

TAUMATA 4 KAUPAPA 1

HE AHA TĀ TĀTOU I MŌHIO AI MŌ TĀ TĀTOU I KAI AI?

PUTANGA AKO

Ka whakamahia e ngā ākongā ngā pārongo i ngā tākainga kai hei whiriwhiri, hei whakatinana i ngā kōwhiringa haumarū (i takea mai i te Hauora, taumata 4).

PAEARU ANGITU

Me hanga tahi me ō ākongā ngā paearu angitu mā te whakangita i te putanga ako e whāia ana.

Hei tauira, ko tētahi paearu angitu mō te mahi Ko Tēhea te Mea Pai Ake? Te Kōwhiri i ngā Kai Hauora e taea ana, ko te: Ka taea e ngā ākongā te whakamahi ngā pārongo i ngā tapanga kai hei tautohu i te kōwhiringa pai ake o tētahi momo kai kua hangaia e ētahi kamupene e toru.

TE TITIRO PĀPORI-HAUROI

Te hōpara me pēhea e kawea ai ngā kōwhiringa kai e te āhua tonu o te tākainga.

NGĀ WAIARO ME NGĀ UARA

Te whai kia kaha ake te whakamahi i ngā pārongo kiritaki ina kōwhiria ngā kai.

WHAKATAIRANGA HAUORA

Te whai kia kōwhiria ngā kai tōtika ake, i runga i te āhua o ngā pārongo kiritaki. Te whakaako i ētahi atu ki te whakamahi i ngā pārongo kiritaki.

MAHI WHAKAAKO, AKO, TAE ATU KI NGĀ MAHI AROMATAWAI

HE AHA KEI ROTO I TE INGOA? NGĀ TAPANGA KAI

- Whakaaturia ētahi kai e rua e mau mai ana ki te tākai, ka pātai atu, “Me pēhea tātou e mōhio ai ko tēhea o ēnei te kai tōtika ake?”
- Me kōrero tahi ki ngā ākongā mō te wāhi ki ngā tapanga kai hei ārahi i te tangata ki te kōwhiri i ngā kai hauora.
- Pātaihia te pātai arotahi “He aha ngā pārongo e whakaaro ana tātou me noho mai ki te tapanga kai?” Horahia he ripanga pārongo taioranga kāore he kupu o runga, hei tuhi atu mā ngā ākongā i ngā mea e whakaaro ana rātou e tika ana kia noho māi ki reira.
- Pātai atu “He aha ngā pārongo e kī ana te ture o Aotearoa me mātua noho mai ki te tapanga i Aotearoa?” Ka whakatairitea e ngā ākongā ō rātou whakaaro ki ngā whakahau tūturu a te ture. (Tirohia ngā kōrero mā te pouako.)
- Me whakawhiti whakaaro tahi ki ngā ākongā, mā te pātai atu “Me pēhea te pānui e mārama ai tātou ki ngā tapanga nei?”



TE REO O NGĀ TAPANGA

- Whakamahia te Āpitianga 9 i runga ipurangi ki te hanga huinga kāri mō Te Reo o ngā Tapanga. Ka mahi takirua, ā-rōpū tokoiti rānei ngā ākongā ki te hono i ia kupu ki te whakamāoritanga e hāngai ana (hei tauira, ko te “He puna pūngao pai” e tohu ana he nui ngā mano waengao).

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Me kōrero tahi ki ngā ākongā me pēhea e pōauau ai te tangata ina hē tana whakamāori i ēnei tūmomo kōrero i a ia e kōwhiri kai ana māna. (Kupu tāpiri: E tohu ana te Tohu Āe a Te Tūāpapa Manawa he hauora ake taua kai i ētahi atu o taua momo tonu, engari ehara i te tohu ka taea e koe taua kai te kai kia nui tonu i te rā. Me whai tonu ngā tohutohu e mea ana kia kainga taua kai “i ia rā”, “i ētahi wā”, “i ōna wā ruarua” rānei. Tirohia te whārangi 13.)

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te wherawhera me te uiui i ngā pārongo e mau mai ana ki ngā tapanga kai.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

E hāngai ana ngā mahi tuatahi e whā mō tēnei kaupapa ki te putanga ako kotahi. Me whakatakoto e ngā pouako me ngā ākongā ētahi paearu whāiti mō tēnā, mō tēnā mahi.

Ngā tikanga tapanga kai

Me mātua whakaatu ngā tapanga kai i Aotearoa i ēnei pārongo:

- Te ingoa o te kai.
- He tautohunga pūtoi.
- Te ingoa o te kaiwhakarato me tana wāhi noho (te ara) i Aotearoa, i Ahitereiria rānei. (Kupu tāpiri: ko te “kaiwhakarato” i konei, ko te kaitākai, te kaihangā, te kaihoko, me te tangata nāna i whakarite kia haria mai te kai ki konei.)
- He tāpaenga whakatūpato me mātua whakaatu, he tāpaenga whakamōhio, he whakaaturanga mō ngā kai me ngā matū o roto.
- Te rārangi o ngā kai o roto. Me whakarārangi ngā hanga katoa o roto, i runga i te ingoa Māori, i te whakaahuatanga ā-kupu, ā-ingoa whānui rānei (i ngā wāhi kua tautuhia i roto i te Waeture Paerewa Kai), mai i te mea nui iti rānei te taumaha.
- Ngā tāpiringa ki te kai.
- He tohu wā. Me mātua whakaatu te nuinga o ngā kai whai tākai ka pai tonu hei kai mō te rua tau, iti ake rānei, i tētahi o ngā tohu wā e whai ake nei:
 - “Me pau ā te”, e hāngai ana tēnei ki te haumarū o te kai. Kia kua ngā kai e whakaatu ana “me pau ā te” e kainga i muri i te rā kua tohua, kei raru te tangata, taha hauora, taha haumarū. Kāore e whakaahuaia ana te hoko kai kua hipa kē i te rā kua tāia ki te taha o te “me pau ā te”.
 - “Ka pai ake i mua”, e hāngai ana ki te kounga o te kai. Tērā ka nui ake te kounga o te kai mēnā ka kainga i mua i te rā kua tohua pēneitia. E whakaahuaia ana kia hokona ngā kai i muri i taua rā “ka pai ake i mua”, mēnā e pai tonu.
 - “I tunua i” me te “i tunua mā”. E whakaahuaia ana ēnei tohu wā mō ngā parāoa ka pai hei kai mō te ono rā, iti ake rānei.
- He tohutohu mō te whakamahi me te rokiroki.
- He ripanga pārongo taioranga, e whakaatu ana i te rahi o te tohanga, i te taumaha, i ngā tāpiritanga, i ngā whakapāwera, i te raupapa ā-rōrahi o ngā kai o roto, i te pūngao, i te ngako (te tapeke o te ngako me te ngako kīrehe), i te pūmua, i te warowaihā, i te huka, me te nui o te tote.

HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whakamāoritia e ngā ākonga ngā pārongo i tētahi tapanga kai, me te whakamārama me pēhea te whakamahi i aua pārongo hei tīpako i tētahi kai tōtika. (Hauora, taumata 4).

HE AHA NGĀ MEA KIA KIMIHIA I TE RIPANGA PĀRONGO TAIORANGA?

- Me whakamārama atu, ina whakatairitea ngā kai e hokona ana, me titiro ki te nui o te pūngao, te ngako, te huka, me te tote. Me titiro anō ki te nui o te kākoa i ngā wāhi e hāngai ana. Ko ngā mea pai, ko ērā e iti ana te ngako kīrehe, te tote, me te huka.
- Hoatu ki ngā ākonga he tauira o tētahi ripanga pārongo taioranga (hei tauira, mai i muri o te pouaka pata kai). Me whakamahi rārangi whakaū kia kitea ai mēnā kei konā katoa ngā mea e tika ana. (Tirohia ngā kōrero mā te pouako.)

KO TĒHEA TE MEA PAI AKE? TE KŌWHIRI I NGĀ KAI HAUORA

- Tīpakohia kia kotahi te momo kai kua whakaputaina e ētahi kamupene e toru (hei tauira, te pata kai parakuihi, te pihikete pata kai, te waiārani, te miraka, te miraka tepe, te pihikete pakapaka). Tāruatia te tāpanga pārongo taioranga mō tēnā, mō tēnā o ngā mea e toru nei. (Me whakamāmā pea ngā kōrero.)

TE WHAKAARO AROHAEHAE

- Ka mahi takirua ngā ākonga ki te whakatairite i ngā painga taha taiora o ngā kai, ka kōwhiri ai ko tēhea te mea tōtika ake, ina tirohia te nui o te pūngao, te ngako, te huka me te tote (Hauora, taumata 4).
Tērā ka whakawhiwhia e ngā ākonga he 1, he 2, he 3 rānei mō ia āhuatanga, kia kitea ai te mea hauora katoa. Me titiro ngā ākonga ki ngā rahinga mō ia 100 karamu. (Kupu tāpiri: Me hoatu pea he puka tapeke ki ngā ākonga kia māmā ai ngā mahi tātari.)
- Akiakihia ngā ākonga kia kōrerorero i tā rātou i kite ai. Me pātai atu “Me pēhea e whakamahi ai e tātou ēnei pārongo hei ārahi i ā tātou kōwhiringa kai i ngā rā kei te tū mai?”

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAEHAE ME TE MAHI AROHAEHAE

Te wherawhera i ngā tapanga kai me te tīpako i ngā kai tōtika, i runga i te āhua o ngā pārongo tika, o ngā pārongo pono.

- Ka whakahokia e ngā ākonga tā rātou i kite ai ki te kāinga, ka kōrero tahi ki ō rātou whānau mō ngā pārongo kei ngā tapanga kai, he aha anō ōna painga.



HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

RAUEMI WHAI TIKANGA

- Tirohia te “Label Reading Guide” nā Rose Carr, *Healthy Food Guide*, Haratua 2007.
- Tirohia te pae tukutuku a Te Pou Oranga Kai o Aotearoa, i www.nzfsa.govt.nz/consumers/food-safety-topics/food-processing-labelling/food-labelling/



HE WĀHI AROMATAWAI

Ka tautohua e ngā ākonga he rongoā mō ngā raruraru ka hua ake i ngā kino o ngā tākainga kai ki te taiao (Hauora, taumata 4).

KEI TE TĀKAINGA TE TIKANGA!

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka wherawherahia e ngā ākonga ētahi tauira o te tākainga (hei tauira, te pēke kirihou, te pēke pepa parauri hangarua, te pepamārō). Hei whakaara kōrerorero, pātai atu ki ngā ākonga “He aha tā te tākainga o tētahi kai i hiahia ai au ki te hoko i taua kai?” Akiakihia rātou kia hōpara i ngā āhuetanga o te tākainga, pērā i te tae, i te rahi, i te kupu, i te whakaahua.
- Pānuitia ngātahitia te kōrero “Plastic Fantastic” i te *School Journal* (SJ 3.3.07). Ka wānanga ngā ākonga i ngā pānga o ngā tākainga kai ki te taiao; āwhinatia rātou kia toro haere i ngā hononga ki ngā ariā o te tūkinu taiao me te toitūtanga. Ka tuhia e ngā ākonga ō rātou whakaaro ki raro i ngā upoko Ngā Raruraru me Ngā rongoā tērā ka taea (Hauora, taumata 4).
- Ka wherawherahia e ngā ākonga ngā tākainga o ngā tina kura (hei tauira, ko te whakamahia o te tākai kirihou me te pēke kirihou), me te whakaemi tauanga ā-akomanga mō tēnei āhua.
- Ka whakatairanga ngā ākonga i ētahi rā e kore ai e whakamahia he tākainga mō te tina, me te akiaki kia whakamahia he puoto kirihou mahirua, he tākainga rānei ka pōpopo noa.
- Hei whakaoti i tēnei raupapa mahi, tērā ka tahuri ngā ākonga:
 - ki te tīpako i tētahi kai, ka hoahoa i tētahi tākai hou mōna kāore e whakararu i te taiao;
 - ki te hoahoa i tētahi pouaka tina hou hei pupuri i te kai kāore e nui ōna tākainga;
 - ki te hoahoa i tētahi waitohu hou mō ngā pēke hoko a te whare hokomaha, he peke kāore e whakararu i te taiao;
 - ki te whakatenatena i te hāpori o te kura kia whakamahi i ngā pēke hoko kāore e whakararu i te taiao.

