

He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Kura

Pēpuere 2021



He kohikohinga tēnei mauhanga i ngā rauemi tuhituhinga i *He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Kura* 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 – Kura*.



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.

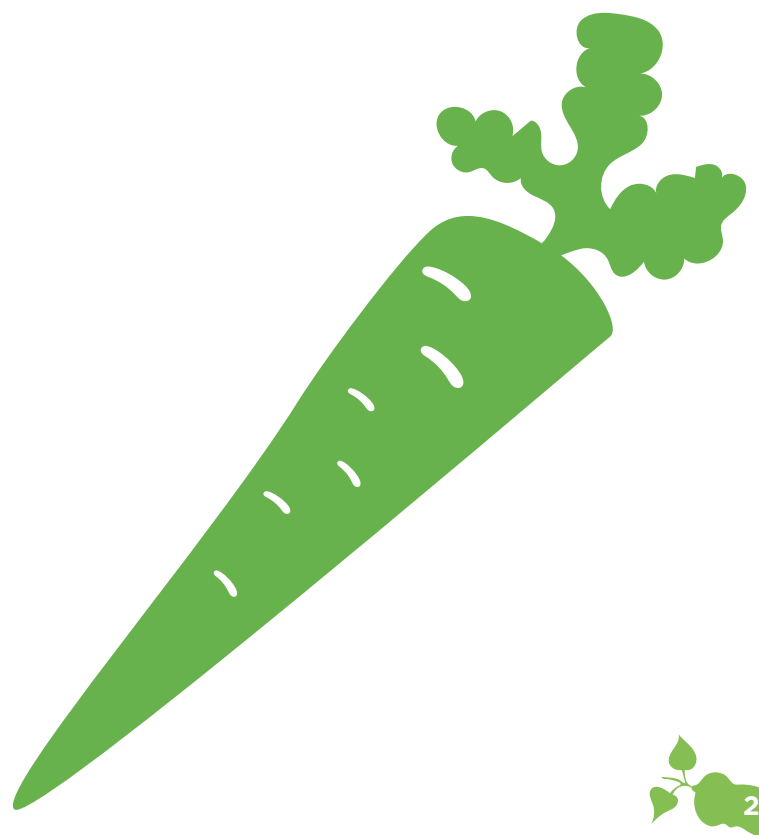
Ngā Ihirangi

He kai nā ngā atua	3
He rauemi mō te waihanga me te whakatinana i tētahi kaupapa here kai me te inu hauora	
Te wāhi ki te kaupapa here	4
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
He tātauirā kaupapa here kai me te inu hauora	19
Te kaupapa here kai me te inu hauora	20
Tauira 1	20
Tauira 2	21
Tauira 3	22
Te kaupapa here kai me te inu hauora – Te mahere whakatinana hei tauira	23
He aratohu mō ngā whakawhiwhinga hauora, ngā kaupapa kōhi pūtea me ngā takunetanga motuhake	26
Ngā whakawhiwhinga hauora	27
Ngā kaupapa kōhi pūtea hauora	29
Ngā takunetanga motuhake me ngā whakanuitanga hauora	31
He tauira pitopito kōrero mō ngā kawerongo, mō ngā pae pāhopori i ngā kura	32
He tauira pitopito kōrero mō ngā kawerongo/pae pāhopori i ngā kura tuarua	34
He rauemi mā ngā kaiwhakahaere me ngā kaimahi toa hoko kai ā-kura	
He aratohu mō ngā toa hoko kai ā-kura	36
Te whakarite mahere: he huarahi māmā mō te kai hauora	37

He rārangi tiro tiro kai hauora	41
He tīwhiri hei āwhina	43
He kōwhiringa kai He ariā taotaka hauora mō ngā toa hoko kai ā-kura	45
He tauira taotaka mō ngā toa hoko kai ā-kura	47
Te whakatairanga te hāpai hoki i ngā kōwhiringa kai hauora	48
He toa hoko kai hauora ā-kura	50
He rauemi hei whakahauora ake i te kai	51

He pārongo atu anō

Te <i>Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora</i> : He pātai me ngā whakautu	52
He papakupu whāiti	54
Ngā Kuputaka	55
Ngā tūmomo parāoa	62





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

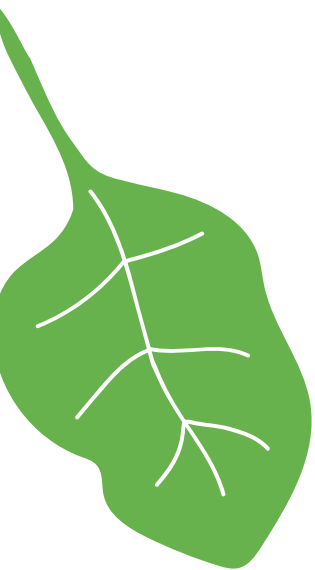
Kua hoahoatia *He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Kura* hei hāpai i ngā kura ki te whakarite kaupapa here kai me te inu hauora. Kua whakaurua ngā mātāpono o te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora* nā te Manatu Hauora, ētahi tauira kaupapa here, he ariā taotaka me ētahi nuka whaitake mā ngā ringawera me ngā kaiwhakarato tae atu ki ngā ariā auaha hauora ka taea i ngā kaupapa kōhi 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 tuinga. 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 i 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 ākongā ki te kura, tana aro me āna 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 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 whakatauirā me te whakatairanga hoki i ngā whanonga hauora. Mā reira hoki e kitea ai ngā āhuatanga 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 kai me ngā inu ka tukuna i te kura**
He aha ngā momo kai? He wai māori kei ngā wāhi katoa?
- **ngā wāhi e kai ai te tangata**
He nohoanga, he whakamaru pai kei ngā wāhi kai o te kura?
- **te marautanga o tō kura**
- **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 kōhi pūtea**
Kei te whakaratoa ngā kai me ngā inu hauora ki ngā takunetanga, ki ngā whakanuitanga?
- **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
- **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
- **manaakitanga**
Hei tauira – te manaaki, te tiaki, te whāngai i ngā ākonga, te whai wāhi mō te whāngote.

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 Marautanga o Aotearoa*, ki te marau ā-kura rānei
- whakatū ohu/kāhui tautoko whitake 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, te poari me te hāpori 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 kauapaphere. Mā tō kura 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 ākonga, i te whānau whānui me ngā kaimahi. Kei *He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Kura* 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 kura.



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 kura hoki. 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 mā ngā Kura* 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.

Poutama 6
**Te arotake
me te
whakahou**

Poutama 5
**Te whakatinana
i tō kaupapa
here**

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

Poutama 3
**Te whakaū i te
kaupapa here**

Poutama 2
Te whai āwhina

Poutama 1
Hei tīmatanga



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 pēnei i te tumuaki, ētahi 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.

1

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

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?*

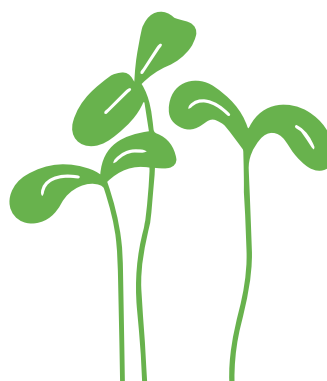
Tonoa te ohu/kāhui tautoko ki te tautoko, ki te whakatairanga i te kaupapa nei.

Te whāinga

Whakahāngaitia te whāinga ki ngā uara me ngā tikanga mahi.

Tūhuratia ngā kaupapa whaitake o te wā

Tirohia ngā āhuatanga katoa mō te kai me te inu i tō kura kia kitea ai e ngā whakahaere. Tērā pea ka ngāwari te ohio 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 taurira

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 pakihi?
- 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 ā-kura 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 atuanga 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 kura hei akoranga mā tātou?

