

Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga

Healthy Food and Drink Guidance –
Early Learning Services





Kupu hauotoa: Manatū Hauora. 2020. *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora – Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga*. Te Whanganui-a-Tara: Manatū Hauora.

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

ISBN 978-1-98-859735-5 (tuihono)
HP 7261



E wātea mai ana tēnei tuhinga i 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 āhuetanga 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
Tā ngā kōhungahunga rāoa i a rātou e kai ana.....	8
Te whakawhanake kaupapa here mā ngā ratonga mātauranga kōhungahunga	9
Te whakarōpū kai me ngā inu.....	10
Whakatauranga Whetū Hauora.....	12
Ngā tūtohu paearu taioira.....	13
Ngā huawhenua me ngā huarākau.....	13
Ngā tōpata, ngā huapata me ngā momo parāoa.....	14
Miraka me ngā hua miraka	15
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	17
Ngā kai kua ranua tahitia me ngā kai me kai tonu.....	20
Ngā ngako me ngā hinu, ngā wairanu, ngā wairanu huamata me ngā tārau, ngā kai parai totohu	21
Ngā kai paramanawa tākai me ngā rare.....	22
Ngā mea tunu.....	23
Ngā inu.....	24
Ngā whakamāramatanga whaitake.....	25
Ngā puna rauemi.....	26



He hira te kai tōtika

He mea waiwai te kai tōtika mō te tupu hauora me te whanaketanga o ngā tamariki. Ko te tikanga kai ai ngā tamariki i te nui o ā rātou kai ia rā i ngā ratonga mātauranga kōhungahunga. Ina kai ngā tamariki i ngā kai taiora, he māmā ake ki a rātou ngā mahi ako. Ka pūrongo ngā kaiako ka pai atu te taetae atu o ngā kōhungahunga, tō rātou aro, whanonga me te kaha whakaaro tapatahi i ngā ratonga mātauranga kōhungahunga e whakatinanahia ai te kai tōtika hei ritenga noa.



Pūtake

Mō te āhuatanga ki tēnei *Aratohu Kai Tōtika me te Inu Hauora - Ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga* (Aratohu), e tautuhia ana 'ngā ratonga mātauranga kōhungahunga' hei ratonga mātauranga, kōhanga reo me ngā rōpū tākaro whai tiwhikete.

Ka āwhina tēnei Aratohu i ngā ratonga mātauranga kōhungahunga whai raihana 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 koutou ū ki te whakapai ake i te oranga o ngā tamariki, ngā kaimahi me te hapori.

E tautoko ana te Aratohu i ngā ratonga mātauranga kōhungahunga ki te haumi ki te oranga. E hāngai ana ki te whakawhanake taiao tautāwhi mō ngā tamariki e māmā ai te whakatutuki kōwhiringa hauora.

Mā tēnei Aratohu e āhei ai ngā kōhungahunga:

- ki te whiwhi ki ngā kai tōtika me ngā inu hauora i roto i ngā ratonga mātauranga kōhungahunga
- ki te whakawhanake manako kai tōtika me ngā inu hauora
- ki te 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:

- te katoa o ngā kai me ngā inu e whakaratohia ana, e tuarihia ana rānei i tētahi ratonga mātauranga kōhungahunga
- ngā kai hākari
- ngā kai koreutu, ngā kai kua hoatu hei kaupapa atawhai rānei, e whakaratohia ana ki ngā ratonga mātauranga kōhungahunga
- ngā takoha kai, inu rānei ki ngā kōhungahunga.

Ka aweretia e te Aratohu:

- ngā kai me ngā inu e mauria ana e ngā kōhungahunga, ngā kaimahi rānei ki tētahi ratonga mātauranga kōhungahunga mā rātou anō e whakapeto.

Me whakahauhau ērā ratonga mātauranga kōhungahunga kāore e whakarato kai me ngā inu i ngā mātua me ngā kaitiaki ki te whakarato i te pouakatina e hāngai pū ana ki te Aratohu.

