

TAUMATA 2 KAUPAPA 1

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

PUTANGA AKO

Ka whakarōpūtia e ngā ākonga ētahi kai ki ngā huinga kai e whā, ka whakamārama anō kia pēhea rawa te nui o tēnā kai, o tēnā kai i te rā e noho hauora ai te tangata (i takea mai i te Hauora, taumata 2).

PAEARU ANGITU

Me hanga tahi me ō ākonga ngā paearu angitu mā te whakangita i te putanga ako. (Tirohia te whārangi 14 i raro nei mō tētahi tauira.)



HAUORA

Te mārama ko ēhea ngā kai e piki ai te hauora.



WHAKATAIRANGA HAUORA

Te mahi kia pai ake ngā kai ka kaininga e tētahi rōpū.



NGĀ WAIARO ME NGĀ UARA

Te āta whakaaro ki tā rātou i kai ai, ka mutu he aha ai.

MAHI WHAKAAKO, AKO, TAE ATU KI NGĀ MAHI AROMATAWAI

HE AHA NGĀ KAI KA ĀWHINA I TE HAUORA, I TE PAKARI O TE TUPU?

- Āwhinatia ngā ākonga ki te whakaputa i ngā mātauranga kua mōhio kē rātou mā te Inoi i tēnā, i tēnā ki te tā mai, ki te tuhi mai rānei i tētahi rārangi o ngā kai me ngā inu katoa e whakaaro ana rātou ka āwhina i tā rātou tupu kia hauora, kia pakari.
- Whakatakihia ngā huinga kai e whā i raro i ngā upoko e whai ake nei: te huawhenua/huarākau; ngā parāoa/pata kai; te miraka/hua miraka; te mīti, te ika, te heihei, te hēki, te nati/whānau pīni.
- Ka whakaū ngā ākonga i tō rātou mārama ko ēhea kai ki tēhea rōpū, mā te wherawhera whārangi moheni ki te kimi pikitia kai, ka whakanoho mai ai ki raro i te upoko mō tēnā, mō tēnā huinga kai. Ka whakamahia e rātou ngā pikitia me ngā upoko ki te hanga whakaaturanga.
- Kia noho takatū mō ngā mahi e whai ake nei, mahia he huinga kāri e whakaatu ana i ētahi momo kai me ētahi momo inu mai i ngā huinga kai e whā. Whakamahia te tauira i te Āpitiwhanga 2. He kupu, he pikitia kei ngā kāri. Me uru atu anō ngā upoko mō ngā huinga kai, pērā i te rārangi whakarunga o te tūtohi i te Āpitiwhanga 2. (Tirohia te whārangi 4 o *Te Pūnaha Whakarōpū i te Kai me te Inu mō ngā Tau 1 ki te 13: Aratohu Whakarato Kai a Te Manatū Hauora* mō ētahi atu tauira.) He tauira kei te Āpitiwhanga 3 mō te mahi matapae kai.
- Ka mahi takirua ngā ākonga:
 - ki te whakanoho mai i tēnā me tēnā kāri kai ki raro i te upoko mō tōna huinga kai (hei tauira, me noho mai te tīhi ki te “miraka me ngā hua miraka”);
 - ki te purei Taupaki (Snap), ka papaki ai ina puta ake ngā kai o te huinga kotahi tētahi ki runga i tētahi, ina whai rānei tētahi kai, tētahi huinga kai rānei tētahi i tētahi;
 - ki te tākaro i te mahi matapae kai, ko tētahi ki te kōwhiri i tētahi tīrepa kai ka pānui ai i ngā kōrero kei raro.

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka tirohia e tēnā, e tēnā ākonga tāna ake rārangi kai hauora, ka wānanga mēnā he kai kei roto nō ngā huinga kai e whā. Kātahi rātou ka tango, ka tāpiri kai rānei ki ā rātou rārangi e whakaataria mai ai ngā huinga kai e whā. Kua tiro tiro ā-takirua rātou ki ā rātou rārangi me te uiui tētahi i tētahi kia mōhiohia ai he aha i tangohia ai, i tāpirihia ai ētahi o ngā kai.

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te wherawhera i te mātauranga kua mōhiohia kētia mō te kai hauora me te arotake i runga i te mōhio ki ētahi kōrero hou.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO²

E pā ana ngā mahi tuatahi e toru ki te putanga ako kotahi. He kōrero hira kei ngā rauemi kua huaina e kitea ai he kōrero whānui mō ngā mahi e toru.

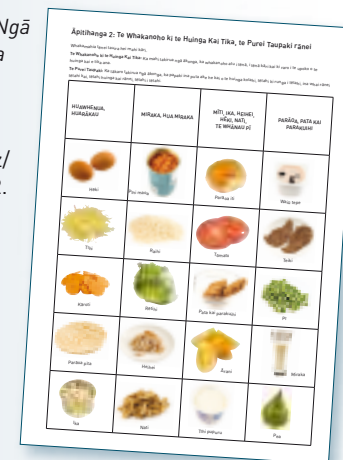
Ka taea e ngā pouako me ngā ākonga te whakatakoto paearu angitu whāiti mō ia mahi.

Ka whakarōpūtia ngā kai ki ētahi rōpū e whā: te huawhenua me te huarākau; ngā parāoa me ngā pata kai; te miraka me ngā hua miraka; te mīti, te ika, te heihei, te hēki, te nati me te whānau pīni. Me mātua kai te tamariki i ētahi momo kai mai i ngā huinga kai e whā i ia rangi.

RAUEMI WHAI TIKANGA

- Mō ētahi pārongo e pā ana ki ngā huinga kai, te rahi o te tohanga, me te whakarōpū kai, tirohia ngā whārangi 4–8 o *Te Pūnaha Whakarōpū i te Kai me te Inu mō ngā Tau 1 ki te 13: Aratohu Whakarato Kai a Te Manatū Hauora*.
- *Healthy People Eat Healthy Food: Food and Nutrition: Years 1–3* i te raupapa Curriculum in Action a Te Tāhuhu o Matauranga.
- *Eating for Healthy Children Aged 2 to 12/Ngā Kai Tōtika mō te Hunga Kōhungahunga*, nā Te Manatū Hauora.

E wātea ana i:
[www.health.govt.nz/
uploads/docs/HE1302.
pdf](http://www.health.govt.nz/uploads/docs/HE1302.pdf)



² Whakamārama: Kei Ngā Tohutoro, i te whārangi 46, te roanga atu o ngā kōrero mō ēnei rauemi.



HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whāia e ngā ākongā ngā whakahau a Te Manatū Hauora i te Aratohu Kaimahi ki te arohaehae i ō rātou whakaaro mō ngā kai me kaha ake tā rātou kai [Hauora, taumata 2].

HE AHA I HIAHIATIA AI NGĀ KAI NEI?

- Me kōrerorero e koutou ko te akomanga ngā take māmā e kainga ai ētahi o ngā kai o tēnā, o tēnā huinga kai. (Tirohia ngā rauemi kua huaina i ngā kōrero mā te pouako.)
- Hoatu he whārangi pepa nui kua tāia atu he āhua tinana tangata ki runga ki ētahi rōpū ākongā tokoitī. Ka tuhia atu e ngā ākongā ngā painga o te kai hauora ki waho atu o te tinana.

