	60
Ngā tūmomo parāoa	67





He kai nā ngā atua

‘E tipu ai te pakiaka tangata, me whakatō he purapura wairua. Whakahaukūtia te whenua ki te waiora pūmau kia puta ai ko te hauora.’

I ahu mai te kai i ngā atua nō reira he whakapapa ōna pērā i ngā mea katoa. I te wā o ngā tūpuna, kaingia ai ngā kai māori katoa o te wao, o te ngakina, o te wai tai, o te wai māori. I mōhio rātou ki ngā tikanga mō te oranga tonutanga o te tangata me te taiao. Katoa, katoa ngā kai he mea ahu mai i a Ranginui te atua matua, i te turutanga mai o ana roimata hei whakamākūkū i ngā tupu i te atua whaea, i a Papatūānuku.

I te ao e noho nei tātou me whai whakaaro ki ngā huarahi katoa e whai oranga ai ngā ākongā, otirā ngā tāngata katoa. E ora ai te tupu o tēnā, o tēnā o tātou me tō tātou taiao, me rite ki ō tātou tūpuna te mōhio ki ngā āhuetanga huhua mō te tiaki i te oranga tonutanga o te tangata me te taiao.

He rauemi hāpai i ngā mahi whakarite kaupapa here kai me te inu hauora

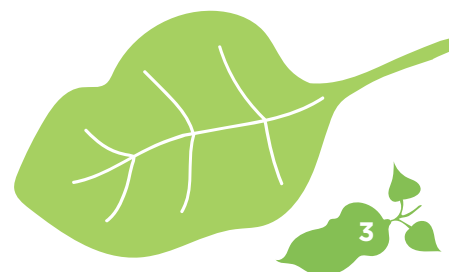
Kua hoahoatia tēnei *Kete Rauemi Kai Hauora* hei hāpai i a koutou ki te whakarite kaupapa here kai me te inu hauora. Kua whakaurua ngā mātāpono o te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora* nā te Manatu Hauora, ētahi tauira kaupapa here, he ariā taotaka me ētahi nuka whitake mā ngā ringawera me ngā kaiwhakarato tae atu ki ngā ariā auaha hauora ka taea i ngā kaupapa kohi pūtea.


Te hiranga o ngā wāhi kai me te inu hauora

‘Te piko o te māhuri, tērā te tupu o te rākau’

He mea nui te whakarite i ngā wāhi ako e whai wāhi atu ai ngā taha hauora katoa o ngā ākongā, otirā o ngā tāngata katoa, arā, te taha tinana, te taha hinengaro, te taha wairua, me te taha whānau. Kei mahue tētahi taha. Kia pakari te tū! Kia koi te hinengaro! Kia tau te mauri! Kia ora te whānau!

Ko te kai hauora me te whakapakari tinana ētahi āhuetanga nā reira ka ora ai te ākongā, ā, koia nei te aronga o tēnei o ngā tuhinga. Me tautoko i ā tātou ākongā me ō rātou whānau ki te whai huarahi kai hauora, huarahi whakapakari tinana e whai tikanga ana ki a rātou. Ko rātou te aronga nui, ko rātou ngā rangatira mō āpōpō. Mā tātou katoa e kawē tēnei kaupapa nui whakaharahara ki ngā taumata e tika ana mō te iwi katoa.





Ko ā tātou whiringa kai e hāngai ana ki ngā ao e noho nei tātou tae atu ki ngā whakaaweawe a te tangata me te hapori, ngā uara me ngā whakapono hoki.

E mōhiotia whānuitia ana mā te whakarite wāhi ako e whai ana i ngā kaupapa kai hauora e piki ake ai te tae ā-tinana atu o te tamaiti, tana aro me ōna whanonga hoki. Mā reira e hihiko ake te ngākau, ka mutu, ka māmā ake te ako.

Te wāhi ki te kaupapa here

Ka taea tētahi wāhi ako hauora te whakarite mā te waihanga kaupapa here. Ko te tino painga atu mēnā ka mahi tahi ngā kaiako, ngā whānau, ngā ringawera me te hapori kia māmā ake ai ngā whiringa kai hauora mā te katoa. Mā te kaupapa here e āwhina ki te whakatauiria me te whakatairanga hoki i ngā whanonga hauora. Mā reira hoki e kitea ai ngā āhuetanga o te manaaki me te manawanui ki te hauora o te katoa.



He aha tā te kaupapa here Kai Hauora?

Ko tā te kaupapa here Kai Hauora he whakawhanake i ngā whāinga, i ngā mahi kua whakaritea kētia hei whakakapiki i te hauora o ngā ākonga, ā, he whai whakaaro hoki ki:

ngā wāhi e kai ai te tangata

He nohoanga, he
whakamaru pai kei
ngā wāhi kai?

ngā kai me ngā inu ka tukuna

He aha ngā momo kai?
He wai māori kei ngā
wāhi katoa?

te āhukahuka kanorau

Hei tauira - ngā hiahia o ngā
ahurea me ngā hāhi rerekē,
ngā hiahia kai whāiti tae atu
ki ngā mate pāwera, te kore
whakaae o te tinana ki ētahi
momo kai, ngā kaimanga
me ngā kaitipu

manaakitanga

Hei tauira - te manaaki,
te tiaki, te whāngai i ngā
ākonga, te whai wāhi mō
te whāngote

te whakatairanga i ngā āhuatanga o te kai me te inu hauora

Arā, mā ngā pānuitanga me
ngā pūtea tautoko

ngā takunetanga, ngā whakanuitanga, me ngā kaupapa kohi pūtea

Kei te whakaratoa ngā
kai me ngā inu hauora ki
ngā takunetanga, ki ngā
whakanuitanga?

te kaupapa hāpai i ngā whare kōhungahunga, arā, Te Whāriki

te tiaki i a Papatūānuku me ngā atua katoa

Hei tauira - te noho hei kaitiaki
o te taiao, te kai e whakatupuria
ana i te takiwā, te māra kai,
te hangarua, te kaupapa
parakore

Mā te kaupapa here e āwhina ki te:

- whakatakoto huarahi hei whakawhānui i ngā whiringa kai me ngā whiringa inu hauora
- whakawhirinaki i ngā kōrero mō te kai hauora - hei tauira, ka whakahāngai te whakaratonga kai me te inu ki *Te Whāriki*
- whakatū ohu/kāhui tautoko whaitake kia tutuki pai ai ngā whāinga me te mahi tahi a ngā kaiako, ngā ringawera, ngā ākonga me ngā whānau
- te whakawhitiwhiti whakaaro me ngā ākonga, ngā kaiako, ngā kaimahi, ngā whānau, me te hapori whānui tonu e pā ana ki ngā whāinga, ngā tikanga, ngā uara, me ngā whakapono i whakaritea ai e te ohu/kāhui tautoko.

Te Tukanga Māherehere

Mēnā e hiahia ana koe ki te whakawhanake, ki te whakahou rānei i tō kaupapa here kai me te inu hauora, kei ēnei whārangi ētahi kōrero hei āwhina. Ka kite hoki i ētahi aratohu taipitopito hei ārahi. Ehara i te mea koinei ngā aratohu katoa ka taea, heoi anō, he pātai whaitake, he kupu akiaki kei konei hei whakaarotanga māu mō tō kaupapa here. Mā tō whare kōhungahunga ake e urutau ki tā koutou e pai ai.



Te whakarite mahere

Mēnā kei te waihanga kaupapa here hou, kei te whakahou rānei, kāore e kore kua whakapau kaha kē koutou ki te tautoko i ngā ākongā, i te whānau whānui me ngā kaimahi. Kei te *Kete Rauemi Kai Hauora* ētahi ariā hei whakahaumako i ā koutou mahi, hei tautohu rānei i ngā mea e ngaro ana.



Te mahi tahi

Whakatūria he ohu/kāhui tautoko ka waihanga, ka whakatinana hoki i tō kaupapa here. Whakapā atu ki ngā whānau, ki ngā kaimahi, ki te hapori whānui, ki a wai rānei kia whai urupare ai ki tā te ohu/kāhui tautoko i waihanga ai. Mā te mahi tahi e pai ake ai, e toitū ai ngā aronga hauora o te ao ako.



He aha hei panoni?

Uia ngā pātai ki te kohikohi mōhiohio mō nāianei rangi, kātahi ka tirohia ngā mōhiohio me te whai whakaaro ki ngā panonitanga e hiahiatia ana.



Kia hihiko te ngākau

Tirohia ngā kaupapa here o tangata kē, o ratonga hauora kē hoki hei whakahihiko i tō ngākau. Mō muri atu me whakawhanake i te kaupapa here e whakaatu ana i ngā hiahia me ngā uara o tō hapori. Mā reira pea e ngākaunuitia ai, e toitū hoki ai ngā panonitanga.



Te rangahau me te tono āwhina

Kia whai whakaaro ki ētahi atu take e tutuki ai tō kaupapa here. Rapua ngā rauemi pai mā te ipurangi, mā te whakapā atu ki ētahi atu i tō hapori.



Te tuari me te whakanui

Tuaritia tō kaupapa here ki te hapori mā ngā pānui, ngā pae pāhopori, mā te paetukutuku o te ratonga kōhungahunga. Whakamāramatia te kaupapa here ki ngā kaimahi hou, whakairia ngā pānuitanga ki ngā pakitara. Whakanuia ngā angitutanga me ngā tāngata i tautoko i te kaupapa pēnei i te haukāinga, te whānau, te hapū, te iwi.

He poutama aratohu angitu

Tērā pea ka ngāwari te tuhi i tō kaupapa here. Kei *He Kete Rauemi Kai Hauora* tētahi poutama aratohu hei āwhina ki te whakawhanake, ki te whakatinana me te arotake hoki i tō kaupapa here. Ka kitea hoki he rauemi tautoko. He aratohu noa iho tēnei, ā, kei a koutou te tikanga kia whakahāngai atu ki tā koutou e pai ai.

1

Poutama 1
Hei tīmatanga

2

Poutama 2
Te whai āwhina

3

Poutama 3
Te whakaū i te kaupapa here

4

Poutama 4
Te whakarewa i te kaupapa here

5

Poutama 5
Te whakatinana i tō kaupapa here

6

Poutama 6
Te arotake me te whakahou

Poutama 1: Hei tīmatanga

'Mā rau ringa e oti ai'

Te mahi tahi

Whakaritea he ohu/kāhui tautoko whakahaere, ā, me whai i:

- ✓ tētahi kaiwhakahaere mō te rōpū
- ✓ ētahi kaiārahi, kaiako, me ētahi o te whānau
- ✓ ētahi kaimahi matua e whai pānga ana ki te kaupapa here pēnei i ngā ringawera
- ✓ ētahi tāngata o tō hapori, o te/ngā iwi, te/ngā hapū, te/ngā ratonga hauora, tētahi kaingaki māra, tētahi mātanga kai.

Whakaarohia me pēhea e whai wāhi ai ngā ākongā ki tēnei kaupapa.

1

Me mōhio te katoa ki ā rātou tūranga – *Ko wai ngā kaiārahi o ia wāhanga o te kaupapa here? Mā wai te kaupapa here e waitohu?*

Tonoa te ohu/kāhui tautoko ki te tautoko, ki te whakatairanga i te kaupapa nei.

Te whāinga

Whakahāngaitia te whāinga ki ngā uara me ngā tikanga mahi.

Tūhuratia ngā kaupapa whaitake o te wā

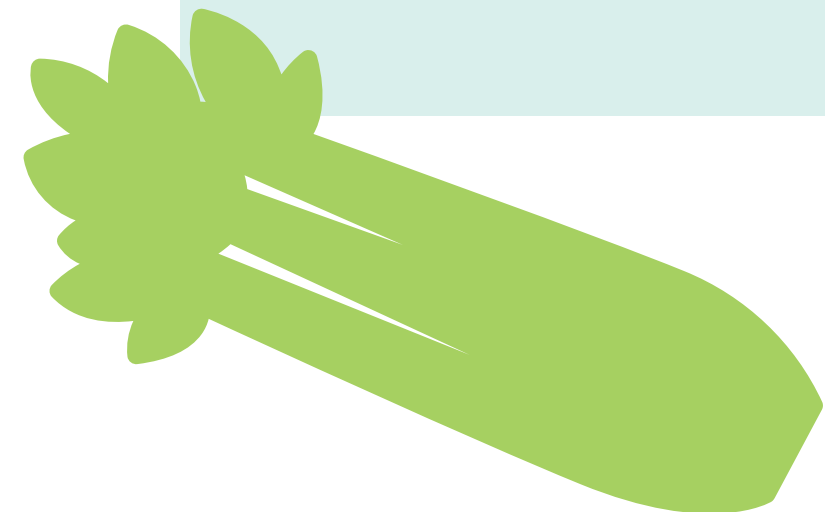
Tirohia ngā āhuratanga katoa mō te kai me te inu i tō ratonga mātauranga kōhungahunga kia kitea ai ngā whakahaere. Tērā pea ka ngāwari te ohia manomano ā-rōpū i te kaupapa me whai arotake ōkawa rānei. Tērā pea he kaupapa here, he ture, he tikanga kē ā koutou mō te kai hei tīmatanga mā koutou.



He pātai āwhina ki te whakarite, ki te whakahou rānei i tētahi kaupapa here hei tauria

Te whakarite ki te tuhi kaupapa here

- Ka pēhea tā tātou whakatairanga i te kai hauora?
- Ka pēhea tā tātou whakangāwari ake i ngā whiringa kai hauora?
- He aha ngā kai me ngā inu e kaingia ana, e inumia ana i konei?
- He aha ngā kai e whakaratoa ana e tātou?
- He aha ngā kai e whakaratoa ana e ngā pakihī?
- He aha ngā kōrero e tukuna ana ki ngā ākonga me ngā whānau mō te kai hauora i ngā takunetanga, ngā whakanuitanga, me ngā kaupapa kohi pūtea?
- He pēhea te whakatauiria a ngā kaimahi i ngā whanonga kai me te inu hauora?
- He ākonga rānei e haere mai ana me te kai iti rawa? Mēnā āe, he aha ngā momo kai koreutu, ngā kai kua hoatu hei kaupapa atawhai rānei e whakaratoa ana?
- E tutuki ana ngā hiahia o ngā tāngata o ahurea kē, o whakapono kē?
- E tutuki ana ngā hiahia o ngā tangata kai whāiti pērā i te kore whakaae o te tinana ki ētahi momo kai me ngā mate pāwera?
- Kei te whakatinanahia ngā kaupapa kai hauora e whakaakona ana i tō tātou marautanga?
- He aha ngā hononga ki uara kē atu pērā i te manaakitanga, i ngā kōrero mō Te Whare Tapawhā, i te hiranga o te wai, i te toitūtanga, i te tiaki i a Papatūānuku me te atuatanga anō hoki?
- Me pēhea tātou e whitiwhiti whakaaro me ngā whānau mō te kai hauora?