Mehemea he kaupapa here kē tā te kura:

- He aha ngā āhuetanga kua kapia kētia 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 ināianei?
- 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 kaupapa here, he tauira kaupapa here 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 kura ki te whakaputa kōrero/urupare. Me kōrero ki ngā ākonga, ngā whānau, ngā ringawera, ngā kaiako/kaimahi ā-kura, ngā māngai o ngā ratonga hauora, te iwi/hapū/whānau, 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 kura 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 a 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 whai pānga hoki ki ētahi atu wāhanga ako o te marau ā-kura?
- 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 o rātou?
- He aha ētahi take nunui? Anei ētahi hei tauira:
 - Te noho hiakai o ngā ākonga
 - Te wāteatanga o te wai māori i ngā wā katoa
 - Te āhua o ngā tauira ka kitea i ngā whanonga kai a ngā kaiako
 - Ngā pūtea tautoko
 - Te kōhi pūtea.

He pātai atu anō?

-
-
-



Poutama 3: Te whakaū i te kaupapa here

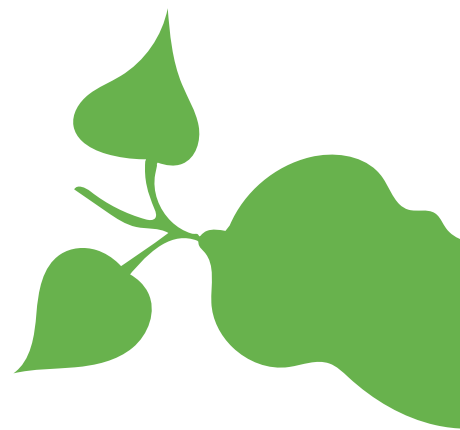
Te tātari whakautu

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 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 tētahi mahere whakahaere e āwhina kia whakatinana i 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, ā, ina ka tautokohia 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 ai, oti ai hoki?)	Te arotake/ whakahou (Ka pēhea tā tātou arotake i te whaitake?)

Hei whakaaroaro mā koutou:

- 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 awahina:

Te 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 kaua te tamaiti e rāoa.

He aratohu e hauora ake ai ngā kaupapa kōhi pūtea me ngā takunetanga motuhake.



Poutama 5: Te whakatinana i tō kaupapa here

Kia waitohungia rā anō te kaupapa here 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 whakataua
- 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 kura
- ngā pānui ā-kura
- Pukamata
- te tuku reta
- ngā wā e hui ana me ngā ākongā
- te whakairi pānui whakaahua ki ngā wāhi katoa i tō kura
- ngā takunetanga me ngā whakanuitanga
- te tukanga whakataua i ngā whānau hou ki tō kura.

He aha atu anō hei mahi māu?

-
-
-

5





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 mārāma 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.

6

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?





He 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 whakamana

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



Te kaupapa here kai me te inu hauora

Tauira 1

Te pūtake

Ko tā ngā wāhi ako hauora he whakatairanga, he tautoko hoki i te hauora o ōna tāngata, ā, i konei ko ngā ākonga te aronga matua. He nui ngā hua o te whakarato kai hauora, arā, ka māmā ake ki ngā ākonga te ako me te aro, ka mutu ka pai ake o rātou whanonga. He mea tautoko hoki tēnei whakaritenga i ngā uara o te kura pērā i te manaakitanga.

E whakaatu ana tēnei kaupapa here i ngā whakaarotau mō ngā ākonga nō muri i te whitiwhiti whakaaro me te hapori ako.

Ngā whāinga

- Kia wātea ki te katoa ngā kai me ngā inu hauora i ngā wā katoa.
- Kia tautoko i ngā ākonga ki te kōwhiri i ngā kai me ngā inu hauora.
- Kia tū ngā ākonga hei kaitiaki i a Papatūānuku mā te whai i ngā tikanga mō te oranga tonutanga o te taiao.

Ngā mahi

1. Ko te wai māori me te miraka māori noa iho ngā inu i tō tātou kura.
2. E tautoko ana tātou i te/ngā ringawera/kaiwhakahaere toa hoko kai ā-kura ki te whakarato i te kai e hāngai ana ki te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora - Kura*.
3. Ka whakaratoa anake te wai māori me te miraka māori i ngā takunetanga me ngā kaupapa kohi pūtea.
4. Ka whakakorengia te tuku i ngā rare, te tiakareti me ērā mea katoa hei whakawhiwhinga.
5. Ka whakatauiratia te kai hauora e te tumuaki, ngā kaiako, me ngā mātua i a rātou i te kura.
6. Kei te wātea te kai me te inu hauora i ngā wā katoa ki ngā ākonga.
7. Ka mōhio ngā ākonga ki te hononga o te taiao ki te kai hauora mā te whakatipu māra me te kai i ngā hua o te māra.
8. Ka whakahāngai ngā ratonga kai o waho o te kura ki te kaupapa here nei me te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora - Kura*.
9. He pūtea tā te kura hei hoko rauemi e hāngai ana ki te whakatīnana i te kaupapa here nei. Ā, he pūtea hoki mō ngā mahi whakawhanake ngaio.
10. Ka whakaatu ki ngā whānau hou tā tātou kaupapa here kai me te inu hauora me te whakamārama i ngā āhuatanga e whai pānga ana ki a rātou.

Te rā: 1 Maehe 2021

Te rā ka arotakengia: 1 Hune 2022

Waitohu [ingoa]



Te kaupapa here kai me te inu hauora Tauira 2

Te pūtake

Ka whakatairanga tātou i te kai me te inu hauora kia hāngai atu ki te wāhanga 5 o Ngā Whāinga Whakahaere o te Motu (NAGS).

Mā te kai hauora e piki ake ai te tae ā-tinana, te aronga, me ngā whanonga o ngā ākonga, ka mutu he nui te kai ka kaingia e ngā ākonga i a rātou i te kura. Nō reira, he nui te whai tikanga o te whakarite i tētahi taiao kai me te inu hauora.

Ngā whāinga

Nō muri i te whitiwhiti whakaaro me te hāpori ako koinei ngā whakaarotau o te kura:

- Kia whakaritea ngā āhuratanga katoa mō te kai hauora e hāpai ana i te hauora o ngā ākonga, ngā kaiako, te tumuaki, ngā kaimahi me ngā manuhiri.
- Ka wātea te kai me te inu hauora ki ngā ākonga katoa, ā, kāore tētahi e noho kai kore.
- Ka āwhinatia ngā ākonga ki te whakawhanake i ngā pūkenga e tika ana mō te kai hauora.
- Ka whakanuia te kanorau mā te tuku i te kai e tika ana.

Ngā mahi

- Ka hokona te wai māori me te miraka māori anake i te kura. Ka wātea te wai māori mātao i ngā wāhi maha o te kura.
- Ka tautokohia te ringawera o te toa hoko kai ā-kura ki te hoko i ngā kai namunamuā, he iti te utu, ā, e hāngai ana ki te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora - Kura*.
- Ka whakaratoa te kai hauora kore utu, ki ngā ākonga katoa e hiakai ana i runga i te ngākau māhaki.
- Ka whakatūria tētahi takunetanga mō tētahi wiki hei whakatairanga i te kai me te inu hauora.
- Ka whakaae te tumuaki, ngā kaimahi ratonga kai, ngā kaiako me ngā kaiwhakahaere hākinakina me ērā atu kaimahi ki te whakatauiria me te whakatinana i ngā whāinga o tēnei kaupapa here mō te wāhi ki te kai me te inu hauora.
- Ka whanakehia tētahi aratohu mō ngā whakawhiwhinga, ngā kaupapa kōhi pūtea, ngā whakanuitanga me ngā takunetanga motuhake.
- Ka whai wāhi ki ngā kaupapa e whai ana i ngā tikanga kai hauora.

Te rā: 1 Maehe 2021

Te rā ka arotakengia: 1 Hune 2022

Waitohu [ingoa] _____

Te kaupapa here kai me te inu hauora

Tauira 3

He tauira kaupapa here nā ngā ākonga, mā ngā ākonga

Kua whai whakaaro kia tonoa ngā ākonga ki te whakawhanake kaupapa here kai? Kei konei tētahi tauira mā ngā ākonga i tō kura.