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te whai i te mahi arohaehae e hua ake ana i te whakaaro arohaehae mō te toitūtanga hauropi o ngā tikanga tākainga.



HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

E hono ana ki te hangarau, taumata 4: Ngā Āhuetanga o te Hangarau.

RAUEMI WHAI TIKANGA

- Tirohia te pae tukutuku a Te Pou Oranga Kai o Aotearoa, i www.nzfsa.govt.nz/consumers/food-safety-topics/food-processing-labelling/food-labelling/
- Tirohia te pae tukutuku a te Kaunihera Tākainga o Aotearoa, i www.packaging.org.nz
- Tānga *School Journal* “Plastic Fantastic?”, SJ 3.3.07; tirohia anō hoki *Plastic Fantastic? and other stories* CD-ROM.



PUTANGA AKO

Ka āta hōparatia, ka whakamāramatia e ngā ākonga e pēhea ana te kawekawe a ngā pānui hokohoko (tae atu ki ngā waitohu) i ngā kai e kōwhiria ana (i takea mai i te Hauora, taumata 4).

PAEARU ANGITU

Me hanga tahi me ō ākonga ngā paearu angitu mā te whakangita i te putanga ako e whāia ana.

TE TITIRO PĀPORI-HAUROI

Te hōpara i te wāhi ki te ao pāpāho e kawea ai ngā kōwhiringa kai.

HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whakamāramahia e ngā ākonga te pānga o ngā tapanga waitohu ki ngā kai ka kōwhiria e rātou, me te whakaatu atu mēnā i pūmau tonu aua kōwhiringa i muri i ngā whakamātauranga kāpō i te kai (Hauora, taumata 4).

WHAKATAIRANGA HAUORA

Te tahuri ki te āwhina i te whānau ki te whakamāori i ngā tapanga kai.

NGĀ WAIARO ME NGĀ UARA

Ka kaha ake te noho haepapa mō te whakamahi i ngā pārongo kiritaki hei ārahi i ngā kōwhiringa kai.

KO TE WAITOHU RĀNEI, KO TE TĀWARA RĀNEI?

- Ka tīpakohia e ngā ākonga kia whā ngā kai, ngā inu rānei e kainga nuitia ana (hei tauria, te inu tiakarete, te pata kai parakuihi, te pihikete pata kai, te pihikete pakapaka, te wai Māori noho pātara). Ka whakamahia e ngā ākonga he ngaku pepa motuhake mō tēnā, mō tēnā, me te tuhi i tā rātou tino momo, arā, ko tērā i hangaia e tēnei kamupene, e tērā kamupene rānei. Ka wehewehea ngā raraunga nei kia noho ngā ngaku pepa mō tēnā kai, mō tēnā kai, inu rānei, ki tōna anō pouaka. Ka mahi ngā rōpū e whā ki te tautohu i ngā tino momo. Ka whakaaturia e ia rōpū tā rātou i kite ai ki te kauwhata pou.

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka mahi takirua ngā ākonga, ka kōrerorero i ngā take i tino pīrangitia ai te kai, te inu rānei a tētahi kamupene, kaua tētahi atu, me te whakaatu i ahu mai tō rātou mōhio ki te kai a taua kamupene i hea. Akiakihia rātou kia whakaaro ake i kitea tuatahitia taua mea e whakatairangatia ana: i te pouaka whakaata, i te moheni, i tētahi pae whakamātau utukore rānei i te kai i te whare hokomaha.
- Ka kōparetia ngā karu o ngā ākonga kia pai ai tā rātou whakamātau kāpō i ētahi o aua kai, inu rānei, kia kite ai rātou ko tēhea te mea reka ake ki tēnā, ki tēnā. Āe rānei ka taea e rātou te wehewehe te “tohu kāinga” a te whare hokomaha me tētahi momo i hangaia e tētahi atu kamupene.
- Ka mahi anō aua rōpū e whā ki te kohikohi i ngā kōrero i hua ake i ngā whakamātauranga kai, ka whakaatu ai ki te kauwhata, kātahi ka whakatairite i ngā kitenga ki ngā raraunga tuatahi i kohia. Ka whakaaturia ēnei kitenga ki te akomanga, kātahi ka whakatairitea ngā huinga raraunga e whā.
- Ka mahi takirua ngā ākonga ki te kōrero i pēhea te kawekawe a ngā waitohu i ō rātou whakaaro, ā, mēnā kua rerekē ō rātou whakaaro iāianā (Hauora, taumata 4).

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te wherawhera i ngā take i tīpakohia ai ētahi momo, kaua ētahi atu momo.

- Pānuitia ngātahitia te kōrero “Drive-through”, i te *School Journal* (SJ 2.3.07) hei whakaara kōrero mō ngā mahi whakatairanga taonga hokohoko me te ahumahi ō rangaranga.



HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

E hāngai ana tēnei mahi me te mahi e whai ake nei mō tēnei kaupapa ki te putanga ako kotahi. Me whakatakoto e ngā pouako me ngā ākonga ētahi paearu angitu whāiti mō tēnā, mō tēnā mahi.

E hono ana ki Te Reo Māori, taumata 4: ā-Waha (Āheinga Reo, Rautaki Reo); ā-Tā (Rautaki Reo).