KIA PĒHEA TE NUI O TĀ TĀTOU I KAI AI I TE RĀ?

- Ka tuhia e ngā ākongā te hua o tētahi utauta pupuri kai (pērā i te kete, i te rourou, i te pereti) ki tētahi pepa. Ka wehea kia whā ngā wehenga hei whakaatu i ngā huinga kai e whā.
- Kōrerohia ā-akomanga ngā tohanga e tika ana i te rā mō ia huinga kai. Tirohia *Te Pūnaha Whakarōpū i te Kai me te Inu mō ngā Tau 1 ki te 13: Aratohu Whakarato Kai* a Te Manatū Hauora.
- Ka tuhia e ia ākongā ngā tohanga e tika ana i te rā ki te pito whakararo o ā rātou whārangi, ka tuhia ā-tau, ka tāia rānei te maha o ngā kai e tika ana. (Hei tauira, e tika ana kia toru ngā tohanga huawhenua, kia rua ngā tohanga huarākau e pau i a tātou e eke ai te kōrero “kia 5+ i te Rā”.)
- Ka whakamahia e ngā ākongā te hua o tētahi utauta pupuri kai ki te whakatakoto e hia ngā tohanga o ia huinga kai i pau i a rātou i te rangi ka mahue. Ka taea e rātou te karakara porohita e tohu ana i te maha o ngā tohanga, ka taea rānei te tā pikitia o te kai (hei tauira, te panana kotahi).

TE WHAKAARO AROHAEHAE

- Ka whakaaro, ka mahi tahi, ka kōrerorero ngā ākongā mō ngā kai tērā pea e tika ana kia kaha ake tā rātou kai, me te tirotiro ki ngā whakahau a Te Manatū Hauora. Ka whakatakotoria ngā take i pērā ai tā rātou whakatau me te arohaehae a tētahi i ngā whakaaro o tētahi. (Hauora, taumata 2).

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAEHAE ME TE MAHI AROHAEHAE

Te wherawhera me te arotake i tā rātou e kai ana i tēnei wā.



HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

He āwhina kei ngā kai katoa e tupu ai, e tika ai te mahi a te tinana. He mahi motuhake tā ētahi, hei tauira he konupūmā kei roto i te miraka me ngā hua miraka kia kaha ai ngā niho me ngā poroiwi, ā, he rino kei roto i te mīti, te ika, te heihei, te hēki, te nati me te whānau pīni, he hanga nui tēnei mō te toto hauora.

E taea ai te kōwhiri kai hauora, me mōhio te tamariki kia pēhea te rahi o te kai mai i tēnā, i tēnā huinga kai kia kainga i ia rangi.



PUTANGA AKO

Ka whakaaturia e ngā ākonga ō rātou mātauranga hou me te piki haere o tā rātou kaha ki te tiaki i tō rātou ake hauora, mā te arotake i te āhua o tā rātou kai, me te whakatakoto whāinga e komokomo ana i ēnei mātauranga (i takea mai i te Hauora, taumata 2).

PAEARU ANGITU

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

HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whakaatu ngā kauwhata a ngā ākonga e pēhea ana te ōrite o tā rātou i kai ai, i inu ai ki tērā e whakahaua ana. Ka kōrerotia, ka whakamāramahia e rātou ngā rerekētanga e whakaritea ana hei whai mā rātou (Hauora, taumata 2).

ME PĒHEA E PAI AKE AI TĀ TĀTOU KAI?

- Hoatu tētahi tūtohi ki ngā ākonga kua oti mai ētahi wāhanga te whakakī, ko tā rātou he whakakīki haere i ngā āputa me te whakamahi i ngā upoko e whai ake nei:

Huinga Kai Tauria Kai Ngā Tohanga e Whakahaua ana mō te Rā

Me hoatu rānei he tūtohi tīrangaranga hei kutikuti mā ngā ākonga, me te tūhonohono anō kia tika. Tirohia Āpitianga 4 i runga ipurangi.

- Me mahi takirua, me mahi ā-rōpū tokoiti rānei ngā ākonga ki te tito pao, ki te tito kīanga wana rānei hei whakamaumahara i a rātou kia hia ngā tohanga i te rā, hei tauria, "He oti, he parāoa, he pata kai, kia 5, kia 6, kātahi ka pai!"
- Kia rima, kia ono rānei ngā ākonga i te rōpū, ka taki mahi ki te kohi me te tuhi raraunga ki te kauwhata e whakaatu ana i te maha o ngā tohanga o ia huinga kai i pau i tā rātou rōpū te kai i te rā ka hipa. Me whakaatu ngā kauwhata e pēhea ana te ōrite o ēnei ki ngā tohanga e whakahaua ana. Ka kōrerohia e tēnā, e tēnā rōpū ngā kitenga ki te akomanga (Hauora, taumata 2).
- Ka kōwhiria e ia ākonga tētahi huinga kai, ka whakatakoto whāinga me te whakamārama i te whai tikanga o taua whāinga e pai ake ai tā rātou kai, kia eke ai ngā tohanga i te rā ki te nui e whakahaua ana mō taua huinga kai.

KIA PĒHEA TE RAHI, KIA PĒHEA TE AUAU?

- Ka inea e ngā ākonga te nui o ō rātou kapunga ki te tautohu i te "rahi o te tohanga" e tika ana mō ō rātou tinana.
- Ka tāia e ngā ākonga, ka tapahia mai rānei ki te pepa te rahi o te tohanga mō tēnā, mō tēnā o ngā huinga kai e whā e whakahaua ana mō te rā. Ka hoatu, ka whakapiria rānei ā rātou tohanga ki runga i ētahi pereti pepa e toru.
- Whakatakina ngā kupu e tohu ana i ngā kai mō "ia rā", mō "ētahi wā", mō te "wā ruarua". (Tirohia te whārangi 6 o te *Aratohu Kaimahi*.) Whakamāramahia atu te tikanga o ngā kupu nei, ka whakamārama anō ai he aha i taka mai ai tētahi kai ki raro i tētahi karangatanga. (Hei tauria, ko te "wā ruarua" ka whakamahia mō ngā kai me ngā inu kāore i nui te huaora o roto, e nui ana te ngako, te tote, me te huka o roto, e nui ana rānei tētahi o ēnei, ka mutu e maha ana ngā mano waengao. Tirohia ngā whārangi 7–8 o te *Aratohu Kaimahi*.)
- Whakamahia te tauria i te Āpitianga 5 ki te mahi kāri whai upoko e kī ana "ia rā", "ētahi wā", me te "wā ruarua", me ētahi atu kari e whakaatu ana i ētahi momo kai. Tērā ka pīrangī tāpiri atu koe i ētahi kāri ka uaua te whakanoho mai ki tētahi upoko, he kāri mā rānei hei tuhi mai mā ngā ākonga i ētahi atu kai. (Tirohia ngā kōrero mā te pouako.) Whakatenatenahia rātou kia whakamārama i tā rātou i kōwhiri ai ki tētahi hoa, ā whakaae rawa rāua.
- Hoatu ki ia ākonga he kape o te Āpitianga 6, ka inoi atu kia tuhia he "i" (ia rā), he "ē" (ētahi wā), he "r" rānei (wā ruarua) ki te taha o tēnā, o tēnā kai, ka tuhi ai i ngā take mō tā rātou i whakatau ai ki te tīwae i te taha matau. Ka wānangahia ā-rōpū tokoiti ā rātou pepa, ka wānangahia anō ā-akomanga.



HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

E kawē tahi ana a Me Pēhea e Pai Ake Ai tā Tātou Kai? me Kia Pēhea te Rahi, Kia Pēhea te Auau? i te putanga ako kotahi.

Āpitianga 4: The Four Food Groups: Fill in the Gaps

Huinga Kai	Ngā tohanga ki te rā	He tauria e pai ai
Hauora (me ngā raukōwhiri)	5-6	Kāri kari kari
Whakamāramahia	1-2	Kāri kari kari
Whakamāramahia	1-2	Kāri kari kari

He tauria

Huinga Kai	Ngā tohanga ki te rā	He tauria e pai ai
Hauora (me ngā raukōwhiri)	5-6	Kāri kari kari
Whakamāramahia	1-2	Kāri kari kari
Whakamāramahia	1-2	Kāri kari kari

RAUEMI WHAI TIKANGA

- He pārongo mō ngā huinga kai e whā me te rahi o ngā tohanga kei te whārangi 15 o *Excellent Eats!*, nā Primrose Appleby rāua ko Jan Tilley.
- E whakamahi ana te pūnaha whakarōpū kai o nā tata tonu nei i te "ia rā", te "ētahi wā", me te "wā ruarua" hei whakarōpū i ngā kai hei kai. Ka kitea ngā kōrero me ngā tauria o tēnei i *Te Pūnaha Whakarōpū i te Kai me te Inu mō ngā Tau 1 ki te 13: Aratohu Whakarato Kai*, a Te Manatū Hauora, i ngā whārangi 4-17.

HE KŌRERO MĀ TE POUAKO

Ina hangaia ngā kāri mō te mahi whakarōpū, ka pai tonu te hanga i ētahi kāri kāore e whāiti mai ki te huinga kai kotahi, me ētahi kāri ka uaua te whakanoho mai ki tētahi o ngā huinga kai. (Hei tauria, tērā pea ka kīia tētahi kai he kai mō "ētahi wā" he kai rānei mō te "wā ruarua". Kei te āhua tonu o te tunu i taua kai, kei te rahi rānei o te tohanga. I te mahi Kai Haumarua ka taea te whakanoho mai i te pīnati ki raro i te rōpū "haumarua" me te rōpū "mōrearea". Kei te ākonga tonu te tikanga, arā tērā ka mate pāwera ia i te nati.) Kua puta pea i konei te ngākau, me te wenewene e hōhono ake ai ngā kōrero, e whānui ake ai te whakaaro o te ākonga. (Tirohia Te Ara Tautohetohe, i te whārangi 8.)

HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whakatakoto take ngā ākongā mō te whakapai ake i ā rātou ake tina mō te kura (Hauora, taumata 2).

PUTANGA AKO

Ka whakamārama ngā ākongā ka pēhea te kawē a te kai i ngā taha e whā o te hauora (i takea mai i te Hauora, taumata 2).

PAEARU ANGITU

Me hanga ngātahi ki ō ākongā te paearu angitu mā te whakangita i te putanga ako e whāia ana.

Hei tauira, tērā pea ko tētahi paearu angitu mō tēnei mahi, ko tēnei: Hei whakamārama i te kawenga a te kore e kai parakuihi ki tētahi taha o te hauora, whakanohoia tikahia mai he kāri tāpaenga kōrero ki raro i tētahi o ngā taha hauora, ka whakamārama ai he aha i tika ai te noho mai ki raro i taua taha hauora.

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka āta tirohia e ngā ākongā tā rātou tina, ka whakarōpū ai i ngā kai o roto ki raro i te “ia rā”, te “ētahi wā”, te “wā ruarua” rānei. Kātahi rātou ka whakaaro mēnā ka pai ake te whakarerekē i ngā kai, ā, mēnā e pai ana, he aha aua rerekētanga. Ka kōrerohia ō rātou whakaaro me tētahi hoa (Hauora, taumata 2).

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te whakarōpū me te kōrero i ngā kai e kōwhiria ana e rātou i tēnei wā.
Te whakatau me pēhea e pai ake ai ā rātou tina.

KA PĒHEA TE KAWĒ A TE KAI I TŌ TĀTOU ORANGA?

- Tirohia anō ngā taha e whā o te hauora i te taha o ngā ākongā.
 - taha tinana;
 - taha wairua;
 - taha whānau;
 - taha hinengaro.

Kia mārama, e kawekawe ana, e tautoko ana ngā taha e whā o te hauora tētahi i tētahi. Tōia mai ngā pōhēhētanga ki waho (pērā i te whakapono ka pā noa te kai ki te taha tinana o te hauora).

- Hoatu he pepa kua tāia te āhua o te tangata ki runga ki ia ākongā, me hoatu rānei he kape o te whare tapawhā i te *Hauora i roto i te Marautanga o Aotearoa* (tauira Pākehā), whārangi 31. Mā rātou tonu e hoatu tapanga ki te āhua tangata e tohu ana i ngā taha e whā o te hauora.
- Tuhia he pakiwaitara poto (pukapuka tānga rahi) e whakataki ana i ngā āhuatanga e kawea ai e te kai ngā taha e whā o te hauora. Anei tētahi tāhu pakiwaitara: He tamaiti a Skipper kāore e kai i tana parakuihi. Ka ngunguru tana puku, ka whawhai ia ki ana hoa i te mea e ngenge ana ia, e komekome ana. Kāore e ū ana whakaaro ki ana mahi kura, ka wheke tana kaiako. I tēnei āhua, kāore e pai ana whakaaro ki a ia anō.
- Ka tāia e ngā ākongā tētahi mekameka e tohu ana i te pūtaka me te hua, e whakaatu ana i te hononga o ngā whakaaro o roto i te pakiwaitara, hei tauira: Kāore a Skipper e parakuihi
 - ▶ kua ngenge ▶ kua kore e ū ngā whakaaro ki ana mahi kura ▶ kāore e oti ana mahi ▶ ka pātai tana kaiako he aha i kore ai, kua kore e aro i a ia he aha he kōrero māna.
- Ka tāia e ngā ākongā he mekameka tuarua e tohu ana i te pūtaka me te hua e whakaatu ana me pēhea e pai ake ai te rā a Skipper.



HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

(Mai i te whārangi 13)

Tērā pea ka hoatu e ngā pouako he kāri mā hei tuhi mā ngā ākongā i ētahi kai e hiahia ana rātou ki te whakarōpū. Kua pai tā rātou kōrero tahi i ngā take mō ā rātou whakarōpūtanga ki te akomanga, ka hanga ngātahi ai i tō rātou mārama mā te whakaoti i tētahi mahi ngātahi. (Tirohia Te Ako Tahi, i te whārangi 8.)

He Take me te Pānga Meka

Take

Kāhore i parakuihi i te rā nei



Pānga

Te hia kai, te hia moe



Pānga

Kāhore e taea te hihira i ngā mahi kura



Pānga

Ka pātai atu te kaiako he aha te take kāhore i mutu ngā mahi

HE KŌRERO MĀ TE POUAKO

Ki te tīmata ngā mahi ki te pakiwaitara mā te katoa, ka haumarū ake te taha kare ā-roto nei, ina hōparatia ngā take e pā ana ki te kōwhiringa kai.