- Kei te pēhea tā tātou hono ki te hapori whānui kia tautokohia tā tātou mahi?
- Kei te pēhea te whakatairangahia o ngā kōrero mō te kai hauora ki ngā ākonga, ngā whānau, ngā kaiako me ngā kaimahi. Kei te whakatairangahia mā ngā pānui, ngā pae pāhopori mā te whakairi hoki ki ngā pakitara.
- He pai ngā wāhi noho mā ngā ākonga i a rātou e kai ana? He māmā ki a rātou te tiki wai māori?
- He rauemi ā tātou hei tautoko i ngā mahi whakatairanga kai hauora?
- Kei te aha ētahi atu ratonga mātauranga kōhungahunga hei akoranga mā tātou?

Mehemea he kaupapa here kē tā koutou:

- He aha ngā āhuetanga kua kapia i te kaupapa here?
- Kua mahue ētahi āhuetanga?
- He pēhea te whakatinanatanga?
- He aha ngā māramatanga ka puta i tēnei mahi?

He pātai atu anō?

-
-
-
-





Te whakawhanake tonu

Hei mahi ā-rōpū. Whakaritea he whāinga hei whakatutuki mā te tūhura i ēnei āhuatanga:

- He aha ngā mea pai hei whakamahi tonu, he aha hoki ngā mea hei panoni?
- He aha hei panoni ināiane?
- He aha ngā whakaarotau?

Te tuhi, te whakahou rānei i te kaupapa here

Waihangaia tētahi tauira kaupapa here hou (hukihuki), whakahoungia rānei tō kaupapa here me ngā mōhiohio kua kohia, kua kitea hoki i tēnei rauemi.

Tuhia he rā hei arotake i tō kaupapa here i roto i te rua tau haere ake nei.

He rauemi hei āwhina

He anga kaupapahere, he tauira kaupapahere anō hoki



Poutama 2: Te whai āwhina

Koinei te wā pai ki te whai i tētahi tukanga pakirehua hei arotake i te kaupapa here hukihuki. Tukuna te kaupapa here hukihuki ki te hapori ako whānui kia whai urupare ai. Mā reira e tautuhi ai ngā āheitanga me ngā mea e ngaro ana.

Ngā tāngata ka whai wāhi ki ngā mahi arotake

Me whai wāhi tētahi kāhui tāngata nō te hapori ako o tō ratonga ki te whakaputa kōrero/urupare. Me kōrero ki ngā ākonga, ngā whānau, ngā ringawera, ngā kaiako/kaimahi, ngā māngai o ngā ratonga hauora, te iwi/hapū, a wai atu rānei ki te whakawhanake i tō kaupapa here.

2

He ara kohikohi whakaaro i te hapori:

- whakatū hui ā-rōpū whaitake
- whakatū takunetanga/hui me te uiui i ngā tāngata kia whai urupare
- te whakaatu i te kaupapa here hukihuki ki te taupaepae o te whare me te uiui i ngā tāngata e tae atu ana ki reira. Whakamahia he pepa iti tāpiapia, he pouaka, he aha atu rānei, hei kohikohi i ngā whakaaro o tēnā, o tēnā
- tuku arotake māmā ā-pepa, ā-ipurangi rānei
- pātai ki ngā whānau i a rātou e tuku ana, e tiki ana rānei i ā rātou tamariki.

Mā hea atu anō e whai wāhi atu ki tō hapori?

-
-
-

He aha hei pātai māu?

Ahakoia he pai noa iho ngā urupare whānui, ko te uiuitanga poto e whakawhāiti ana i ngā mōhiotanga whaitake te momo ka kaha āwhina ki te whai mōhiotanga ki ngā whakaarotau me ngā hiahia. Te āhua nei ka rerekē ētahi o ngā pātai mā ngā kaiako, mā ngā ringawera, mā ngā ākonga me ngā whānau hoki.



Te tūhura i ngā pātai

Whiria ngā pātai e hāngai ana ki a koe:

- He māmā ki ngā ākonga te tiki wai mēnā e hiainu ana? He kōrere wai hei whakakī pātara inu?
- Ka pēhea tā ngā ringawera whakarite i te taotaka? He aha te āhua o ngā whakawhitiwhiti me ngā ākonga?
- E hāngai ana te kaupapa here ki ngā kōrero hauora ā-marautanga?
- Ka pēhea te manaaki i ngā ākonga, ngā kaiako me ngā whānau me te kore takahi i te mana o tētahi?
- E whakaae ana rānei ngā whānau ki ngā whakaarotau? He whakaaro anō ō rātou?
- He aha ētahi take nunui? Anei ētahi hei taurira:
 - Te noho hiakai o ngā ākonga
 - Te wāteatanga o te wai māori i ngā wā katoa
 - Te āhua o ngā taurira ka kitea i ngā whanonga kai a ngā kaiako
 - Ngā pūtea tautoko
 - Te koha pūtea.

He pātai atu anō?

-
-
-





Poutama 3: Te whakaū i te kaupapa here

Te tātari whakautu

Tātarihia ngā whakautu, ka whakamahi ai ki te whakaoti, ki te whakahou rānei i te kaupapa here.

3

Hei whakaaroaro mā koutou:

- He aha ngā ariā pai hei whakawhanake mā tātou?
- He aha te āhua o ngā urupare ki ngā whakaaro e uua ana, e tukituki ana rānei?
- He aha te āhua o tā tātou whakautu ki ngā nawe kia koke tonu ki tētahi ao kai me te inu hauora?
- He aha ngā mahi ka taea i tēnei wā tonu, ā, he aha ngā āhuatanga me āta panoni ā haere ake nei?
- He aha ngā rauemi e hiahiatia ana? He aha te rahi o te tahua pūtea?
- He aha ngā momo whakawhanake ngaio e hiahiatia ana?



Poutama 4: **Te whakarewa i te kaupapa here**

Mā te mahere whakahaere e āwhina kia whakatinanahia te kaupapa here. Me whai kaiārahi mō tēnei tukanga.

Me aro ki ngā mahi whāiti i tō mahere mahi. Ka pēnei pea te whakarāpopotonga:

4

- He aha rā ngā **mahi ka mahia**?
- **Mā wai** e mahi? He aha te rahi o te pūtea e hiahiatia ana?
- **Mō āhea tīmata ai, oti ai hoki**?
- **Āhea arotakehia/whakahoutia** ai kia mōhio ai mēnā kua whai hua?

Kāore e kore ka nui ake te tūpono ka eke panuku mēnā ka kitea ngā panonitanga e taea ana te whakatutuki, ina tautokohia ana hoki te whakatinanatanga o ngā panonitanga. He mauhanga ka taea te urutau kei te kete tuihono.

Te kaupapa here kai me te inu hauora: Te mahere whakatinana

He tātauirā ka taea te urutau ka kitea i te kete tuihono.

Te whāinga: Te whakarite wāhi kai me te inu hauora			
Ngā mahi	Te/ngā kaikawe (Mā wai e mahi? He aha te rahi o te pūtea?)	Te angawā (Mō āhea tīmata/oti ai?)	Te arotake/ whakahou (Ka pēhea tā tātou arotake i te whaitake?)

He pātai āwhina ki te whakatinana i tētahi kaupapa here hei tauira

- Ka pēhea e whai wāhi atu ai te hapori whānui tonu ki te tautoko, ki te whakatinana hoki i te kaupapa here?
- Ka pēhea tā ngā kaiārahi whakatairanga i te kaupapa here kia tautokona, kia whakatinanahia hoki?

He rauemi hei āwhina:

- He mahere whakatinana – he tātauirā, he tauira mahere anō hoki.
- He aratohu mā te ringawera mō te taotaka hauora – tae atu ki ‘He rārangi tiro-tiro kai hauora’, ngā tīwhiri poto, ngā ariā me ngā tātauirā taotaka.
- He pānui whakaahua me ngā tohutohu kia kua te tamaiti e rāoa.
- He aratohu e hauora ake ai ngā kaupapa kohi pūtea me ngā takunetanga motuhake.

Poutama 5: Te whakatinana i tō kaupapa here

Kia waitohungia rā anō te kaupapa pahere me te mahere whakatinana ka wātea ki te tīmata ki te whakamahi.

Whakamahia tō mahere whakatinana, ā, whakamōhio atu ki te katoa:

- Ngā mahi kua tutuki mai i te wā whitiwhiti kōrero me te hapori whānui
- Ngā whakataunga me ngā take i pērā ai te whakatau
- Ngā hiahia i ēnei whakataunga
- Ngā mahi ka whai
- Ngā ara whakamōhio atu i a wai rānei e pēhea ana te whakatinanatanga o te kaupapa here.

Me whai i ētahi atu ara kia whai wāhi ai te hapori mā:

- te paetukutuku o te rātonga mātauranga kōhungahunga
- ngā pānui/kawerongo
- Pukamata
- te tuku reta
- ngā wā e hui ana me ngā ākonga
- te whakairi pānui whakaahua ki ngā wāhi huhua i tō ratonga mātauranga kōhungahunga
- ngā takunetanga me ngā whakanuitanga
- te whakamārama ki ngā whānau hou.

He aha atu anō hei mahi māu?

-
-
-

5



6

Poutama 6: Te arotake me te whakahou

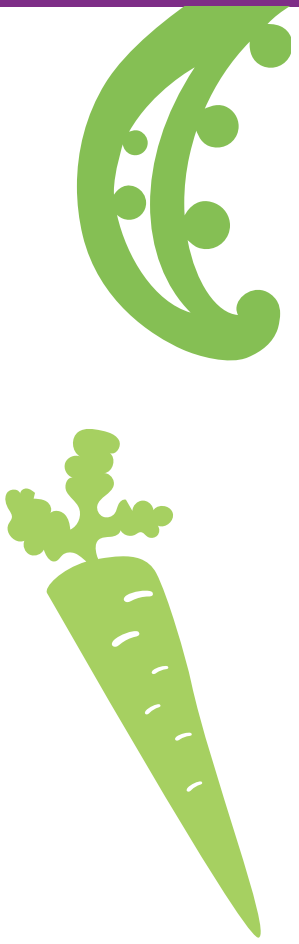
Me rite tonu te arotake me te whakahou i tō kaupapa here - me kua e neke atu i te rua tau te roa i waenganui i ngā mahi arotake/whakahou

Mā te arotake me te whakahou i tō kaupapa here e mārama ai te kite i ngā āhuatanga pai me ngā āhuatanga hei whakapai ake. E hoki ki ngā poutama 1-4 o te aratohu nei me te whakarite he wā hei arotake, hei whakahou hoki i tō kaupapa here.

Hei whakaaroaro mā koutou:

- Kei te tutukihia ngā whāinga o te kaupapa here? Ka pēhea tātau e mōhio ai?
- Kua eke ki ētahi taumata angitu? Nā te aha i pērā ai?
- Kua pā mai ētahi raru? He aha i pērā ai?
- Me pēhea e whakapai ake ai te kaupapa here me tana whakatinanatanga?





Te tātauirā kaupapa here kai me te inu hauora

Te pūtake

Whakamāramahia te pūtake o te kaupapa here

Ngā whāinga

Whakaraupapahia ngā whāinga e whakaatu ana i ngā whakaarotau

Ngā mahi

Whakamāramahia ngā mahi ka kawea hei whakatutuki i ngā whāinga

Te arotake

Tuhia te wā ka arotakengia me te tukanga arotake - me kua e roa ake i te rua tau mai i tōna rā whakamanatanga

Waitohu

Waitohungia kia whai mana ai, ā, tuhia hoki te rā i waitohungia

He tātauirā ka taea te urutau ka kitea i te kete tuihono



He kaupapa here kai me te inu hauora mā ngā ratonga kai

Tauira 1

Te pūtake

He nui ngā hua o te whakarato kai hauora. E ai te kōrero, mā te whakarato kai hauora, arā, ka māmā ake ki ngā ākonga te ako me te aro, ka mutu ka pai ake ō rātou whanonga. He pai te mauri o tā tātou whakarato, he wāhi kaha ki te whakatairanga i te hauora o ngā tamariki mā te whakarato i te kai hauora, te waiū/miraka, te wai māori, arā, ngā tū kai e tika ana mō te pakeketanga o tēna tamaiti, o tēna tamaiti.

He whakaahuatanga tēnei kaupapa here o ngā whakaarotau mā ngā tamariki nō muri i te whitiwhiti me tō mātou hapori ako.

Ngā whāinga

- Ka māmā ki ngā tamariki te kōwhiri i ngā kai me ngā inu hauora.
- Ka whakaratoa ngā kai hauora me ngā kai taioa i ahu mai ai i te māra.
- Ka tū ngā tamariki hei kaitiaki i a Papatūānuku mā te whai i ngā tikanga me ngā mātāpono toitū mō te oranga tonutanga o te taiao.

Ngā mahi

- Ka whakaratoa te wai māori me te miraka māori anake ki ngā tamariki.
- Ka tautoko tātou i te/ngā ringawera ki te whakarato i te kai e hāngai ana ki *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora - Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga*.
- Ka whakatairanga tātou i te kai he iti iho te tukatuka, ā, e tika ana hoki mō te pakeketanga o tēna tamaiti, o tēna tamaiti.
- Ka whakarato anake i te kai hauora, te wai māori, me te miraka māori i ngā takunetanga motuhake me ngā whakanuitanga. Ka akiaki tātou kia whakaauahatia ngā tū whakanuitanga.
- Ka whakatōkia e tātou te whakaaro pai ki ngā māra kai ki roto i ngā ngākau o ngā tamariki, ā, ka whakaurua ngā hua māra ki ngā kai mā ngā tamariki.
- Ka noho ngā tamariki i a rātou e kai ana. Ka whakarato ki a rātou te kai e tika ana mō ō rātou pakeketanga. Ka mātakitakihia rātou me te tōtika o te ōwehenga pakeke ki te tamaiti i ngā wā kai, ki tā ngā taunakitanga o te Tāhuhu o te Mātauranga. Ka karakia tātou i ia wā kai.





