

Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora Kura

Healthy Food and Drink Guidance –
Schools





Kupu hautoa: Manatū Hauora. 2020. *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora – Kura*.
Te Whanganui-a-Tara: Manatū Hauora.

He mea whakaputa i Māehe e Manatū Hauora
Pouaka Poutāpeta 5013, Te Whanganui-a-Tara 6140, Aotearoa

ISBN 978-1-98-859736-2 (tuihono)
HP 7262



E wātea mai ana tēnei tuhinga i [health.govt.nz](https://www.health.govt.nz)



Nā te Karauna (Aotearoa), nā ngā kairaihana o te Karauna rānei te mana pupuri o ngā ihirangi o tēnei puka aratohu. Ki te kāhore e tohua ana, kua raihanatia ngā ihirangi o tēnei puka aratohu 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 puka aratohu.

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 kua 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 nei.



Ngā Ihirangi

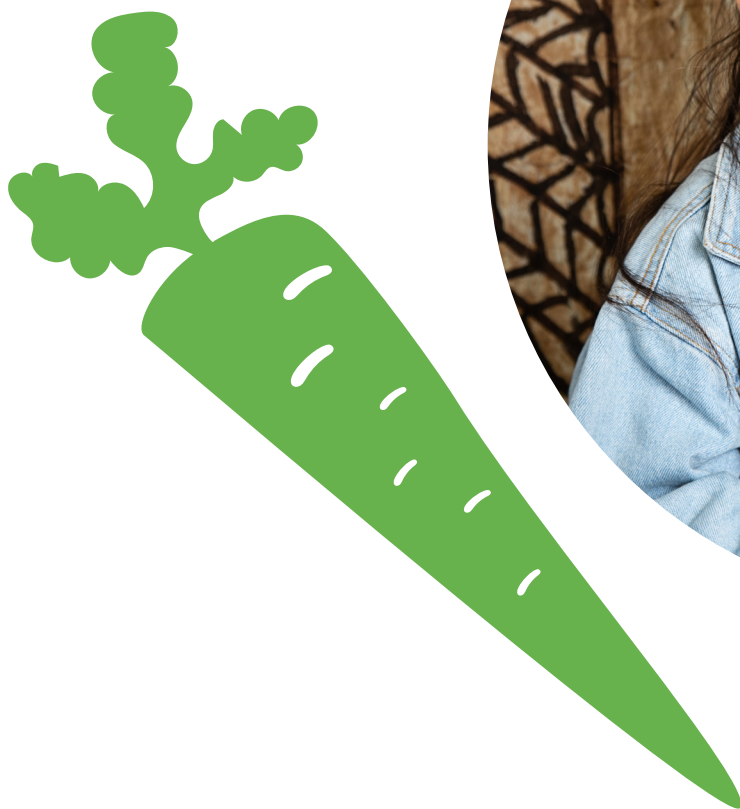
He hira te kai tōtika	4
Pūtake	5
Hōkaitanga	6
Ngā Mātāpono	7
Te whakawhanake i te kaupapa here kura	8
Te whakarōpū kai me ngā inu	9
Whakatauranga Whetū Hauora	11
Ngā tūtohu paearu taiora	12
Ngā huawhenua me ngā huarākau	12
Ngā tōpata, ngā huapata me ngā momo parāoa	13
Miraka me ngā hua miraka	14
Ngā kanopī, ngā nati me ngā kākano, ngā ika me ērā atu mātaimai, ngā hēki, ngā manu (hei tauira, te heihei) me te mīti whero	15
Ngā kai kua ranua tahitia me ngā kai me kai tonu	17
Ngā ngako me ngā hinu, ngā wairanu, ngā wairanu huamata me ngā tārau, ngā kai parai totohu	18
Ngā kai paramanawa tākai me ngā rare	20
Ngā mea tunu	21
Ngā inu	22
Ngā whakamāramatanga whaitake	23
Ngā puna rauemi	24





He hira te kai tōtika

He mea waiwai te kai tōtika mō te tupu hauora me te whanaketanga o ngā tamariki me ngā taiohi. Ko te tikanga kai ai ngā tamariki me ngā taiohi i te nui o ā rātou kai ia rā i ngā kura. Ko tā te taioranga pai he aweawe i te whanonga, te ako, te aro me te ngoi o ngā ākongā, me tō rātou hauora ā-tinana anō hoki. Ina kai ngā ākongā i ngā kai taiora, he māmā ake ki a rātou te ako. Ka pūrongo ngā pouako ka pai atu te taetae atu o ngā ākongā, tō rātou aro, whanonga me te arotahi i ngā kura e whakatinanahia ai te kai tōtika hei ritenga noa.



Pūtake

Ka āwhina tēnei *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora - Kura* (Aratohu) i ngā kura ki te whakawhanake i te kaupapa here hei whakatairanga me te whakarato i ngā kai tōtika me ngā inu hauora. Mā te whakapūmau me te whai i tēnei kaupapa here e whakaatu tō ū ki te whakapai ake i te oranga o ngā ākonga, ngā kaimahi me te hapori o te kura.