RAUEMI WHAI TIKANGA

- Te Hauora i roto i *Te Marautanga o Aotearoa* (tauira Pākehā), whārangi 30–31.



HAUORA

Te hōpara i te kawekawe a te kai i ngā taha hauora e whā.

HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whakamārama ngā ākonga ka pēhea te kawekawe a te kai i ngā taha hauora i tētahi horopaki ka tohua (Hauora, taumata 2).



TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka pātai ngā ākonga, tētahi ki tētahi, mō te āhua o te kawekawe a ngā kai i kōwhiria e te tamaiti o te pakiwaitara i a ia. Ka whakaarohia e rātou ngā taha e whā o te hauora.

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te wherawhera me te wero i tā rātou i whakapono ai.

- Hoatu ki ia ākonga ētahi huinga kāri tāpaenga kōrero e whā e pā ana ki te pakiwaitara, pērā i te “ngunguru te puku”, me te “kāore e ū ngā whakaaro”. Ko tā ngā ākonga he whakatakoto i tēnā, i tēnā kāri tāpaenga kōrero ki runga i ā rātou pepa, ki te taha o te wāhanga hauora ka kawea. Hei tauira, ngunguru te puku = taha tinana, kāore e ū ngā whakaaro = taha hinengaro.

Kia mārama, i ētahi wā ka neke atu i te taha hauora kotahi ka kawea, nā te tūhonohono tonu o ngā taha e whā. Ka taea te pakiwaitara me ngā kāri tāpaenga kōrero te huri kia hāngai ai ki ngā hiahia o ō ākonga, ki tā rātou i pai ai rānei.

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Me mahi takirua ngā ākonga ki te whakatakoto take e whakaaetia ai, e tohea ai rānei te tāpaenga kōrero “Ka kai noa iho tātou kia mutu ai te rongo i te hiakai.”
- Me mahi ā-akomanga ki te tito i tētahi pakiwaitara hou, ka mahi i ētahi kāri tāpaenga kōrero e hāngai ana ki te pakiwaitara. Ko tā ngā ākonga he hono i te kāri ki te taha hauora e hāngai ana, ka whakamārama he aha i pērā ai ō rātou whakaaro ki tētahi hoa (Hauora, taumata 2).

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te wherawhera pārongo me te honohono whakaaro.



PUTANGA AKO

Ka tautohua e ngā ākonga e pēhea ana te kawekawe a ngā uara, ngā waiaro, te taiao tūturu me te taiao pāpori i te kōwhiringa kai a te tangata (i takea mai i te Hauora, taumata 2).

PAEARU ANGITU

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

HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whakamārama ngā ākonga i ngā take e kawekawe ana i ngā kai ka kōwhiria e rātou (Hauora, taumata 2).

TE TITIRO PĀPORI- HAUROPI

Te tautohu i ngā take maha e kawekawe ana i te kōwhiringa kai a te tangata.

HE AHA NGĀ ĀHUATANGA KA KAWEKawe I TE KŌWHIRINGA KAI?

- Ka mahi ā-akomanga ki te kōhi raraunga mō ngā tino kai a ngā ākonga (a te whānau rānei). Ka tāpaea e ia ākonga ana kōrero ki te kauwhata pou kia kitea ai he rerekē anō ngā kōwhiringa whaiaro a tēnā, a tēnā.
- Me wānanga tahi ki ngā ākonga te whānui o ngā kawenga e pā ana ki ngā kai ka paingia, ka kōwhiria e te tangata. Hoatu he pūwhakarite whakairoiro pērā i te Kukume Kōwhiringa, kia taea ai e rātou te tautohu me te hōpara ngā take e kawekawe ana i ngā kai ka kōwhiria e rātou. (Tirohia ngā kōrero mā te pouako.)

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka mahi ngā ākonga ki te ōhia manomano i ā rātou urupare ki te pātai, ka tuhi ai i ēnei i waho atu o te Kukume Kōwhiringa (hei tauira, nā te hā, nā te utu, nā te mea he pērā tā ngā hoa, nā te kore e whai tāima, nā te tino pai ki te whānau, nā te mea i kitea i te pouaka whakaata). Mā rātou tonu tēnei e mahi i te tuatahi, ka whakatairite ai i ā rātou urupare ki ērā a tētahi hoa, ka kōrerorero ai i te whaitake o ēnei (Hauora, taumata 2).
- Ka mahi takirua ngā ākonga ki te whakarōpū i ngā take ki raro i ngā karangatanga (hei tauira, he take whānau, he take iwi, he take pūtea, he take pāpori). Me hoatu rānei ētahi kāri tāpaenga kōrero ka kī atu kia whakarōpūhia ā rātou urupare ki raro i ngā upoko e tika ana. (Hei tauira, ka taka mai te "\$1.50 noa iho te utu" ki raro i te karangatanga "utu".)
- Ka tautohua e ngā ākonga ngā take ka taea e rātou te kawekawe. Hei tauira, mō te "kore e whai tāima" ka taea e rātou te maranga kia moata ake mō te parakuhihi, ka taea anō hoki te inoi i ō rātou mātua kia hoko kai kē.

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

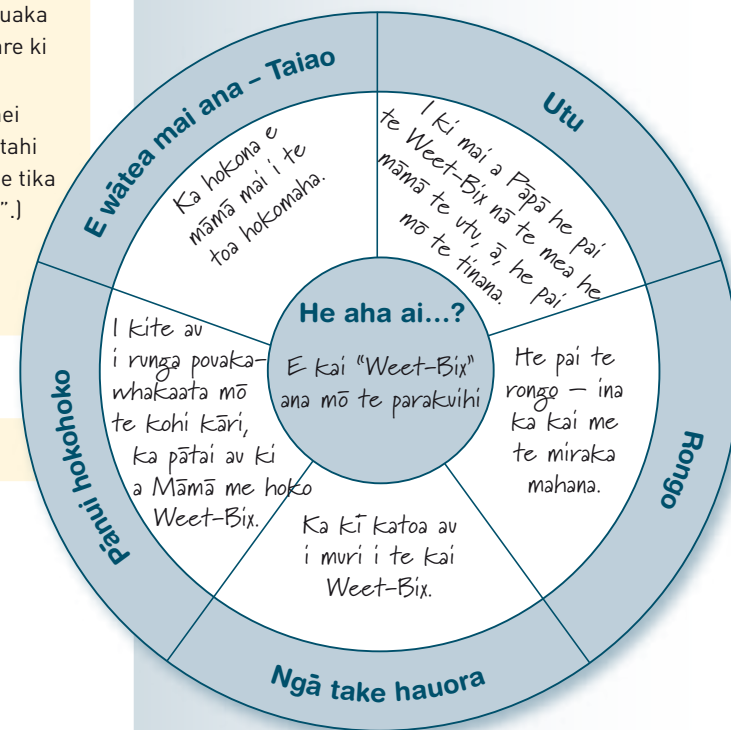
Te hanga whakatau e pā ana ki te kai kia whaitake tonu, e taea ana hoki te parahau.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

E hono ana ki te pāngarau me te tauanga, taumata 2, (te tūhuratanga tauanga).