RAUEMI WHAI TIKANGA

- Tānga *School Journal* “Drive-through”, SJ 2.3.07; tirohia anō hoki *Freaky Fridge and other stories* CD-ROM.
- “Do Sugary Drinks Contribute to Obesity in Children?” He rīpoata mai Ngā Takawaenga Hāpai Kai Hauora, e wātea mai ana i www.ana.org.nz/resources/SugardrinksFinal.pdf



HE PĒHEA TE KAWEKAWE A NGĀ PĀNUI HOKOHOKO I NGĀ KŌWHIRINGA E PĀ ANA KI TE KAI?

- Hei mahi kāinga:
 - ka tuhia e ngā ākonga ngā momo kai e pānuitia ana i te pouaka whakaata i waenga i te 3.30 me te 4.30 p.m., i te 7 me te 8 a.m. rānei, ā, e pēhea ana te auau o te puta o tēnā, o tēnā; tērā rānei
 - ka kohia ētahi pānui hokohoko nō roto i ngā moheni, i ngā tānga whakatairanga iti, i ngā nūpepa.
- Ka noho tahi te akomanga ki te whakaatu i tā rātou i kite ai, ka tautohu ai i ngā kai e tino kaha ana te whakatairangatia. Ka kōrerohia ngā ia e kitea ana, kātahi ka tāia ki te kauwhata.
- Wānangahia ngā waeture mahi a Te Mana Paerewa Pānui Hokohoko mō ngā pānui hokohoko kai. (Tirohia ngā kōrero mā te pouako.)

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka tātarīhia e ngā ākonga ngā tikanga pānui hokohoko mō te kai, i a rātou e mātakitaki ana i ngā pānui hokohoko kua hopukina mai i te pouaka whakaata, i a rātou e titiro ana rānei ki ngā pānui hokohoko noho moheni. Hei tautoko i ngā tātaritanga, hoatu he rārangi pātai, he anga rānei e pai ai tā rātou tuhi i ō rātou whakaaro. Anei ētahi pātai ka taea:
 - Mā wai tēnei pānui hokohoko? Mā ngā mātua, mā ngā tamariki rānei?
 - He aha koe i mōhio ai?
 - He aha i arotahi ai te pānui ki te tamariki?
 - He aha i arotahi ai te pānui ki ngā mātua?
 - He aha ētahi o ngā kupu kua whakamahia i te pānui e hiahia ai koe ki te hoko i tēnei kai?
 - He aha ngā mea e hiahia ana te hunga nāna te pānui kia whakaponotia e koe e pā ana ki tēnei kai?
 - He aha te tino āhuatanga hei poapoa i te tangata kia hoko i tēnei kai? (Hei tauira, he iti te utu, he kai tōtika/e hauora ai koe, he kai tuku pūngao, he reka, he kai māori, e kainga ana e te mānitini, he pārekareka ki te kai, he taonga tākaro anō ka hoatu i te taha.)
 - E pono ana te kōrero ko te pai o te pānui hokohoko, o te tākai rānei e tohu ana he pai ake, he reka ake rānei taua kai i ētahi atu?
- Ka tipakohia e ngā ākonga (ka hoatu rānei ki a rātou) tētahi pānui hokohoko e pā ana ki te kai. Ko tā rātou, he tuhi kōrero poto e whakamārama ana i ōna karere matua, i ōna tikanga matua hei poapoa i te tangata kia hoko i taua kai (Hauora, taumata 4).

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te wherawhera, te uiui me te wero i ngā pārongo e pā ana ki te kai.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

RAUEMI WHAI TIKANGA

Mō ngā waeture mahi a Te Mana Paerewa Pānui Hokohoko, haere ki tana pae tukutuku, i te www.asa.co.nz Pāwhiria te kupu “codes”, kātahi ko te kupu “food”.

Tauira hei tuhi pānui hokohoko

Mā wai tēnei pānui hokohoko?	Ngā Mātua	Ngā Tamariki	Ētahi atu
He aha koe i mōhio ai?			
He aha i arotahi ai te pānui ki tēnei rōpū?			
He aha ētahi o ngā kupu kua whakamahia i te pānui e hiahia ai koe ki te hoko i tēnei kai?			
He aha ngā mea e hiahia ana te hunga nāna te pānui kia whakaponotia e koe e pā ana ki tēnei kai?			
He aha te tino āhuatanga hei poapoa i te tangata kia hoko i tēnei kai?			
E pono ana te kōrero ko te pai o te pānui hokohoko, o te tākai rānei e tohu ana he pai ake, he reka ake rānei taua kai i ētahi atu?			

HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whakamāramatia e te ākonga e pēhea ana te kawekawe a tētahi pānui hokohoko i ngā whakaaro o tētahi hunga kua tohua (Hauora, taumata 4).

PUTANGA AKO

Ka whakamārama, ka whakaatu ngā ākonga i ngā tikanga whakapuaki whakaaro i runga i te wairua whakawhena, ina werohia ā rātou kōwhiringa kai tōtika e ō rātou hoa (i takea mai i te Hauora, taumata 4).

PAEARU ANGITU

Me hanga tahi me ō ākonga ngā paearu angitu mā te whakangita i te putanga ako e whāia ana.

TE TITIRO PĀPORI-HAUROPI

Te hōpara i te wāhi ki ētahi atu tāngata e kawea ai ngā kōwhiringa kai.

NGĀ WAIARO ME NGĀ UARA

Te wherawhera i te wāhi ki ngā waiaro me ngā uara e kawea ai ngā kōwhiringa kai a ētahi atu.

HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whakamahia e ngā ākonga ngā tikanga e whakaatu ana i tō rātou mōhio ki te kōrerorero tahi ki ētahi atu i runga i te wairua whakawhena. (Hauora, taumata 4).

WHAKATAIRANGA HAUORA

Te whakapakari i ngā pūkenga kōrerorero e hiahia ana, e taea ai te kōwhiri i ngā kai tōtika.