E āhukahuka ana te Aratohu i te painga o te whāngote. E ākina ana ngā ratonga mātauranga kōhungahunga ki te tautoko i ngā whaea kia āhei ai rātou te whāngote tonu mā te whakarato i te wā tika e taea ai ā rātou pēpi te whāngote, te rokiroki rānei i te waiū kōtētē.

E ahu mai ana te awhe tau i roto i te Aratohu i te awhe whanaketanga pūnoa i waenga i ngā kōhungahunga. Mēnā kua whai takawaretanga whanaketanga tētahi kōhungahunga e whakapaetia ana, kua whakatauhia pūtia rānei, me matapaki ngā whakaritenga kai i te taha o ngā mātua, kaitiaki rānei o te kōhungahunga.





Ngā Mātāpono

E pēnei ana ngā mātāpono o tēnei Aratohu.

1

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

- te maha o ngā huawhenua me ngā huarākau
- ngā kai tōpata (mā ngā tamariki neke atu i te rua ō rātou tau, ngā kai tōpatawhānui, kī noa i te weu)
- te miraka me ngā hua miraka
- ngā kanopī, 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; ko te tikanga kia kaua e tukatukahia ngā kai, kia iti rawa ka taea te tukatuka, ā, kia tika mō ngā tau me te taumata whanaketanga o te tamaiti.

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. Hoatu anake te waiū (ranunga miraka kua hokona rānei, ki te hiahiatia) mā ngā tamariki 0-6 marama.

Kia noho te waiū (tētahi ranunga miraka kua hokona rānei, ki te hiahiatia) hei inu matua mā ngā tamariki 6-12 marama te pakeke.

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).



Tā ngā kōhungahunga rāoa i a rātou e kai ana

He nui ake te mōrea o tā ngā tamariki kei raro i te ono tau rāoa, ina koa ko ērā kei raro i te toru tau, ina kai rātou. E pēnei ana nā te whāiti o ō rātou ara hēhē, ara horomi kai anō hoki, me tō rātou ako tonu me pēhea te nekeneke kai i roto i ō rātou waha. I ētahi wā e whanake tonu ana ō rātou pūkenga ngaungau, kūoro hoki i ngā kai. Me whai whakaaro rawa ngā ratonga mātauranga kōhungahunga ki ngā whakaritenga taiora o ngā tamariki ina whakatau me pēhea te whakarato kai e nui ai te mōrea ka rāoa te tamaiti.

E whakaratohia ana he taiao ōkiko haumaruru ki ngā tamariki:

- me tirotiro i ngā pēpi me ngā kōhungahunga i a rātou e kai ana
- me tōtika te ōwehenga pakeke ki te tamaiti i ngā wā kai (ki tā ngā taunakitanga o Te Tāhuhu o te Mātauranga)
- me whakaiti i ngā whakawai me te whakatītina i ngā tamariki ki te aro atu ki te kai i ā rātou kai
- me whakarite i te wā kai pūmau e noho ai ngā tamariki ki te kai
- me whakarite kia noho ngā tamariki i ngā tūru e tika ā-whanaketanga ana, kia tōtika anō hoki te noho - arā, me nohotū i runga tūru e tika ana mō tō ratou rahi, ā, kua whai tuarā mārō
- me tono i ngā tamariki kai kua rātou e kōrero me te waha kī i te kai
- me whakatakoto i te kai ki runga i te tēpu ki mua tonu i te tamaiti. Mā te pēnei, he iti iho te tūpono ka whakawiri whakatemauī, whakatematau rānei te tamaiti, me te aha ka kore e aro ki ngā kai i roto i tōna waha.

Mō ētahi atu kupu ārai i tā te tamaiti rāoa ina kai, tirohia **He Kete Rauemi Kai Hauora mā ngā Ratonga Mātauranga Kōhungahunga**.