CHOICE SHAPER

Whakamahia te Kukume Kōwhiringa, me te whakatakoto i tētahi pātai arotahi ki te pokapū o te whārangi. Tērā pea ko te "He aha au i kai ai i tāku i kai ai?", he pātai rānei e hāngai ana ki tētahi horopaki whāiti, pērā i te "He aha au i parakuhihi ai (i kore ai rānei e parakuhihi)?", "He aha au i inu ... ai?", "He aha au i kai ... ai i te tina?" Tirohia Āpitahanga 7 i runga ipurangi mō tētahi tauria Choice Shaper.



PUTANGA AKO

Ka tautohua e ngā ākonga ngā rauemi i te kura ka taea te whakamahi hei whakatipu kai, ka kōrero anō i ngā hua tērā ka puta ina whakatipuria he kai i te kura (i takea mai i te Hauora, taumata 2).

PAEARU ANGITU

Me hanga tahi me ē ākonga ngā paearu angitu mā te whakangita i te putanga ako.



TE TITIRO PĀPORI- HAUROPI

Te hōpara i te kawekawe a te taiao tūturu i te kōwhiringa kai.



NGĀ WAIARO ME NGĀ UARA

Te hōpara i ngā waiaro me ngā uara e pā ana ki te whakatipu kai.



WHAKATAIRANGA HAUORA

Te tahuri ki te whakatairanga i te whakatipu kai i te kura.

HE PĒHEA Ō TĀTOU WHAKAARO MŌ TE WHAKATIPU I Ā TĀTOU AKE KAI?

- Me whakawhiti whakaaro te akomanga mō te kōrero “He pai ake mēnā ka whakatipuria e koe āu ake kai.”

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka kōrerohia e ngā ākonga ngā take i whakaae ai, i whakahē ai rānei rātou i tēnei kōrero.
- Hoatu he tūranga kē, he tūranga kē ki ia tokorua, ki ia rōpū tokoiti rānei (hei tauira, “kaiahuwhenua”, “rangatira hokomaha”, “rangatira toa o rangaranga”). Ka whakaputa ngā ākonga i ngā whakaaro o tētahi tangata whai tūranga pēnei, me te tuhi i aua whakaaro ki roto i te mirumiru kōrero.

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te wherawhera i te titiro a ētahi atu, me te āta whakaaro ki ētahi atu mea ka taea, i mua i te whakatau whakaaro.

Āta whakaarohia ngā kōrero a ngā ākonga ina kōwhiria, ina hurihia ngā mahi kua takoto i raro nei, kia haere whakamua ai te ako.

- Pātaihia ngā ākonga: “He aha ngā mea ka taea e tātou te whakatipu i te kura?” Me mahi takirua ngā ākonga ki te tuhi rārangi kai ka taea te whakatipu i te kura.
- Ka mahia e te akomanga he rārangi o ngā painga me ngā raruraru tērā ka pā ki te whakatipuria he kai i te kura, me te titiro ki ngā take pērā i te utu, ka taea rānei te whakatipu pararopi i te kai, te māmā o te āhei atu me te haratau.
- Ka mahi takirua, ka mahi takitahi rānei ngā ākonga ki te tautohu i tētahi wāhi pai i te kura mō te whakatipu kai. Ka whakamahia e rātou tētahi mahere mō ngā papa o te kura me te whakaaro ki ngā take pērā i te rā, te pai o te oneone, me te pupuhi mai o te hau.
- Ka kōrero tahi ngā ākonga mō ē rātou whakaaro e pā ana ki ngā wāhi pai, ka kōrerohia anō ngā painga o taua wāhi.

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka whakamahi tauira mahere ngā ākonga ki te whakaaro ki ngā taputapu ka hiahiatia, te utu, te roa o te wā, te wāhi mō te māra, ngā āhuatanga pai me ngā āhuatanga kino o te whakatipu kai (pērā i ngā pānga taha hauora, taha ohaoha, taha taiao.)

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

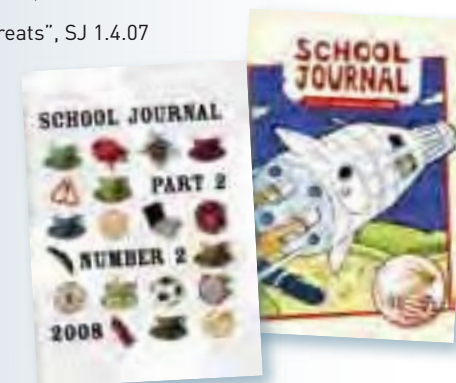
Te arotake i ngā huarahi ka taea me te whakaputa whakatau whitake e taea ana te parahau.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

E hono ana ki te pūtaiao, taumata 2, Te Ao Tūroa (Te Taiao): Ka mārama haere ki ngā āhuatanga o ia mea oreore e rite ana kia whai oranga ai ia i tōna ake wāhi noho.

RAUEMI WHAI TIKANGA

- *Te Āhua o te Kūmara*, Kai Ora 1, 2006, na Ratu Tibble. Na HANA mō Te Tāhuhu o te Mātauranga.
- *Te Tautoko 61*, 2007, Haumiatiketike rāua ko Rongomātāne, na Te Pou Taki Kōrero mō Te Tāhuhu o te Mātauranga:
 - “Te Ahu Whenua–Mahi Māra”, whārangi 12
 - “Te Riwai Peruperu”, whārangi 16
 - “Te Mahinga”, whārangi 22
 - “Wātaka Tiaki Rīwai”, whārangi 26
- Ngā tānga *School Journal* me ētahi atu tānga mō ngā kaupapa whakatipu kai, taka kai me te toitūtanga:
 - “A Plate of Potatoes”, *Connected* 1 2003
 - “Cooking Talo”, SJ 1.4.96
 - “Rēwena Bread”, *Connected* 1 2003
 - “A Cup of Koko”, SJ 2.3.98 (
 - “Protecting Our Kai Moana”, SJ 3.3.90
 - “Puia Hāngi – Cooking with Steam”, SJ 3.3.01
 - “Plastic Fantastic?” SJ 3.3.07
 - “Leila’s Lunch”, SJ 1.4.96
 - “The Truth about Brussels Sprouts”, SJ 1.3.97
 - “Dragon Fruit”, SJ 2.2.08
 - “Kumara Treats”, SJ 1.4.07



HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whakatakotoria e ngā ākonga ngā painga tērā ka puta i te whakatipu kai i te kura, kātahi ka tuhi rārangi rauemi hei whakatutuki i taua mahi. Ka tāpaea ō rātou whakaaro ki te poari o te kura (Hauora, taumata 2).

PUTANGA AKO

Ka tautohua, ka whakatairangatia e ngā ākonga te taka haumaruru i te kai (i takea mai i te Hauora, taumata 2).

PAEARU ANGITU

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



HAUORA

Te whakaaro ki te kawekawe a te taka kai me te whāwhā kai i te hauora.



WHAKATAIRANGA HAUORA

Te whakatakoto mahere me te tahuri ki te taka haumaruru i te kai māu, mā ētahi atu. Te whakatairanga i ngā ture taka haumaruru i te kai ki ētahi atu.