ME PĒHEA TE WHAKATAKI I TE PĀNGA O NGĀ KUKUME A NGĀ HOA KI Ā TĀTOU KŌWHIRINGA KAI?

- Whakatakotoria te tauira e whai ake nei, me te paku whakarerekē kia hāngai ake ki te akomanga: "Ka tukuna mai e tētahi hoa tēnei kōrero ki a koe, e kimi āwhina ana mō tana raru:

I a au ka haere i te taha o aku hoa, he ika me te rīwai parai tō rātou hiahia i ngā wā katoa. Kāore au e tino pai ki te ika me te rīwai parai, engari ki te kore au e whai i tā rātou, kua rere ngā kupu whakahāwea, me te mea nei e warea ana au ki te hauora. He whakaaro anō ōu e pai ai taku kaupare atu i tēnei raruraru?"

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka mahi takirua ngā ākonga ki te kōrerorero i ngā āhuatanga e kawea ana i ngā kōwhiringa kai a tēnei taiohi, me ētahi rongoā mō tōna raruraru.
- Ka noho tōpū te akomanga ki te whiriwhiri i te wāhi ki ētahi atu tāngata e kawea ai ā tātou kōwhiringa kai. Koia pea tērā ko ngā "kukume a ngā hoa" – he āhuatanga pāpori e kukume ana i a koe kia pēnei te mahi, kia pērā te mahi, e rata mai ai te rōpū ki a koe. Me whakaatu atu he mea nui te whakapuaki whakaaro i runga i te wairua whakawhena mō te wāhi ki ngā kōwhiringa kai. Heoi, me whakamārama anō te rerekētanga o te kōrero i runga i te whakaweti me te kōrero i runga i te whakawhena.
- Ka wānangahia, ka tuhia e ngā ākonga te āhua o tēnā, o tēnā momo whakapuikanga whakaaro, ki te whakarongo atu, ki te titiro atu (te reo ā-tinana), me te pānga anō ki te ngākau, ki te whatumanawa.
- Hei urupare ki te tauira e whiriwhiria ana, tērā ka tahuri ngā ākonga:
 - ki te tuhi whakautu ki taua hoa;
 - ki te whakaari me aha ia hei urupare ki ōna hoa;
 - ki te tuhi "mirumiru kupu ā-waha" e whakaatu ana he aha he kōrero māna ki ana hoa.
- Me titiro pea ki ētahi atu tauira hei kaupapa whakawhiti whakaaro, hei ara whakapakari i ngā tikanga kōrero tahi ki ētahi atu.
- Ka mahi takirua, ā-rōpū tokoiti rānei, ki te whakapakari i ngā tikanga kōrero i runga i te wairua whakawhena (Hauora, taumata 4).

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te uiui, te wherawhera i ngā kukume a ngā hoa ki ngā kai ka kōwhiria. Te mahi arohaethae ki te whakapakari i ngā pūkenga e kaha ai koe ki ō kōwhiringa.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

RAUEMI WHAI TIKANGA

Creating a Positive Classroom Community, te raupapa Curriculum in Action, kia whai whakaaro ai te hunga.



PUTANGA AKO

Ka kimihia, ka whakamahia e ngā ākonga ngā pārongo e taea ai te kōwhiri ngā kai e haumarū ana, i ētahi horopaki maha (i takea mai i te Hauora, taumata 4).

PAEARU ANGITU

Me hanga tahi me ō ākonga ngā paearu angitu mā te whakangita i te putanga ako e whāia ana.



NGĀ WAIARO ME NGĀ UARA

Te whakapakari i te whakaaro haepapa mō te taka me te hora i te kai kia haumarū ai, māu ake, mā ētahi anō.



WHAKATAIRANGA HAUORA

Te whakapakari i te mōhio me ngā pūkenga e taea ai te tīpako ngā kai e haumarū ana, māu ake, mā ētahi anō.



TE TITIRO PĀPORI-HAUROPI

Te titiro ki te pānga o ngā wāhi taka kai, rokiroki kai ki te haumarū o te kai.

HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whakaaturia e ngā ākonga ngā take i kōwhiria ai ētahi kai, kua ētahi, i runga i te whai whakaaro ki te noho haumarū me te noho mā o te kai i tētahi horopaki (Hauora, taumata 4).



HAUORA

Te whai kia mārama te ākonga ki te kore e haumarū te kai, tērā ka hē te noho hauora o te tangata.

KO ĒHEA NGĀ KAI E HAUMARU ANA, KO ĒHEA NGĀ INU E HAUMARU ANA?

- Tāpaehia atu tēnei pātai arotahi ki ngā ākonga: “Ko ēhea ngā kai haumarū, ko ēhea ngā inu haumarū?”
- Hoatu ki ngā ākonga he rārangi kai, ko ētahi o ngā kai o runga he haumarū, ko ētahi kāore e haumarū (arā, he mōrearea kē). (Me noho mai pea ki te rārangi: he heihei e āhua toto tonu ana, he miraka tepe kua hipa atu i te rā e tika ana kia pau, he kai whai huka horihori, he inu reka whai kawhe, he nati mata, he oko pī e tio tonu ana.) Ko tā ngā ākonga, he tuhi i te “H” mō te haumarū, i te “M” rānei mō te mōrearea ki ia kai, me te tuhi anō i te take i pērā ai te whakatau.
- Whakamārama atu ki a rātou ko ētahi kai me tohu ki te “H” (mō te “Haumarū”), me te “M” anō (mō te “Mōrearea”), i te mea nā ngā mate pāwera ka pai ētahi kai pērā i te nati mata ki ētahi, ka mōrearea kē ki ētahi. Whakamahia te kōrero “Allergy Alert” i te *Journal of Young People's Writing* hei whakaara kōrerorero mō ngā mate pāwera. Arā tētahi kōrero paki mō ngā kai e taea ana e te hunga mate huka, ko te “Shopping with Adam”, i te *Junior Journal*. (Tirohia ngā kōrero mā te pouako.)