- Ka whakatauiratia te kai hauora e ngā kaiako me ngā pakeke – ka noho tahi tātou me ngā tamariki i te wā kai. Ka mau tātou i ngā ipu inu wai.
- Ka tautoko tātou i ngā whāea kia whāngote tonu i ā rātou pēpi mā te whakawātea i tētahi wāhi whāngote, wāhi hoki hei whakaputu i te waiū.
- I ngā wā katoa he kai hauora kei konei e tika ana mō te pakeketanga o tēnā tamaiti, o tēnā tamaiti kia kore ai tētahi e matekai.
- He pūtea e wātea ana hei hoko rauemi kai hauora mā ngā kaimahi, hei toro hoki ki ngā whanaketanga ngaio e whai pānga ana.
- Hei wāhanga o te tukanga whakauru tamaiti, ka whakaatu atu ki ngā whānau hou tā tātou kaupapa here kai me te inu hauora, ā, ka whakamāramahia hoki ngā āhuetanga ka hua mai i taua kaupapa here.
- Ka whai tātou i ngā tikanga kai haumarū. Hei tauira: Ka horoia ngā ringaringa me ngā pae kāuta kia mā; ka whakawehewehea ngā kai mata me ngā kai kua maoa; ka whakamao, ka whakaputu hoki i ngā kai ki te paemahana e tika ana.
- Katoa ngā kai ka whakaratoa e te kaiako ki ia tamaiti ka tuhia hei mauhanga kia waitohungia hoki e te whānau o ia tamaiti. Ka whakaratoa te kai i ngā wā e tika ana, ā, ka tika te momo, te rahi, te kounga hoki o te kai kia tutuki pai ngā hiahia taioira o ia tamaiti. Ka puritia tēnei mauhanga (me kua e neke atu i te toru marama) i roto i te pukapuka mauhanga.

He tātauira

Te rā	Ngā kai kua whakaratoa	Ngā raunga	Ngā tamariki	Te waitohu a te kaiako

Waitohu _____

Te rā: _____

Te rā arotake: _____



He kaupapa here kai me te inu hauora mā ngā ratonga ā-kāinga

Tauira 2

Te pūtake

He nui ngā taunakitanga e kī ana mā te kai i ngā kai taiora e eke panuku ai ngā tamariki i te ao mātauranga. Ki te kai ngā tamariki i ngā kai hauora, ki te whai hoki rātou i ngā tikanga me ngā ariā kai hauora, ka nui ake ngā hua ako ki a rātou.

Ngā whāinga

Ka whakapakari ake te hauora o ngā tamariki mā tā tātou whai i ngā tikanga kai taiora i raro i ngā kaupapa Māori. E whakaatu ana tēnei kaupapa here i ngā whakaarotau mā ngā tamariki nō muri i te whakawhitiwhiti me tō tātou hapori ako.

Ngā mahi

- Ka ako ngā tamariki ki te whakatupu, ki te hauhake me te whakarite i ā rātou ake kai. Ka mārama hoki rātou ki te whakapapa, ngā tikanga tuku iho mō te kai me ngā mahi e tika ana ki te tiaki i a Papatūānuku. Ko te tūmanako, ā tōna wā, ka heke iho te kai i ngā kai tukatuka.
- Ka whakatairangatia ngā kai hauora e tātou ki ngā whānau hei whiringa nui me te kore whakawā.
- Ka ngana tātou ki te kimi huarahi e rongō ai ngā whānau i te tautoko ki te mahi i ō rātou ake māra. Ka akiaki hoki i ngā whānau ki te kohikohi kaimoana.
- Ka whakarato tātou i ngā kai hauora i ngā takunetanga, ā, ka whakaheke i tā tātou whakarato i ngā kai tukatuka.
- Ka whakatakotoria he tikanga inu wai, inu miraka māori anake. Ka whakawāteatia te wai māori mō ngā tamariki i ngā wā katoa.
- Ka toro atu ki ngā mātanga o te whānau, tātou e mōhio ana ki te whakatupu māra, ki te whakaako i ngā tikanga/mātauranga Māori mō te kai hei wāhanga whakawhanake ngaio.
- Ka whata ki runga ngā kaiako me ngā whānau kia whakatauiratia te āhua o te kai i ngā kai hauora.
- Ka whakaritea e tātou tā tātou ratonga hei ratonga whakaū i ngā tikanga haumarū kai.





- Ka tuhia ngā kai ka whakaratoa e ngā kaiako, ka waitohu ai tētahi o te whānau o ia tamaiti. Ka whakarato te kai i ngā wā tika e tutuki pai ai ngā hiahia taiora o ia tamaiti.
- Mehemea ka whakaratoa te kai e ngā kaiako me tuhi hei mauhanga. Ka tika te momo, te rahi, te kounga hoki o te kai kia tutuki pai ngā hiahia taiora o ia tamaiti.
- Ka puritia tēnei mauhanga - me kua e neke atu i toru marama te roa - i roto i te pukapuka mauhanga.

He anga tātauirā

Rā	Ngā kai kua whakaratoa	Ngā raunga	Ngā tamariki	Te waitohu a te kaiako

Te tukanga arotake kaupapa here

Āperira 2021

I ia rua tau whakamahia ai tā tātou tukanga arotake. Ka wānanga tahi ngā kaiako, ngā whānau me ngā tamariki. Ka arotakengia mā te hui, mā te pānui ā-ratonga ki te whānau, mā tā tātou whārangi Pukamata hoki. Ka whakamahia tēnei tukanga hei:

- whakahou i tō tātou mōhio ki ngā tikanga kai tuku iho
- arotake i ngā whāinga mātauranga o te kaupapa here me ngā hātepe i ahu mai i ngā taunakitanga kua tuhia ki ngā mahere a ngā kaiako, i ahu mai hoki i ngā kōrero ako a ngā tamariki
- arotake i tā tātou mahere pūtea
- whakaaro me pēhea e whai wāhi ki tētahi kaupapa here hou me ngā herenga ā-ture.

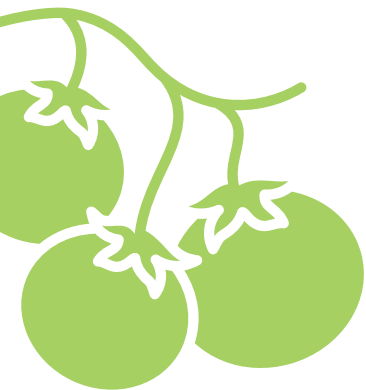
Whakahou

- Ka whakauru te kaiwhakahaere i ngā kōrero arotake ki roto i tētahi kaupapa here kua whakahouhia ka whakaatu ai ki ngā whānau i te hui ā-whānau e tū mai nei, hei whakaaetanga mā rātou.

Waitohu _____

Te rā: _____

Te rā ka arotakengia: _____





Te kaupapa here kai me te inu hauora

Tauira 3

He tauira kaupapa here nā ngā tamariki, mā ngā tamariki

Kua whai whakaaro koe kia tonoa ngā tamariki ki te whakawhanake kaupapa here kai? Kei konei tētahi tauira tuhi mā ngā ratonga mātauranga kōhungahunga.

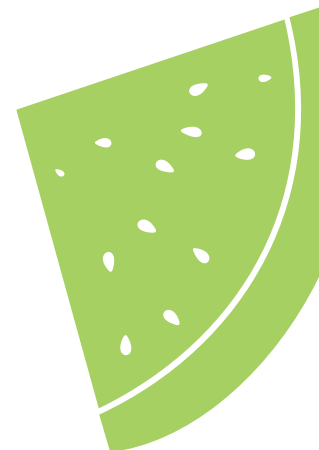
Whakaarohia ka pēhea ngā tamariki e mahi ai. Tēnā pea ka waihanga rātou i tētahi kiriata poto mō te kai me te inu hauora, ka hopu whakaahua rānei o ngā mea e pai ana ki a rātou. E mōhio ana tātou mā te whitiwhiti whakaaro me ngā tamariki mō ngā whakatau e whai pānga ana ki a rātou ka mārama rātou ki ngā haepapa i te hāpori ako.

Tā tātou kaupapa here kai me te wai nā ngā tamariki, mā ngā tamariki

He mea waiwai te kai me te inu hauora mā ngā tamariki kia kaha te tupu, kia pārekareka hoki te tākarō me te ako.

E hiahia ana tātou ki te:

- kai i ngā kai hauora i ngā wā kai katoa
- ako e pā ana ki ngā kai e pai ana mō te tinana, te hinengaro me te wairua
- noho i a tātou e kai ana
- whakatupu kai i tō tātou māra i konei me ngā māra i te kāinga
- tiaki i a Papatūānuku i konei, i te kāinga, i hea rānei
- ako e pā ana ki ngā momo kai katoa e kaingia ana e ō tātou whānau.



Ā tātou mahi:

- Ka kōrero mō te kai e kaingia ana e tātou i konei.
- Kāore tātou e kōrero i a tātou e kai ana.
- Ka kōrero mō te kai ka taka e ō tātou ringawera.
- Ka āwhina ki te whakatupu kai i te māra, ā, ka kai hoki tātou i aua kai.
- Ka māia ki te whakamātau i ngā kai kāore anō tātou kia kai.
- Ka inu i te wai māori me te miraka māori anake.
- Ka tuari i ngā tohutaka kai namunamuā ki ngā whānau.
- Ka whakamaumahara i a tātou anō ki te noho i a tātou e kai ana, e inu ana rānei.
- Ka āwhina ki te tukuruatia te rāpihi me te tiaki i a Papatūānuku.
- Ka āwhina ki te tuku karakia i te wā kai, ki te whakarato kai, ki te whakatikatika anō hoki.
- Ka whai kia pārekareka te noho tahi me ngā hoa, ngā kaiako me ngā whānau i te wā kai.
- Kia pakeke haere ngā teina o te whare ka tirohia e rātou ngā ariā i whakatakotoria e tātou kia kite ai mēnā e pai tonu ana.

Rā:

Rā arotake:



Te kaupapa here kai me te inu hauora - Te mahere whakatinana hei tauira

Kei raro iho nei tētahi tūtohi hei whakauru ki tō mahere whakatinana kaupapa here.

Me whiriwhiri i ngā mahi e hāngai ana ki ō koutou whāinga me ā koutou whakaarotau. Nō reira, me tuhi i tō mahere kia hāngai ki tō ratonga me tō kaupapa here.

Whakaarohia ngā wāhi ka whakaatuhia tō mahere ki tō hapori. Ka whakaatuhia, ka whakairia pea ki te taupaepae o tō ratonga me te rūma kaimahi.

Me rite tonu te hui ki te arotake i ngā kauneke.

Te kaupapa here kai me te inu hauora: He mahere whakatinana

Te whāinga: kia whakaritea he taiao kai me te inu hauora mā te whakatinana i te kaupapa here

Ngā mahi (Hei tauira)	Te/ngā kaikawe (Mā wai e mahi? Mā wai te taha pūtea?)	Te angawā (Mō āhea tīmata/ oti ai?)	Te arotake/ whakahou (Ka pēhea tā tātou arotake i te whaitake?)
Ka whakatū pō whakangahau mā ngā whānau hei whakanui i te kaupapa here hou.	Mā ia kaimahi e whakahaere i tētahi wāhanga o te pō whakangahau. Koinei ētahi o ngā mahi me tutuki: - me wawe te whakamōhio atu i ngā whakahaere ki ngā tāngata e tika ana - me whakariterite ā mua, me te whakatikatika ā muri - me whakarite kai/paramanawa - me kōrero mō te kaupapa here me te mahere whakatinana - me te tuari i ngā tānga hei hari atu ki te kāinga.	Hei te wā ka rere a Matariki, te kāhui whetū.	Me whai urupare i te whānau. Kōrero atu ki ngā whānau i ngā wā e hari atu ana, e tiki atu ana rānei i ā rātou tamariki. Whakahoahoatia tētahi arotake mō te kaupapa here (hei tauira: Puka Kūkara).

Ngā mahi (Hei tauira)	Te/ngā kaikawe (Mā wai e mahi? Mā wai te taha pūtea?)	Te angawā (Mō āhea tīmata/ oti ai?)	Te arotake/ whakahou (Ka pēhea tā tātou arotake i te whaitake?)
<p>E whā ngā wā i te tau ka aro ki tētahi o ngā wāhanga o te kaupapa here me ngā mahi whakatinana (mā ngā pānui whakaahua, ngā whakaaturanga me ngā momo pae pāhopori).</p> <p>Me rite tonu te whai wāhi ki ngā pitopito kōrero ki roto i ngā kawerongo.</p>	<p>Mā ia kaiako e whai wā ki te whakahaere i tētahi kaupapa e hono ana ki <i>Te Whāriki</i> me tā tātou hoahoa marautanga.</p> <p>Mā te/ngā ringawera e whakatakoto ariā mō te kaupapa.</p> <p>Mā te kaiwhakahaere ā-kawerongo e whitiwhiti whakairo me ringawera me ngā kaiako mō ngā pitopito kōrero mō te kawerongo.</p>	<p>Ngā kaupapa:</p> <p>Kaupeka 1, Pēpuere</p> <p>Kaupeka 2, Mei</p> <p>Kaupeka 3, Ākuhata</p> <p>Kaupeka 4, Nōema</p> <p>Whakaaturia mō te kotahi marama. Ka arotake ai, ka whakahou ai.</p> <p>Ngā pitopito kōrero: mō te roanga o te wiki/rua wiki.</p>	<p>Me whai urupare i te whānau. Whakatenatenahia rātou kia tuku pitopito kōrero, kia kōrero tahi i ngā wā e hari atu ana, e tiki atu ana rānei i ā rātou tamariki.</p> <p>Me whai urupare i ngā kaiako (kotahi te wā i ia kaupeka) – mā te whakamahi pepa tāpiapia ka tāpiri ai ki te papamā i te rūma kaimahi.</p> <p>Tuhia ki te mauhanga te ako me te koke a ngā ākongā.</p> <p>Whakamahia katoatia ngā kitenga i te wā e arotakengia ana, e whakahoungia ana tā tātou kaupapa here.</p>
<p>Me tautoko i te/ngā ringawera ki te whakahāngai i te taotaka ki te rauemi <i>Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora – Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga</i>.</p>	<p>Kaiako matua/kaiwhakahaere, ringawera, whānau, māngai mō ngā kaiwhiringa kai ā-hapori.</p>	<p>30 o Hūne – kua oti te whanaketanga o te mahere.</p> <p>1 o Hūrae – ka tīmata te whakatinanatanga o te kaupapa here mā te mahere.</p>	<p>Me rite tonu te kōrero ki te/ngā ringawera i ia marama kia mōhio ai kei te tautokohia rātou ki te whakarato i te kai hauora.</p>

Ngā mahi (Hei tauira)	Te/ngā kaikawe (Mā wai e mahi? Mā wai te taha pūtea?)	Te angawā (Mō āhea tīmata/ oti ai?)	Te arotake/ whakahou (Ka pēhea tā tātou arotake i te whaitake?)
<p>Me hui tahi ki te/ngā ringawera ki te arotake i ngā taotaka me te mahere kai me te inu hauora.</p>	<p>Kaiako matua, kaiwhakahaere, kaiako, ringawera.</p>	<p>Hei te mutunga o ia kaupeka.</p>	<p>Me rite tonu te kōrero ki te/ngā ringawera i ia marama kia mōhio ai kei te tautokohia rātou ki te whakarato i te kai hauora.</p> <p>Me rite tonu te whai urupare ōpaki i ngā ākongā me te whānau.</p>
<p>Ka tono atu pea ki ngā ratonga hauora ā-hapori kia hui tahi i ia rua tau – mā ngā urupare a te whānau e whakatau i ngā kaupapa whai pānga.</p>	<p>Ka whakarite te kaiwhakahaere, te kaiako rānei i ngā whakawhitiwhiti kōrero.</p>	<p>Pēpuere Oketopa</p>	<p>Me whai ariā, whai urupare i te whānau e pā ana ki ngā kaupapa mō ngā rā e haere ake ana. Ka pēnei i te wā e kapu tī ana, i ngā wā rānei e hari atu ana, e tiki atu ana rānei i ā rātou tamariki.</p> <p>I muri i ngā hui kaiako, matapakihia ngā urupare me ngā ariā i puta i te whānau ka whakamahia ai i te kaupapa here me te mahere whakatinana.</p>