E tautoko ana te Aratohu i ngā poari kura te haumi ki te oranga. Mā te whai kaupapa here kura ka pūmau te whakaatu o te kura e whakahaere ana i te mātauranga taioranga hei wāhanga o te marautanga. E hāngai ana ki te whakawhanake taiao tautāwhi mō ngā tamariki me ngā taiohi e māmā ai te whakatutuki kōwhiringa hauora.

Mā tēnei Aratohu e āhei ai ngā tamariki me ngā taiohi ki te:

- whiwhi kai tōtika me ngā inu hauora i a rātou i te kura
- whakawhanake manako kai tōtika me ngā inu hauora
- ako me pēhea e oti ai i ā rātou ngā kōwhiringa pai e pā ana ki ngā kai me ngā inu.



Hōkaitanga

E hāngai ana te Aratohu ki:

- ngā kai me ngā inu katoa e whakataohia ana, e wātea ana anō hoki hei hoko i tētahi kura tuatahi, kura tuarua, wharekura rānei
- ngā kai hākari
- ngā kai koreutu, ngā kai kua hoatu hei kaupapa atawhai rānei, ki ngā kura me ngā wharekura
- ngā takoha kai, inu rānei ki ngā ākonga
- ngā kaiwhakarato o waho e whakarato kai ana i ngā kura.

Ka aweretia e te Aratohu:

- ngā kai me ngā inu e mauria ana e ngā ākonga me ngā kaimahi ki te kura ki te kai, ki te inu rānei.





Ngā Mātāpono

E pēnei ana ngā mātāpono o tēnei Aratohu.

1

Me tuku i te whānuitanga o ngā momo kai hauora mai i ngā rōpūtanga kai e whā:

- te maha o ngā huawhenua me ngā huarākau
- ngā kai tōpata, ko te nuinga he tōpatawhānui kī i te weu māori
- miraka me ngā hua miraka, mō te nuinga kia iti te ngako i roto
- ngā kanopī, ngā nati, ngā kākano, ngā ika me ērā atu mātaitai, ngā hēki, ngā manu (hei tauira, te heihei), te mīti whero hoki/rānei i tapahia ai te ngako.

2

Me taka ngā kai me te iti rawa ka taea o te ngako kohura, te tote (konutai) me te kore huka tāpiri, ā, ko te tikanga kia kaua e tukatukahia, kia iti rānei te tukatuka.

Ko te tikanga o tēnei:

- me wātea pea ngā wāhanga iti o ngā kai whai rahinga āhua iti o te ngako kohura, o te tote, te huka tāpiri hoki/rānei (hei tauira, ētahi kai kua tunua)
- kia kaua he kai parai totohu
- kia kaua he kai rare me te tiakarete.

3

Hoatu he wai anake me te miraka māori noa hei kōwhiringa inu.

Ko te tikanga o tēnei:

- kia kaua he inu i tāpiritia ai te huka
- kia kaua he waihonga huarākau, huawhenua rānei whai matū whakareka 'kaha' (horihori)
- kia kaua he waihonga huarākau, huawhenua rānei (tae atu ki te waihonga 100%, me ngā momo i kore ai te huka i tāpiritia).





Te whakawhanake i te kaupapa here kura

Ko tā tēnei Aratohu he āwhina i ngā kura, me ngā whānau ki te hanga i te taiao kai tōtika ake. Mā te whakawhanake, te arotake rānei i tētahi kaupapa here kai me te inu, ka taea pea tētahi rapunga whakaaro tiritiri e pā ana ki ngā āhuatanga katoa o ngā kai me ngā inu e whakaratohia ana i tō koutou kura.

Hei wāhi o tā koutou arotake kaupapa here me ngā ritenga, me whai whakaaro ki ngā whakaritenga e whakahaere ana i ngā kai, te taioranga me te noho kiriora ina whāwhā i te kai.

Ina whakawhanake i tētahi kaupapa here mā tō koutou kura, me whai whakaaro ki:

- ngā hiahia o ngā ahurea me ngā hāhi rerekē, me ngā tāngata whai hiahia kai whāiti, tae atu ki ērā kua whai mate pāwera, rātou me te kore rata ki ētahi momo kai (hei tauira, ngā kai kurutene kore), ngā kaimanga me ngā kaitipu
- ngā wāhi e whakarato ana, e hoko ana tō koutou kura i ngā kai, e whakawātea ana i ngā kōwhiringa hauora o te kai me te inu tērā e tika ana mō te whānuitanga o ngā tamariki me ngā taiohi
- te whakapāhunu i ngā hua ka takahi i tēnei Aratohu
- te whakatītina i ngā kai hāngai mō te kaupeka o te tau me ngā kai e whakatipuria ana i te takiwā, ki te taea.