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka mahi takirua ngā ākonga, ka tiroiro ngātahi, ka whakatairite i ngā rārangi. Kātahi ka noho tōpū te akomanga ki te whakakotahi i ō rātou whakaaro, me te kōrero i ngā take i haumarū ai, i mōrearea ai ētahi kai, inu rānei. Akiakihia ngā ākonga kia pātai i ā rātou ake pātai e pā ana ki te haumarū o te kai, pēnei i: “Kia pēhea nei te paemahana o te pouaka mātao e noho haumarū ai ngā kai o roto?”; “Kia hia nei te rahi o te kawhe e pau e kīia ai e haumarū tonu ana?”; “Kia pēhea nei te wera o ngā kai kāore e kainga matahia, e rite ai hei kai?” Me rangahau rawa pea e kitea ai ngā whakautu tika ki ētahi o ēnei pātai.
- Hoatu ki ngā ākonga he tauira e riro ai mā rātou e tīpako ngā kai haumarū mō tētahi kaupapa nui. Tērā pea ko te haere ki te takahi whenua mō te rā kotahi, ko te rorerore, ko te pikiniki, ko te rā hākinakina, ko te hāngī rānei.

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Tohaina ki ngā ākonga he kape o tētahi tūtohi koinei ngā upoko o runga: “Haumarū/e pai ana”; “Mōrearea/kāore e pai”. Hoatu he rārangi o ētahi kai hei kuhu atu mā rātou ki raro i te upoko tika, waiho rānei mā rātou e homai ā rātou ake tauira. Mā rātou anō e kī mai he aha i kuhuna atu ai tēnā ki konā, tēnā ki konā, me te whai whakaaro anō ki te kaupapa o tēnei kai tahi, me ngā āhuatanga pērā i te noho mā tonu o te kai, i te āhua o te rokiroki, i te papatipu, i te rahi, me te taumaha (Hauora, taumata 4). (Hei tauira: “Mōrearea: Te heihei mātao i tētahi rangi hākinakina wera. Te take: I te kore pouako mātao hei wāhi rokiroki, ka tipu ngā huakita kia manomano tonu ki te waiho ki waho.”)

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te wherawhera me te arotake i ngā take e pā ana ki te haumarū o ngā kai.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

RAUEMI WHAI TIKANGA

- Tirohia te kōpae ataata Attack of the Bugs, nā Wattie's, ka taea te tono ā-imēra i a leonie.calver@nz.hjheinz.com ā-waea whakaahua rānei i te 09 308 5100.
- Ngā kōrero o roto i ngā pukapuka a Te Tāhuhu o te Mātauranga: “Allergy Alert”, JYPW 2003 “Shopping with Adam”, JJ 31, 2004



TAUMATA 4 KAUPAPA 2

HE PĒHEA TĀ TĀTOU WHIWHI KAI?

PUTANGA AKO

Ka hōparatia e ngā ākongā ngā wāhi mahi tina hei kai i te kura, me te tautohu i ngā rerekētanga e pai ake ai ngā kai e wātea ana (i takea mai i te Hauora, taumata 4).

PAEARU ANGITU

Me hanga tahi me ē ākongā ngā paearu angitu mā te whakangita i te putanga ako e whāia ana.

HE WĀHI AROMATAWAI

Me whakaatu ngā tūtohi i ngā tātaritanga me ngā arotakenga a ngā ākongā mō ngā kai e wātea ana i te tina, me ētahi whakaaro whai kiko hei whakapai ake i ngā kōwhiringa kai e wātea ana (Hauora, taumata 4).



WHAKATAIRANGA HAUORA

Te whakapakari i te mōhiō me ngā pūkenga hei tīpako i ngā kai e piki ai te hauora.

PUTANGA AKO

Ka whakamāramatia e ngā ākongā ngā hiahia taaha taiora o te tinana i te pūhuruhurutanga, ā, ka whakaritea, ka mahia ētahi tina māmā, iti nei te utu, hei whakatutuki i ēnei hiahia (i takea mai i te Hauora, taumata 4).

MAHI WHAKAAKO, AKO, TAE ATU KI NGĀ MAHI AROMATAWAI

TE HŌPARA I NGĀ WĀHI PĀTATA E HOKONA AI TE KAI ME TE INU

- Ka mahi ā-rōpū ngā ākongā ki te hōpara ā-akomanga i ngā kōwhiringa kai mō te tina e wātea ana ki a rātou. Ka whakatairitea ēnei i runga i te utu, i ngā painga taaha taiora, me te reka o ngā kai.

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka mahi takirua, ā-rōpū rānei ngā ākongā ki te whakakīki tūtohi, koinei ōna upoko: “Ngā kai tōtika mō te tina e wātea ana, e pai ana ki a mātou”; “Ngā rerekētanga e hiahiatia ana”; “Me pēhea e whakatinanatia ai aua rerekētanga”. Kātahi ka noho tōpū te akomanga, ka whakaatu i ō rātou whakaaro ki te katoa (Hauora, taumata 4).
- Ka mahi takitahi, ā-rōpū rānei ngā ākongā, ka whakarite whāinga mō te whakapai ake i tētahi āhuatanga. Kia oti te tautohu i te mahi whakapai ake e whāia ana, ka whakatakatoria he mahere whakatinana hei hoahoa ripo, hei whakaae mā te pouako. Me noho mai ki te mahere te wā kua whakaaetia kia tutuki taua rerekētanga, me tētahi inenga e taea ai te whakatau mēnā kua tutuki te whāinga, kāore rānei.

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te wero i ngā whakapae mō ngā kōwhiringa kai e wātea ana mō te tina. Te kawē ake i tētahi mahi e whakatinanatia ai tētahi rerekētanga.