Whakaarohia ka pēhea e whakaatuhia ai te kaupapa here e ngā ākonga. Tēnā pea ka waihanga rātou i tētahi kiriata poto mō te kai me te inu hauora, ka hopu whakaahua rānei o ngā kai me nga inu e pai ana ki a rātou. E mōhio ana tātou mā te whai wāhi ki ngā whakatau e whai pānga ana ki ngā ākonga ka tū rātou hei kaiārahi, ka ngākau whiwhita, ka whakahihiko hoki rātou, me te aha ka tū hei tauira pai mō ō rātou hoa me ētahi atu.

Te kaupapa here kai me te inu nā ngā tamariki, mā ngā tamariki

Te pūtake

He mea waiwai te kai me te inu hauora kia kaha te tupu, kia pārekareka te tākaro me te ako.

Ngā whāinga:

- Kia kai i ngā kai hauora.
- Kia ako e pā ana ki te taioranga me te pānga o te kai ki te hauora ā-tinana, ā-hinengaro, ā-ngākau, ā-wairua, ā-whānau anō hoki.
- Kia mōhio ki ngā tikanga kai.
- Kia whakamahi i te maramataka e hāngai ana ki te rohe ki te whakatupu kai i te māra.
- Kia tiaki i a Papatūānuku me ngā atua katoa.
- Kia whakanui i te kai māori me te whakawhanake i ngā pūkenga tao kai o tātou.
- Kia ako e pā ana ki ngā kai rerekē e kai ai ngā whānau me ētahi atu iwi o te ao.
- Kia tito me te taki i ngā karakia kai.

Ngā mahi:

- Ka kōrero mō te kai e kai ana tātou i konei.
- Ka āwhina ki te whakatupu kai i te māra, ā, ka kai hoki tātou i aua kai.
- Ka whakamātau i ngā kai kāore anō tātou kia kai.
- Ka kaha ki te inu i te wai me te miraka māori.
- Ka tūhura i ngā tohutaka kai hauora me te tuari ki ngā whānau.
- Ka whakamaumahara i a tātou anō ki te noho i a tātou e kai ana.
- Ka whai i ngā tikanga mō te para hangarua me te tiaki i a Papatūānuku.
- Ka āwhina ki te taki karakia i te wā kai, ki te whakarite me te whakarato kai, ki te whakanahanaha anō hoki.
- Kia hora te kai, whakaarohia ngā ara whakatakoto e pai ai te manaaki i te hunga ka kai i ngā hua kua hora.
- Ka whai kia pārekareka te noho tahi me ngā hoa, ngā kaiako me ngā whānau i te wā kai.
- Ā tōna wā ka tirohia e ngā tēina ō tātou ariā kia kite mēnā e pai tonu ana.

Rā: _____

Rā arotake: _____

Te kaupapa here kai me te inu hauora – Te mahere whakatinana hei taurira

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 ō koutou. Nō reira, me tuhi i tō mahere kia hāngai ki tō kura me tō kaupapa here.

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

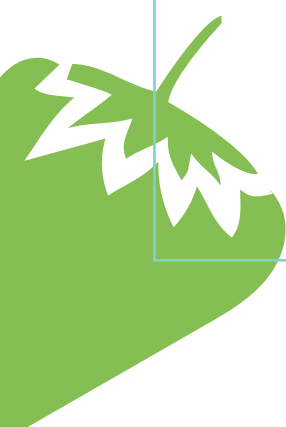
Me rite tonu te hui ki te arotake i ngā kauneke.

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

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

Ngā mahi (He taurira)	Te/ngā kaikawe (Mā wai e mahi? Mā wai te taha pūtea?)	Te angawā (Mō āhea tīmata ai, oti ai hoki?)	Te arotake/ whakahou (Ka pēhea tā tātou arotake i te whaitake?)
Ka tautokohia te ringawera o te toa hoko kai ā-kura ki te whakahāngai i te taotaka ki te <i>Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora – Kura</i> .	Ringawera, Tumuaki Tuarua, māngai nō te Poari, māngai ā-whānau, māngai ā-ākonga.	Kaupeka 1: Whakaritea he mahere hei whakatinana ā te Kaupeka 2.	Ka whai urupare i ngā ākongā, te tumuaki, me ngā whānau hoki hei te mutunga o te Kaupeka 3.
Ka whakamātautauria ngā kai hauora hou e ngā ākongā ā, ka pōtīhia ngā kai mō te taotaka, me te aha ka whakaurua ētahi o ngā kai hou ki te taotaka.	Ringawera me ngā ākongā (hei mahi mā ngā ākongā i raro i te marau Hauora, hei akoranga pakihi rānei).	Kaupeka 1. Kaupeka 2. Ka tīmata ngā panonitanga.	Ka whai urupare i ngā kaimahi o te toa hoko kai ā-kura tae atu ki ngā raraunga hoko hei te mutunga o ngā Kaupeka 2 me te 3. Uiuia rātou kia mōhio ai mēnā rānei e pai ana ngā whakahaere, e tutuki hoki ana ngā whāinga.

Ngā mahi (He tauira)	Te/ngā kaikawe (Mā wai e mahi? Mā wai te taha pūtea?)	Te angawā (Mō āhea tīmata ai, oti ai hoki?)	Te arotake/ whakahou (Ka pēhea tā tātou arotake i te whaitake?)
<p>Whakahoungia, whakatairangatia hoki te taotaka hou.</p> <p>Whakarērea te mīhini parai hōhonu.</p>	<p>Ringawera me ngā māngai ākongā.</p> <p>Kaitiaki ā-kura.</p>	<p>Kaupeka 2.</p> <p>Hei te wā e āhei ana.</p>	<p>Tukua he arotake ā-ipurangī/tuihono (mā ngā ākongā pakihi pea).</p>
<p>Ka tonoa ngā kapa hākinakina kia whakanuia ngā kaitākaro ki ngā whakawhiwhinga kore kai anake.</p>	<p>Ka whakamārama te tumuaki i ngā tikanga hou ki te katoa o te kura.</p>	<p>Hei te tīmatanga o ia kaupeka hākinakina kia mōhio ai ngā kapa, ngā kaiako me ngā kaiwhakahaere hākinakina.</p>	<p>Ka whai urupare ōpaki i ngā whānau, ngā ākongā, ngā kaiako me ngā kaiwhakahaere hākinakina i ia kaupeka hākinakina.</p>
<p>Ka tuhi ētahi pitopito kōrero mō te kaupapa here ki te kawerongo ā-kura me ngā pae pāhopori.</p>	<p>Mā te katoa (ngā ākongā, ngā kaimahi o te toa hoko kai ā-kura, te tumuaki, ngā kaimahi ā-kura, te poari whakahaere, me ngā whānau) e tuku ariā [mā koutou e whiriwhiri ko wai hei kaituhi].</p>	<p>Ia wiki, ia rua wiki rānei ka tuku ake ki te kawerongo ā-kura me ngā pae pāhopori.</p>	<p>Ka whai urupare ā-whānau mō ngā whakahaere mā te whitiwhiti whakaaro e pā ana ki te kaupapa here.</p>



Ngā mahi (He tauira)	Te/ngā kaikawe (Mā wai e mahi? Mā wai te taha pūtea?)	Te angawā (Mō āhea tīmata ai, oti ai hoki?)	Te arotake/ whakahou (Ka pēhea tā tātou arotake i te whaitake?)
Ka tohutohu i ngā ratonga kai kē atu kia whakahāngai i ā rātou kai, inu hoki ki tā te <i>Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora</i> .	He māngai nō te Poari Whakahaere	Tohutohungia wawetia te ratonga. Tonoa rātou kia whakahoungia tā rātou taotaka (mēnā he take) whakaurua ngā panonitanga i te tīmatanga o te kaupeka e haere ake ana.	Ka whai raraunga hoko me ngā urupare a ngā ākonga hei te kuapeka e whai ake ana.
Ka whai urupare i ngā ākonga mō te wāteatanga o te wai māori i te kura.	<p>Mā tētahi ohu/ kāhui tautoko/ kaunihera ākonga e whakahaere i tētahi rangahau mā te Puka Kūkara.</p> <p>Mā ngā ākonga e whakatakoto i ngā taunakitanga o te arotake i mua i te Poari Whakahaere.</p> <p>Ka tuku arotake anō ngā ākonga mō muri i ngā panonitanga.</p>	<p>Hei te mutunga o te Kaupeka 1.</p> <p>Hei te wā e rite ana.</p> <p>Hei te kaupeka o muri i ngā panonitanga tuatahi.</p>	Tātaria ngā rangahau kia mōhio ai mēnā kua ea ngā whāinga i ngā panonitanga.