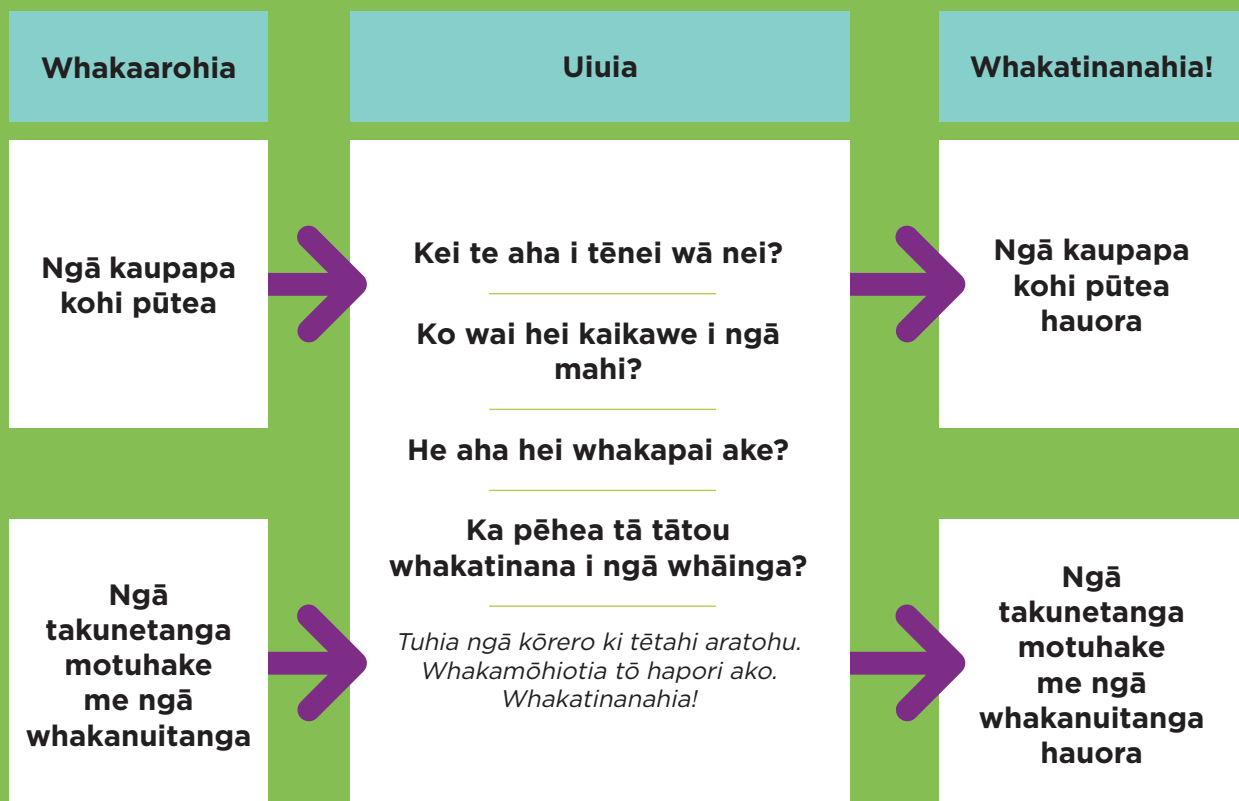
He aratohu mō ngā kaupapa kohi pūtea, ngā whakanuitanga, me ngā takunetanga motuhake hauora

He mea nui ngā kaupapa kohi pūtea, ngā takunetanga motuhake me ngā whakanuitanga i ngā wāhi ako. Mā te waihanga aratohu e hāngai ana ki ngā whāinga o te kaupapa here e whakaatuhia ai tō ngākaunui ki te hauora o ngā ākonga.

He huarahi ngāwari

Whakaarohia ngā kaupapa kohi pūtea, ngā takunetanga motuhake me ngā whakanuitanga ka tū i tō ratonga mātauranga kōhungahunga.

Mā te aha e hauora ai ngā kaupapa kohi pūtea, ngā takunetanga motuhake me ngā whakanuitanga



Ko tā te ao ako hauora he whakarato i te kai me te inu e whakatairanga ana i te kai hauora!

Ngā kaupapa kōhi pūtea hauora

- Kia ū ki te hoko atu i te wai māori me te miraka māori anake rānei.
- Whakaratoa te kai hauora anake i ngā kaupapa kōhi pūtea. Whakakorengia ngā rare, te tiakarete, ngā kai he nui te ngako kōhura, te huka, te tote, me ngā kai he iti te taioranga.
- Kia ngana ki te whakarato i ngā momo kai e ngata ai ngā hiahia o ahurea kē me ngā tāngata kai whāiti.
- Me whai hoki i ngā tikanga aratohu kai haumarua a te kaunihara ā-rohe.

'I whakatūria tētahi māketete e te whare kōhungahunga. I hokona te kai hauora anake me ngā mahi toi i reira. Nā ngā tamariki ngā toi i waihanga, ngā kai i whakarite me te tautoko a ngā mātua me ngā kaiako. I tākaia ngā mea katoa ki ngā tākai tautaiāo. Te rorotu hoki!'

Nā tētahi pāpā ēnei kōrero

He ariā kai hauora mō ngā kaupapa kōhi pūtea pēnei i te kanikani, te hui ahurei, te māketete

Ngā rorerore me ngā hūhunu

Hūhunutia ngā mīti he iti te ngako kōhura (te heihei, te ika) ngā huarākau me ngā huawhenua muramura. Tāpirihia ngā huamata me te parāoa tōpata

Ngā hamupākā he iti te ngako kōhura

Ika, heihei, pākā kau he iti te ngako kōhura, *falafel* kua tunua, pākā huawhenua i runga parāoa tōpata, me te huhua o ngā huawhenua

Kīpape mōkarakara

Whakamahia te heihei, te rēme me te huhua o ngā momo huawhenua (aniana, harore, kapikama, kamoriki tāpirihia te paināporo)

Kapu huarākau

He huarākau mata kua mātao

Huarākau

- Ngā huarākau o te kaupeka
- Te huamata huarākau me te miraka tepe he iti te ngako

Parehe hauora

Te māwhene kua hauruatia, te parāoa pita hauora rānei hei tūāpapa. Tāpirihia he huawhenua ki runga ka ruirui ai ki te tīhi

Panakeke iti

Kua pania ki te tiamu he iti te huka

Kai kōhua

Mīti kau he iti te ngako, kūmara, rīwai, wātakirihi, pūhā, kāpeti

Hupa huawhenua

Ngā huawhenua mai i te māra ki te tēpū hei hupa. Rōra parāoa tōpata whānui/tōpata maha

Hāngī

Te mīti he iti te ngako kōhura me te huhua o ngā huawhenua

Parāoa rōra

Rōra parāoa tōpata whānui, te mīti he iti te ngako me te hēki. Kia whānui ngā momo huawhenua hei kōwhiringa raunga

Hanawiti tōhi

Parāoa tōpata whānui me ngā raunga huawhenua maha

Sushi

Ika hāmana, rahopūru, *tuna* (ika), kāroti, heihei teriaki

Rīwai tunu

Puru ki te pīni tunu, huamata waru, kia paku te tīhi he iti te ngako kōhura

Burrito

Mīti kau he iti te ngako kōhura, te pīni hirikakā rānei, me te rētehi, te kāroti, te tōmato ka ruiruia ki te tīhi iti te ngako ka akīnakitia ki te korianara mata

He kōnatunatu

He kukutai, he pāua, he huawhenua rānei - kia iti te hinu hei parai

Ētahi atu ariā kaupapa kōhi pūtea

Mahi	<ul style="list-style-type: none"> • Mawhiti, hīkoi, kanikani roa; horoi motukā, huinga motukā, whaiwhai ā-hamuhamu, hākari kai hauora • Whakaari, whakataetae waka ama
Ahurea	<ul style="list-style-type: none"> • Ka mau i ngā kākahu o tētahi tino kiripuaki, rangatira, tuahangata, o tētahi tekau tau (hei tauira - te tekau tau 1980), i ngā kākahu moe • Whakaaturanga pūmanawa • Konohete kapa haka • Pō mātakitaki kiriata
Auaha	<ul style="list-style-type: none"> • He hoko toi ā-tono - ngā mahi toi a ngā ākonga/a te hapori • Ngā mahi toi a ngā ākonga kua huri hei kāri, hei maramataka, hei rātaka rānei • He pukapuka tao kai hauora • He whakaaturanga toi kākahu hangarua • Makawe whanokē
Hapori whānui	<ul style="list-style-type: none"> • Pō mātakitaki kiriata ki te whare pikitia, te tākaro maita pine tekau • Te whakatairanga i ngā pakihi ā-rohe (ka whai wāhi ki ngā kōrero tautoko i tō kaupapa here kai me te inu hauora) i ngā kawerongo • Kēmu patapātai



Ngā takunetanga motuhake me ngā whakanuitanga hauora

Whakaarohia te āhua o tā koutou whakanui i ngā takunetanga motuhake. Kua whai whakaaro ki te aro ki ngā mahi pārekareka, ki te noho tahi me te ngahau tahi? Kei raro ētahi kaupapa ka whakanuia me te āhua o te whakanui.

Ngā rā whānau

- Me taka i tētahi keke huarākau mata, keke parāoa pokepoke rānei me ngā kānara tūturu.
- Ka mau i ngā korowai, ka tāhei i ngā *lei*, ka mau i ngā pōtae/tīpare motuhake mō tētahi rā.
- Ka mau kākahu rangatira te tamaiti nōna te rā whānau.
- Whakaritea he whakaahua rōpinepine, he whakaaturanga retireti, kohikohia rānei he taonga hei rau ki roto i tētahi pēke mā ngā ākongā nō rātou te rā whānau.
- He karere motuhake whakanui rā whānau i te wā kawerongo, wā noho whārangi rānei.
- Tonoa ngā whānau kia haere mai ki te whakanui.
- Tākarohia ngā kēmu rā whānau – ko te whakapakoko puoro, te kimi taonga, te hoatu te tākai, ko te kerī taonga e whakamahia ana ngā kōhatu peita, anga, taonga he iti te utu.





He ariā mō te whakarato kai hauora ki ngā takunetanga me ngā whakanuitanga

Ngā kai mōkarakara

Hanawiti karapū
kua whakakīia ki
ngā huawhenua
huhua

Parehe hauora

Pāua, kukutai,
kānga, huawhenua
kōnatunatu me te
huamata

Tākai kai itiiti me
ngā huawhenua

Hupa heihei,
huawhenua, me ngā
rōra tōpata whānui

Rākau paoka
kikokiko kau, rēme,
heihei rānei

Ngā mātaimai
mamaoa
Pipi, tuatua, tuangi,
kukutai, toheroa

Ika mata me te
kirīmi kokonati kua
whakamimititia te
ngako

Kōura kōhua/
hūhunu/rorerore

Te kari heihei,
huawhenua me te
raihi parauri

Karihi tōpata-
whānui rānei,
tōpata-maha rānei,
renga pāpapa
rānei, *hummus*,
salsa, *guacamole*

He kai wainene

Poru huarākau

Kapu huarākau

Kōripi hauora itiiti

Takakau huarākau
itiiti

Mawhene ōti me te
huarākau itiiti

Panakeke iti kua
pania ki te tiamu he
iti te huka





He tauira pitopito kōrero mō ngā kawerongo, mō ngā pae pāhopori i ngā ratonga mātauranga kōhungahunga

E poho kererū ana i tā tātou kaupapa wai me te miraka māori anake

He pai rawa atu ngā inu tukatuka kore – he ratonga wai me te miraka māori anake tō tātou.

Ko ngā kai ka kaingia e te ākonga ka pā ki tōna hauora. He māmā te whakakore i ngā inu reka me te huri ki te wai me te miraka māori anake. He pai hoki mō ngā niho.

Me inu wai māori e hauora ai ngā roro kia pai te ako. Tukuna te wai me te miraka māori hei kōwhiringa nui mā ngā ākonga.

I mōhio rānei koe?

Kei te takiwā o te 16 ngā tīpune huka i roto i te pātara waireka e 600 miririta. Mehemea ka inu koe i te pātara waireka e 600 miririta i ia rā mō te tau kotahi, ka pau i a koe e 23 kirokaramu huka i ngā waireka anake.

He āhua ōrite te rahi o te huka i ia 100 miririta o te wai huarākau ki tērā o te waireka – kei te takiwā o te 10 tīpune i roto i te pātara wai huarākau e 350 miririta.

He nui hoki te huka i roto i te miraka reka – kei te takiwā o te whitu tīpune i roto i te ipu e 300 miririta.

Ko te whiringa pai rawa atu ko te wai māori mai i te kōrerere. Kāore he huka, kāore hoki he utu.





I aha tātou kia hauora ake ai te kai e whakaratoa ana?

Kua ū tātou ki tō tātou whāinga kia whakapai ake i te hauora o ngā tamariki, ngā kaiako, ngā kaimahi, ngā whānau me te hāpori. Me pukumahi tonu kia hāngai tonu ki tā tātou kaupapa here kai me te inu hauora.

Ko ngā whakaarotau mō te kaupeka e haere mai nei ko: 1....., 2....., 3..... E hāngai ana ēnei ki ngā uara o tō tātou ratonga, arā, te manaakitanga, te whanaungatanga me te tautoko i ngā ākonga ki te whakawhanake ritenga kai hauora.

E mōhio ana tātou mā te kai hauora e piki ake ai te tae ā-tinana, te aro me ngā whanonga o ngā ākonga. He nui ake te ngoi, ka mutu, he māmā ake te ako ki a rātou. Nō reira he mea nui kia whakaritea tō tātou ratonga hei wāhi kai me te inu hauora.

Tēnā koutou i te nui o tā koutou tautoko i ā mātou mahi!

Te whakarerekē i tā tātou taotaka – te whakahaumako i te hauora o ngā tamariki.

Kei te hiamō tātou i te whakarewatanga o tētahi taotaka hauora mō ngā tamariki hei te marama o [tuhia te marama ki konei]. I ahu mai tēnei i te kaupapa here kai me te inu hauora, ā, e hāngai hoki ana ki tā te Manatu Hauora rauemi, *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora – Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga*. Ka tuari tātou i ētahi tohutaka hou hei whakamātau mā koutou me ā koutou tamariki i te kāinga – tēnā tukuna mai ō koutou whakaaro.