Te whakarōpū kai me ngā inu

Ka tautohu te Aratohu i ngā kōwhiringa hauora mō te kai me te inu me whakarato te kura. E whakarōpū ana ngā kai me ngā inu ki ngā waehere tae - kākāriki, karaka me te whero - pēnei i ēnei e whakaaturia ana i te ripanga kei raro. Hei whakamahi ki tēnei Aratohu anake ēnei whakarōpūtanga. He momo whaitake aua tae mō te whakarōpū kai hei kai hauora, hei kai hākarikari kore rānei.

Ko ngā mea kākāriki

he mea pai mō te taioranga

he mea waiwai hei kai tōtika

ko te tikanga he iti ake te ngako kohura, te tote me te huka tāpiri i roto

ko te tikanga, he kai kāore anō kia tukatukahia, he iti iho rānei te tukatuka

nō ngā rōpū kai e whā: ngā huawhenua me ngā huarākau; ngā kai tōpata (ngā kai tōpatawhānui, me ērā kī noa i te weu); te miraka me ngā hua miraka (he ngako iti te nuinga); me ngā kanopī, ngā ika, ngā mātaimai, ngā hēki me te mīti i tapahia ai te ngako.

Ngā mea karaka

ehara ēnei nō te rārangi o ngā kai o ia rā

kei aua kai he painga taiora pea

ko te tikanga he nui ake te tukatuka

mēnā ka whakaratohia ā-rahinga nui, ko te kame i ngā manohure/karori inati te hua.

Ngā mea whero

he iti te painga taiora i roto

he nui te ngako kohura, me te tote, te huka tāpiri hoki/rānei

mā ēnei te kame i ngā manohure/karori inati te mutunga iho pea

ko te tikanga he kai he tino nui te tukatuka.

Me kōwhiri ngā kai me ngā inu hauora ka tika. Ko te tikanga, ko te 75 ōrau o ngā ngā kai me ngā inu e wātea ana me 'kākāriki' ērā.



Me pēnei te whakahaere a ngā kura i te wāteatanga o ngā kai kua whakarōpūtia hei kākāriki, karaka me te whero.

**Ko ngā
mea
kākāriki**

ngā momo kai me ngā inu e tino nui ai te wātea

e āta whakaaturia ana i ngā pae, ngā tūpapa, ngā pouaka whakamātao, ngā pouaka me ngā mīhini rato kai

e wātea ana i ngā wā katoa i ngā rahinga e rawaka ana kia noho ēnei hei kōwhiringa matua.

**Ngā mea
karaka**

‘e āta tīpakona ana’ e ngā kaiwhakahaere toa kai me ngā kaiwhakahaere, ā, kāore e noho hei mea e kitea nuitia ana i ngā rārangi kai o ngā toa kai

e wātea ana pea i ngā rahinga iti, whāiti anō hoki (e ai ki ngā tūtohu paearu taiora – tirohia te wāhanga ka whai ake)

kāore e tino whakaaturia ana mā te whakaiti i ngā momo kai nō te rōpū kākāriki.

**Ngā mea
whero**

kāore e wātea, ka whakakore haeretia rānei i roto i te wā e ai ki te mahere whakatinana a ia kura.





Whakatauranga Whetū Hauora

Ko te pūnaha Whakatauranga Whetū Hauora¹ he pūnaha whakamau tapanga ki mua o ngā tākai tērā e whakatauiria ana i te kī taiora o ngā kai tākai. Ko tāna he āwhina i a koe ki te whakataurite i te painga taiora o ngā hua e kitea nuitia ana e noho ana taha ki te taha i ngā pae o te toa kai whānui. Ka tautapaina e te pūnaha he whakatauranga mai i te tahi ki te rima ngā whetū. Ko te nui atu o ngā whetū, ko te huaora ake o te hua. Mā te whakatauranga whetū e āhei ana koe te whakataurite hua i roto i te kāwai kotahi anake. Hei taurira, ka āwhinatia pea koe e te pūnaha ki te kōwhiri i waenga i tētahi huapata parakuihi me tētahi atu, engari kua i waenga i te miraka tepe me te wairanu rimurapa.

E whakamahi ana tēnei Aratohu i te Whakatauranga Whetū Hauora mōkito o te 3.5 hei tohu kua 'hauora' tētahi hua tākai. Mēnā kāore e wātea ana te whakatauranga whetū hauora mō tētahi kai, inu rānei, ka taea te aromatawai tōna hauora mā te tiro i tenei Aratohu mō ngā tepe taiora me te whakaahuatanga o te kāwai i uru ai taua mea.

Me tiro i ngā whakamārama whaitake i te whārangi 23.



¹ Mō ngā mōhiotio anō, tirohia www.healthstarrating.gov.au/internet/healthstarrating/publishing.nsf/Content/How-to-use-health-stars



Ngā tūtohu paearu taiora

Ka āwhina ngā tūtohu paearu taiora i a koe ki te whakarōpū kai me ngā inu hei mea kākāriki, karaka, whero rānei. Tirohia te wāhanga (Te whakarōpū kai me te inu) mō ngā whakaahuatanga āmiki o tēnā, o tēnā o ēnei kāwai.

