



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.** Whakamātauhia ngā momo parāoa rerekē kei makihā, 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/pita 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.
- **Me whai wāhi ō tamariki ki ngā whiringa kai tina me te taka kai.** Ka taea hoki e koe te taka i tō ake tina hauora i taua wā.

heartfoundation.org.nz



Utaina Te Kete Kai

Ngā kai tika ō te tina

Mā ngā tamariki i te kura



Heart
Foundation™

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



Kikini



Kūkamo



Karepe



Hua kiwi



Toenga huawhenua



Huarākau kua whakapuototia



Kūmara

Miraka me ngā hua miraka



Tihi pupuru



Tihi



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



Wai

Mīti iti te ngako me ngā whakakapinga mīti



Ika tūna



Heihe



Tiki pī/kari rēnetihi



Hēki kua kōhua



Pini 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 āriarika, tēnā uia tō kura.