Ngā whakanuitanga hauora

He tino pai ngā whakanuitanga ki te tautoko i ngā kōrero kai hauora e whakaakona ana ki ngā ākonga. Mehemea ka tonoa koe kia haria tētahi pereti kai hei tautoko i tētahi whakanuitanga mā ngā ākonga, tēnā, ko te painga atu ko ngā kai hauora pēnei i ēnei:

- Huarākau o te kaupeka
- He māwhene itiiti ko ana raunga he hauora pēnei i te puehu parāoa wīti me te kāroti, te āporo rānei kua kuorotia
- Ngā takakau huarākau itiiti
- He pihikete maroke tōpata whānui itiiti me ngā tapahanga tīhi he iti te ngako kōhura
- He hanawiti karapu tōpata maha/he tākai itiiti kua whakaurua ngā momo huawhenua
- He panakeke iti kua pania ki te tiamu he iti te huka.

Tēnā koe e tautoko ana i te hauora o ngā tamariki.

He tauira tono tēnei ki tētahi takunetanga

[Te ingoa o tō ratonga mātauranga kōhungahunga]

Tēnā koutou e te whānau Nau mai, haere mai ki tēnei hui hauora

Ko tēnei te pō tuarua hei wānanga i te whakapapa o te kai me ngā tikanga tuku iho mō te whakatupu me te kohikohi kai.

Kei te mahi ngā tamariki me ngā kaiako i te hupa paukena e whakamahia ana ngā paukena mai tō mātou māra kai. E hiahia ana rātou ki te whakaatu ki a koutou katoa i te tohutaka.

Hei āwhea: Tūrei

Ki whea: Ki tō tātou ratonga mātauranga kōhungahunga

He aha hei hari mai: He parāoa, he huamata, he huarākau mata.

Tēnā whakamōhio mai mēnā kei te wātea koe.

Hei konā kite ai tātou i a tātou.

Whakapiri mai, whakatata mai



He aratohu kai hauora mā ngā ringawera

Mā ngā panonitanga iti i tō ratonga e hauora ake ai ngā ākonga, e tautoko hoki i te whakatinanatanga o te kaupapa here kai me te inu hauora i tō ratonga. Anei ētahi kōrero hei āwhina.



1

Whakaritea he mahere

- Whakatūria he ohu/kāhui tautoko ko tā rātou hei waihanga taotaka hauora. Tonoa tētahi kaiwhakahaere, tētahi kaiako matua, tētahi māngai o te whānau me tētahi mātanga kai hauora o te takiwā.
- Me waia ki te rauemi *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora – Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga* me te kaupapa here kai me te inu hauora.
- Ka tīmata te ohu ki te whakamahere i ngā panonitanga mō te taotaka. Whakamahia te tātauiria 'Te whakarite mahere' hei āwhina.



2

Tirohia tō taotaka

- Whakamahia te tātauiria 'Te whakarite mahere' hei āwhina i a koe ki te whakaraupapa i tō taotaka.
- Whakamātauria ngā kai ki *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora – Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga*.
- Whakamahia te rauemi *He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga* hei āwhina i a koe. Kei te 'Taotaka hauora' me 'He tīwhiri poto hei mahi' he ariā hei āwhina. Hei whakahihiko anō i te ngākau, tirohia 'Whiriwhiria, whakaranumia: He ariā taotaka hauora' me 'He tauira taotaka' mō ngā tamariki 1-2 tau te pakeke me tērā atu mō ngā tamariki 2-6 tau te pakeke. He rārangi anō o ngā kai hei whakarato ki ngā tamariki i raro i te 2 tau te pakeke.

3

Kia kapi katoa tō taotaka ki te kai me te inu hauora

- Whakahoungia tō taotaka ki ngā kai me ngā inu e hauora ake ana, ā, mukua ngā whiringa he iti iho te hauoratanga.
- Whakamahia ngā whakarōpūtanga o te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora* kia whakatūturutia ko te 75% o ngā kai i tō taotaka ka whakarōpūngia i raro i te rōpū kai 'Kākāriki', ā, kō ērā atu kua whakarōpūngia ki te 'Karaka' mā ngā tamariki 2-6 tau te pakeke, ā, ko te 100% he 'Kākāriki' mā ngā tamariki i raro i te 2 tau te pakeke. Whakakorengia katoatia ngā kai 'Whero'.



Te whakarite mahere He huarahi māmā mō te kai hauora

Mā te whakamahere i ngā āhuetanga mō te whakarato kai hauora i tō ratonga e hāpai i tō mōhio ki ngā panonitanga e hiahiatia ana, ki ngā wero e taea ana te karo, ki ngā āheinga hoki e taea ana mā te whai i ngā panoni māmā. He mauhanga ka taea te urutau kei te kete tuihono.

He mahere taotaka: He tātauirā

Tō tātou whāinga

Ngā kaimahi

Te rā

Tā tātou taotaka o nāianeī

Kai o te ata

Kai o te tina

Kai o te ahiahi

Ngā inu

Ētahi atu

He panonitanga ngāwari hei tīmatanga

Te kai o nāianeī

He panonitanga māmā kia hauora ake ai tēnei
kōwhiringa kai

He panonitanga e tūmanakotia ana mō ngā rā e haere ake nei

Te angawā

He taupā torohū

Ngā āheitanga

Te rā arotake

He aha e pai ana?

Ki whea ināianeī?

He mahere taotaka: He tātauirā

Tō tātou whāinga

Ka whakarato tātou i te kai hauora, namunamuā hoki e whakanui ana i te kanorau o ngā tamariki, e whakahaumako ana hoki i tō rātou hauora.

Te ohu/kāhui tautoko

Te rā 20 Hanuere 2021

Ringawera, kaiako/kaiwhakahaere matua, māngai ā-whānau, kaiwhiringa kai ā-hapori

Tā tātou taotaka o nāianeī mā ngā tamariki e 2 tau te pakeke neke atu:

Kai o te ata

Hanawiti

Mawhene

Karihi tōpata-whānui, māmā te kai

Kai o te tina

Makaroni

Pākā

Parehe iti

Kai o te ahiahi

Rākau kāroti me te *hummus*

Huarākau

Quiche

Ngā inu

Miraka

Wai māori

Wai huarākau 100%

Ētahi atu

Mōhani huarākau

He panoni ngāwari hei tīmata mō ināianeī

He kai ō nāianeī

Hanawiti

Wai huarākau

Huarākau

Kānga pahū

Rākau kāroti

He panoni māmā kia hauora/haumaru ake ai tēnei kōwhiringa kai

Whakamahia te parāoa tōpata whānui – tāpiria he huamata

Whakakorengia – tukua te wai me te miraka māori

Whakaratoa he momo huarākau i ia rā – he pereti huarākau mata/huamata huarākau/huamata huarākau me te miraka tepe – tapahia ngā huarākau kia itiiti kei rāoa

Whakakorengia – whakaratoa kētia ngā karihi tōpata-whānui, māmā te kai

Taongia kia ngohengohe – tapahia ki ngā ngaku e taea ai e ngā matimati iti te kapo (kia pērā hoki ngā rākau kāroti mata mā ngā tamariki e 3 tau neke atu te pakeke)

Parehe paku

Quiche

Mōhāni huarākau

Mahia he tūāpapa parehe ki te parāoa pita tōpata whānui me te whakamahi i te tīhi he iti te ngako – Parehe Hawaii (whakamahia te mīti poaka iti te ngako), makarita, harore me te kānga

Mahia he *quiche* tūāpapa kore – tāpiria he huawhenua kuoro/ tapatapahi (mā ngā tamariki e 2 tau neke atu te pakeke)

Whakamahia kētia te miraka tepe me ngā huarākau

Ngā panonitanga e tūmanakotia ana mō ngā rā e here ake nei

Taotaka – 50% kākāriki, 50% karaka mā ngā tamariki e 2 tau te pakeke, 100% kākāriki mā ngā tamariki i raro i e 2 tau te pakeke
– kia iti rawa te kai whero

Taotaka – 65% kākāriki, 35% karaka mā ngā tamariki e 2 tau te pakeke, 100% kākāriki mā ngā tamariki i raro i e 2 tau te pakeke
– kia kore te kai whero

Taotaka – 75% kākāriki, 25% karaka mā ngā tamariki e 2 tau te pakeke, 100% kākāriki mā ngā tamariki i raro i e 2 tau te pakeke
– kia kore te kai whero

Te angawā

I mua i te mutunga o te kaupeka 21

I mua i te mutunga o te kaupeka 3

I mua i te mutunga o te kaupeka 2

He taupā torohū

Kāore ngā tamariki e rata ki ngā kai hou

Ka rangirua ngā whānau i te take me panoni ngā taotaka

Ngā āheinga

Whakatairangahia ngā taotaka ki ngā kawerongo, te whārangī Pukamata, ki te taupaepae o te whare (hei mahi mā te kaiako matua)

Tukua ngā tamariki kia āwhina ki te whakauru i ngā kai mō te taotaka, kātahi ka whakamātauria mā te kai – tukuna ngā taotaka ki ngā whānau. (Hei mahi mā te ringawera/kaiako matua)

Whakamōhio atu ki ngā whānau ki ngā panonitanga me te take e pērā ana – ka whai wāhi atu ngā whānau menā ka taea (Hei mahi mā te ringawera/kaiako matua)

Te rā arotake o te ohu/kāhui tautoko 30 Hune 2021

He aha e pai ana?

Ki whea ināianeī?

He rārangi kai hauora

Tirohia te hauoratanga o tētahi kai, o tētahi inu rānei mā te whakamahi i ngā rōpūtanga o te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora – Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga*, arā, te 'Kākāriki', te 'Karakā', te 'Whero' rānei hei ārahi i a koe.

Mā tēnei rārangi kai e āwhina i a koe ki te whiriwhiri i ngā kai hauora rawa atu



Whakaratoa te wai me te miraka māori anake. Me wātea te wai māori mātao mā ngā ākonga i ngā wā katoa, me māmā hoki te whiwhi.



Whakaritea, hokona rānei ngā kai hauora mai i ngā rōpūtanga e whā:

- Ngā huarākau me ngā huawhenua
- Ngā kai tōpata
- Te miraka me ngā hua miraka
- Ngā kanopī; ika me ētahi atu kaimoana; hēki, heihei me te mīti whero he iti te ngako.



Mēnā ka taea, whiriwhiria ngā kai he iti te tukatuka, ā, whakaratoa ngā kai he iti te ngako kōhura, te tote, me te huka.



Kia iti te mōrahi o ētahi kai

Tirohia te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora* kia kitea ai i te mōrahi mō te tīhi, te miraka tepe, te kahitete, te mīti tukatuka, te pata, me ngā kai kua tunua pērā i ngā pihikete, ngā kōripi, ngā takakau, ngā mawhene, ngā keke, ngā rōhi parāoa me ngā mōkarakara.



Tirohia te Whakaaturanga Whetū Hauora (**Health Star Rating** [HSR]) o ētahi o ngā kai tākai.

Ka kitea te HSR ki runga i ngā tākai, aha rānei o ētahi kai me ētahi inu. Whiriwhiria ngā mea e 3.5 te HSR neke atu rānei. Tirohia te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora* kia kitea ngā kai e whakaatu ana i te HSR. Mō ētahi atu kōrero mō te HSR tirohia te paetukutuku o te 'Health Promotion Agency's' (www.nutritionandactivity.govt.nz).



Tirohia te rahi o te tote, te weu me te huka i ngā kai tukatuka.

Tirohia te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora – Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga* kia kite ai mēnā e hāngai ana rānei te rahi o te tote, te weu, te huka me te ngao ki ngā kai, ā, ka whakamātau ai ki te tīwai 100 karamu o te Paewhiri Mōhihio Taioranga (Nutrition Information Panel) o runga o te nuinga o ngā kai tākai.

Nutrition Information

Servings per pack 9.5 (17 slices and 2 crusts)
Serving size 74 g (2 slices)

	Average quantity per serving	Average quantity per 100 g
Energy	740 kJ	1,000 kJ
Protein	8.2 g	11.1 g
Fat, total	1.9 g	2.6 g
- saturated	0.4 g	0.5 g
Carbohydrate	29.5 g	40.0 g
- sugars	1.8 g	2.4 g
Dietary fibre	6.5 g	8.8 g
Sodium	270 mg	365 mg



Tirohia ngā **kai whakahanumi me ngā kai kua whakaritea kētia hei kai** (e rua neke atu ngā whakaurunga mai i ngā momo rōpūtanga kai kei roto – hei tauira: parehe, kai Itāriana, tīhi makaroni, hupa) kia kite ai mēnā e 75% neke atu ngā whakaurunga ‘Kākāriki’, tae atu ki ngā huawhenua, kei roto.

Mō ngā kai kua whakaritea e koe, tirohia te taotaka, ngā whakaurunga rānei kia mōhio ai koe ki ngā āhuratanga o runga ake nei.

Mō ngā kai tākai, tirohia te rārangi raunga kei te pinetohu. Kua whakaraupapahia ngā raunga – mehemea kei runga ake tētahi raunga i te rārangi he rahi ake tēnei momo raunga. Mehemea kei raro, he iti iho tēnei raunga. Tērā pea ka whakaatuhia te ōrau o ētahi raunga tautuhi (hei tauira: ngā rōpere i roto i te miraka tepe rōpere).



Whakakorengia rānei, whakarerekētia rānei ngā kai he nui te tūpono ka rāoa te tamaiti – tirohia te pānui whakaahua e whakaatu ana me pēhea te whakarerekē i ngā kai pēnei.



Whakaritea tō taotaka kia 75% te rahi o ngā kai ‘Kākāriki’ mā te whakamahi i ngā rōpūtanga i te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora*. **Whakaratoa ngā kai ‘Kākāriki’ anake ki ngā tamariki i raro i te 2 tau te pakeke.**

He tīwhiri poto hei whakamahere taotaka

- ✓ Whakaritea wawetia tō taotaka.
- ✓ Whanakehia he huringa taotaka – mā reira pea e māmā ake ai te mahi, e poto ake ai te wā whakarite, ā, ka iti iho hoki te utu ā muri ake nei.
- ✓ Whakaarohia te roa o te wā hei whakarite i te kai, te māmā o te whakarite, ngā pūkenga me ngā taputapu e hiahiatia ana, me te rahi o te wāhi whakarite. Katoa ēnei āhuatanga ka pā ki āu nā e whakarite ai.
- ✓ Me tuku i te kai e tika ana mō te pakeketanga o ia tamaiti, ā, kia pārekareka, kia rerehua hoki te āhua o te kai.
- ✓ Whakamahia te whānuitanga o ngā momo kai muramura, aitaria, tāwara, paemahana anō hoki.
- ✓ Me tuku i ngā momo kai e ngata ai ngā hiahia o ahurea kē, o whakapono kē me ngā tāngata kai whāiti
- ✓ Mēnā e wātea ana, whiriwhiria ngā kai me ngā inu toitū o te wā, e whakatupuria ana i te takiwā hoki.