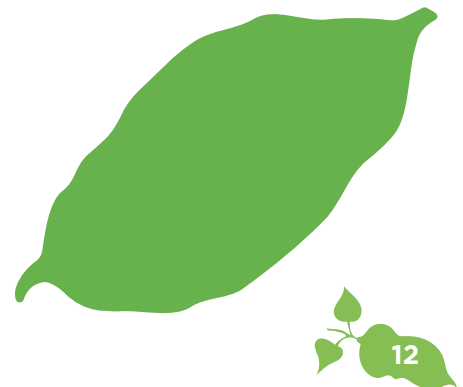
Ngā huawhenua me ngā huarākau

Ngā huawhenua

Kākāriki	Ngā mea māota, i rō kēne (kua whakatahetia) me ngā huawhenua maroke, tae atu ki ngā rīwai, kūmara, taro, kāhawa me te kamokamo
Karaka	Ngā hua mai i ngā huawhenua (hei tauira, kānga kirīmi) me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5
Whero	Ngā hua mai i ngā huawhenua me te whakatauranga whetū hauora o te < 3.5

Ngā huarākau

Kākāriki	Ngā huarākau māota me te whakatio, me ngā huarākau i rō kene me te waihonga māori, kua whakatahetia
Karaka	Ngā hua mai i ngā huarākau me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5 Ngā huarākau maroke ≤ 30 g, hei mea whakauru, hei wāhanga o te ranunga huarākau me te nati
Whero	Ngā hua mai i ngā huarākau me te whakatauranga whetū hauora o te < 3.5 Ngā huarākau maroke > 30 g, hei mea whakauru, hei wāhanga o te ranunga huarākau me te nati



Ngā tōpata, ngā huapata me ngā momo parāoa

Ngā parāoa me ngā pihikete maroke

Kākāriki	<p>Ngā momo parāoa katoa, tōpatawhānui mai, tōpata-maha mai, renga wīti mai me te pāpapa kua whai weu ≥ 5 g i ia 100 g me te konutai < 450 mg i ia 100 g</p> <p>Ngā momo kai tākai he nui ake te weu, he iti iho te konutai, me te parāoa pita</p> <p>Ngā momo parāoa pūkatakata me ngā pihikete maroke, tōpatawhānui mai, tōpata-maha mai, renga wīti mai me te pāpapa, kua whai whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5</p>
Karaka	<p>Ētahi atu hua parāoa me te weu < 5 g, te 450 mg konutai hoki/rānei i ia 100 g</p> <p>Ērā atu momo parāoa pūkatakata, pihikete maroke me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5</p>
Whero	<p>Ērā atu momo parāoa pūkatakata, pihikete maroke me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5</p>

Ngā huapata parakuihi

Kākāriki	<p>Huapata parakuihi tōpatawhānui me te pāreti whai whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5 me te ≤ 15 g huka i ia 100 g</p>
Karaka	<p>Ērā atu huapata me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5</p>
Whero	<p>Ko ngā huapata parakuihi kāore e tutuki ngā paearu kākāriki me te karaka</p>

Ērā atu tōpata

Kākāriki	<p>Raihi tōpatawhānui me te parauri, rimurapa me te kihū parāoa pāpapa, kīnoa, oti, pakiwīti, rai</p>
Karaka	<p>Ngā tōpata whakamahine, raihi mā, rimurapa māori, kihū parāoa konakona kore, me te kuhikuhi</p>
Whero	<p>Ngā pākete tōpata, raihi, rimurapa me te kihū parāoa</p>



Miraka me ngā hua miraka

Miraka

Kākāriki	Waiū ngako-iti me te kore huka tāpiri, me ngā miraka he mea hanga i ngā tipu (hei tauira, hoi, raihi, amana, oti) i tāpiritia ai te konupūmā me te huaora B12
Karaka	Waiū ngako-katoa me te kore huka tāpiri, ngā miraka he mea hanga i ngā tipu hoki (hei tauira, hoi, raihi, amana, oti) i tāpiritia ai te konupūmā me te huaora B12
Whero	Ngā momo inu miraka whai huka tāpiri katoa

