

# NGĀ ĀPITIHINGA

## ĀpitiHanga 1: Ngā hononga o *Te Arotahi ki te Kai* ki Te Marautanga o Aotearoa

### Ngā Hononga ki ngā Uara

Ngā Uara i Te Marautanga o Aotearoa	Ngā Ara Ako ki te Whakaaro Arohaehae kua Kōrerotia i <i>Te Arotahi ki te Kai</i>
Te auahatanga, te uiui, me te wairua pakirehua	<ul style="list-style-type: none"> <li>Te rangahau i ngā take e pā ana ki te kai (me te ārahi mai anō a tētahi atu i ngā mahi), hei tauira, te whakatipu kai, te kai me ngā tikanga ā-iwi, te noho haumarua o te kai. Te hōpara i ētahi kōwhiringa kē atu, hei tauira, ngā kōwhiringa kai hauora ake, ētahi puna kai kē atu, ngā kai ka whakanaoa me te kore e tūkinu i te taiao.</li> <li>Te hanga pātai mō ngā take e pā ana ki te kai me te taioranga.</li> </ul>
Te kanorau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Te hōpara i ngā kai e pīrangitia nuitia ana, tae atu ki ngā ritenga me ngā tikanga e pā ana ki te kai, i iwi kē, i whānau kē.</li> </ul>
Te tautika me te tōkeke	<ul style="list-style-type: none"> <li>Te whakatairanga i te kai hauora ki ētahi atu ki te whakapiki ake i tō rātou ora.</li> <li>Te whakatenatena i tēnā, i tēnā o te whānau kia uru ki ngā kai tahi a te whānau.</li> </ul>
Te hapori me te uru ki ngā mahi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Te mahi ki te whakatairanga i te kai tōtika i te kāinga, i te kura, i te hapori anō/rānei.</li> <li>Te whai wāhi atu, te uru atu ki ngā mahi tahi ko te kai te kaupapa.</li> </ul>
Te toitūtanga hauropi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Te whakapakari i te mōhio me ngā pūkenga ki te whakatipu, ki te taka i ā rātou ake kai.</li> <li>Te whakapakari i te mōhio ki ngā puna kai ka toitū tonu.</li> <li>Te hōpara i te pānga o ngā mahi whakanao kai me ngā tākainga kai ki te taiao.</li> </ul>
Te tū i runga i te pono me te tika	<ul style="list-style-type: none"> <li>Te kōwhiri i ngā kai i runga i te mōhio, kaua i runga i te āhua o ngā pānui o te ao pāpāho me ērā atu puna kōrero hārekereke.</li> <li>Te kōwhiri i ngā kai kua mahia me te whai kia toitū tonu te ao hauropi.</li> <li>Te whakaae, te manawanui ki ngā kōwhiringa kai a ētahi atu, i ngā wā e tika ana.</li> </ul>

### Ngā Hononga ki ngā Pūkenga Matua





















Ngā Pūkenga Matua i te Marautanga o Aotearoa	Ngā Ara Ako ki te Whakaaro Arohaehae kua Kōrerotia i <i>Te Arotahi ki te Kai</i>
Te whakaaro	<p><i>Te whakaaro auaha, te whakaaro arohaehae</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Te whakamāori, te tātari, te wero i ngā pārongo me ngā karere e pā ana ki te kai.</li> <li>Te wherawhera i ngā tirohanga a ētahi atu e pā ana ki te kai, hei tauira, ko te titiro a iwi kē, a whānau kē, me tērā a te ao pāpāho.</li> <li>Te tautohu i ētahi kōwhiringa kē atu e taea ana, hei tauira, ko te tahuri ki ngā kai tōtika ake, ko ngā tikanga tiaki taiao, ko ngā ara whakatipu kai.</li> </ul>
Te whakamahi i te reo, i ngā tohu me ngā tuhinga	<ul style="list-style-type: none"> <li>Te whakapuaki whakaaro ki ētahi atu, ā-waha, ā-tinana, ā-tuhi rānei.</li> <li>Te whakamahi i te hangarau hei kohikohi, hei whakaatu i ngā pārongo e pā ana ki te kai me te taioranga.</li> <li>Te whakamāori i te reo me ngā tohu e pā ana ki te kai me te taioranga.</li> </ul>
Te whakataki i a koe anō	<ul style="list-style-type: none"> <li>Te whakatakoto me te arotake i tētahi mahere mahi.</li> <li>Te whakarite whāinga, te whakatutuki i tōna anō mahere mahi e whai ana kia tōtika ake ngā kai, me te arotake i te whaihua o te mahere.</li> </ul>
Te mahi tahi, te kōrero tahi ki ētahi atu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Te mahi ngātahi ki te whakarite, ki te taka kai.</li> <li>Te mahi ngātahi ki te whakaoti i ngā mahi ako.</li> <li>Te whakapakari i ngā pūkenga whakaputa whakaaro i runga i te wairua whakawhena, i ngā horopaki kai, taioranga.</li> </ul>
Te uru atu, te whai wāhi atu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Te whai kia whakahoutia ētahi āhuatanga, i te kāinga, i te kura, i te hapori anō/rānei.</li> <li>Te whai kia mātau ake, kia mārama ake ētahi atu mō ngā kai me te taioranga.</li> <li>Te uru ki ngā mahi whakarite kai, taka kai, me te kai tahi anō.</li> </ul>

## ĀpitiHanga 2: Te Whakanoho ki te Huinga Kai Tika, te Purei Taupaki rānei

Whakamahia tēnei taurira hei mahi kāri.