He tīwhiri poto kai hauora mō ngā tamariki tahi ki te ono te pakeke

Inā kē te nui o ngā kai he pai te tāwara me ngā kai hauora. Kei te tūtohi nei ētahi tīwhiri poto hei whakarato i ngā kai hauora ki ngā tamariki 1-6 tau te pakeke.

	He ariā mā ngā tamariki kotahi tau te pakeke	He ariā mā ngā tamariki e rua ki te ono tau te pakeke	He aha hei mahi māku? (tāpirihia ēnei ki tō mahere taotaka)
Ngā huarākau me ngā huawhenua	<p>Whakamahia te whānuitanga o ngā momo huarākau, huawhenua muramura o te wā – tāpirihia ngā huarākau me ngā huawhenua ki ngā kai katoa e āhei ana.</p> <p><i>Mehemea he tūpono ka rāoa i te kai, taongia kia ngohengohe rā anō, tapatapahia rānei, kōurutia rānei, kia tōrino tana hanga rānei. Tangohia ngā kākano nui me ngā kōhatu. Tirohia tā tātou kete rauemi hauora hei āwhina i a koe kia pēnei te whakarite i ngā huarākau me ngā huawhenua.</i></p>		
Ngā parāoa, tākai, pita, raihi, parāoa rimurapa, kihu parāoa, couscous, pihikete maroke	<p>Whiriwhiria ngā parāoa more, parāoa wīti, ngā tākai, me ngā parāoa pita.</p> <p>Whiriwhiria ngā pihikete wīti, te pāreti me ētahi atu huapata he iti te huka.</p> <p>Whakamahia te raihi mā, te parāoa rimurapa māori, te kihu parāoa mākihakiha me te <i>couscous</i>.</p>	<p>Whiriwhiria ngā parāoa parauri.</p> <p>Whiriwhiria ngā pihikete wīti, te pāreti me ētahi atu huapata he tōpata whānui.</p> <p>Whakamahia ngā tōpata pērā i te quinoa, ngā ōti, te wītipaka me te rai i ngā kai matua me ngā hupa.</p> <p>Whakamahia te puehu parāoa renga wīti, tōpata maha hoki pērā i ngā ōti me te pāpapa i roto i ngā kai tunu.</p> <p>Ki te taea, kua e hoko i ngā kai kua whakakakara, hei tauira, ngā kihu parāoa kua whakakakaratia.</p>	

	He ariā mā ngā tamariki kotahi tau te pakeke	He ariā mā ngā tamariki e rua ki te ono tau te pakeke	He aha hei mahi māku? (tāpirihia ēnei ki tō mahere taotaka)
Ngā kanopi, ika me ētahi atu kaimoana, heihei, mīti whero	Whiriwhiria he mīti he iti te ngako – tangohia te kiri o te heihei me te ngako o te mīti. Whakamimititia te wai ngako me te wai tote. Tāpirihia ngā kanopī pērā i ngā pī, ngā pīni pango, ngā kanopī me ngā pīni tākihi ki ngā kai kia iti iho te mīti. Kia iti te whakamahi i ngā mīti pērā i te mīti poaka, te pēkena me te mīti totetote.		
Hua miraka	Whakamahia te miraka māori, te tīhi me te miraka tepe he nui te ngako.	Whakamahia te miraka māori, te tīhi he iti te ngako kūoro, te miraka tepe, me te kahitete.	
Ngā inu	Whakaratoa te wai me te miraka māori anake.	Whakaratoa te wai me te miraka māori anake.	
Ngā pani, hinu kīnaki	Whakamahia ngā hinu me ngā pani huawhenua – hei tauira, kanora, ōriwīa, raihi pāpapa, putiputirā, soya, kākano harakeke, pīnati, <i>sesame</i> . Kia iti te ngako kua whakamimititia, te tote, te huka, te kīnaki huamata me te wairanu tōmato.		



Kia kaua e tuku i ngā kai me ngā inu e whai ake nei ki ngā tamariki i raro i te ono tau te pakeke. He mōrearea rāoa ēnei.

- Ngā nati me ngā kākano rahi, ngā hua paka, te kānga pahū (he mea takitahi rānei he wāhanga o tētahi kai rānei, hei tauira, he parāoa me ngā kākano nui o runga).
- Ngā pihikete maroke he uaua te ngaungau.
- Ngā hua mīti maroke me ngā tōtiti.



He kai mā ngā tamariki i raro i te rua tau te pakeke

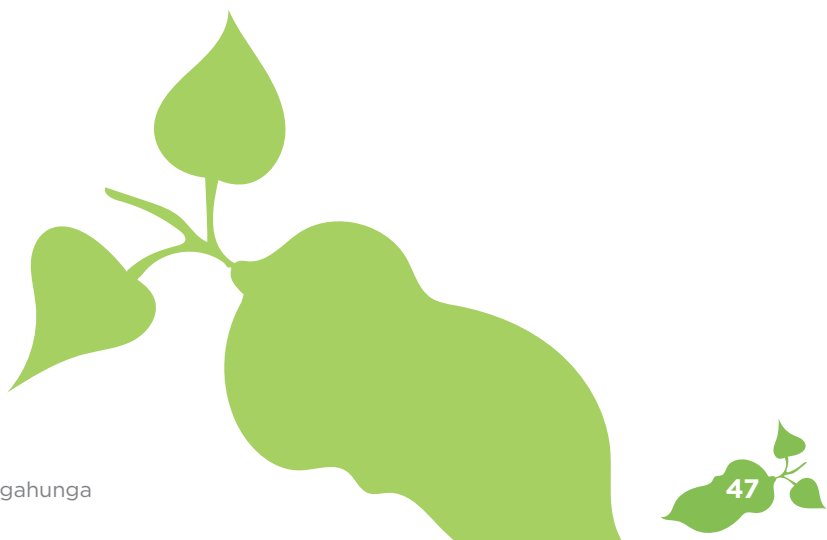
Me whakarato i ngā kai me ngā inu kua whakarōpūhia ki te tae 'Kākāriki' ki ngā tamariki tae atu ki te 2 tau te pakeke ki tā te rauemi *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora - Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga*. Anei tētahi rārangi kai me ngā inu 'Kākāriki' pai mā ngā tamariki 2 tau te pakeke tamariki iho.

Huawhenua me ngā huarākau

Huawhenua	Huawhenua mata, whakamātao, tīni (kua whakamimitia te wai) maroke pērā i ngā rīwai, kūmara, taro, cassava me te kamokamo
Huarākau	Huarākau mata, whakamātao, tīni wai huarākau māori (kua whakamimitia te wai)

Ngā huamata, huapata, me ngā parāoa

Pihikete maroke	Ngā tamariki kei te takiwā o te 6 marama ki te 2 tau te pakeke Parāoa tōpata, ngā takai, me te parāoa pita
Ngā huapata parakuihi	Ngā tamariki kei te takiwā o te 6 ki te 12 marama te pakeke Huapata rino pēpi Raihi rino pēpi <hr/> Ngā tamariki 1 ki te 2 tau te pakeke Huapata me te pāreti kua tohua ki te $HSR \geq 3.5$ me te ≤ 15 g o te huka i ia 100 g
Ētahi atu huamata	Ngā tamariki e 6 marama ki te 2 tau te pakeke Raihi mā, rimurapa more, kihu parāoa kore tāwhara, <i>couscous</i>

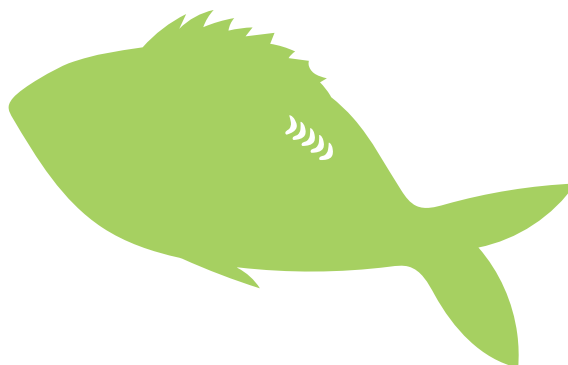


Miraka me ngā hua miraka

Miraka	Ngā tamariki tae atu ki te 6 marama Waiū (miraka kōhungahunga tauhokohoko rānei) <hr/> Ngā tamariki kei te takiwā o te 12 marama te pakeke Waiū (miraka kōhungahunga tauhokohoko rānei) <hr/> Ngā tamariki 1 ki te 2 tau te pakeke Waiū Miraka ngako nui, kore whakareka (miraka soy kore whakareka kua tāpirihia te konopūmā (<i>calcium</i>) me te huaora (<i>vitamin</i>) B12)
Ngā hua miraka	Ngā tamariki kei te takiwā o te 6 marama ki te 2 tau te pakeke Miraka tepe ngako nui kore whakareka Tīhi (≤ 20 g te rahi)

Ngā kanopī, ngā nati me ngā kākano, ngā ika me ērā atu mātaimai, ngā hēki, ngā manu (hei taura, te heihei) me te mīti whero

Kanopī	Ngā kanopī mata, maroke, tīni (kua whakamimitia, kua horia te wai) pērā i ngā pī, ngā pīni tākihi whero, pī tiwara, <i>tofu</i> , pīni tunu
Ika me ētahi atu kaimoana	Ika me ngā kaimoana Ika whakamātao/tīni, te kaimoana rānei HSR ≥ 3.5
Heihei	Heihei kua tangohia te ngako Heihei HSR ≥ 3.5
Mīti whero	Mīti he iti te ngako Mīti nakunaku (kua whakamimitia te ngako)
Ngā hēki	Ngā hēki katoa



Ngā kai kua ranua/whakaritea kētia

Me whakarite te kai mā ngā tamariki i raro i te 2 tau te pakeke me te kore tote, kore huka hoki. Mehemea ka whakaritea ngā kai hoko, whiriwhiria ngā mea he iti te tote me te kore huka.

Ngā kai kua ranua/whakaritea (e rua neke atu rānei ngā kai whakauru mai i ngā rōpūtanga kai, hei tauira, parehe, <i>lasagne</i> , makaroni, tīhi, hupa)	Ngā kai me ngā huawhenua, ngā huarākau rānei e 75% neke atu rānei ngā kai 'Kākāriki'* o roto, kia kua e neke atu i te 25% ngā whakaurunga 'Karakā' Mā te tirotiro, mā te whakataurite rānei ki te rārangi kai whakaurunga ka mōhio
Ngā hanawiti me ngā takai	Kua whakaritea ngā hanawiti me ngā takai ki huawhenua me ngā kai 'Kākāriki' anake, tae atu ki ngā parāoa
Sushi	Kua whakaritea me ngā kai 'Kākāriki' (Hei tauira te sushi me te raihi parauri/mā)

Ngā ngako me ngā hinu, ngā pani, ngā kīnaki, me ngā kai parai-hōhonu

Ngā ngako, ngā hinu me ngā pani	Ngā pani kore tote, hei tauira te pata nati Ngā hinu me ngā pani huawhenua, kākano hoki: te kanora (canola), ōriwa (olive), raihi pāpapa (rice bran), putiputirā (sunflower), <i>soya</i> , kākano harakeke, pīnati, <i>sesame</i>
Ngā wairanu me ngā kīnaki	Ngā kīnaki huamata me te wairanu tōmato he iti te ngako, te tote me te huka
Ngā kīnaki reka	Te tiamu he iti te huka, te mīere rānei

Ngā inu

Wai me te miraka māori	Whakaratoa te miraka e tika ana mō te pakeke o te tamaiti He pai te wai māori mā ngā tamariki mai i te 6 marama te pakeke
-------------------------------	--

* Ka āhei te whakauru anō hoki ngā kai kāore e whakarōpūtia ana hei kano pākā, hei whero rānei (hei tauira, te puehu parāoa kānga, te pēkana paura rānei).



He tauira taotaka mō ngā tamariki: 1-2 tau te pakeke

	MANE	TŪREI	WENEREI	TAITE	PARAIRE
Kai o te ata	Rākau kāroti tao ngohengohe*, kīnaki raita Pereti huarākau o te wā* Miraka māori	<i>Frittata</i> huawhenua Ngā rākau panana, kāroti hoki Miraka māori	<i>Hummus</i> me ngā matimati parāoa pita Pītiti tīni (kua tapatapahia kua mīmititia te wai huarākau) Miraka māori	Hēki kua kōhuatia hauwhātia me ngā tōhi hōia Miraka māori	Kōnatunatu kamoriki Pereti huarākau o te wā* Miraka māori
Kai o te tina	Kōpaki ika, huawhenua me ngā maramara huawhenua tunu Wai	Raihi heihei parai me te huamata* Wai	<i>Sopa sui</i> me ngā huawhenua Wai	<i>Lasagne</i> mīti kau me te huawhenua, parāoa Wai	Raupāpapa <i>tuna</i> (ika), te <i>couscous</i> huawhenua me ngā huawhenua kuoro Wai
Kai o te ahiahi	Rahopūru i runga tōhi tapatoru Wai me te miraka māori	He whakarewa tīhi he iti te ngako me te kānga i runga parāoa mawhene Wai me te miraka māori	Ngā kapu parāoa tīhi me te huawhenua Wai me te miraka māori	Miraka tepe me te huamata huarākau Wai me te miraka māori	Rōra makimaki (he panana kua tākaia ki te parāoa) Wai me te miraka māori



- + He nui ake te mōrea o tā ngā kōhungahunga, ngā tamariki kei raro i te ono tau te pakeke, rāoa ina kai i ētahi momo kai. Tirohia ngā aratohu a te Manatū Hauora mō ngā kōrero hāpai i tō māramatanga ki ēnei mōreareatanga tae atu ki te kai o te tūtohi o runga ake nei e tohua ana ki te tohu *.
- + He maha ngā paetukutuku rawe e pupuri ana ki ngā arīā taotaka hauora me ngā tohutaka hei whakamahi, hei whakarerekē rānei.

Whiriwhiria, whakaranumia!

He ariā taotaka mō ngā tamariki 3 ki te 6 tau te pakeke

Anei ētahi ariā mō te kai hei tāpiri ki tō taotaka. Ehara tēnei i te rārangi nui engari he ariā kei konei hei whakamanawa i a koe.

Whakamahia te rauemi *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora – Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga* hei whiriwhiri i ngā kai hauora rawa atu. Ko te whāinga kia 75% neke atu te rahi o ngā kai 'Kākāriki'. Me tuku wai me te miraka māori anake ki ngā tamariki e ono marama te pakeke neke atu.