- Ka mahi takirua, ka mahi rōpū tokoiti rānei ngā ākonga ki te whakatakoto marohi e whakapono ai te poari o te kura ka taea e te kura me ngā ākonga te whakatinana i tētahi whakaaro, hei tauira, te whakatipu huarākau, te mahi māra kai, te whakatipu amiami rānei ki rō tihake. Ka tāpaea e ngā ākonga ō rātou whakaaro ki te poari me te kōrero atu mō tā rātou marohi, ka tuhi ai i tētahi reta ōkawa, ka mahi rānei i tētahi tāpaenga kōrero ka whakaaturia ki te rorohiko (Hauora, taumata 2).
- Ki te whakaae te poari o te kura, tērā pea ka whakatinanahia ngā whakaaro o ngā ākonga, ka whakatipuria he kai i ngā whenua o te kura. Ka taea e ngā ākonga te arotake te tukanga me ngā hua ka puta.

TE NOHO HAUMARU O TE KAI

- Ka kōrero ā-rōpū ngā ākonga mō ngā mea e mōhio ana rātou e pā ana ki te noho haumaruru o te kai. Ka whakapuakina ō rātou mātauranga ki te katoa o te akomanga, ka tuhi ai ki tētahi tūtohi kua whakaupokongia pēneitia “Ngā mea e mōhio ana tātou mō te noho haumaruru o te kai”. Ka whakaritea e rātou ngā kōrero ki roto i ētahi tiwae e whā, ko ngā upoko ki runga ko “Te kohi kai”, “Te noho mā tonu”, “Te taka me te tunu kai”, me “Te rokiroki kai”.
- Hoatu ki ia rōpū he tāpaenga kōrero i mahia mai i mua i te whakaakoranga mō te whāwhā kai i runga i te haumaruru, i te haumaruru kore rānei. (Tirohia ngā kōrero mā te pouako.)

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka mahi ā-rōpū ngā ākonga ki te whakakī i ngā rārangi e pā ana ki te whāwhā haumaruru i te kai mā te whakarōpū i ā rātou tāpaenga kōrero ki raro i te karangatanga “haumaruru”, te “haumaruru kore” rānei.

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te wherawhera me te wero a tētahi i ngā whakaaro me ngā mahi a tētahi e pā ana ki te whāwhā haumaruru i te kai.

- Ka whakaatuhia e te māngai mō ia rōpū mēnā i takoto i a rātou he tāpaenga kōrero ki te karangatanga haumaruru, ki te karangatanga haumaruru kore rānei. Whakahaua rātou kia kōrerohia tonutia ētahi atu āhuatanga e pā ana ki te whāwhā haumaruru i te kai.
- Whakaaturia te kōpae ataata *Attack of the Bugs* ki te akomanga. (Tirohia ngā kōrero mā te pouako.)
- Me kōrero tahi e te katoa ngā mahi haumaruru e whai ake nei: te horoi pai i ngā ringa, te whāwhā taputapu toha kai, ngā take i wehea ai ngā kai mata me ngā kai maoa, te waiho i te kai maoa ki te paemahana tika, te whakamakariri, te uhi me te rokiroki kai.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO



Tērā pea ka uru mai ēnei tāpaenga kōrero mō te haumaruru, te haumaruru kore rānei o te kai: “Te whakamātau i te kai ki ngā matimati”, “Te waiho noa i te kai ki runga pereti mō te pō”, “Te kato pūhā i te taha o te ara matua”, “Te kai pīnati”, te aha atu. Ina whakaritea ngā tāpaenga kōrero, tirohia ngā kōrero e pā ana ki ngā mahi whakarōpū kei te whārangi 13.

RAUEMI WHAI TIKANGA

- Mō ētahi āwhina e pā ana ki te whāwhā tika i te kai, tirohia:
 - te whārangi 40 o *Te Pūnaha Whakarōpū i te Kai me te Inu mō ngā tau 1 ki te 13: He Aratohu Kaimahi* a Te Manatū Hauora me
 - te paetukutuku a Te Pou Oranga Kai o Aotearoa, i www.nzfsa.govt.nz/consumers Tirohia hoki www.foodsafe.org.nz/files/meet-the-bugs.pdf
- Tirohia anō te kōpae ataata *Attack of the Bugs* a Heinz Wattie's, ka taea anō ā-īmēra i a leonie.calver@nz.hjheinz.com ā-waea whakaahua rānei i te 09 308 5100.





NGĀ WAIARO ME NGĀ UARA

Te mārama ki te wāhi nui ki te tūpato ina taka kai koe māu, mā ētahi atu rānei.

HE WĀHI AROMATAWAI

Ka taea e ngā ākonga te tautohu me te whai kia tika ngā take e pā ana ki te whāwhā haumaruru i te kai i tētahi horopaki ka tohua (Hauora, taumata 2).

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka arotakengia e ngā rōpū ā rātou tūtohi e pā ana ki te whāwhā haumaruru i te kai, ka tāpiri atu i ētahi pārongo hou e hangaia ai he rārangi tuarua kua whakaupokongia ki te Ngā mea kua ako mātou mō te whāwhā haumaruru i te kai.

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te pātai me te arotake i ō rātou mātauranga o mua me te hono anō ki ngā mātauranga hou kua ako rātou.

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka mahi takirua, ka mahi ā-rōpū rānei ngā ākonga ki te tuhi i tētahi rārangi whakaū mō te taka i te kai me te noho mā tonu. Ka whakaarohia e rātou:
 - te kōhi kai;
 - te noho mā tonu, taha whaiaro;
 - te taka me te tunu kai;
 - te rokiroki kai.
- Ka kōwhiria e ia ākonga tētahi ture kotahi e pā ana ki te noho mā tonu, ka mahi mai ai i tētahi pānui whakaahua mō taua ture hei whakatairanga i tētahi āhuatanga o te whāwhā haumaruru i te kai ki ētahi atu. Anei pea tētahi tauira “Whakamātauria te kai ki te pune, kaua ki ō matimati” (Hauora, taumata 2).
- Hoatu he kaupapa taka kai ki ngā ākonga ka kī atu kia whakatakotoria he mahere mahi e kōrero ana mō te noho mā tonu. Tērā pea ko te paramanawa mā ngā mātua, ko te hāngi rānei te kaupapa. Kei wareware rātou ki te whakaaro ki ngā taputapu ka hiahiaitia me ngā whakatūpatotanga hei whai mā rātou (Hauora, taumata 2).

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te mahi i runga i te whakaaro arohaethae mō ngā kōrero e hāngai ana.



TAUMATA 2 KAUPAPA 2

HE PĒHEA TĀ TĀTOU WHIWHI KAI?

PUTANGA AKO

Ka whakaingotia e ngā ākonga ngā kai e pīrangi ana rātou ki te whakatipu, ka tautohu i ngā rauemi e hiahia ana ki te whakatipu, ka whakatakoto, ka whai i tētahi mahere ki te whakatipu kai i te kura (i takea mai i te Hauora, taumata 2).

PAEARU ANGITU

Me hanga tahi me ō ākonga ngā paearu angitu mā te whakangiti i te putanga ako.



NGĀ WAIARO ME NGĀ UARA

Te whakapakari i te whakaaro pai ki tōna anō hauora.



TE TITIRO PĀPORI-HAUROI

Te whai wāhi atu ki tētahi taiao e kaingākauria ana, e paingia ana te toitūtanga o te kōwhiringa kai.