Ngā hua miraka

Kākāriki	Ngā hua miraka ngako-iti me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5 : <ul style="list-style-type: none">• miraka tepe me te kai hua miraka (rahinga ≤ 150 g)• kahitete (rahinga ≤ 150 g)• tīhi (rahinga ≤ 40 g)
Karaka	Ngā hua miraka ngako-katoa me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5 : <ul style="list-style-type: none">• miraka tepe me te kai hua miraka (rahinga ≤ 150 g)• kahitete (rahinga ≤ 150 g)• tīhi (rahinga ≤ 40 g) <hr/> <p>Kirīmi ngako-iti, kirīmi kawa me te tīhi kirīmi</p> <hr/> <p>Miraka kokonati, kirīmi kokonati² Lite, te kirīmi kokonati rānei kua waimehatia ki te wai</p>
Whero	Ngā hua miraka ngako-katoa me te whakatauranga whetū hauora o te < 3.5 : <ul style="list-style-type: none">• miraka tepe me te kai hua miraka (rahinga ≤ 150 g)• kahitete (rahinga > 150 g)• tīhi (rahinga > 40 g)• kirīmi ngako-katoa, kirīmi kawa me te tīhi kirīmi• ngā purini whakatio, hei tauira, te aihikirīmi• miraka kokonati ngako-katoa me te kirīmi kokonati

² E tohu ana te kupu 'Lite' i tētahi putanga o te momo noa e whakahekea ai te rahi o te ngako, tote, pūngoi, te huka hoki/rānei.



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

Ngā kanopī

Kākāriki	Ngā kanopī māota, maroke, kei rō kēne (kua whakatahetia, kua opeopetia) – hei tauira, ngā pīni, ngā pīni tākihi whero, ngā patapoki, ngā pīnipī (chickpeas), ngā pī ritua, te towhu me ngā pīni māoa
Karaka	
Whero	

Ngā nati³ me ngā kākano

Kākāriki	Ngā nati me ngā kākano me te kore tote tāpiri, te kore huka tāpiri rānei
Karaka	Ngā nati me ngā kākano (rahinga ≤ 30 g, me te kore tote tāpiri) Ngā nati me ngā kākano me ngā huawhenua maroke ≤ 30 g
Whero	Ngā nati me ngā kākano me te tote tāpiri (rahinga > 30 g) Nā nati me ngā kākano hukahuka, kua kākahuria ki te kiri rare Nā nati me ngā kākano kua ranua ki ngā rare ⁴

Ngā ika me ētahi atu mātaimai

Kākāriki	Ika mata, mātaimai rānei Ika, mātaimai rānei kua whakatiohia, kei rō kēne anō hoki, me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5
Karaka	Ika, mātaimai rānei ⁵ whai whakatauranga whetū hauora o te < 3.5: <ul style="list-style-type: none">• ≤ 50 g i roto i ngā hanawiti, ngā rori, ngā kai tākai, ngā huamata rānei• ≤ 120 g hei kai
Whero	Ngā ika me ngā mātaimai e kore ai e tutuki ngā paearu karaka

³ Ka pā kinotia ngā tamariki e pāwera ana ki te pīnati e te kai, e te tatanga anō hoki ki ngā hua whai pīnati. Me whai whakaaro tō kura ki te whakaīti i te noho tata ki aua mea mēnā kei konā ētahi ākongā whai pāwera.

⁴ Ka whai wāhi ki ngā 'Rare' ngā rare kua paeratia, ngā tawhe me ngā karamere, te whāti, ngā wē huka waihonga, ngā kāpia (taea noatia ngā kāpia kore huka), ngā rare me ngā tiere, te tiakarete, ngā tāhei huarākau, ngā mea kua kākahuria ki te kiri miraka tepe, ngā hua me ngā nati kua whakararetia, me te ranunga tiakarete.

⁵ Anei ētahi tauira o ngā mīti kua tukatukatia: ngā tōtiti maoa, te heihei mina-auahi, te ika mina-auahi, te tōtiti tina, bologna, ngā tōtiti maoa, salami, pepperoni, hama, pīwhi minatote, pastrami, ngā hua mīti whakapaoa (hei tauira, pīwhi parahunuhunu), pēkana, ngā hua mīti whakapaoa maroke (hei tauira, te prosciutto) me ngā rengarenga mīti.

Manu (heihei me te tākei)

Kākāriki	Ngā manu māota, whakatio rānei i tangohia ai te ngako Ngā manu whai whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5
Karaka	Ngā manu kua tukatukatia ⁵ (hei tauira, ngā mīti teri, mina-auahi rānei, tōtiti tina, rohi) whai whakatauranga whetū hauora o te < 3.5 : <ul style="list-style-type: none">• ≤ 50 g i roto i ngā hanawiti, ngā rori, ngā kai tākai, ngā huamata rānei• ≤ 120 g hei kai
Whero	Ngā manu kua tukatukatia kāore e tutuki ngā paearu karaka Nā tōtiti kua whakaratoa hei wāhanga o tētahi wā kai, hei mea kai takitahi rānei