KIA MĀRAMA KI NGĀ HIAHIA TAHA TAIORA

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka āta tuhia e ia ākongā ngā kai me ngā inu katoa ka pau i a ia i tētahi rā (arā, i te 24 hāora), me te whai i ngā rauemi a Te Manatū Hauora hei whakawā i te tōtika o aua kai. (Tirohia ngā kōrero mā te pouako.) Ka tautohua e tēnā, e tēnā ākongā tētahi wāhi e hapa ana hei arotahi māna i te wiki ka whai ake, me te whakarite i tētahi whāinga e taea ana te whakatinana (hei tauira, kia kotahi atu anō te tohanga huawhenua, huarākau rānei ka pau i a ia i te rā). Ka tuhia ā rātou kai mō te katoa o te wiki, kia kitea ai mēnā e tutuki ana ā rātou whāinga.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

RAUEMI WHAI TIKANGA

- *Te Pūnaha Whakarōpū i te Kai me te Inu: He Aratohu Kaimahi* (Te Manatū Hauora), whārangi 4–6 me te 10–18.
- Ngā aratohu *Kai me te Kai Tōtika mō ngā Tamariki Hauora, Tamariki Māia* (Te Tāhuhu o te Mātauranga), whārangi 9–10.



E whai ana ēnei mahi e toru ki te āwhina i ngā ākongā ki te whakatutuki i ētahi putanga ako e rua kei ngā whārangi 43 me 44. Me whakatakoto e te pouako me ngā ākongā ngā paearu angitu mō ia mahi. He maha ngā huarahi whakamahi i ngā rauemi e tohua ana.

Ka hōparatia e ngā ākonga ngā kai ka mahia i te kāinga, me te whakatairite ki ngā mea e ōrite ana kua oti kē te taka, te tunu rānei i te hokonga (i takea mai i te Hauora, taumata 4).

PAEARU ANGITU

Me hanga tahi me ō ākonga ngā paearu angitu mā te whakangita i te putanga ako e whāia ana.

HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whakarite, ka taka ngā ākonga i ētahi tina e māmā ana ki te mahi, he iti anō te utu, hei whakatutuki i ēnei hiahia (Hauora, taumata 4).



WHAKATAIRANGA HAUORA

Te whakapakari i ngā pūkenga me ngā mātauranga whaiaro hei whakakaha i a rātou ki te kawae ake i ngā mahi whakapiki ake i te ora.

HE WĀHI AROMATAWAI

I ngā pūrongo ka tāpaea e ngā ākonga ki te akomanga, e kitea ana tō rātou whakaaro arohaehae ki ngā painga o te taka i ā rātou ake kai, ina whakatairitea ki ērā o te hoko i ngā kai kua oti kē te whakarite. (Hauora, taumata 4).

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAEHAE ME TE MAHI AROHAEHAE

Te wherawhera me te arotake i ngā ritenga, me te uiui i ngā whakapae. Te kawae ake i te mahi arohaehae, i runga anō i te āhua o te whakaaro arohaehae.

HE TINA MĀMĀ TE UTU MĀ TE AKOMANGA

- Ka whakarite, ka taka anō te akomanga i tētahi tina e kawae ana i tētahi kaupapa e whakaatu ana i tō rātou mārama ki ngā hiahia, taha taioira, o te tamariki, o te taiohi. (Ko ētahi kaupapa ka taea, ko te whai kia kaha ake te kai huawhenua, te whakaea rānei i ngā hiahia ki te rino, ki te konupūmā rānei.) Hei wāhanga o ngā mahi whakarite, me whakatakoto tētahi mahere mahi hei ārahi i ngā mahi taka kai, hei arotake anō i ā rātou kōwhiringa (Hauora, taumata 4).

HE PAI AKE NGĀ KAI KA MAHIA I TE KĀINGA? TE WHAKATAIRITE I NGĀ KAI KA MAHIA I TE KĀINGA KI ĒRĀ KA HOKONA

- Ka noho tōpū te akomanga ki te ohia manomano i tētahi rārangi o ngā tino kai a ngā ākonga, he kai tōtika mō te tina kua oti kē te taka, te tunu rānei. Ka tuhia anō te utu o ngā kai nei.

TE WHAKAARO AROHAEHAE

- Ka mahi ā-rōpū ngā ākonga:
 - ki te whakapoto i taua rārangi kia noho mai ko ērā kai anake ka taea te tunu, te hanga rānei ki ngā kai māmā nei;
 - ki te tīpako i tētahi o aua kai, ka whakatakoto i tētahi mahere mahi e mahia ai taua kai i te kura;
 - ki te whai i te mahere mahi, me te hari mai i ngā kai o roto ki te kura, ki te tuhi i te utu, ki te hanga i taua kai, me te whakamahi i te pūwhakarite whakairoiro a te pouako ki te arotake i te utu o te kai, i te reka, me ōna painga taha taioira;
 - ki te tuhi pūrongo poto mō te kai i hangaia hei tāpae ki te akomanga, e whakaatu ana i ngā painga, i ngā ngoikoretanga o te te hoko i tētahi kai kua oti kē te mahi mai, ina whakatairitea ki te kai ka hangaia ki ō rātou ringaringa tonu (Hauora, taumata 4).
- Ka whakarārangitia, ka whakaaturia ā-waha rānei e ngā ākonga ngā painga o ngā kai nā rātou tonu i taka, i tunu.

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAEHAE ME TE MAHI AROHAEHAE

Te wherawhera, te uiui, me te arotake i ngā mahi e kawae ana me ngā whakapae. Te kawae ake i te mahi arohaehae, i runga i te āhua o te whakaaro arohaehae.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

E whai ana ēnei mahi e toru ki te āwhina i ngā ākonga ki te whakatutuki i ētahi putanga ako e rua. Me whakatakoto e te pouako me ngā ākonga ngā paearu angitu mō ia mahi. He maha ngā huarahi whakamahi i ngā rauemi e tohua ana.