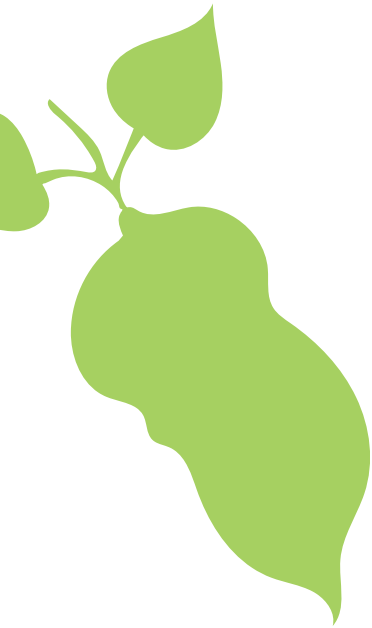
Te whakawhanake kaupapa here mā ngā ratonga mātauranga kōhungahunga

Ko tā tēnei Aratohu he āwhina i ngā ratonga mātauranga kōhungahunga 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 āhuetanga katoa o ngā kai me ngā inu e whakaratohia ana i tō koutou ratonga.

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 ratonga mātauranga kōhungahunga, 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 kai ana tō ratonga, e whakawātea ana i ngā kōwhiringa hauora o te kai me te inu tērā e tika ana mō te whānuitanga o ngā tamariki
- te whakapāhunu i ngā hua ka takahi i tēnei Aratohu
- te mōrea o tā ngā kōhungahunga rāoa ina kai i ētahi momo kai
- te tāpui i tētahi wāhi e pai ana mō te whāngote me te rokiroki waiū
- 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 ratonga mātauranga kōhungahunga. E whakarōpū ana ngā kai me ngā inu ki ngā waehe tae - kākāriki, karaka me te whero - pēnei e whakaaturia nei i te tūtohi 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.

Me āta mōhio: e rerekē ana ētahi tūtohutanga i waenga rōpū pakeke rerekē.

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 ¹ 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 (kia kai tōpatawhānui te nuinga, me ērā kī noa i te weu mā ngā tamariki koni atu i te rua tau te pakeke); te miraka me ngā hua miraka (he ngako iti te nuinga mā ngā tamariki koni atu i te rua tau te pakeke); 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, te tote me te huka tāpiri i roto
	mā ēnei te kame i ngā manohure/karori inati te mutunga iho pea
	ko te tikanga he tino nui te tukatuka.

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

¹ Mā ngā tamariki kei raro i te rua tau te pakeke: taka kai me te kore tāpiri i te tote, te huka rānei. Mēnā ka whakamahia ngā kai kua takaia arumonitia, whakamahia ērā he iti te tote (konutai) i roto, kāore rānei he huka tāpiri.



Me pēnei te whakahaere a ngā ratonga mātauranga kōhungahunga i te wāteatanga o ngā kai me ngā inu 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 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 ratonga mātauranga kōhungahunga, ā, kāore e noho hei mea e kitea nuitia ana i ngā rārangi kai

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

kāore e whakaratohia mā te whakaiti i ngā momo kai kākāriki.

**Ngā mea
whero**

kāore e whakaratoa, ka whakakore haeretia rānei i roto i te wā mā te mahere whakatinana a ia ratonga mātauranga kōhungahunga.

Kia āta mōhio: Mā ngā tamariki 0-2 ō rātou tau, me whakarato ngā ratonga mātauranga kōhungahunga i ngā kai me ngā inu anake e whakarōpūtia ana hei mea ‘kākāriki’.



Whakatauranga Whetū Hauora

Ko te pūnaha Whakatauranga Whetū Hauora² he pūnaha whakamau tapanga ki mua o ngā tākai tērā e whakatauirā 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 ngā 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 25.



² Mō ngā mōhiohio 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 ine hei mea kākāriki, karaka, whero rānei.