**Te Whakanoho ki te Huinga Kai Tika:** Ka mahi takirua ngā ākonga, ka whakanoho atu i tēnā, i tēnā kāri kai ki raro i te upoko o te huinga kai e tika ana.

**Te Purei Taupaki:** Ka tākaro takirua ngā ākonga, ka papaki ina puta ake he kai o te huinga kotahi, tētahi ki runga i tētahi, ina whai rānei tētahi kai, tētahi huinga kai rānei, tētahi i tētahi.

HUAWHENUA, HUARĀKAU	MIRAKA, HUA MIRAKA	MĪTI, IKA, HEIHEI, HĒKI, NATI, TE WHĀNAU PĪ	PARĀOA, PATA KAI PARAKUIHI
 Hēki	 Pīni maoa	 Parāoa iti	 Miraka tepe
 Tīhi	 Raihi	 Tōmato	 Teiki
 Kāroti	 Rētihi	 Pata kai parakuihi	 Pī
 Parāoa pita	 Heihei	 Ārani	 Miraka
 Ika	 Nati	 Tīhi pupuru	 Pea

# ĀpitiHanga 3: Te Matapae Aratohu Kai

## Me pēhea te hanga i te matapae aratohu kai

1. Kutikutia te rārangi kōiraira.
2. Whētua haurōkia te whārangi kia haurua.
3. Wherahia mai, ka whētui haurōkia kia haurua anō, me te ū ki tērā atu haurōkia.
4. Wherahia mai, ka huri kia anga whakararo ngā kupu.
5. Whētua tētahi kokonga kia pā atu ki te pokapū o te whārangi.
6. Kia pērāhia ērā atu kokonga e toru.
7. Hurihia mai anō te whārangi.
8. Whētua anō tētahi o ngā kokonga kia pā atu ki te pokapū.
9. Kia pērāhia ērā atu kokonga e toru.
10. Whētua kia haurua.
11. Wherahia mai, ka whētui kia haurua anō, me te ū ki tērā atu rārangi haurua.
12. Kuhuna atu ō kōnui me ō kōroa ki ngā tīrepa tapawhā.
13. Āta peia te pepa Matapae nei ki tōna pokapū.
14. Na, kua rite koe ki te tākaro!

**HUA PATARAU**

**PIHIKETE  
PAKAPAKA**

**KĀROTI**

**HUAWHENUA,  
HUARĀKAU**

Tirohia te mōhiohio matūkai mō te ngako.


Kia kaha te kai kārōti me te kai huawhenua kākāriki.

**TŌHI**

**PANANA**

Kia kaha te kai parāoa, pata kai, kihi parāoa.

Kia nui ake i te rima ngā huawhenua/ huarākau i ia rā.



**PĪNATI PATA**

**MIRAKA  
WHAKARANU**

I tua atu i te mīti, arā anō te ika, te hēki, te pīni, te nati rānei.

Mā te kai hua miraka ka kaha ō wheua me ō niho.

**MĪTI ME ĒTAHI  
ATU MEA PĒRĀ**

**HEIHEI**

**TĪHI**

**HUA MIRAKA**

Kainga te miraka, te tīhi, te miraka rānei i ia rā tepe rānei i ia rā te tīhi, te miraka rānei, kia kaha ai te tinana.

## Āpitihanga 4: Ngā Rōpū Kai e Whā: Whakakāia ngā Wāhi e Wātea Ana

Whakamahia tēnei tauira. Waiho i ngā wāhi e wātea ana mā ngā ākongā e whakakāi.

Huinga kai	Ngā tohanga mō ia rā	He tauira o ngā kai
Huawhenua me ngā huarākau		
	5–6	kihu parāoa raihi parāoa
Miraka me ngā hua miraka		tīhi miraka tepe miraka
	1–2	mīti mōrohe heihei kina hoki pīnati pīni maoa

Hei tauira.

Huinga kai	Ngā tohanga mō ia rā	He tauira o ngā kai
Huawhenua me ngā huarākau	5+	kāroti āporo taro
Parāoa me ngā pata kai	5–6	kihu parāoa raihi parāoa
Miraka me ngā hua miraka	2–3	tīhi miraka tepe miraka
Mīti, ika, heihei, hēki, nati, me ngā rēkimu (legumes)	1–2	mīti mōrohe heihei kina hoki pīnati pīni maoa

## ĀpitiHanga 5: I Ia Rā, I Ētahi Wā, I Ōna Wā Ruarua Rānei? Te Whakarōpū i ngā Kai

Whakamahia tēnei tauira hei mahi kāri.

Ka meatia e ngā ākonga ngā kāri nei kia tīrangaranga, kātahi ka wehewehea kia noho mai ki raro i te upoko e tika ana.