HE WĀHI AROMATAWAI

E tohu ana tā ngā ākonga i whakaaro ai mō tā rātou mahere mahi i te whakaaro arohaehae mō te ura o te whakamahia i ngā rauemi kura ki te whakatipu kai i te kura. (Hauora, taumata 2).

MAHI WHAKAAKO, AKO, TAE ATU KI NGĀ MAHI AROMATAWAI

TE WHAKATIPU KAI I TE TAIAO O TE AKOMANGA

- Ka mahi te akomanga ki te ōhia manomano rārangi huawhenua me te whakarōpū anō ki raro i te wāhanga o te tipu ka kainga. (Tirohia te www.vegetables.co.nz/about-veg-classification.php)
- Ka hangaia e ngā ākonga tētahi mahere ripo hei whakaatu i ngā mea e whakaaro ana rātou ka taea e rātou te whakatipu i te kura, he aha ngā taputapu ka hiahia, me te roa o te wā e wātea ana ki a rātou. (Tirohia te www.no-dig-vegetablegarden.com/gardening-for-kids.html)
- Me tīmata te whakatipu pihinga pīni i te akomanga – kia rite hei kai, kua kainga e ngā ākonga i te taha o ā rātou ake tina.

TE WHAKAARO AROHAEHAE

- Me mahi takirua ngā ākonga ki te ōhia manomano me te tuhi i ngā take e tautoko ana, e whakahē ana rānei i te whakatipu kai i ngā papa o te kura. Ka kōwhiria e rātou ngā take tino kaha e toru ki te taha tautoko me te taha whakahē, ka kōrero ai ki te akomanga. Whakarārangitia ngā take katoa ki te pepa rahi, ki te papa tuhituhi mā rānei.

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAEHAE ME TE MAHI AROHAEHAE

Te whakaaro arohaehae ki ngā hua pai me ngā raruraru o te whakatipu kai i te kura.

- Ka mahi ā-rōpū tokowhā ngā ākonga ki te whakarārangi i ētahi huawhenua e toru me ētahi huarākau e toru ka pīrangi rātou ki te kai, ki te whakatipu. Me whakahau ngā rōpū ki te āta whakaaro ki te pātai “He aha ngā mea ka whakamāmā, ka whakauaua rānei i tō whakatipu kai?” Kā pōti te akomanga mō ngā mea pai ki a rātou.
- Ka mahi ā-rōpū ngā ākonga ki te matapae me te rangahau i ngā āhuatanga tipu pai mō te whakatipu i ngā kai e pai ana ki a rātou. Ka wānanga rātou me pēhea e taea ai ēnei āhuatanga tipu i ngā papa o te kura me te rangahau anō e hia te utu ki te hoko i ngā kai pai ki a rātou.

TE WHAKAARO AROHAEHAE

- Ka whakatakotoria, ka whakatinanahia e ngā rōpū tētahi mahere mahi mō te whakatipu me te whakapau i ngā huarākau me ngā huawhenua kua kōwhiria e rātou hei whakatipu i te kura. Ka tuhia e rātou ō rātou whakaaro mō te tākoha a tēnei ki te hāpori kura hauora. (Hauora, taumata 2).

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

E hono ana ki te pūtaiao, taumata 2, Te Ao Tūroa (Te Taiao): Ka mārama haere ki ngā āhuatanga o ia mea oreore e rite ana kia whai orange ai ia i tōna ake wāhi noho.

Mēnā kāore he wāhi i te māra hei whakatipu huawhenua, ka pai tonu te whakatipu ki te tīhake. Me neke atu te rahi o ngā tīhake i te 25 x 25 henemita. He mea nui te hōhono o te oneone me te rere pai o te wai i te tīhake, kia kore ai e noho mākū tonu te oneone o roto. Ko ngā oko pai ko te pouaka rākau, te pouaka kōmāmā, te paepae kirihou nui, ētahi taea rānei kua whakapipia.

Mēnā kāore e nui te wāhi e wātea ana, ka taea ngā huarākau te whakatipu ā-taiapa ki te pakitara kia kore ai e whānui te toro o ngā peka. Ko ngā huarākau piki ka taea te whakatipu ki rō tīhake, ka taea rānei ngā huarākau me ngā huawhenua te whakatipu i ngā māra putiputi hei kai mā te mata.

RAUEMI WHAI TIKANGA

- *Te Tautoko* 61, 2007, Haumiatiketike rāua ko Rongomātāne, na Te Pou Taki Kōrero mō Te Tāhuhu o te Mātauranga:
“Te Ahu Whenua–Mahi Māra”, whārangi 12
“Te Riwai Peruperu”, whārangi 16
“Te Mahinga”, whārangi 22
“Wātaka Tiaki Rīwai”, whārangi 26
- Vegetables: Fresh, Quick, Tasty i www.vegetables.co.nz/resources-index.php me te www.vegetables.co.nz/resources-aav.php
- Cool Kids Grow i www.coolkidsgrow.com/
- Growing Ideas: Classroom Projects i www.kidsgardening.com/growingideas/projects/feb03/pg1.html

PUTANGA AKO

Ka whakamārama ngā ākonga he aha ngā huarākau me ngā huawhenua hei kai mā rātou e ea ai ō rātou hiahia ā-taioranga, ka whai kia kaha ake te kai i ēnei kai, kia nui ake rānei ngā momo huarākau me ngā momo huawhenua ka kainga e rātou (i takea mai i te Hauora, taumata 2).

PAEARU ANGITU

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



WHAKATAIRANGA HAUORA

Te kōwhiri kai i runga i te whakaaro ki te whakatairanga hauora me te whakapiki oranga



HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whakaatu te mahere hinengaro a te akomanga ka taea e ngā ākonga te whakaaro arohaehae mō ngā hononga i waenganui i tō rātou hauora, i tō rātou oranga me ngā huarākau, ngā huawhenua ka kainga e rātou, ka mutu, e mārāma ana rātou ki ētahi huarahi e taea ai tō rātou hiahia ki ēnei te whakaea. (Hauora, taumata 2).

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAEHAE ME TE MAHI AROHAEHAE

Te whakatakoto mahere me te whakatinana i te mahi arohaehae i runga i te whakaaro arohaehae.

TE MĀTAKI I TE HUARĀKAU ME TE HUAWHENUA – “WHAKAMĀTAURIA”

- Ka whakahaeretia e ngā ākonga tētahi wero ā-rōpū ki te tuhi rārangi mō ngā momo huarākau me ngā momo huawhenua katoa e mōhio ana rātou. (Ka taea e rātou ō rātou whakaaro te tuhi ki ētahi tiwae e rua, ki roto rānei i ētahi āhua huarākau me ētahi āhua huawhenua kua tāia ki te pepa.)
- Ka āetia e ngā ākonga ngā huarākau me ngā huawhenua kua whakamātauria e rātou, me ērā ka pīrangi rātou ki te whakamātau, ki ētahi tae e rua.
- Ka kōwhiria e tēnā, e tēnā rōpū ētahi huarākau me ētahi huawhenua e rua ka hiahia ngā ākonga o te rōpū ki te whakamātau. Ka tāpirihia ēnei ki tētahi rārangi akomanga.
- Ka whakaritea e ngā ākonga tētahi hui e “Whakamātauria” ai ētahi huarākau me ētahi huawhenua. Ka mauria mai e ia ākonga mai i te kāinga tētahi tino huarākau me tētahi tino huawhenua ka kainga matatia. (Tapahia ēnei kia ririki hei whakamātau mā ngā ākonga.)
- Ka whakahaeretia e ia ākonga he arotakenga i raro i ngā upoko:
 - Ngā kai tauhou i whakamātauria e au
 - Ngā kai tauhou ka kainga anō e au.