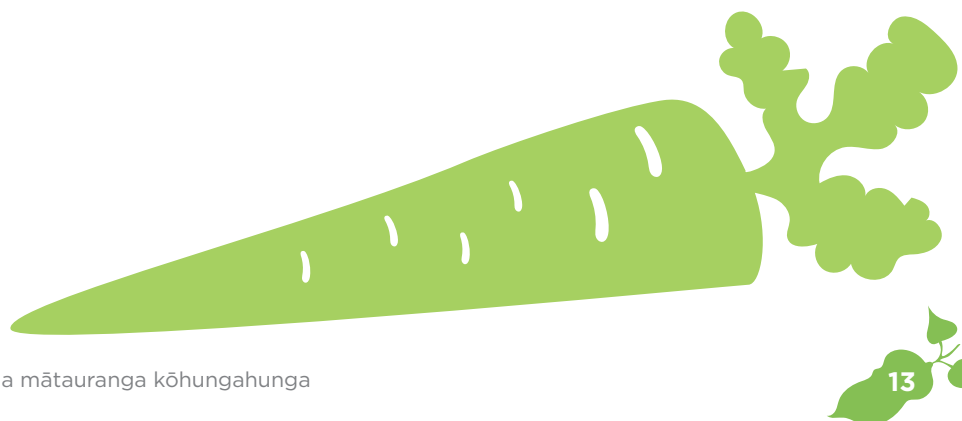
Ngā huawhenua me ngā huarākau

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
Whero	Ngā hua mai i ngā huarākau me te whakatauranga whetū hauora o te < 3.5 <hr/> <p>Mōrea rāoa</p> <ul style="list-style-type: none">ngā huarākau maroke anake, 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	Ngā tamariki ko tōna 6 marama ki te 2 tau te pakeke Ngā parāoa me ngā kai tākai māori me te renga wīti, me te parāoa pita
	Ngā tamariki 2+ tau 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 Ngā momo kai tākai he nui ake te weu, he iti iho te konutai, me te parāoa pita Ngā momo parāoa pūkatakata me ngā pihikete maroke māmā te ngau katoa, tōpatawhānui mai, tōpata-maha mai, renga wīti mai me te pāpapa, kua whai whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5

Karaka	Ngā tamariki 2+ tau Ētahi atu hua parāoa me te weu < 5 g, te 450 mg konutai hoki/rānei i ia 100 g Ērā atu momo parāoa pūkatakata, pihikete maroke māmā ki te ngau me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5
---------------	---

Whero	Ērā atu momo parāoa pūkatakata, pihikete maroke me te whakatauranga whetū hauora o te < 3.5 Ngā mōrea rāoa: <ul style="list-style-type: none">• kānga pahū• ngā pihikete maroke he uaua te ngau• ngā parāoa whai kākano nui pērā i ngā kākano paukena, putirā rānei
--------------	--

Ngā huapata parakuihi

Kākāriki	Ngā tamariki 6 ki te 12 marama Huapata pēpi whakakaha rino Raihi pēpi whakakaha rino
	Ngā tamariki 1 ki te 2 tau Huapata parakuihi me te pāreti whai whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5 me te ≤ 15 g huka i ia 100 g
	Ngā tamariki 2+ tau Huapata parakuihi tōpatawhānui me te pāreti whai whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5 me te ≤ 15 g huka i ia 100 g

Karaka	Ngā tamariki 2+ tau Ērā atu huapata me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5
---------------	--

Whero	Ko ngā huapata parakuihi kāore e tutuki ngā paearu kākāriki me te karaka
--------------	--

Ērā atu tōpata

Kākāriki	Ngā pēpi me ngā kōhungahunga 6 marama ki te 2 tau Raihi mā, rimurapa māori, kihū parāoa māori noa, me te kuhikuhi
	Ngā tamariki 2+ tau Raihi tōpatawhānui me te parauri, rimurapa me te kihū parāoa pāpapa, kīnoa, oti, pakiwīti, rai
Karaka	Ngā tamariki 2+ tau Ngā tōpata whakamahine, raihi mā, rimurapa māori, kihū parāoa māori noa, me te kuhikuhi
Whero	Ngā pākete tōpata, raihi, rimurapa me te kihū parāoa whai konakona tāpiri