Whakaarohia te ara hauora pai rawa atu ki te whakarite i ngā kai kua whiriwhiria, nā te mea he maha ngā pānga ka whakarōpūngia ngā kai e kīia rā he 'Kākāriki', 'Karakā', 'Whero' rānei i roto i ngā aratohu. Ko ngā kai whakauru, te rahi o te kai, te Whakaaturanga Whetū Hauora (HSR), ngā taumata taiora – hei tauira, te rahi o te tote, te ngao me te huka (kj) me ngā tikanga tao. Katoa ēnei e taea ai te whakarerekē i ngā kai. Me whakauru ngā huawhenua ki roto i ngā momo hanawiti (hei tauira ngā rōra, me ngā tākai) me ngā huamata – mā reira e whakarerekē ai te rōpūtanga o ngā kai hei kai 'Whero', hei kai 'Kākāriki' rānei.

He kai mātao

Ngā momo hanawiti

Whakamahia te whānuitanga o ngā momo whiringa 'parāoa' – tapahia kia iti iho, whakaahuahia te hanga, whakaratoa rānei ngā momo hanawiti pakupaku, ngā rōra kōpuru, ngā takai, ngā pūkoro pita, panini, parāoa parehe mata/tōhi/ororerore

Whakamahia te parāoa wīti, ngā takai, me te parāoa pita

Whakamahia ngā parāoa tōpata whānui – pērā i te tōpata maha, te renga wīti, te rai kaua ko ngā parāoa whai kākano nui – he mōrea rāoa ēnei

Whakamahia ngā kōpuru hauora pērā i te mīti he iti te ngako, te heihei, te kau, te rēme, te ika *tuna* (i roto i te wai puna) te hāmāna, te hēki, te *falafel*, te pati huawhenua, pati mīti nakunaku he iti te ngako, te tīhi, te hēki, me pīni te paināporo kōpenupenu

Kia nui ngā huawhenua – rētihi, kāroti, kūkama, rengakura, tōmato, kapihama, rengarenga, rahopūru. Whakamahia te paukena, rīwai, kūmara, me te kamoriki

Huamata – hoatu he hēki, he mīti he iti te ngako, he tīhi kua whakamimititia te ngako, he huawhenua kia whānui ake ai ngā momo kai

Ngā kīnaki/pani – he iti te ngako, te huka me te tote

Sushi – whakamahia te ika *tuna*, te hāmāna, te kūkama, te rahopūru me ētahi atu huawhenua huamata me te raihi



He kai wera

He whakarewa - poaka whakapaoa, te tīhi me te tōmato/huawhenua me te tīhi

Tārore kīore - māmaiti/ihipani me te tīhi rorerore

Parehe (parāoa pihapiha)

Hupa me te rōra parāoa, hei tauira, huawhenua, tōmato, paukena, kūmara, miso

Rīwai puru tunu kua kōnatunatuhia

Paināporo, pīni tunu, kānga kirīmi, ika *tuna*, hāmana me te *salsa* me te tīhi

Whakamahia ngā huawhenua i ngā kai whakahanumi

Parāoa rimurapa hei tauira: kihū parāoa; makaroni; tīhi me ngā huawhenua; kihū parāoa me ngā poro mīti; tīhi ika *tuna* me ngā huawhenua; parāoa rimurapa me te wairanu tōmato

Whakamātauhia ngā tūmomo kai pēnei i te:

- *Sopa sui* me ngā huawhenua
- Kari huawhenua me te raihi
- Heihehi teriaki me ngā huawhenua, raihi
- *Lasagne* - huawhenua, mīti kau, heihehi rānei
- Kotakota huawhenua tunu*
- kūmara, taro, rīwai, kāroti, rengakura



He paramanawa

Huawhenua mata*

Huarākau mata*

Ngā kōnatunatu - ika *tuna*, huawhenua

Miraka tepe

Miraka tepe me ngā huarākau

Huapata (HSR \geq 3.5), ngā huarākau me te miraka tepe

Huapata (HSR \geq 3.5), ngā huarākau me te miraka

Kahitete (he iti te ngako)

Kahitete (he iti te ngako) me ngā huarākau

Tīhi me ngā pihikete maroke*

He whakaaro anō ōu?

+ He nui ake te mōrea rāoa o tā ngā kōhungahunga, ngā tamariki kei raro i te ono tau te pakeke, ina kai i ētahi momo kai. Tirohia ngā aratohu a te Manatū Hauora mō ngā kōrero hāpai i tō māramatanga ki ēnei mōreareatanga tae atu ki te kai o te tūtohi o runga ake nei e tohua ana ki te tohu *.

+ Tirohia te mōrahi e tika ana mō ngā kai i te rauemi *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora - Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga* me ngā aratohu e whakamārama ana ka pēhea e mōhio ai ki ngā kōwhiringa hauora ake mā te whakamahi i te (HRS) me ngā Paewhiri Mōhiohio Taioranga (Nutrition Information Panels).

He taura taotaka mō ngā tamariki: 3-6 tau te pakeke



	MANE	TŪREI	WENEREI	TAITE	PARAIRE
Kai o te ata	<p>Mawhene āporo me te ōti paku</p> <p>Rākau kāroti ngohengohe kua taoa (mata rānei mō ngā tamariki e 3 ngā tau neke atu te pakeke)*</p> <p>Wai me te miraka māori</p>	<p><i>Frittata</i> huawhenua</p> <p>Perēti huarākau o te wā*</p> <p>Wai me te miraka māori</p>	<p>Te tīhi me te pihikete maroke renga wīti</p> <p>Ngā pītiti tīni (kua tapatapahia, kua whakamimititia)</p> <p>Wai me te miraka māori</p>	<p>Hēki e hauwhātia te koropupū me ngā hōia tōhi renga wīti</p> <p>Ngā rākau panana me te kareti*</p> <p>Wai me te miraka māori</p>	<p><i>Hummus</i> me ngā pita matimati parāoa renga wīti</p> <p>Wai me te miraka māori</p>
Kai o te tina	<p>Parāora rimurapa (tōpata whānui) me te ika <i>tuna</i> me ngā huawhenua</p> <p>Wai māori</p>	<p>Heihehi teriaki, te kihu parāoa renga wīti me te huamata (rengarenga) kōripi, tōmato tiere kua hauwhātia, rahopūru kua tapatapahia, kāreti kuoro</p> <p>Wai māori</p>	<p>Pī maroke, rengamutu, kari kūmara me te raihi parauri/parāoa naan</p> <p>Wai māori</p>	<p>Tīhi renga wīti pakupaku (he iti te ngako), ngā pāka me te rētihi, tōmato, me ngā maramara huawhenua tāmōre</p> <p>Wai māori</p>	<p>Raihi huawhenua parauri parai me te <i>tofu</i></p> <p>Wai māori</p>
Kai o te ahiahi	<p>He whakarewa tīhi me te kānga he iti te ngako i runga mawhene tōpata Ingarīhi</p> <p>Wai me te miraka māori</p>	<p>Takakau itiiti tīhi renga wīti</p> <p>Wai me te miraka māori</p>	<p>Paikarete ōti huarākau (tāpiria ngā āporo/peri)</p> <p>Wai me te miraka māori</p>	<p>Rahopūru i runga keke raihi</p> <p>Miraka tepe me te huamata huarākau</p> <p>Wai me te miraka māori</p>	<p>Kūmete panana me te kahitete he iti te ngako</p> <p>Wai me te miraka māori</p>



He nui ake te mōrea o tā ngā kōhungahunga, ngā tamariki kei raro i te ono tau te pakeke, rāoa ina kai i ētahi momo kai. Tirohia ngā aratohu a te Manatū Hauora mō ngā kōrero hāpai i tō māramatanga ki ēnei mōreareatanga tae atu ki te kai o te tūtohi o runga ake nei e tohua ana ki te tohu *.



He rauemi hei whakahauora ake i te kai

Mā ngā panonitanga māmā e hauora ake ai ngā kai o ia rā. E whai ake ana ētahi taura o ngā kai e kaingia ana ka paku panonihia kia hauora ake.

Kia hauora ake* ai te kai

I MUA

Te kari heihei



me te raihi mā

Kia hauora ake ai te kari me:

Tāpiri i te huhua o ngā huawhenua. Whakamahi i te raihi parauri. Hoatu ngā kanopī, te heihei, te ika, me ngā mīti he iti te ngako (ngā chickpea rānei mō te kari huawhenua). Whakamahia te miraka, te kirīmi kokonati rānei he iti te ngako mēnā e hiahiaatia ana.



Te kari heihei, huawhenua



me te raihi parauri

Te makaroni



Kia hauora ake ai te parāoa rimurapa me:

Tāpiri i te huhua o ngā huawhenua. Whakamahi i te parāoa rimurapa renga wīti. Hoatu ngā kanopī, te heihei, te ika, me ngā mīti he iti te ngako. Whakamahi i te iti o te tīhi me te miraka he iti te ngako. Whakamahi i ngā momo wairanu tōmato.



Te parāoa rimurapa



renga wīti tīhi me te huawhenua

Te hanawiti tīhi



parāoa renga wīti

Kia hauora ake ai ngā hanawiti me:

Tāpiri i te huhua o ngā huawhenua. Whakamahi i te parāoa tōpata whānui, te parāoa he nui rānei te weu, pēnei i ngā rōra, ngā takai, ngā pūkoro pita me ngā tōhi. Whakamahia ngā hēki, te heihei, te ika, me ngā mīti he iti te ngako whakamahi i te tīhi he iti te ngako.



Te hanawiti tīhi me te huawhenua



ki te parāoa tōpata whānui

Mawhene



Kia hauora ake ai te mawhene me:

Pakupaku ngā mawhene. Tāpiri i te puehu parāoa renga wīti, ngā tōpata whānui pēnei i te ōti, te pāpapa me te kākano, ngā huarākau, ngā huawhenua rānei – ngā mea mata, mea whakamātao, mea tini rānei. Kaua e whakamahi i ngā pani reka me ngā rare.



Mawhene pāpapa panana



* e ai ki ngā whakarōpūtanga a te Manatu Hauora ki *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora*.

He aratohu whakarite kai mō ngā ratonga kōhungahunga hei karo i te rāoa

Ka taea te tiki ake hei pānuitanga A3

Ngā huarākau me ngā huawhenua

He kupu tohutohu

Ngā huarākau me ngā huawhenua mārō, whai kiri rānei - hei taurira:



Mā ngā tamariki 1-6 te pakeke



Tapatapahia ki te taputapu *mandolin* kia angiangi



Whakaritea kia tōrino te hanga o ngā huarākau, huawhenua hoki Kuorotia



Kuorotia



Taongia kia ngohengohe* rā anō, tapahia kia ngakungaku kia taea e ngā matimati pakupaku te tīkapo atu



*he ngohengohe mehemea ka māmā te kōpēpē i te kai ki te kōnui me te kōroa rānei, ki te tako o te waha me te arero rānei

Mā ngā tamariki 4-6 te pakeke, ka taea hoki te:

*Kia 4-6 henemita te roa mō ngā kotakota



Tapatapahi ngā huarākau me ngā huawhenua mata kia kotakota kia taea ai e ngā matimati pakupaku te tīkapo*

Ngā huarākau me ngā huawhenua whai kākano, whai kōhatu rānei - hei taurira:



Mā ngā tamariki 1-3 te pakeke



Tangohia ngā kōhatu me ngā kākano nunui i ngā huarākau

Kia hauora ai ā tātou tamariki me kai rātou i ngā kai hauora me te whānuitanga o ngā huarākau me ngā huawhenua.

Tērā pea me panoni te rahi me te āhua o tēnā kai, o tēnā kai mā ngā tamariki e ako tonu ana ki te ngau kia haumaruru ake ai. Mā te kai i ngā momo kaitara rerekē e āwhina i ngā tamariki ki te whakawhanake i ngā pūkenga ngau me ngā pūkenga kōrero. He taurira tēnei pānui whakaahua o ngā huarākau me ngā huawhenua, ā, me pēhea hoki ēnei e panoni ai kia tika mō te pakeketanga o ngā tamariki.

Kei tētahi pānui whakaahua anō, tērā e kīia nei ko, 'Te mihi he iti te ngako, te heihei, me te ika' ētahi atu taurira mō ēnei kai. (He kupu whakamārama: I ahu mai ngā pakeketanga i te whanaketanga e kitea whānuitia ana i ngā tamariki kōhungahunga)

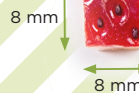
Ngā huarākau porowhita pakupaku - hei taurira:



Mā ngā tamariki 1-3 te pakeke



Tapatapahia kia hauwhātia, kia tino iti rānei**



**kei te takiwā o te haurua te aro whānui o tētahi paoka

Mā ngā tamariki 4-6 te pakeke



Tapatapahia kia hauruatia, kia hauwhātia rānei

Ngā rau huawhenua - hei taurira:



Mā ngā tamariki 1-6 te pakeke



Tapatapahia kia itiiti, tītipia kia angiangi rānei ngā rau huawhenua i ngā wā katoa

Ngā pī

Mā ngā tamariki 1-6 te pakeke

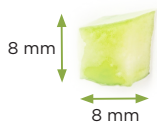


Taongia ngā pī i ngā wā katoa, heoi anō me mātua pēhi ki te paoka mā ngā tamariki 1-3 te pakeke

Ngā huarākau me ngā huawhenua kākao - hei taurira:



Mā ngā tamariki 1-6 te pakeke



Mēnā ka taea, waruwaruhia atu te kiri, tangohia hoki ngā pakaua mārō o ngā huarākau me ngā huawhenua pakaua. Mutu ana, tītipia whakapaetia te weu kākano

He aratohu whakarite kai mō ngā ratonga kōhungahunga hei karo i te rāoa

Tērā pea me panoni te rahi me te āhua o tēnā kai, o tēnā kai mā ngā tamariki e ako tonu ana ki te ngau kia haumaruru ake ai. Mā te kai i ngā momo kaitara rerekē e āwhina i ngā tamariki ki te whakawhanake i ngā pūkenga ngau me ngā pūkenga kōrero.