He aratohu mō ngā whakawhiwhinga hauora, ngā kaupapa kōhi pūtea me ngā takunetanga motuhake

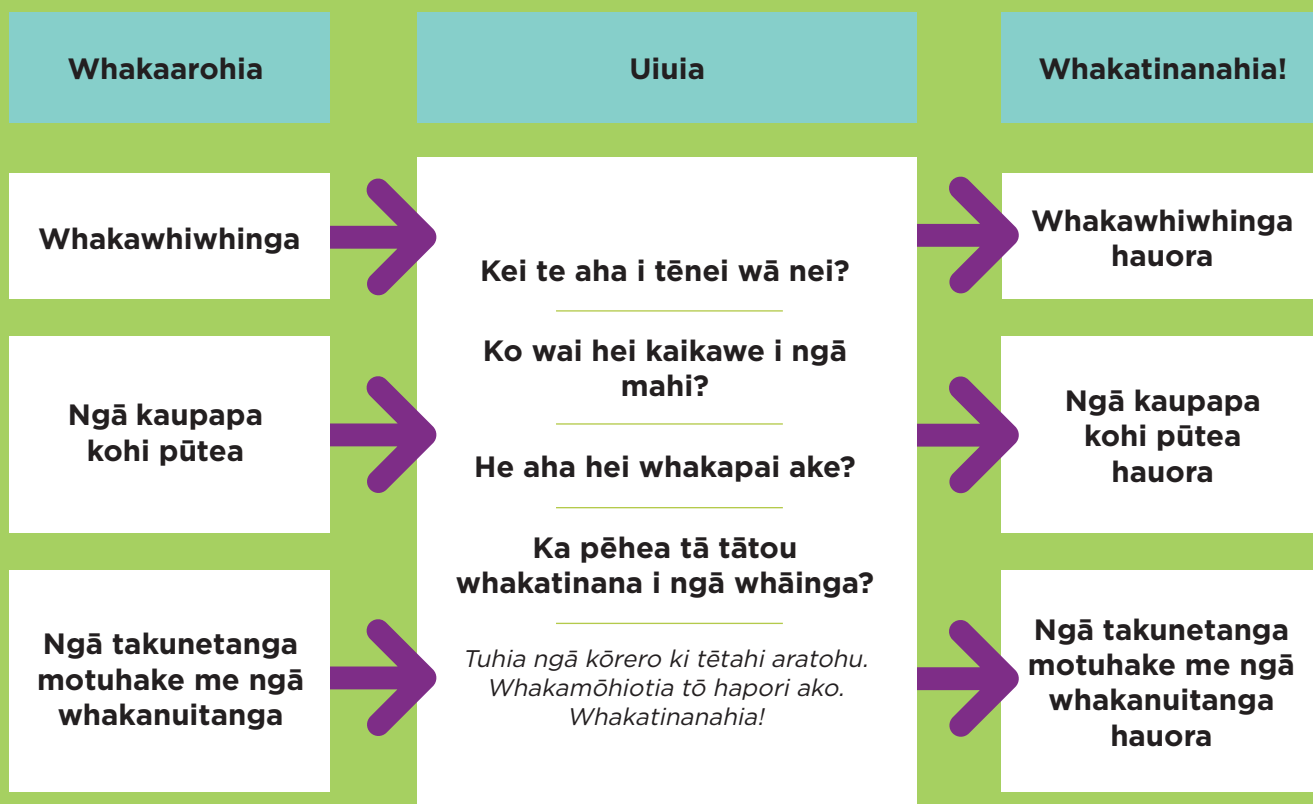
He mea nui ngā whakawhiwhinga, ngā kaupapa kōhi pūtea, ngā takunetanga motuhake me ngā whakanuitanga i ngā kura. Mā te waihanga aratohu e hāngai ana ki ngā whāinga o te kaupapa here e whakaatuhia ai tō ngākaunui ki te hauora o ngā ākonga. Whakaarohia ake hoki te wāhi ki te poari.

He huarahi ngāwari

Whakaarohia ngā whakawhiwhinga, ngā kaupapa kōhi pūtea, ngā takunetanga motuhake me ngā whakanuitanga ka tū i tō kura.



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



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



Ngā whakawhiwhinga hauora

Ko te whakanui i te ākongā me ōna āhuatanga pai ki ngā whakawhiwhinga tētahi rautaki akiaki kua roa e whakatairangatia ana.

Tukua ngā whakawhiwhinga ehara i te kai. Ka hāngai tēnei ki te marautanga e whakaakona ana, ka tautoko hoki i te hauora o ngā ākongā. Ko ngā whakanuitanga e aro ana ki te ako me ngā whanonga pai, koirā ngā whakanuitanga pai rawa atu.

He ariā whakanui i ngā ākongā tēina

Kāore he painga i a koe mō te whiriwhiri kai hauora!

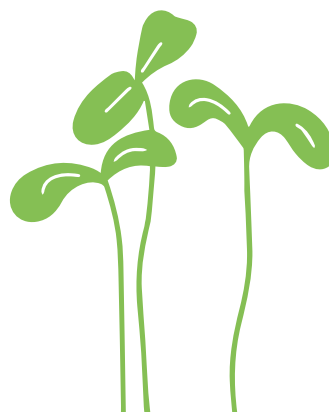
- Ka whiriwhiri ngā ākongā i tētahi ngohe mai i tētahi rārangi whakawhiwhinga kua tuhia tahitia.
- Ka tuku kōrero mō te/ngā ākongā ki te niupepa.
- He tohu/tiwhikete me ngā kōrero whakanui mō te ākongā ake.
- Ngā whakapiri tā moko, whakapiri a te tumuaki.
- Wā wātea ki te tākaro kēmu, te whiriwhiri ngohe rānei.
- He pene, pene rākau, pōtae pene, rapa, ruri he rawe te hanga.
- Ka tukuna e te tumuaki tētahi reta whakanui ki ngā mātua/kaitiaki.
- Ka whiriwhiri te ākongā i tētahi whiwhinga pērā i te whakapiri, te taputapu ā-kura, te ipu wai, te aha atu rānei mai i tētahi pouaka whiwhinga/waka huia.
- Ka kawē te ākongā i tētahi haepapa ā-akomanga pērā i te whakautu i te waea.
- Ka mahi tahi ki waho me tētahi hoa.
- Ka noho ki tētahi wāhi motuhake, ka haria atu rānei tētahi taonga ki te kāinga mō te pō.
- Hei mahi ā-rōpū: Ka raua atu tētahi pōro/māpere ki rō ipu mō tētahi mahi pai. Kia kī katoa te ipu ka tonoa tētahi tangata rongonui ki te kōrero ki ngā ākongā rānei, ka whakatū ngohe motuhake rānei pēnei i te haerenga, te whakaari, te puna kaukau, te retireti wai rānei.



He ariā whakanui i ngā ākonga tuākana

Koia kei a koe mō te whiriwhiri kai pai!

- Pātai atu ki ngā ākonga he aha hei whakawhiwhinga mā rātou.
- Ka tuku i ngā kōrero mō te/ngā ākonga ki te niupepa/kaweronga ā-kura.
- Ka wātea ki te whakarongo ki te pūoro i te wā mahi.
- Ka wātea ki te mahi ki waho.
- Ka whakahaere te ākonga i tētahi ngohe, tētahi kēmu rānei hei mahi, hei tākaro mā te katoa.
- Ka mātakitaki i tētahi kiriata, ko te painga kē mēnā he hōtaka whakatairanga hauora.
- He tīkiti kore utu mō tētahi takunetanga o te kura.
- Tonoa ngā pakihi o tō rohe ki te koha i ētahi whakawhiwhinga.