Miraka me ngā hua miraka

Miraka

Kākāriki	Ngā tamariki 0 ki te 6 marama Waiū (tētahi ranunga miraka kua hokona rānei, ki te hiahiatia)
	Ngā tamariki 6 ki te 12 marama Waiū (tētahi ranunga miraka kua hokona rānei, ki te hiahiatia)
	Ngā tamariki 1 ki te 2 tau Waiū Waiū ngako-katoa me te kore huka tāpiri (miraka hoi me te kore huka tāpiri, i tāpiritia ai te konupūmā me te huaora B12)
	Ngā tamariki 2+ tau 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	Ngā tamariki 2+ tau 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	<p>Ngā tamariki ko tōna 6 marama ki te 2 tau te pakeke Miraka tepe ngako-katoa māori noa me te kore huka tāpiri</p> <p>Tīhi (rahinga ≤ 20 g)</p> <hr/> <p>Ngā tamariki 2+ tau Ngā hua miraka ngako-iti me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5:</p> <ul style="list-style-type: none">• miraka tepe me te kai hua miraka (rahinga ≤ 80 g)• kahitete (rahinga ≤ 80 g)• tīhi (rahinga ≤ 20 g)
Karaka	<p>Ngā tamariki 2+ tau Ngā hua miraka ngako-katoa me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5:</p> <ul style="list-style-type: none">• miraka tepe me te kai hua miraka (rahinga ≤ 80 g)• kahitete (rahinga ≤ 80 g)• tīhi (rahinga ≤ 20 g) <p>Kirīmi ngako-iti, kirīmi kawa me te tīhi kirīmi</p> <p>Miraka kokonati, kirīmi kokonati³ Lite, te kirīmi kokonati rānei kua waimehatia ki te wai</p>
Whero	<p>Ngā hua miraka ngako-katoa me te whakatauranga whetū hauora o te < 3.5:</p> <ul style="list-style-type: none">• miraka tepe ngako-katoa me te kai hua miraka (rahinga > 80 g)• kahitete (rahinga > 80 g)• tīhi (rahinga > 20 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

³ E tohu ana te kupu 'Lite' i tētahi putanga o te momo noa e whakahekea ai te rahi o te ngako, tote, pūngoī, te huka hoki/rānei.



Ngā kanopī, ngā nati me ngā kākano, ngā ika me ērā atu mātaitai, 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 nati⁴ me ngā huawhenua

Kākāriki	
-----------------	--

Karaka	
---------------	--

Whero	Ngā mōrea rāoa - ngā nati me ngā kākano, tae atu ki: <ul style="list-style-type: none">• ngā nati māori noa, mata me te kore tote tāpiri• ngā nati me ngā kākano whai tote tāpiri• ngā nati me ngā kākano hukahuka, kua kākahuria ki te kiri rare• ngā nati me ngā kākano kua ranua ki ngā rare⁵
--------------	--

⁴ Ka pā kinotia ngā tamariki e pāwera ana ki te pīnati e te kai, e te tatanga anō hoki ki nga hua whai pīnati. Me whai whakaaro tō ratonga mātauranga kōhungahunga ki te whakaiti i te noho tata ki aua mea mēnā kei konā ngā tamariki whai pāwera.

⁵ 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.



