

NGĀ HUATAU KETE KAI

Ngā tauira Kai

Mā ngā tamariki i te kura

- 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. Whakamātauha 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.



UTAINATE KETE KAI

Ngā Kai TīKa o te Tīna

Mā ngā tamariki i te kura

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 Manatirini Rākau kāroti Tutaekōau Kīkini



Kūkamo Karepe Hua kiwi Toenga huawhenua Huarākau kua whakapuototia

Miraka me ngā hua miraka



Tīhi pupuru Tīhi Kahitete
Miraka tepe Miraka iti te hinu

Parāoa me ngā Hua Patakai (mira parāone/pāpapa)



Pita/tākai Hanawiti Parehe ririki Toenga tina
Tākai raihi Roti/ tapati Kānga pahū Pihikete pakō Kūmara
Wai

Mīti iti te ngako me ngā whakakapinga mīti



Ika tūna Heihei Tiki pī/kari rēnetihi
Hēki kua kōhua Pīni pakapaka Nati*

*Kāore e whakaae te kai kānga pahū i raro i te 3 tau, kāore hoki e whakaae te kai nati i raro i te 5 tau.

Me he mate pāwera e ārikarika, tēnā uia tō kura.