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 kaunihera 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

Parehe hauora

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

Burrito

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

Ngā hamupaka he iti te ngako kōhura

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

Panakeke iti

Kua pania ki te tiamu he iti te huka

Parāoa rōra

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

Hāngī

Te mīti he iti te ngako kōhura 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)

Kai kōhua

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

Sushi

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

He mea kōnatunatu

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

Hupa huawhenua

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

Kīpape huarākau

He huarākau mata mātao

Huarākau

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

Hanawiti tōhi

Parāoa tōpata whānui me ngā raunga huawhenua maha

Rīwai tunu

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

Ētahi atu ariā kaupapa kōhi pūtea

Mahi	<ul style="list-style-type: none"> Whakaari, whakataetae waka ama, mawhiti, hīkoi, kanikani roa, horoi motukā, hākari kai hauora, hākinakina/whakataetae ā-whānau. He pō e whakatairanga ana i ngā hua ako o te kaupapa nei
Ahurea	<ul style="list-style-type: none"> Matariki Manu Kōrero/Whaikōrero ā-kura 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.

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

Hei tauira: Whakataetae waka ama, kapa haka, te manaaki manuhiri, te kai tahi, te kanikani.

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

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

Heihei, huawhenua,
kari, me te raihi
parauri

Ngā mātaimai
mamaoa

Pipi, tuatua, tuangi,
kukutai, toheroa.

Ika mata me te kirimi
kokonati kua whaka-
mimititia te ngako,
omareta kina, kina
mata

Kōura kōhua/
hūhunu/ororerore

He kai wainene

Kīpape 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 kura

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

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

Ko ngā kai ka kaingia e te ākongā 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 e hauora ai ngā roro kia pai te ako. Tukuna te wai me te miraka māori hei kōwhiringa nui mā ngā ākongā.

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 kōrere. Kāore he huka, kāore he utu hoki.





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 ākonga, 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 kura, 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 kura hei kura kai me te inu hauora.

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

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/tōpata maha/renga pāpapa 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 ākonga.

Ngā panonitanga mō te toa hoko kai ā-kura (mō te kawerongo ākonga/ pae pāhopori)

Kei te hīkaka te ngākau i te whakarewatanga o te taotaka hauora hou o te toa hoko kai ā-kura hei te kaupeka e haere ake nei. I ia wā kai o te tina ka pōhiritia koutou ki te whakamātau i ētahi o ngā kai (kore utu) o te taotaka hou hei pōti mā koutou. Nō reira nau mai, haere mai ki te wharekai i ia wā kai o te ahiahi hei āwhina i a mātou ki te whakawhanake taotaka kai namunamuā, kai māmā te utu mā te katoa.



He taura pitopito kōrero mō ngā kawerongo/pae pāhopori i ngā kura tuarua

Kei te pirau haere ngā niho o tō tamaiti i te inu reka?

He nui ngā pānga o te inu ki te hauora o te hunga taiohi. Mā te inu reka ka piki ake te tūpono ka pirau haere ngā niho, ka mōmona haere te tinana, me te aha ka pāngia pea e te matehuka me te mate manawa. Ko te inu wai te inu pai rawa atu mō te hauora.

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

Kei te 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 kua 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 kōrere. Kāore he huka, kāore he utu hoki.





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 ākonga, ngā kaiako, ngā kaimahi, ngā whānau me te hapori. 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 kura, 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 kura hei kura kai me te inu hauora.

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

Te tautoko i ngā ākonga e hākinakina ana

Kei te tautoko mātou i ngā ākonga ki te kori tinana me te hākinakina. I te whakaaro mātou me pēhea e whakanui ai, e tautoko ai hoki ngā ākonga mō te whakapeto ngoi i ngā hākinakina. E hiahia ana mātou ki te hāpai i te hauora o ngā ākonga mā te tautoko i ngā kaiako, ngā kaiwhakahaere hākinakina tae atu ki ngā whānau ki te whakarato i ngā kai me ngā inu hauora anake i ngā weheruatanga o ngā kēmu; mā te tuku whakawhiwhinga kai kore; mā te tautohu hoki i ngā kaitautoko e whai ana i ngā uara o te kura. E hiahia ana mātou kia inumia e ngā ākonga te wai māori anake i mua, i muri hoki i te kori tīnana.

Tēnā koutou e tautoko mai nei i a mātou.

Te whakarerekē i ngā kai o te toa hoko kai ā-kura (mō te kawerongo ākonga/pae pāhopori)

Kei te hīkaka te ngākau i te whakarewatanga o te taotaka hauora hou o te toa hoko kai ā-kura hei te kaupeka e haere ake nei. E hiahia ana mātou kia āwhina mai koutou. I ia wā kai o te tina ka pōhiritia koutou ki te whakamātau i ētahi o ngā kai (kore utu) o te taotaka hou hei pōti mā koutou. Nō reira nau mai, haere mai ki te wharekai i ia wā kai o te ahiahi hei āwhina i a mātou ki te whakawhanake taotaka kai namunamuā, kai māmā te utu mā te katoa.



He aratohu mō ngā toa hoko kai ā-kura

Mā ngā panonitanga iti i tō kura e hauora ake ai ngā ākongā, e tautoko hoki i te whakatinanatanga o te kaupapa here kai me te inu hauora o tō kura. 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 *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora - Kura* me te kaupapa here kai me te inu hauora o te kura.

Ka tīmata te ohu/kāhui tautoko ki te whakamahere i ngā panonitanga mō te taotaka. Whakamahia te tātauria 'Te whakarite mahere' hei āwhina.

2

Tirohia tō taotaka

Whakamahia te tātauria 'Te whakarite mahere' hei āwhina i a koe ki te whakaraupapa i tō taotaka.

Whakamātauria ngā kai o tō taotaka ki te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora - Kura*.

Whakamahia *He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Kura* hei āwhina i a koe. He kōrero āwhina ka kitea i 'He rārangi tiro tiro kai hauora' me 'He tīwhiri poto hei āwhina'. Hei whakahihiko anō i te ngākau, tirohia te tuhinga 'Whiriwhiria, whakaranumia: He ariā taotaka hauora mō ngā toa hoko kai ā-kura' me 'He tauira taotaka mō ngā toa hoko kai ā-kura'.

3

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

Whakahoungia tō taotaka ki ngā kai me ngā inu e hauora ake ana, ā, tangohia ngā kōwhiringa he iti iho te hauoratanga.

Whakamahia ngā whakarōpūtanga o te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora* kia whakatūturu te 75% o ngā kai i tō taotaka ka whakarōpūngia i raro i te tapanga 'Kākāriki', ā, kō ērā atu kua whakarōpūngia ki raro i te 'Karaka'.

4

Whakatairangatia, ā, hāpaitia ngā kai hauora

Me whakatairanga i ngā kai hauora o te toa hoko kai ā-kura kia hokona nuitia.

Tirohia te wāhanga 'Te whakatairanga, te hāpai hoki i ngā kōwhiringa kai hauora' me 'He Toa Hoko Kai Hauora ā-Kura' o *He Kete Rauemi Kai Hauora* nei hei āwhina.





Te whakarite mahere: he huarahi māmā mō te kai hauora

Mā te whakamahere i ngā āhuatanga o tētahi toa hoko kai hauora ā-kura 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

Ngā whāinga kai me te inu hauora i tō tātou kura

[Mehemea kua whanakehia kētia e koutou tētahi kaupapa here kai me te inu hauora, tāruatia mai te whāinga i tērā]

Te ohu/kāhui tautoko

Te rā

Tā tātou taotaka o nāianeī

Mēnā he kape kē tāu, whakapiri ki konei

Paramanawa

Paramanawa

Kai whakahanumi

Kai whakahanumi

Ētahi atu kai

Ngā inu

He panonitanga ngāwari hei tīmatanga

Te kai ō nāianeī

He panonitanga ngāwari hei tīmatatanga

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

Te angawā

He taupā torohū

Ngā āheinga

Te rā arotake mā te ohu/kāhui tautoko

He aha e pai ana?