Ngā ika me ētahi atu mātaitai

Kākāriki	Ika mata, mātaitai rānei Ika whakatio, ika kēne, te mātaitai rānei me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5
Karaka	Ika, mātaitai rānei ⁶ whai whakatauranga whetū hauora o te < 3.5 : <ul style="list-style-type: none">• ≤ 30 g i roto i ngā hanawiti, ngā rori, ngā kai tākai, ngā huamata rānei• ≤ 60 g hei kai
Whero	Ngā ika me ngā mātaitai e kore ai e tutuki ngā paearu karaka

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 ⁶ (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">• ≤ 30 g i roto i ngā hanawiti, ngā rori, ngā kai tākai, ngā huamata rānei• ≤ 60 g hei kai
Whero	Ngā manu kua tukatukatia e kore ai e tutuki ngā paearu karaka Mōrea rāoa <ul style="list-style-type: none">• ngā tōtiti kua whakaratoa hei wāhanga o tētahi wā kai, hei mea kai takitahi rānei

⁶ Kāore e tūtohia ngā mīti kua tukatukatia, tae atu ki te heihei me te ika kua tukatukatia, mā ngā tamariki kei raro i te rua tau. 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.



Mīti whero

Kākāriki	<p>Mīti i tangohia ai te ngako</p> <hr/> <p>Mīti nakunaku i whakatahetia ai te ngako</p> <hr/> <p>Ngā tamariki 2+ tau Mīti tukatuka⁶ whai whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5</p>
-----------------	---

Karaka	<p>Ngā tamariki 2+ tau Mīti tukatuka whai whakatauranga whetū hauora o te < 3.5:</p> <ul style="list-style-type: none">• ≤ 30 g i roto i ngā hanawiti, ngā rori, ngā kai tākai, ngā huamata rānei• ≤ 60 g hei kai
---------------	---

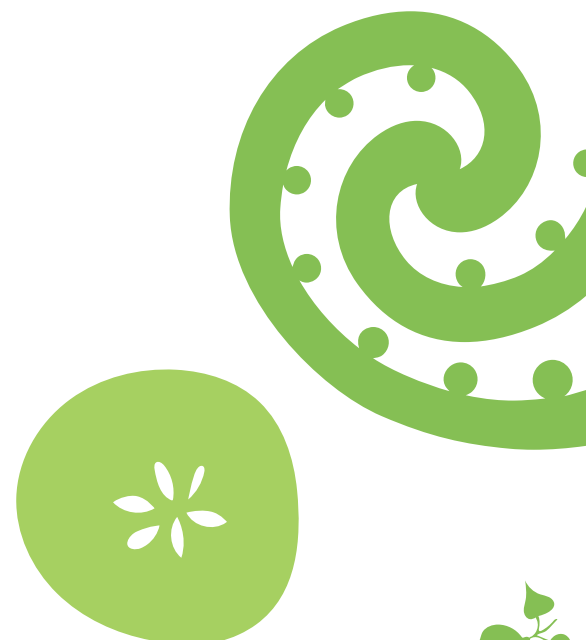
Whero	<p>Mīti e kitea ai te ngako</p> <hr/> <p>Mīti nakunaku marū me te kore whakatahe i te ngako</p> <hr/> <p>Ngā mīti kua tukatukatia e kore ai e tutuki ngā paearu karaka</p> <hr/> <p>Ngā mōrea rāoa:</p> <ul style="list-style-type: none">• ngā tōtiti kua whakaratoa hei wāhanga o tētahi wā kai, hei mea kai takitahi rānei• ngā hua mīti maroke
--------------	---

Ngā hēki

Kākāriki	Ngā hēki
-----------------	----------

Karaka	
---------------	--

Whero	
--------------	--



Ngā kai kua ranua tahitia me ngā kai me kai tonu

Kia mōhio: Me taka ngā kai mā ngā tamariki i raro i te rua tau me te kore tāpiri tote (konutai), huka rānei. Mēnā ka whakamahia ngā kai kua takaia arumonitia, kōwhiria ērā he iti te tote i roto, kāore rānei e whai huka tāpiri.