He taura tēnei pānui whakaahua o te mīti he iti te ngako, te heihei, me te ika, ā, me pēhea hoki ēnei e panoni ai kia tika mō te pakeketanga o ngā tamariki. Kei tētahi pānui whakaahua anō mō 'Ngā huarākau me ngā huawhenua' ētahi atu taura mō ēnei kai. (He kupu whakamārama: I ahu mai ngā pakeketanga i te whanaketanga e kitea whānuitia ana i ngā tamariki kōhungahunga)

Ka taea te tiki ake hei pānuitanga A4

Te mīti he iti te ngako, te heihei, me te ika

He kupu tohutohu



Mā ngā tamariki 1-3 te pakeke



Horea katoatia te kiri me ngā wheua o ngā heihei me ngā ika. Taongia katoatia te mīti he iti te ngako, te heihei, me te ika kia tāngohengohe rawa



Mehemea ehara i te mīti kōnatunatu, tapatapahia kia ngakungaku, kia wāhanga itiiti rānei (8 mm x 8 mm - kei te takiwā o te haurua te aro whānui o tētahi paoka), ki ngā ngaku rānei e 4-6 henemita te roa kia taea e ngā matimati pakupaku te tīkapo atu

*kia 4-6 henemita te roa o ngā ngaku

Mā ngā tamariki 4-6 te pakeke



Horea katoatia te kiri, tangohia katoatia ngā wheua o ngā heihei me ngā ika. Taongia katoatia te mīti he iti te ngako, te heihei, me te ika kia tāngohengohe rawa



Whakaratoa he ngaku mīti e taea ai te kai mā ngā ngau e rua neke atu rānei



Te Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora – he pātai, he whakautu

P1: He aha te Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora – Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga?

W1: Kua whakahoungia e te Manatu Hauora ngā kupu tohutohu mō ngā ratonga kōhungahunga e hāngai ana ki ngā Aratohu Kai me Ngā Mahi a Te Rēhia. Nā reira i puta ai, i te reo Māori, me te reo Ingarihi te rauemi e kīia nei ko te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora – Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga*. Kua whakaputaina hoki tētahi aratohu mā ngā ratonga mātauranga kōhungahunga.

P2: Ka pēhea tā te rauemi Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora whakarōpū i ngā kai me ngā inu?

W2: Ka tautohu te rauemi *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora* ngā kōwhiringa kai me te inu mā te whakarōpū ki ngā tae 'Kākāriki', 'Karakā', me te 'Whero'. Ko ngā mea 'Kākāriki' he mea taioara, ā, he pai mō te hauora. Me iti iho te kai i ngā kai 'Karakā', ā, me kaua e kai i ia rā. Me whakakore i ngā kai kei te rōpū 'Whero'.

Ko te tikanga ia ko ngā kai hauora kei te rōpū 'Kākāriki', ngā kai matua e whakaratoa ana i ngā ratonga kōhungahunga – ko te painga atu mēnā ka whakarato i te 75% neke atu o aua momo kai me aua momo inu.

P3: Mā wai te rauemi Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora?

W3: I whakahoahoatia te rauemi *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora* hei tautoko i ngā ratonga kōhungahunga ki te whakatinana i t/ētahi kaupapa here kai me te inu hauora. Ka āwhina ngā paearu taioara i ngā ringawera me ngā kaimahi ki te whakarōpū i ngā kai hauora me ngā kai he iti iho te hauora.

Mehemea ka hokona te kai i ratonga kai kē atu, tonoa rātou kia whakahāngai atu ā rātou kai ki tā ngā kai e taunakitia ana e ngā aratohu.

P4: Kāore au i te tino mōhio ki ētahi o ngā kupu i te Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora

W4: Kei *He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga* tētahi kuputaka e whakamārama ana i te tikanga o ngā kupu me ngā tohu kāore pea e mōhioia ana.

P5: He aha hei tautoko ki te kōwhiri i ngā kai 'Kākāriki'?

W5: Kei *He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga*, kei ngā ratonga hauora tūmatanui ā-rohe, kei te ipurangi hoki ētahi rauemi whai hua hei āwhina.

Ētahi atu pātai

P6: He aha te whaitake o tētahi ao kai me te inu hauora i ngā ratonga kōhungahunga? He aha i hira ai?

W6: Ko tā te taiao kai me te inu hauora he whakarato, he whakatairanga, he kai hoki i ngā kai me ngā inu hauora. Ka whai wāhi te hapori ako katoa ki te whakaatu i ngā āhuatanga hauora mā te tautoko me te hāpai i te mana tangata.

E ai ki ētahi tumuaki, ka piki ake te tae ā-tinana, te aronga me ngā whanonga o ngā ākongā e ārahina ana e ngā tikanga kai hauora. Ka nui ake tō rātou ngāo, ka mutu, ka māmā ake te ako.

P7: He aha tā te kaupapa here kai me te inu hauora?

W7: Ko tā te kaupapa here kai me te inu hauora he āwhina kia whakarite i tō ratonga kōhungahunga ki te noho hei ratonga kōhungahunga kai me te inu hauora. Ka āwhina hoki ki te whakatau i ngā āhuatanga katoa e hāngai ana ki te whakarite, te whakatairanga, te whakatinana me te whakatutuki i te whāinga kia hauora tō ratonga kōhungahunga.

P8: Ka pēhea tā *He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga* āwhina i ahau?

W8: Ko tā *He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga* he āwhina ki te whakatinana i tētahi kaupapa here hei whakarite taiao toitū mō te kai me te inu hauora. Kua waihanga tahitia ngā rauemi me ētahi ratonga kōhungahunga.

He papakupu whāiti

Ngā Rare

Ko ngā rare mārō (boiled lollies), te tōwhī (toffee), ngā karamea (caramel), ngā pani reka, ngā pia ngaungau (tae atu ki ngā mea huka kore), ngā rare ngote (pastilles), ngā tiere, ngā tiakarete, ngā kiri huarākau (fruit leathers), ngā mea kua kapia e te miraka tepe, ngā rare huarākau, nati hoki me te tiakarete pūhui (compound chocolate).

Whakaaturanga Whetū Hauora

Te pūnaha pāpātanga kei ētahi tākai hei āwhina i a koe ki te kōwhiri mai i ngā kai e āhua ōrite ana (hei tauira, te āwhina ki te kōwhiri i tētahi huapata).

- Mēnā he maha ake ngā whetū, he hauora ake te kai.
- Ko te whetū tau rima te mea nui rawa atu.

Tēnā: He mea tūao te Health Star Rating, nō reira kāore e kitea i ngā kai tākai katoa.

kJ

Kilojoules

Ko tā ngā kJ he ine i te ngao ka whiwhi koe i te kai. Mēnā ka nui ake ka iti iho rānei te kai i ēnei mō tētahi wā roa ka pāngia pea koe pea e ngā mate hauora.

Ngā kanopī, ngā rētini

Ngā kai pēnei i te pī, pīni tākihi whero, pīni pango, pīnipī (i ētahi wā ka kīa ai he 'pulses').

Paewhiri Mōhiohio Taioranga

Kei konei ngā mōhiohio mō te rahi toharite o te ngao (ko ngā kJ i te nuinga o te wā), te pūmua, te ngako, te ngako tōpuni, te warowaihā, ngā huka, me te tote i roto i tētahi kai. Ka whakaatuhia he rahi ā-rato, ā, i ia 100 kirokaramu mō ngā kai totoka rānei, i ia 100 mirokaramu rānei mō ngā wē. Ka rārangihia pea ētahi atu taiora.

Te miraka māori

Te miraka he iti te ngako

Te miraka māori mā ngā kōhungahunga 0-6 ngā marama

Te waiū (he paura miraka kōhungahunga rānei mehemea e matea ana).

Ngā kōhungahunga kei te takiwā o te 6-12 ngā marama

Te waiū (he paura miraka kōhungahunga rānei mehemea e matea ana).

Ngā tamariki 1-2 ngā tau

Te waiū

Te miraka kore whakareka he nui te ngako (te miraka hoi rānei [soy] kore whakareka kua tāpirihia te konupūmā [calcium] me te huaora B12).

Ngā tamariki 2+ tau rānei

Te miraka kore whakareka he iti te ngako me ngā miraka ā-tipu (hei tauira te hoi, te raihi, te aromona, te ōti) kua tāpirihia te konupūmā [calcium] me te huaora B12).

Ngā Kuputaka

He kuputaka kai

Hererī

Huamata waru

Hua paka

Huapata

Huatao

Īhipani

Kahitete

Kamoriki

Kanopī

Kapikama

Kari

Kariha

Keira

Kihu parāoa

Kīnaki huamata

Kīpape

Kōnatunatu

Kōrari

Korianara

Kōpaki

Kotakota huawhenua

Kotakota rīwai

Mea kōnatunatu

Miraka māori

Mīti totetote

Mōhani

Celery

Coleslaw

Dried fruit

Cereal

Asparagus

Marmite

Custard

Courgette

Legume

Capsicum

Curry

Cracker

Kale

Noodles

Salad dressing

Kebab

Mince

Silver beet

Coriander

Pie

Vegetable chips

Potato chips

Fritter (made with some sort of mince)

Plain milk

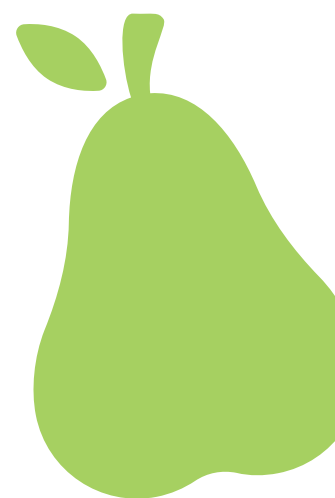
Salami

Smoothie





Neketarīni	Nectarine
Oti	Oat
Pākā	Burger
Parehe	Pizza
Parāoa rimurapa	Pasta
Pīni hirikakā	Bean chilli
Pīni tākihi	Kidney beans
Poaka kōwhiti	Pulled pork
Poaka whakapaoa	Ham
Poru huapata	Muesli bar
Kariparāoa	Cauliflower
Rahopūru	Avocado
Rengakura	Beetroot
Rengamutu	Spinach
Takakau	Scone, unleavened bread
Tōpata	Grain
Wairanu hirikakā reka	Sweet chilli sauce
Wairanu huamata	Mayonnaise
Wairanu rimurapa	Pasta sauce
Wairanu tōmato	Tomato sauce
Waiū	Breast milk
Wātakirihi	Watercress
Wīti paka	Buckwheat
Whakapaoa	To smoke, smoked



Ngā kupu e hāngai ana ki te kai

Hūhunu	Barbeque
Kaimanga	Vegetarian
Kaingaki māra	Gardener
Kaitipu	Vegan
Konutai	Sodium
Karori	Calorie
Kai whakahanumi	Meals
Mātanga kai	Dietitian
Kīnaki	Condiment
Kuoro	Grate
Kurutene kore	Gluten-free
Mata	Fresh
Mōkarakara	Savoury
Manohure	Kilojoule
Ngā mate pāwera	Allergies
Ngao	Energy
Ngako	Fat (on meat)
Ngako kōhura	Saturated fat
Pae utu	Counter (a shop counter)
Paewhiri Mōhiohio Taioranga	Nutrition Information Panel
Rākau paoka	Skewer
Rāoa	Choking
Rorerore	Grill
Tāwara	Flavour, taste
Tīhaka moni	Cash register
Tīkapo	Pick up
Toa hoko kai ā-kura	Canteen
Tukatuka	Processed
Whakamātao	Frozen
Whakarewa	Melt
Whakareka	Sweetener
Whangōtea	Breastfeed

Ētahi atu kupu

Kawerongo

Mahere whakatinana

Mōrea

Paetukutuku

Pāhopori

Pakihi

Pepa tāpiapia

Pinetohu

Puka Kūkara

Rorotu

Taiao ōkiko haumarū

Tākai tautāiao

Tāruatia

Taupā torohū

Tīhaka moni

Tīwhiri poto

Tūtōhi

Whakaaweawe

Whakahoungia

Whakatairanga

Whakawhirinaki

Whakarato/a

Whanake

Whakaū

Newsletter

Implementation plan

Risk

Website

Social media

Business, vendor

Sticky notes

Label

Google Form

Popular

Safe physical environment

Eco packaging

Copy

Potential barrier

Cash register

Quick tips

Chart/table

Influence

Revising

Promote

Reinforce

Provide

Develop

Finalise

Te reo Pākehā ki te reo Māori

Appropriate ratio	Tōtika te ōwehenga
Allergies	Ngā mate pāwera
Breastfeed	Whāngotea
Calorie	Karori
Cash register	Tihaka moni
Category	Rōpūtanga
Celebrations	Ngā whakanuitanga
Choking	Rāoa
Classify	Whakarōpū
Compare	Whakataurite
Criteria	Ngā paearu
Dietitian	Mātanga kai
Gluten-free	Kurutene kore
Grate	Kuoro
Guidance	Aratohu
Finalise	Whakaū
Food handling	Whāwhā kai
Hygiene	Akuaku
Implementation	Whakatinana
Intolerances	Te kore rata/whakaae o te tinana ki ētahi momo kai
Kilojoules	Manohure
National Administration Guidelines	Aratohu Whakahaere ā-Motu
Nutrient, nutrition	Taiora
Nutritional	Taioranga
Nutrition Information Panel	Paewhiri Mōhiohio Taioranga
Packaged	Tākai
Portion	Rahi
Principle	Mātāpono
Processed	Tukatuka



Product	Te kounga o te kai
Quantity	Rahi
Recommend	Taunaki
Scope	Hōkaitanga
Special dietary needs	Ngā tangata whai kai kia whāiti
Special events	Ngā takunetanga motuhake
Supervise	Mātakitaki/Tirotiro

Ngā kupu e hāngai ana ki te kai

Asparagus	Huatao
Beetroot	Rengakura
Breast milk	Waiū
Burger	Pākā
Cauliflower	Kareparāoa
Capsicum	Kapikama
Celery	Hererī
Custard	Kahitete
Cereal	Huapata
Coleslaw	Huamata waru
Commercial infant formula	Ranunga miraka kua hokona
Coriander	Korianara
Curry	Kari
Dairy	Hua miraka
Fritter	Mea kōnatunatu
Ham	Mīti poaka
Flaxseed	Kākano harakeke
Kale	Keira
Kebab	Kīpape
Legume	Kanopī
Muesli bar	Poru huapata
Nectarine	Neketarīni
Noodles	Kihu parāoa

Pie

Pizza

Plain milk

Potato chips

Pulled pork

Salami

Smoothie

Sodium

Sunflower

Sweetener

Vegetable chips

Watercress

Kōpaki

Parehe

Miraka māori

Kotakota rīwai

Poaka kōwhiti

Mīti totetote

Mōhani

Konutai

Putiputirā

Whakareka

Kotakota huawhenua

Wātakirihi



Ngā tūmomo parāoa

Ka taea te tiki ake hei pānuitanga A3

He parāoa atu anō ēnei kei te kete rauemi nei: naan, focaccia, chapati

Parāoa tōpata-whānui



Wholegrain bread

Parāoa tōpata-maha



Multigrain bread

Parāoa renga wīti



Wheatmeal bread

Pāraoa renga pāpapa



Wholemeal bread

Parāoa rōra



Bread rolls

Parāoa pita



Pita bread

Parāoa pahuru



Split muffins

Parāoa tākai



Wraps

Parāoa pukatakata



Crispbread

Parāoa parehe



Pizza bread

tōpata-whānui
renga pāpapa

wholegrain
wholemeal

tōpata-maha
renga wīti

multigrain
wheatmeal