Mīti whero

Kākāriki	Mīti i tangohia ai te ngako Mīti nakunaku i whakatahetia ai te ngako Mīti tukatuka ⁵ whai whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5
Karaka	Mīti tukatuka whai whakatauranga whetū hauora o te < 3.5 : <ul style="list-style-type: none">• ≤ 50 g i roto i ngā hanawiti, ngā rori, ngā kai tākai, ngā huamata rānei• ≤ 120 g hei kai• Ngā ngā hua mīti maroke me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5 me ngā kJ ≤ 800 i ia pākete
Whero	Mīti e kitea ai te ngako Mīti nakunaku marū me te kore whakatahe i te ngako Ngā mīti kua tukatukatia e kore ai e tutuki ngā paearu karaka Ngā tōtiti kua whakaratoa hei wāhanga o tētahi wā kai, hei mea kai takitahi rānei

Ngā hēki

Kākāriki	Ngā hēki
Karaka	
Whero	



Ngā kai kua ranua tahitia me ngā kai me kai tonu

Ngā kai kua ranua tahitia me ngā kai me kai tonu (kia rua koni atu rānei ngā momo kai, me whakauru rānei mai i ngā rōpū rerekē, hei tauira, te parehe, rau kihuparāoa, makaroni, tīhi, hupa)

Kākāriki	Ngā kai kei roto he huawhenua, huarākau hoki/rānei me ngā mea whakauru kākāriki e 75% i te iti rawa ⁶ , ā, kia kaua e neke atu i te 25% te rahi o ngā mea whakauru karaka, e ai ki te mātai ā-whatu, mā te toro rānei ki te rārangi mea whakauru
Karaka	Ngā kai kei roto he huawhenua, huarākau hoki/rānei, e takaia ana ki ngā mea whakauru kākāriki me te karaka anake
Whero	Ngā kai kāore he huawhenua, huarākau, mea kākāriki, mea whakauru kākāriki rānei i roto

Ngā hanawiti me ngā kai tākai

Kākāriki	Ngā hanawiti me ngā kai tākai kua takaia ki ngā huawhenua me ngā mea whakauru kākāriki anake, tae atu ki te parāoa
Karaka	Ngā hanawiti me ngā kai tākai kua takaia ki ngā huawhenua me ngā mea whakauru karaka me te kākāriki anake, tae atu ki te parāoa
Whero	Ngā hanawiti me ngā kai tākai mātaitai e kore ai e tutuki ngā paearu karaka

Sushi

Kākāriki	Ngā sushi kua takaia me te nuinga o ngā mea whakauru he mea kākāriki (hei tauira, te sushi he mea mahi ki te raihi mā, raihi parauri rānei)
Karaka	Ērā atu momo sushi, hāunga ngā sushi kei roto ko ngā mea whakauru parai totohu
Whero	Ngā sushi kei roto ko ngā mea whakauru parai totohu

⁶ Ka āhei te whakauru anō hoki ngā kai kāore e whakarōpūtia ana hei karaka, hei whero rānei (hei tauira, te puehu parāoa kānga, te pēkana paura rānei).

Ngā ngako me ngā hinu, ngā wairanu, ngā wairanu huamata me ngā tārau, ngā kai parai totohu

Ngā ngako, ngā hinu me ngā pani

Kākāriki	Ngā pani kāore he tote tāpiri, hei tauira, te pani nati Ngā hinu huawhenua, hei tauira, kanora, oriwa, pāpapa raihi, putirā, pīni hoi, kākano harakeke, pīnati, hīhame rānei
Karaka	Ngā pani noa Tētahi rahinga kotahi o te pata (≤ 10 g)
Whero	Ngā ngako me ngā hinu kohura, hei tauira, te hinu poaka, te hinu nīkau me te hinu kokonati Tētahi rahinga kotahi o te pata (> 10 g)

Ngā wairanu me ngā wairanu huamata

Kākāriki	Ngā wairanu huamata me te kīnaki tōmato i whakahekea ai te rahi o te ngako, huka me te tote Whakamahia hei rahinga iti, me hoatu hoki hei kīnaki
Karaka	Ngā wairanu huamata me te kīnaki tōmato noa Whakamahia hei rahinga iti, ka hoatu rānei hei kīnaki
Whero	



Ngā tārau reka

Kākāriki	Tiamu i whakahekea ai te huka, tārau huarākau rānei he mea tohu ki te mīere huka nā tētahi kamupene i whakanao
Karaka	Tiamu noa, tārau huarākau rānei he mea tohu ki te mīere huka nā tētahi kamupene i whakanao (kia < 1 tēpupūnu te rahinga)
Whero	

Ngā kai parai totohu

Kākāriki	
Karaka	
Whero	Ngā kai parai totohu katoa



Ngā kai paramanawa tākai me ngā rare

Ngā kai paramanawa tākai⁷

Kākāriki	
Karaka	Ngā kai paramanawa tākai me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5 me ngā kJ ≤ 800 i ia pākete
Whero	Ngā kai paramanawa tākai me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5 me ngā kJ ≤ 800 i ia pākete

Ngā rare

Kākāriki	
Karaka	
Whero	Ngā momo rare katoa



⁷ E tohu ana 'ngā kai paramanawa tākai' i ngā kai kāore i kapi i ērā atu kāwai (hei tauira, ngā mea tunu).