RAUEMI WHAI TIKANGA

Ā Te Manatū Hauora:

- *Eating for Healthy Teenagers: A Teenagers' Guide to Healthy Eating.*
- *Eating for Healthy Children Aged 2 to 12/Ngā Kai Tōtika mō te Hunga Kōhungahunga.*
- *Te Pūnaha Whakarōpū i te Kai me te Inu: He Aratohu Kaimahi, whārangi 4–6 me te 10–18.*

Mō ngā tohutoa:

- *Te Pūnaha Whakarōpū i te Kai me te Inu: Aratohu Whakarato Kai.*

Mō te whakarite me te taka kai i te kura:

- *Let's Cook: Books A and B* nā Jan Tilley rāua ko Primrose Appleby.

Anei ētahi kai pai mō tēnei mahi whakatairite: te henuwiti, te rīwai parai, te kānga pahū, te pita/parehe iti, te mawhene, te hamupaka me ngā “kai tere”.



TAUMATA 4 KAUPAPA 3

HE AHA NGĀ HUA O TE TAKA TAHI ME TE KAI TAHI I TE KAI?

PUTANGA AKO

Ka tautohua e ngā ākonga ngā hua ki ngā hononga tāngata o te taka ngātahi i te kai me te kai ngātahi me te whānau (i takea mai i te Hauora, taumata 4).

Ka whakamārama ngā ākonga i te pānga o tā rātou i takoha ai ki te kai a te whānau ki te whanaungatanga (i takea mai i te Hauora, taumata 4).

PAEARU ANGITU

Me hanga tahi me ō ākonga ngā paearu angitu mā te whakangita i te putanga ako e whāia ana.

HE WĀHI AROMATAWAI

Ko ngā whakahokinga kōrero mai a ngā rōpū me ā rātou tuhinga mō te pānui a te kura e tautohu ana i ngā painga o te taka tahi me te kai tahi ki te whanaungatanga o tētahi rōpū (Hauora, taumata 4).



HAUORA

Te taha wairua, me te mārama ki te wāhi ki ngā uara me ngā whakapono e whakatauria ai te āhua o te noho a te tangata.



NGĀ WAIARO ME NGĀ UARA

Te whakapakari i te ngākau pai ki te huritao ki ngā whakapono.

MAHI WHAKAAKO, AKO, TAE ATU KI NGĀ MAHI AROMATAWAI TE MĀMĀ O TE TUNU KAI

- Pātaihia atu te pātai arotahi nei ki ngā ākonga “He aha ngā hua pai, he aha ngā hua kino o te taka ngātahi i te kai me te kai ngātahi ki ētahi atu? Akiakihia rātou kia whai whakaaro ki ngā hua pai me ngā hua kino o te noho atu ki te tēpu ki te kai tahi me te whānau (me ngā hoa, te kāhui ākonga, tētahi rōpū akomanga rānei) te kai rānei me tōu kotahi.

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka wānangahia e ngā ākonga te kōrero “Ko te kai tahi me tō whānau i te tēpu te mea pai katoa.” Ka kōwhiria, ka whakaaturia te titiro a tēnā, a tēnā (hei taurira, te tangata nāna i tunu ngā kai, me te tamaiti kei te hiahia mātakitaki i te pouaka whakaata).
- Ka noho tōpū te akomanga ki te whakawhiti i ō rātou whakaaro, kātahi ka waihanga tūtohi hei whakaatu i ngā hua pai me ngā hua kino o te kai tahi ki ētahi atu.
- Ka mahi ā-rōpū ngā ākonga ki te whakarite, ki te taka, ki te toha, ki te kai i tētahi kai māmā e pai ana mā te whānau, me te whakamahi i ngā kai e kitea nuitia ana i te kāpata. (Tirohia ngā kōrero mā te pouako mō ētahi taurira o ēnei kai mātāmua.)
- I a rātou e kai ana, akiakihia ngā tamariki kia kōrero i ēnei āhuatanga:
 - i pēhea ki a rātou te mahi tahi ki te taka i ngā kai;
 - te wā i pau ki te taka i ngā kai;
 - te utu, ina whakatairitea ki te utu o te ō rangaranga me ngā kai kua oti kē te taka;
 - me pēhea te whai kia pārekareka te kai tahi (hei taurira, whakawetohia te pouaka whakaata);
 - mēnā ka tunua anō tēnei kai i te kāinga.
- Mā ia rōpū e tuhi tētahi kōwae hei whakauru ki te pānui a te kura, e whakamārama ana i tā rātou i kite ai mō te taka tahi me te kai tahi i ngā kai (Hauora, taumata 4).

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te mahi ngātahi ki te taka i tētahi kai māmā e pārekareka ai te kai tahi a te whānau, mō te iti o te utu.

Te kawae ake i te mahi arohaethae, i runga i te āhua o ngā kitenga tahitanga i puta ake i te whakaaro arohaethae.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

Mēnā he kai kei te kāpata e māmā ana ki te taka, ka māmā ake te tahuri a tētahi o te whānau ki te tunu kai mā rātou. Koia nei ētahi o aua kai: he parāoa, he puehu parāoa, he hēki, he miraka, he tīhi, he kēna ika, he raihi, he hupa, he kīnaki tōmato hei hoa mō te kihu parāoa, he huarākau, he huawhenua, ā, i te pouaka tio, he hamupaka huawhenua, he mīti nakunaku, he matimati ika, he wāhanga heihei.

RAUEMI WHAI TIKANGA

Mō ētahi tohutoa, tirohia ēnei:

- “First Steps in the Kitchen: Teaching Kids to Cook”, nā Cindy Williams rāua ko Sophie Gray, *Healthy Food Guide*, Kohitātea 2007, whārangi 40–46.
- *Let's Cook: Books A and B* nā Jan Tilley rāua ko Primrose Appleby.
- Feeding our Futures: Part of Healthy Eating – Healthy Action (HEHA), te rautaki a Te Manatū Hauora hei whakapai ake i te Taioranga) i www.feedingourfutures.org.nz/recipes.html me te www.feedingourfutures.org.nz/eattogether.html