Ki whea ināianeī?

He mahere taotaka: He taurira

Tō tātou whāinga mō te kai me te inu hauora e whakaratoa ana e tō tātou kura

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

Ngā mema o te ohu/kāhui tautoko

Te rā 20 Maehe 2021

Kaiwhakahaere toa hoko kai ā-kura, kaiako matua, tumuaki tuarua, māngai mō te whānau, māngai mō ngā ākongā

Tā tātou taotaka o nāianeī

Paramanawa

Parāoa rimurapa tere

Poru huapata

Paramanawa

Mawhene

Tihi me te karihi

Kotakota rīwai

Kai whakahanumi

Parehe

Kōpaki

Parāora rimurapa

Kai whakahanumi

Hanawiti

Huamata

Huhi

Ētahi atu kai

Rare, Tiakarete

Ngā inu

Wai huarākau, Waireka, Miraka reka me ngā mōhani

He panonitanga ngāwari hei tīmatatanga

Te kai ō nāianeī

Hanawiti

Wai huarākau, waireka, miraka reka, me ngā mōhani

Ngā rare me te tiakarete

Parehe (he mea hoko)

He panonitanga ngāwari hei tīmatatanga

Whakamahia te parāoa tōpata whānui – tāpiria he huamata. Me whai mīti he iti te ngako

Whakakorengia ngā inu hāunga te wai māori me te miraka māori

Whakamutua atu te whakarato rare me te tiakarete. Whakaratoa ngā nati kore tote, ipu huarākau o te wā, huarākau huamata, huarākau huamata me te miraka tepe/kahitete, *koko laisa* (Samoan cocoa rice)

Mahia he parehe hauora me te pita parāoa renga witi hei tūāpapa. Whakamahia te tīhi he iti te ngako

Kōpaki	Nukuhia ki te whata o raro o te umu whakamahana (kia uaua ake ai te kitea). Kia iti iho te taumahatanga i te 140 g
Kotakota rīwai	Whakamutua atu te whakarato kotakota. Whakaratoa te kānga pahū more, kānga pahū hau rānei
Parāoa rimurapa tere	Whakamutua atu te whakarato parāoa rimurapa. Whakaratoa te <i>Sapa sui</i> me ngā huawhenua (<i>Samoan chop suey</i>)
Pā Patahua	Kia ōrite te pāpātanga Hauora (Health Star Rating [HSR]) o ngā kai katoa ki 3.5 neke atu
Mawhene	Tāpirihia ngā huarākau. Kia 50 ōrau te puehu parāoa renga whānui, kia 50 ōrau te puehu parāoa mā - kua e whakamahi i te tiakararete me pani reka

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

Taotaka - ≥50% kai 'Kākāriki', ≤50% 'Karaka', 0 'Whero' Me mātua whai huawhenua te katoa o ngā kai me ngā hanawiti
Taotaka - 75% kai 'Kākāriki', 25% 'Karaka', 0% 'Whero' Me mātua whai huawhenua te katoa o ngā kai me ngā hanawiti

Te angawā

I mua i te wāhanga 2
I mua i te wāhanga 4

Ngā taupā torohū

Ka iti ake ngā kai ka hokona i te tīmatanga

Ngā āheinga

<p>Ka uiuia ngā ākonga i whakamātautau i ngā kai hou - Ka āwhina rātou ki te whakawhanake taotaka hou (mā te māngai ākonga e whakahaere)</p> <p>Whakatairangahia te taotaka hou i ngā huinga ā-kura, ngā kawerongo, te paetukutuku, me te whārangī Pukamata (mā te tumuaki/kaiako me te māngai ākonga e whakahaere)</p> <p>Whakatairangahia ngā kai motuhake ka whakaratoa me ngā rā e whakaratoa ai - hei tauira ngā kōnatunatu kūtai/huawhenua i ngā Paraire (mā te kaiwhakahaere toa hoko kai ā-kura e mahi)</p> <p>Whakaritea he kai tina me te huarākau (utu kore) Mā te kaiwhakahaere toa hoko kai ā-kura e mahi</p>
--

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

He aha e pai ana?

Ki whea ināianei?

He rārangi tiro tiro 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*, arā, te 'Kākāriki', te 'Karaka', 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.



Whiriwhiria rānei, whakaritea rānei ngā kai he iti te ngako kōhura, te tote me te huka ka mutu he kai urutapu, he kai iti te tukatuka rānei.



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 mawhene, ngā mōkarakara, me ētahi atu momo mea.



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 ngā *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 ngā *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora* 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 Mōhiohio 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 āhuatanga 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*.



He tīwhiri hei āwhina

Inā kē te nui o ngā kai he pai te tāwara me ngā kai hauora he iti te utu hei hoko i te toa hoko kai ā-kura. Kei te tūtohi nei ētahi tīwhiri poto hei āwhina kia hauora ake te kai o te toa hoko kai ā-kura.

	Ngā whakaaro	He aha hei mahi māku? (Tāruatia ēnei ki tō Mahere Toa Hoko Kai ā-Kura)
Ngā huarākau me ngā huawhenua	<p>Whakamahia te whānuitanga o ngā momo huarākau, huawhenua muramura o te wā.</p> <p>Tāpirihia ngā huarākau me ngā huawhenua ki ngā kai katoa e āhei ana.</p> <ul style="list-style-type: none">• Tāpirihia ngā huawhenua ki ngā hanawiti, ngā rōra, ngā tākai, me ngā kai whakahanumi.• Tāpirihia ngā huawhenua ki ngā kai tunu.• Tāpirihia ngā huawhenua ki ngā kai whakahanumi (hei tauira, ka hokona tahitia kātahi ka hoatu i tētahi huarākau mō ia hanawiti ka hokona) me ngā pouaka <i>bento</i> (hei tauira, ngā rākau huawhenua, ngā tōmato tiere, te <i>hummus</i>, te tīhi me ngā pihikete maroke tōpata whānui. <p>Whakamātauria te hoko atu i ngā kai kia rerekē te hanga.</p> <ul style="list-style-type: none">• Hei tauira, ngā ipu huarākau, te huarākau huamata, ngā rākau huawhenua me te <i>hummus</i> te <i>salsa</i> rānei.	
Ngā parāoa, tākai, pita, raihi, parāoa rimurapa (<i>pasta</i>), kihu parāoa (<i>noodles</i>), <i>couscous</i>, pihikete maroke.	<p>Whiriwhiria ngā kai tōpata maha, renga wīti ngā mea parauri, me ngā mea he nui te weu.</p> <p>Whakamahia te puehu parāoa me ngā renga wīti pērā i ngā oti me ngā pāpapa ki ngā kai tunu.</p> <p>Whakamahia ngā tōpata pērā i te quinoa, ngā oti, te wīti paka, te raihi ki ngā kai whakahanumi me ngā hupa.</p> <p>Whakakorengia ngā kai kua whakakakaratia pērā i ngā kihu parāoa.</p>	

<p>Ngā kanopī, ngā ika me ētahi atu kaimoana, ngā hēki, te heihei, me te mīti whero.</p>	<p>Whiriwhiria he mīti he iti te ngako. Tangohia te kiri o te heihei me te ngako o te mīti.</p> <p>Whakamimititia te wai ngako me te wai tote.</p> <p>Tāpirihia ngā kanopī pērā i ngā pī, ngā pīni pango, ngā kanopī, me ngā pīni tākihi ki ngā kai whakahanumi kia iti iho te mīti.</p> <p>Kia iti te whakamahi i ngā mīti pērā i te poaka whakapaoa, te pēkena, me te mīti totetote.</p>	
<p>Hua miraka</p>	<p>Whakamahia te miraka more/māori, te tīhi, te miraka tepe he iti te ngako, me te kahitete.</p>	
<p>Ngā inu</p>	<p>Whakaratoa te wai me te miraka māori anake.</p>	
<p>Ngā pani, ngā ngako me ngā kīnaki</p>	<p>Whakamahia ngā hinu me ngā pani huawhenua. Hei tauira: kanora, ōriwia, raihi pāpapa, putiputirā, soya, kākano harakeke, pīnati, sesame.</p> <p>Kia itiiti te ngako kua whakamimititia, te tote, huka, kīnaki huamata me te wairanu tōmato.</p>	
<p>X</p> <p>Ngā kai, ngā ara tunu me whakakore</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kaua e parai totohu i ngā kai - rorerorea, tunua, paraitia pāpakutia. • Whakakorengia ngā rare me ngā tiakarete hei hoko, hei whakawhiwhinga rānei i ngā kaupapa kohi pūtea me ngā whakanuitanga. • Kaua e tāpiri i ngā rare, te tiakarete, me te pani reka ki ngā kai tunu. 	



