

**kia kaha te kai**  
ngā hua whenua me ngā hua rākau

**kia āhua nui te kai**  
parāoa, hua patakai, hua kano, hua whenua māngaro

ika, mīti, heihei, rekiumu, hēki

miraka, miraka tepe, tīhi

ētahi hinu me ngā nati

Kia iti te kai i te kai paraurehe, kai ōrangaranga, me ngā kai me te momo inu he nui te huka, tote, ngako kukū me te ngako whiti.



# he ngāwari noa iho ngā kaupae

He māmā te kai i ngā kai hauora.  
Ko te timatanga, ko te kaupae tuatahi, nē?

Anei ētahi tīwhiri kia pai ake ai āu kai



## he maha ngā tae o ngā hua whenua me ngā hua rākau

## tāku kaupae



Āpitihia tētahi atu hua rākau i te hapa



Āpitihia he huamata kāpeti ki tāu kai hokohoko



Āpitihia he huamata ki tāu hanawiti



Āpitihia he hua rākau kia kotahi i tāu parakuihi, i tāu tina rānei

## paraoa, hua patakai, hua kano, hua whenua māngaro: parāoa pāpapa & parāoa nui te muka

## tāku kaupae



Waiho te parāoa mā, kainga te parāoa pāpapa kē



Waiho ngā rīwai/kūmara parai, kainga ngā rīwai/kūmara i tunua kē



tēnei rānei



tēnā rānei

Kia kotahi noa iho te kai māngaro i ia kainga

## ika, mīti, heihei, rekiumu, hēki: pūioio, kirikore

## tāku kaupae



Poroa atu te ngako o te mīti. Tihoretia te heihei



Whakamamaoatia te ika, rorerorea rānei, tunua i te parai rānei. Kaua e tunua i roto i te hinu hohonu



Āpitihia he rekiumu a-kēne kia iti iho te mīti

## miraka, miraka tepe, tīhi: tīhi ngako rūnā tīhi

## kai paraurehe & kai ō rangaranga



Waiho te keke, kainga te miraka tepe ngako rūnā kē



Waiho te tīhi ngako nui, kainga te tīhi he iti kē te ngako



Whiriwhirihia te miraka iti te hinu, miraka kore hinu, miraka whakakaha rānei



Me tunu ngā kai hei kawea, kaua e hokona



Kia iti iho tāu pereti

## ētahi hinu me ngā nati



Waiho te pata, hokona te hinu me te mātiarīni kē



Waiho ngā tītipi rīwai, kainga he nati kē mō te pamanawa



Āpitihia he Awakato / rahopūru ki tāu hanawiti me tāu huamata



Waiho te waihuka hihi, inumia te wai māori me te miraka kē



He pai ake te kotahi koko o te aihikirīmi i te rua koko / Kia kotahi noa iho te koko o te aihikirīmi