Kākāriki

Karaka

Me noho rawa te parāoa pāpapa, ngā tōpatawhānui (hei tauira, te oti, te pāpapa) ngā huawhenua, huarākau (hei tauira, māota, whakatio, kēne, maroke rānei) hoki/rānei hei mea whakauru ki ngā kai tunu tākai, kore tākai rānei

Ngā hua kāore he rare i roto

Ngā hua me te kore huka waihonga

Ngā pae patahua me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5

Ngā rahinga:

- kia ≤ 100 g te rahinga o ngā takakau iti, te keke me te purini
- kia ≤ 100 g te rahinga o te rohi parāoa me ngā mawhene
- kia ≤ 80 g te rahinga o ngā tītipi keke
- kia ≤ 40 g te rahinga o ngā pihikete me ngā paekete
- kia ≤ 60 g te rahinga o ngā kai pōhā iti
- kia ≤ 140 g te rahinga o ngā pae me ngā pae hēki

Whero

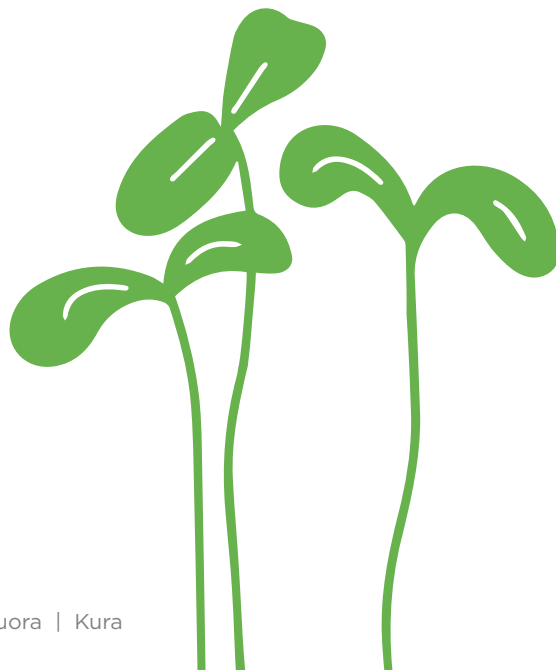
Ngā hua e kore ai e tutuki ngā paearu karaka

Ngā tōraha

Ngā pae ngoi, ngā pae pūmua me ērā atu pae patahua me te whakatauranga whetū hauora o te < 3.5

Ngā kai tunu reka kei roto he rare

Ngā kai tunu reka kei roto he huka waihonga



Ngā inu

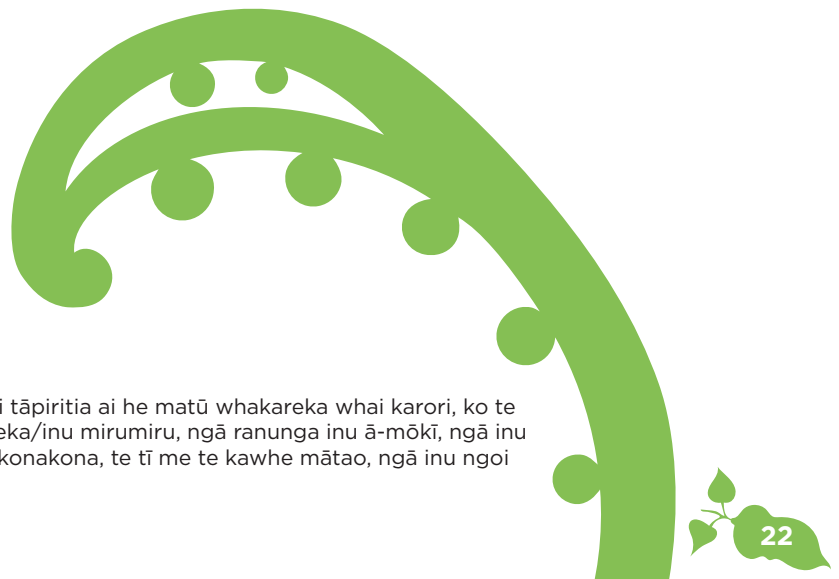
Ngā inu

Kākāriki	<p>Wai māori noa</p> <hr/> <p>Miraka ngako-iti</p> <hr/> <p>Ngā miraka ngako-iti me te kore huka tāpiri, ngā miraka ngako-iti he mea hanga i ngā tipu rānei (hei tauira, hoi, raihi, amana, oti) i tāpiritia ai te konupūmā me te huaora B12</p>
Karaka	<p>Waiū ngako-katoa māori noa me ngā miraka he mea hanga i ngā tipu hoki (hei tauira, hoi, raihi, amana, oti) i tāpiritia ai te konupūmā me te huaora B12</p>
Whero	<p>Ngā inu i tāpiritia ai te huka⁸</p> <hr/> <p>Ngā inu whai whakareka horihori</p> <hr/> <p>Ngā inu he mea hanga i te miraka me te huka tāpiri (hei tauira, miraka whakarano)</p> <hr/> <p>Ngā inu whai huarākau 100%, huawhenua 100% rānei, tae atu ki ērā kua waimehatia ki te wai, engari kāore he huka tāpiri i roto, me te wai kokonati noa</p> <hr/> <p>Ngā inu ngoi me ngā inu hākinakina</p> <hr/> <p>Ngā wai whai konakona</p>

