kai kia ma'ata

te kai raurau, e te kai ua rakau tuketuke

kai kia tau ua

te varaoa sitona (wholegrain), te au kai sitona (grains) e te au kai kiko o te enua (mei te kumara, pitete, e te taro)

e te kai ika, kiko manu kua tipuia te ngako/matū, moa, te au kai piīni (beans) e te uā moa

e te ū, iōketi, tītī e meangiti ua te matū I roto

e te kai aratita (nuts) e te 'inu

akameangiti mai i te kai i te au kai takeaways e te au kai ma'ata te tuka, miti e te matū i roto

Heart Foundation®

simple steps to healthier eating

Cook Islands Māori