

NGĀ HUATAU KETE KAI

Ngā tauira Kai

Mā te hunga 2 - 5 tau te pakeke

- Me mahi tahi koutou ko āu tamariki ki te whiriwhiri me te whakarite kai. Ka taea anōtia tāu ake kai te whakarite i tēnei wā.
- Pōkaitia rānei, purua rānei, pania rānei. Whakamātauhia ngā momo parāoa rerekē kei makiha, pēnei i te komehe, te parāoa pita, te parāoa huarākau, te māwhene tīwae, te rēwana rānei.
- Tapahia ngā hanuwiti ki te naihi rānei ki te taonga tapahi-pihikete rānei kia rerekē ai ngā āhua.
- Kei whekuwheku ngā hanuwiti. Takupetia motuhakehia te parāoa me tōna purunga, ā, waiho mā te tamaiti tāna hanuwiti e whakataka hei te wā kai.
- Kia rahi te taka kai, ā, takupetia ki te pouaka tio, he parehe/pīta ririki rānei, he tāwhiti kiore rānei, he whiritata rānei hei tauira.
- Tāpirihia te tarawai rēmana ki te huarākau tapatapahi (arā te āporo, te pea), kei parauri haere.
- He wai te inu tino tika mā te tamaiti.
- Mā te pātara wai whakatio rānei, mā te ipu whakatio rānei e matao ai ngā hua mīraka me te mīti kia tika mō te wā kai. Mā te parāoa whakatio e matao hoki ai ngā purunga hanuwiti.



UTAINA TE KETE KAI

Mā te hunga 2 - 5 tau te pakeke

Ngā Kai Tika o te Tina

Mā te kai tōika me te kai kanorau, e kaha ai te tupu me te ako o te tamaiti.
Kia kaha te whiriwhiri i ētahi o ngā kai o ia rōpū o ia rōpū, ia rā, ia rā.



Huawhenua me ngā huarākau



Maika



Āporo kua tunua,
kua tiua rānei



Manatirini



Kuoro karoti



Kīkini kua kotikotia



Kūkamo



Toenga huawhenua kua tunua



Hua kiwi



Tōmato kua topetopea



Huarākau -ā-kēne

Miraka me ngā hua miraka



Tīhi pupuru



Tīhi kuora



Kahitete



Miraka tepe



Miraka iti te hinu

Parāoa me ngā Hua Patakai (mira parāone/pāpapa)



Pita/tākai



Hanawiti



Parehe ririki



Toenga tina



Wai

Mīti iti te ngako me ngā whakakapinga mīti



Ika tūna



Heihei kua āta topetopea



Tiki pī/kari rēnetihi



Hēki kua kōhua



Pīni pakapaka



Pani tikipī



Pōro raihi



Roti/ tapati



Pōro witi rimurapa



Pihikete pakō



Kūmara