He kōwhiringa kai He ariā taotaka hauora mō ngā toa hoko kai ā-kura

Anei ētahi ariā hei tāpiri ki tō taotaka mō te kai ka hokona. Inā kē te nui o ngā paetukutuku me ngā tohu tao hauora hei whakamanawa i a koe.

Whakamahia te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora* hei whiriwhiri i ngā kai hauora rawa atu. Ko te whāinga kia 75% neke atu te rahi o ngā kai 'Kākāriki' me te karo i te katoa o ngā kai 'Whero'.

Whakaarohia te ara hauora pai rawa atu ki te whakarite i ngā kai kua whiriwhiria. He maha ngā pānga o ngā whakarōpūtanga kai i roto i te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora*, arā, tērā ka whakarōpū i ngā kai i runga i te hauora i raro i ngā tapanga e toru: 'Kākāriki', 'Karakā' me te 'Whero'. Ko ngā kai whakauru, te rahi o te kai, te Whakaaturanga Whetū Hauora (HSR), ngā taumata taiora ētahi āhuatanga hei whakaaroaro māu. Hei tauira, ko te rahi o te konutai (fibre sodium), te ngao me te huka (kJ), me ngā tikanga tao. Katoa ēnei ka whakarerekē i ngā kai. Me whakauru ngā huawhenua ki roto i ngā kai whakahanumi, ngā momo hanawiti (ngā rōra, me ngā tākai hei tauira), me ngā huamata – mā reira e whakarerekē ai te rōpūtanga o ngā kai hei kai 'Whero', hei kai 'Kākāriki' rānei.

He kai mātao

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 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/rorerore.

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

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 hāmana, 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.

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

Sushi – whakamahia te ika *tuna*, te hāmana, 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: parāoa nonoke; makaroni; tīhi me ngā huawhenua; noke parāoa me ngā poro mīti; tīhi ika *tuna* me ngā huawhenua; parāoa rimurapa me te wairanu tōmato



Whakamātauhia ngā tūmomo kai pēnei i te:

- *Sapa sui* me ngā huawhenua
- Kari huawhenua me te raihi
- Heihei teriaki me ngā huawhenua, raihi
- *Lasagne* – huawhenua, mīti kau, heihei 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 iti te ngako
- 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 tauira taotaka mō ngā toa hoko kai ā-kura

Rapua ngā taotaka me ngā tohutaka hauora mā te ipurangi hei whakamahi. Kia iti te whakamahi i ngā mīti tukatuka

Ngā rōra tōpata whānui

Heihei, rahopūru, me te rētihi
 He mīti he iti te ngako, tīhi, me te huamata
 Poaka kōwhiti huamata waru
 Hēki kari me te rētihi
 Huamata (rētihi, kūkama, tōmato, kāroti, tīhi)

Ngā tākai renga wīti

Heihei hirikakā reka (heihei, rētihi, kāroti, wairanu hirikakā reka)
 Heihei pata, (heihei pata, kāroti, kūkama, rētihi)
 Poaka whakapaoa (he iti te ngako, rētihi, kūkama, tōmato, kāroti, tīhi)
 Huamata (rētihi, kūkama, tōmato, kāroti, tīhi)
Falafel (falafel, hummus, rētihi, kūkama, tōmato, kāroti)

Ngā huamata

Caesar
 Māra (rētihi, kūkama, tōmato, kāroti, tīhi)
 Rīwai me te kānga

Hanawiti tōhi

Tīhi me te tōmato
 Heihei, tīhi me te tōmato

Whiriwhiria ngā kai he nui te weu

Kai o te hōtoke

Hupa huawhenua me tētahi rōra parāoa

Kia nui ngā huawhenua me ngā kanopī mō ngā hupa

Kai wera o te rā

Kihu parāoa *bolognese*
 Tīhi makaroni me ngā huawhenua
 Heihei parai kōrori, huawhenua me te raihi
Sapa sui me ngā huawhenua

Whakamahia ngā huawhenua me ngā huarākau o te wā. Tāpirihia ki te huhua o ngā kai e āhei ana

Tāpirihia tētahi huarākau mō te 50c

Tāpirihia te wai, te miraka māori rānei me tētahi huarākau mō te \$1

Sushi

(i ngā Mane, ngā Wenerei me ngā Paraire)

Heihei *teriaki*
 Rahopūru me te kūkama
Tuna (ika) me te kāroti

Parehe

(i ngā Tūrei)

Heio, tīhi, me te paināporo
 Tīhi, kānga, me te harore
 Makarita (tīhi me te tōmato)

Tāpirihia he kotakota kūmara mō te \$1.50

Paka

(i ngā Tāite)

Paka mīti kau (pati mīti kau he iti te ngako, rētihi, me te tōmato)
 Paka tīhi (pati mīti kau he iti te ngako, tīhi, rētihi, me te tōmato)
 Paka heihei rorerore (heihei rorerore he iti te ngako, rētihi, me te tōmato)

Whiriwhiria ngā hua miraka he iti te ngako

Ngā kai paramanawa

Miraka tepe me ngā huarākau
 Kahitete
 Ngā huarākau o te wā
 Te huarākau huamata ki rō ipu
 Miraka tepe
 Kahitete me ngā huarākau
 Ngā huarākau me ngā nati maroke kua ranua
 Kānga

Tīhi me ngā pihikete maroke
Hummus me ngā rākau huawhenua
 Kānga pahū more
 Mawhene pāpapa huarākau
 Pihikete Anzac

Ngā inu

Wai māori
 Miraka māori

Whiriwhiria ngā nati kore tote. Kia itiiti te maha hei hoko

Me wātea he wai māori mātao i ngā wā katoa




Te whakatairanga te hāpai hoki i ngā kōwhiringa kai hauora

Whakatairangatia, whakaatuhia nuitia ngā kai hauora.

Me mahi tahi ki te hunga rangatahi me te hapori whānui tonu o te kurai te mea, mā rātou ngā kai nei.

Te kounga o te kai

- 
- ✓ Ka rata te hunga rangatahi ki te āhua, te tāwara me te utu o te kai nō reira, me tonu āwhina i a rātou ki te whakawhanake i tētahi taotaka toa hoko kai ā-kura.
 - ✓ Me wātea ngā momo kai e ngata ai ngā hiahia o ahurea kē, o whakapono kē me ngā hiahia o ngā tāngata kai whāiti hoki.
 - ✓ Whakaritea wawetia te taotaka. Whakawhanakehia he anga taotaka e taea ana te panoni e ai ki te wā o te tau, te huarere rānei o te wā arā, te miraka tepe me te huarākau i te Raumati, te hupa i te hōtoke. Mā konei pea e māmā ake ai ngā mahi, e poto ake ai te wā whakarite, ā, ka iti iho hoki te utu ā muri ake nei.
 - ✓ Whakaarohia te roanga o te wā ki te whakarite me te hoko hoki i te kai, te māmā o te whakarite, ngā pūkenga me ngā taputapu e hiahiatia ana me te rahi o te wāhi whakarite.
 - ✓ Me tuku i te kai e tika ana mō te pakeketanga o ia tamaiti. Me pai, me kounga te āhua o te kai kia warawara ai te tamaiti ki tāna i kite ai.
 - ✓ Whakamahia te whānuitanga o ngā momo kai muramura – te kakano, te tāwara me te paemahana anō hoki.
 - ✓ Mēnā e wātea ana, whiriwhiria ngā kai me ngā inu toitū o te wā, e whakatupuria ana i te takiwā hoki.