Ngā inu penupenu (ngā momo katoa, tae ki ērā whai miraka me ērā kore whai miraka)

Kākāriki	
Karaka	
Whero	<p>Ngā inu penupenu katoa</p>

⁸ E tohu ana 'ngā inu i tāpiritia ai te huka' i tētahi inu i tāpiritia ai he matū whakareka whai karori, ko te tikanga he huka tērā. Ka whai wāhi ki ēnei ngā waireka/inu mirumiru, ngā ranunga inu ā-mōki, ngā inu huarākau, ngā wainene, te miraka reka, te wai whai konakona, te tī me te kawhe mātao, ngā inu ngoi me ngā inu hākinakina.





Ngā whakamāramatanga whaitake

Ka āhei te whakamahi i ēnei whakamāramatanga i raro hei āwhina i tō mātau ki tēnei Aratohu.

Ngā kai tukatuka

Ngā kai katoa kua kūorotia, tapahia, whakawerahia, taona, kei rō kēne, whakatiohia, taurakitia, ranua, tākaitia rānei, kua tukatukatia rānei nā tētahi tukanga rānei ka huri i te āhua noa o ngā kai. Ka whai wāhi anō hoki ki te tukatuka te tāpiripiri i ētahi atu mea whakauru ki ngā kai.

Ngā kai kāore anō kia tukatukatia

Ko ēnei ngā kai kāore anō kia panonitia engari kua hauhaketia, horoia pea rānei kia reri mō te kai me te tunu. Ko ētahi tauira o aua momo kai ko ngā huawhenua me ngā huarākau māota, ngā kanopī mata, ngā nati me ngā kākano mata, ngā hēki māota, ngā ika, ngā heihei me te mīti whero (i tapahia ai te ngako ka kitea).

Ngā kai he iti iho te tukatuka

Ko ēnei ngā kai kua āhua tukatukatia, engari e toe tonu ana te nuinga o ngā āhuatanga ōkiko, matū, tairongo me te taiora. Ko te tikanga e tukatukatia ana ēnei kia:

- tōtika ake – hei tauira, ngā hua miraka rerehū
- hauora ake – hei tauira, te miraka ngako-iti, he iti iho te ngoi (ā-manohure), he iti iho hoki te ngako kohura i tō te miraka ngakokatoa
- haratau ake te whakamahi – hei tauira:
 - ngā tōpatawhānui i tangohia ai ngā pakawhā kunāwhea o waho engari e toe tonu ana ngā wāhanga ka taea te kai
 - te parāoa pāpapa
 - ngā huawhenua me ngā huarākau kua tere whakatiohia kia puritia ai ngā taiora i roto
 - ngā kanopī, huawhenua, huarākau kei rō kēne me te kore, te tino iti rawa, o te huka tāpiri, tote tāpiri rānei.

Ngā kai he nui te tukatuka

Kua āta tukatukatia ēnei kai, ngā mea whakauru rānei o roto, ka mutu, ka tino rerekē i te āhua noa. Ko te tikanga, he iti ngā taiora māori noa i roto, pēnei i ngā huaora, ngā kohuke, te weu me ētahi atu taiora tipu. Ko te tikanga anō hoki, he maha ngā tōpata whakamahine, te pūngao (ā-manohure) me te ngako kohura, huka, tote hoki/rānei kua tāpiritia.

Ngā tōpata whakamahine

Kua tangohia i ngā tōpata whakamahine te nuinga, te katoa rānei o te pāpapa me te wāhanga tinaku (germ), kia toe tonu ai te kiri kikiri (endosperm). Ka whakarato i te nui ake o ngā manohure, me te iti iho o ngā taiora, ka mutu, he iti iho te weu i tō te tōpata whānui. Ko ētahi tauira ko te raihi mā, te parāoa mā me te rimurapa mā.



Ngā puna rauemi

Kotahitanga o Ahitereiria 2019. Pūnaha Whakatauranga Whetū Hauora. URL: healthstarrating.gov.au/internet/healthstarrating/publishing.nsf/Content/How-to-use-health-stars (accessed 30 September 2019).

Manatū Hauora. 2012. *Food and Nutrition Guidelines for Healthy Children and Young People (Aged 2–18 years): A Background Paper. Partial revision February 2015*. Te Whanganui-a-Tara: Manatū Hauora. URL: health.govt.nz/system/files/documents/publications/food-nutrition-guidelines-healthy-children-young-people-background-paper-feb15-v2.pdf (accessed 30 September 2019).