Ngā kai kua ranua tahitia me ngā kai me kai tonu (kia rua koni atu rānei ngā momo kai, mea 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 ⁷ , 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

⁷ 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 me ngā pani 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, tote me te huka Whakamahia hei rahinga iti, me whakarato hoki hei kīnaki
Karaka	Ngā wairanu huamata me te kīnaki tōmato noa Whakamahia hei rahinga iti, me hoatu hoki 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 tākai⁸

Kākāriki	
Karaka	Ngā kai paramanawa tākai me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5 me ngā kJ ≤ 600 i ia pākete
Whero	Ngā kai paramanawa tākai me te whakatauranga whetū hauora o te < 3.5 , ngā kJ > 600 rānei i ia pākete Mōrea rāoa <ul style="list-style-type: none">• kānga pahū

Ngā rare

Kākāriki	
Karaka	
Whero	Ngā momo rare katoa

⁸ '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 (he māmā te ngau) me te whakatauranga whetū hauora o te ≥ 3.5

Ngā rahinga:

- kia ≤ 50 g te rahinga o ngā takakau iti, te keke me te purini
- kia ≤ 50 g te rahinga o te rohi parāoa me ngā mawhene
- kia ≤ 40 g te rahinga o ngā tītipi keke
- kia ≤ 20 g te rahinga o ngā pihikete me ngā paekete
- kia ≤ 40 g te rahinga o ngā kai pōhā iti
- kia ≤ 80 g te rahinga o ngā pae me ngā pae hēki

Whero

Ngā hua e kore ai e tutuki ngā paearu karaka

Ngā kai tunu reka kei roto he rare

Ngā kai tunu reka kei roto he huka waihonga

Ngā mōrea rāoa me te taiora iti

- ngā tōraha
- ngā pae ngoi, ngā pae pūmua me ērā atu pae patahua me te whakatauranga whetū hauora o te < 3.5 , ngā nati hoki/rānei me ētahi atu huarākau hoki/rānei



Ngā inu

Ngā inu

Kākāriki	Ngā tamariki 0 ki te 6 marama pea Waiū (tētahi ranunga miraka kua hokona rānei, ki te hiahiatia)
	Ngā tamariki ko tōna 6 marama ki te 1 tau te pakeke Waiū (tētahi ranunga miraka kua hokona rānei, ki te hiahiatia) me te wai
	Ngā tamariki 1 ki te 2 tau Waiū ngako-katoa noa (ki te hiahiatia rānei, te miraka hoi me te kore huka tāpiri, i tāpiritia ai te konupūmā me te huaora B12), te waiū rānei Wai māori noa
	Ngā tamariki 2+ tau Wai māori noa Miraka ngako-iti Ngā miraka ngako-iti me te kore huka tāpiri, ngā miraka ngako-iti he mea hanga i ngā tipu rānei (hei tauira, hoi, amana, oti, raihi) i tāpiritia ai te konupūmā me te huaora B12

Karaka	Ngā tamariki 2+ tau Ngā miraka ngako-katoa noa me ngā miraka he mea hanga i ngā tipu (hei tauira, hoi, amana, oti, raihi) i tāpiritia ai te konupūmā me te huaora B12
---------------	---

Whero	Ngā inu i tāpiritia ai te huka ⁹ Ngā inu whai whakareka horihori Ngā inu he mea hanga i te miraka me te huka tāpiri (hei tauira, miraka whakaranu) 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 Ngā inu ngoi me ngā inu hākinakina Ngā wai whai konakona
--------------	---

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

Kākāriki	
Karaka	
Whero	Ngā inu penupenu katoa

⁹ 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-mōkī, 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, whakatiahia, 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, 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 ngako-katoa
- 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 whakatiotia 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. 2008. *Food and Nutrition Guidelines for Healthy Infants and Toddlers (Aged 0-2): A background paper - Partially revised December 2012*. Te Whanganui-a-Tara: Manatū Hauora. URL: health.govt.nz/publication/food-and-nutrition-guidelines-healthy-infants-and-toddlers-aged-0-2-background-paper-partially (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).

