

Te matū ngako

He mate whakamōrearea mate manawa me te mate ikura roro



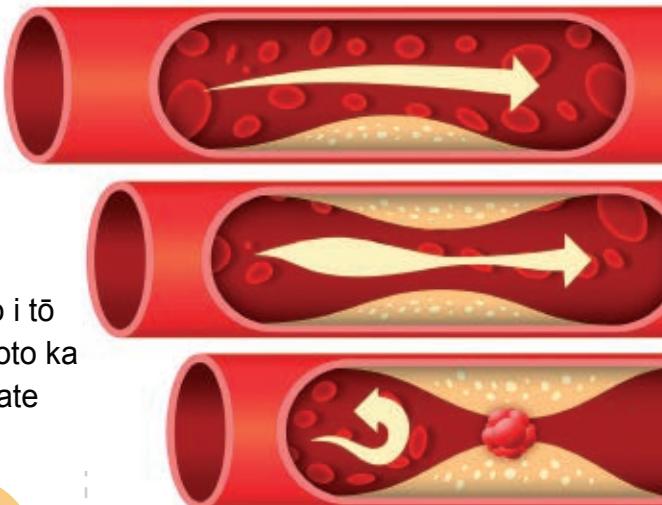
Ko te matū ngako tētahi momo ngako ka rere haere i ō toto, ā, he nui āna mahi

≈75%

ka whakaputa e tō ate

≈25%

ka ahu mai i ō kai



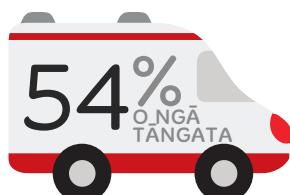
Matū ngako NUI

Putu mai ai te matū ngako i roto i tō tinana. Ki te nui rawa i roto i ō toto ka kaha ake te tūrarutanga ki te mate manawa me te mate ikura roro



Nā te putunga mai o te matū ngako ka whāiti haere ngā iatuku

Ka puta pea he mate manawa, he mate ikura roro rānei i te tepenga o tētahi iatuku whāiti



e tukuna ana ki te hōhipera i te mate manawa e pāngia ana e te matū ngako nui

Kāore te nuinga e mōhio kua pāngia rātou e te matū ngako nui. Mā te haere rawa kia whakamātauria ai ō toto e mōhio ai koe

ĒTAHI ARA HEI HEKE IHO AI TE TŪRARUTĀNGA KI TE MATE MANAWA ME TE MATE IKURA RORO



Me mutu te kaipaipā



Kia hauora ai ngā kai me ngā inu



Me korikori te tinana



Me whakaheke te taumaha



Horoa ū rongoā