Whakaatuhia

- ✓ Whakatairangatia ngā kai hauora kia kitea nuitia ai e te tangata ki te pae hoko kai, te whata tio, me ngā umu whakamahana kai. Horahia ngā kai hauora anake ki te pae hoko, ki te taha tonu o te tīhaka moni.



Te utu

- ✓ Whiriwhiria ngā huarākau me ngā huawhenua o te wā.
- ✓ Kia iti te utu o ngā kai he nui te hauora.
- ✓ Kia nui ngā kōwhiringa kai hauora reka he iti te utu.
- ✓ Whakamahia ngā kai me ngā inu hauora anake i ngā kai kua ranua kētia.
- ✓ Whakaarohia te utu o te kai i ngā toa o tō hapori.

Whakatairangatia

- ✓ Whakatairangatia ngā kai 'Kākāriki' anake mā te whakamahi i ngā rōpūtanga o te *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora*.
- ✓ Whakatenatenahia ngā ākonga kia whakatairangatia e rātou te toa hoko kai ā-kura me te taotaka.



He toa hoko kai hauora ā-kura

Ko te wai me te miraka māori anake i roto i te whata tio inu - Kei te wātea tētahi mīhini whakamātao wai hei whakakī i ngā pātara inu. (He tohu mō te wai mātao kore utu).

Te umu whakamahana kai/kōpaki o muri - ka kitea anake ngā kai hauora, ka uaua ake te kite i ngā kai he iti iho te hauoratanga.

TOA HOKO KAI

TAOTAKA

WAI MĀORI UTUKORE

+ HUARĀKAU ME
TE WAI MĀORI \$1

HUPA
PAUKENA ME
TE PARĀOA RŌRA \$5

Ka horahia ngā kai hauora ki runga i te pae utu - kia tika te whakaatu, kia namunamuā te āhua.

'Ngā tohu' e whakatairanga ana i ngā kai ranu, hei tauira, te tāpiri i te huarākau me te wai mō te \$1 noa iho.

'Ngā tohu' e whakatairanga ana i ngā utu motuhake mō ngā kai hauora.

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 hiahiatia ana.

I MURI

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 oti, 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 te Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora.

Te Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora: He pātai me ngā whakautu

P1: He aha te Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora - Kura?

W1: Kua whakahoungia e te Manatu Hauora ngā kupu tohutohu mō ngā kura 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 - Kura*. 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 taiora, 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 kura - 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 kura ki te whakatinana i t/ētahi kaupapa here kai me te inu hauora. Ka āwhina ngā paearu taioranga 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 Kura* tētahi kuputaka e whakamārama ana i te tikanga o ngā kupu me ngā tohu kāore pea e mōhiohia ana.

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

W5: Kei *He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Kura*, 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 kura? 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 hāpori 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 kura ki te noho hei kura 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 kura.

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

W8: Ko tā *He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Kura* 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 kura.



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 taurira, 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.

Ngā Kuputaka

He kuputaka kai

Hererī

Huamata waru

Hua paka

Huapata

Huatao

Īhipani

Kahitete

Kamoriki

Kanopī

Kapikama

Kari

Kariha

Kariparāoa

Keira

Kihu parāoa

Kīnaki huamata

Kīpape

Kōnatunatu

Kōrari

Korianara

Kōpaki

Kotakota huawhenua

Kotakota rīwai

Mea kōnatunatu

Miraka māori

Mīti totetote

Mōhani

Neketarīni

Oti

Celery

Coleslaw

Dried fruit

Cereal

Asparagus

Marmite

Custard

Courgette

Legume

Capsicum

Curry

Cracker

Cauliflower

Kale

Noodles

Salad dressing

Kebab

Mince

Silverbeet

Coriander

Pie

Vegetable chips

Potato chips

Fritter (*made with some sort of mince*)

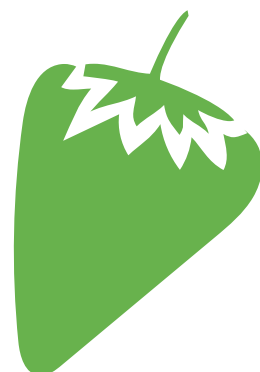
Plain milk

Salami

Smoothie

Nectarine

Oats

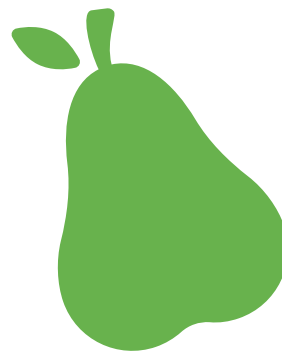




Pākā	Burger
Parehe	Pizza
Parāoa rimurapa	Pasta
Pīni hirikakā	Bean chilli
Pīni tākihi	Kidney beans
Poaka kōwhiti	Pulled pork
Poaka whakapaoa	Ham
Poru huapata	Muesli bar
Raho pūru	Avocado
Rengakura	Beetroot
Rengamutu	Spinach
Takakau	Scone, unleavened bread
Tōpata	Grain
Wairanu hirikakā reka	Sweet chilli sauce
Wairanu huamata	Mayonnaise
Wairanu rimurapa	Pasta sauce
Wairanu tōmato	Tomato sauce
Waiū	Breastmilk
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 (<i>on meat</i>)
Ngako kōhura	Saturated fat
Pae utu	Counter (<i>a shop counter</i>)
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	Newsletter
Mahere whakatinana	Implementation plan
Mōrea	Risk
Paetukutuku	Website
Pāhopori	Social media
Pakihi	Business, vendor





Pepa tāpiapia

Pinetohu

Puka Kūkara

Rorotu

Sticky notes

Label

Google Form

Popular

Taiao ōkiko haumarū

Tākai tautaiāo

Tāruatia

Taupā torohū

Tīhaka moni

Tīwhiri poto

Tūtohi

Safe physical environment

Eco packaging

Copy

Potential barrier

Cash register

Quick tips

Chart/table

Whakaaweawe

Whakahoungia

Whakatairanga

Whakawhirinaki

Whakarato/a

Whanake

Whakaū

Influence

Revising

Promote

Reinforce

Provide

Develop

Finalise

Te reo Pākehā ki te reo Māori

Appropriate ratio

Allergies

Breastfeed

Calorie

Cash register

Category

Celebrations

Choking

Classify

Compare

Criteria

Dietitian

Tōtika te ōwehenga

Ngā mate pāwera

Whāngotea

Karori

Tīhaka moni

Rōpūtanga

Ngā whakanuitanga

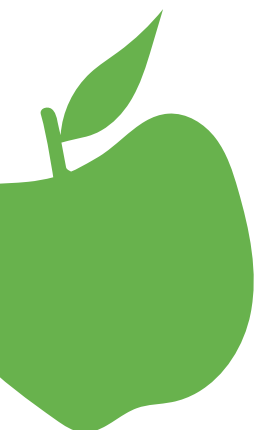
Rāoa

Whakarōpū

Whakataurite

Ngā paearu

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
Nutrition Information Panel	Paewhiri Mōhiohio Taioranga
Nutritional	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

Oats

Ōti

Pie

Kōpaki

Pizza

Parehe

Plain milk

Miraka māori

Potato chips

Kotakota rīwai

Pulled pork

Poaka kōwhiti

Salami

Mīti totetote

Smoothie

Mōhani

Sodium

Konutai

Sunflower

Putiputirā

Sweetener

Whakareka

Vegetable chips

Kotakota huawhenua

Watercress

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

Parāoa 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	wholegrain	tōpata-maha	multigrain
renga pāpapa	wholemeal	renga wīti	wheatmeal