IA RĀ	ĒTAHI WĀ	WĀ RUARUA
wai	waireka mirumiru	maramara kānga parai
miraka ngako iti, miraka hoi, miraka raihi rānei	miraka whakarehu	pihikete tiakarete
huarākau mata	huarākau maroke (hei tauira, te āperekoti, te maramara panana)	kānga pahū karamera
raihi	raihi parai, kihu parāoa tao tere	pōkai kōanga
parāoa pāpapa	mawhene Ingarihi (tīwae), karamupeti	parāoa mā, nui te tote
pāreti, pihikete witi	patahua tōhi	kāngarere
miraka tepe ngako iti	tīhi tera	aihikirīmi tiakarete
tuna, hāmana noho kēna	ika karamu (ka tunua ki te umu)	tōtiti parai
hēki kua kōhuatia	mīti kua whakanaoa, hei tauira, te poaka totetote, te harāmi, te tōtiti henuwiti	pōkai tōtiti

## ĀpitiHanga 6: I Ia Rā, I Ētahi Wā, I Ōna Wā Ruarua Rānei? Te Whakaatu i ngā Take

Whakatauria me noho mai ngā kai me ngā inu e rārangi iho nei ki tēhea o ēnei karangatanga e toru. Tuhia te “i” (mō te “i ia rā”), te “e” (mō te “i ētahi wā”) te “r” rānei (mō te “wā ruarua”) ki te pouaka, me te take i pērā ai tō whakatau ki te taha. Ko ētahi take e hāngai ana, i te mea he nui te ngako, he nui te huka, he nui te kākoa, he pai rānei mō ngā wheua.

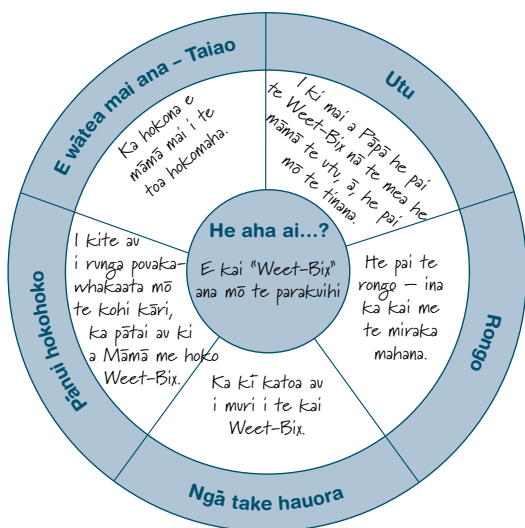
Te kai	Kia pēhea te auau	Ngā take i pērā ai tō whakatau
miraka tepe		
tīhi		
pihikete tiakarete		
pōkai tōtiti		
parāoa pāpapa		
kihi parāoa tao tere		
āporo		
miraka ngako iti		
maramara rīwai parai		
waireka mirumiru		
kēna tuna		
wai māori		
heihei kiri kore (he mea tunu ki te umu)		
pōkai huarākau		
pai mīti nakunaku		
kāroti		

# Āpitianga 7: Choice Shaper

Whakamahia tēnei taurira hei mahi i tō Choice Shaper.



Hei taurira o te Choice Shaper.



## Āpitianga 8: Ngā Tino Whakawhitinga me ngā Tāpiritanga Mīharo: Te Rātaka Kai 24-haora

Tuhia tō Tino Whakawhitinga i te taha o te kai e mea ana koe ki te whakarerekē.

Tāpiria te kai/inu hou ki te tīwae Tāpiritanga Mīharo.

	Tino Whakawhitinga	Tāpiritanga Mīharo
<b>Parakuihi</b>		
<b>Paramanawa ata</b>		
<b>Tina</b>		
<b>Paramanawa ahiahi</b>		
<b>Hapa</b>		



## Āpitianga 9: Te Reo o ngā Tapanga

Mā te pouako e kutikuti ngā kāri nei. Ka meatia ngā kāri kia tīrangaranga e ngā ākongā, kātahi ka tahuri rātou ki te hono i ngā whakamāoritanga ki te tapanga e hāngai ana.

KŌRERO TAPANGA	WHAKAMĀORITANGA PONO	WHAKAMĀORITANGA TEKA
Māmā	He iti ake te ngako, he iti ake ngā mano waengao rānei. Tērā pea he teatea te tae, he ngāwari te tāwara, he angiangi rānei (hei tauira, ngā mara-mara rīwai parai)	He iti te ngako, he iti ake te ngako, he iti ake ngā mano waengao rānei
Iti ake te ngako	He iti ake te ngako i tērā o te mea arowhānui	He kai ngako iti
Ngakototo kore	Kāore he ngako kararehe o roto	Kāore he ngako o roto
Kāore he huka tāpiri	Kāore i tāpiria he huka ki te kai, engari he huka tonu pea kei roto	Kāore he huka o roto, he huka-kore
He puna pūngao pai	He nui ngā mano waengao rānei	He tuku pūngao inamata tāna
Pararopi	Kāore i whakamahia he wairehu whai matū i te whakatipuranga	He kai i takea mai i te whenua tonu