TE WHAKAARO AROHAEHAE

- Ka whakamahia e ngā ākonga Ngā Kai Tōtika mō te Hunga Kōhungahunga kia mōhio ai rātou kia hia ngā tohanga huarākau me ngā tohanga huawhenua me kai rātou i te rā. (Tirohia ngā kōrero mā te pouako.) Mēnā e pai ana, ka taea e rātou te whakatakoto whāinga whaiaro e kainga ai e rātou tētahi atu, ētahi atu tohanga huarākau, huawhenua rānei (tētahi atu momo rānei) i te rā. Ka tautohua e rātou he āwhina ka hiahia rātou e tutuki ai tēnei whāinga, me te whakatau ka pēhea tā rātou tuhi i tā rātou neke whakamua.
- Ka mahi ā-akomanga ngā ākonga ki te whakaoti i tētahi mahere hinengaro mō “te kai huarākau, te kai huawhenua” hei whakaatu i te pānga o ngā huarākau me ngā huawhenua ka kainga e rātou ki tō rātou hauora. (Hauora, taumata 2).

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAEHAE ME TE MAHI AROHAEHAE

Te wherawhera, te arotake me te wero i ā rātou kōwhiringa kai i tēnei wā. Ka whakarite ki te mahi arohaehae i runga i te whakaaro arohaehae.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

RAUEMI WHAI TIKANGA

- Vegetables: Fresh, Quick, Tasty i www.vegetables.co.nz
- *Eating for Healthy Children Aged 2 to 12/Ngā Kai Tōtika mō te Hunga Kōhungahunga* nā Te Manatū Hauora. Ka taea i www.health.govt.nz/uploads/docs/HE1302.pdf



PUTANGA AKO

Ka whakamārama ngā ākongā i ō rātou hiahia ā-taioranga e pā ana ki te paramanawa me te whakaaro arohaehae ki ngā āhuetanga e taea ai aua hiahia te whakaea mā ngā paramanawa ka kōwhiria e rātou. (i takea mai i te Hauora, taumata 2).

PAEARU ANGITU

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



WHAKATAIRANGA HAUORA

Te whakawhānui i ngā pūmanawa whaiaro e whakakaha ana i a rātou ki te tahuri ki te whakapai ake i ā rātou kōwhiringa kai.

HE WĀHI AROMATAWAI

E whakaatu ana ngā arotakenga a ngā ākongā e pā ana ki ngā whakarerekētanga i waenga i te “i mua”, me te “ināianei” e whakaaro arohaehae ana rātou ki ngā paramanawa e kōwhiria ana e rātou i runga anō i te āhua o ngā paearu (Hauora, taumata 2).

TE WHAI I ĒTAHI ARATOHU MĀMĀ KI TE WHAKARITE PARAMANAWA HAUORA

- Ka tuhia e ia ākongā tana tino paramanawa ki tētahi maramara pepa, ka rau ai ki roto i tētahi “pouaka pōhi”.
- Whakawehea ngā pepa ki ngā rōpū ākongā. Ka tātaria e ia rōpū ngā raraunga mā te whakarōpū i ngā paramanawa ki ētahi huinga rōpū e whā.
- Ka kōrerohia ngā kitenga ā-rōpū. Ka hanga kauwhata pou ā-akomanga ngā ākongā ki te whakaatu i te āhua o ā rātou ritenga paramanawa.
- Ka mahi ā-rōpū ngā ākongā ki te whakatau mēnā me whakarerekē e te akomanga tā rātou i kōwhiri ai hei paramanawa mā rātou. Ka wānanga ā-rōpū ngā ākongā mō ētahi paearu “paramanawa tōtika” hei hoatu mā rātou ki tētahi atu ina kōwhiria he paramanawa hauora. Ka kōrerohia ēnei ki te whakatakoto rārangi mā te akomanga.

TE WHAKAARO AROHAEHAE

- Ka hoatu ki ia ākongā tētahi rārangi e toru ngā kai paramanawa kei runga, hei whakaraupapa mai mā rātou i runga i (1) te āhua o te hauora, (2) te utu.
- Ka whakaritea e ia ākongā ngā paramanawa ka taka ki raro i ngā paearu “paramanawa tōtika” ka kaha rātou ki te kai i te wiki e tū mai ana.

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAEHAE ME TE MAHI AROHAEHAE

Te wherawhera me te pātai i te āhua o tā rātou kōwhiri paramanawa i tēnei wā.

TE WHAKAARO AROHAEHAE

- Ka tuhia e ngā ākongā ngā rerekētanga o tā rātou kai paramanawa i roto i te wiki mā te whakaoti i tētahi mahere e tohu ana “i mua, ināianei”. Ka wānanga tahitia e ngā ākongā ā rātou mahere ki tētahi hoa me te whakamārama e pēhea ana te whai a tā rātou i kōwhiri ai i ngā paearu “paramanawa tōtika” (Hauora, taumata 2).

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAEHAE ME TE MAHI AROHAEHAE

Te tahuri ki te mahi arohaehae i runga i te whakaaro arohaehae.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

RAUEMI WHAI TIKANGA

- Mō ētahi kōrero e pā ana ki te huinga kai, te rahi o te tohanga me te whakarōpū kai tirohia ngā whārangi 4–8 o *Te Pūnaha Whakarōpū i te Kai me te Inu mō ngā Tau 1 ki te 13: He Aratohu Kaimahi* nā Te Manatū Hauora.
- Te pānui whakaahua *Servings Per Day* a Te Manatū Hauora. Ka taea i www.healthed.govt.nz/uploads/docs/HE1332.pdf
- “How to Turn Your Family into Healthy Snackers” nā Jenny Bowden kei *Healthy Food Guide* magazine, Poutū-te-rangi 2008, whārangi 37–45.
- *Eating for Healthy Children Aged 2 to 12/ Ngā Kai Tōtika mō te Hunga Kōhungahunga* nā Te Manatū Hauora.



TAUMATA 2 KAUPAPA 3

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

PUTANGA AKO

Ka whakatakatoria, ka whakamahia e ngā ākonga ētahi aratohu me ētahi mahi māmā hei āwhina i te tangata ki te kōwhiri kai hauora me te kai tahi i runga i te ngākau pai (i takea mai i te Hauora, taumata 2).

PAEARU ANGITU

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

TE TITIRO PĀPORI-HAUROI

Te tautohu me te huritao ki ngā āhuetanga ka kawē i ngā kōwhiringa me ngā whanonga a te tangata.

NGĀ WAIARO ME NGĀ UARA

Te hōpara i ngā waiaro me ngā uara e pā ana ki ngā kai paramanawa.

HE WĀHI AROMATAWAI

Ka whāia e ngā ākonga ā rātou aratohu, ka mahi ā-rōpū ki te arotake i te painga o ngā paramanawa me te kai tahi i ngā paramanawa (Hauora, taumata 2, taumata 3).

WHAKATAIRANGA HAUORA

Te kai tahi i te paramanawa hauora.

MAHI WHAKAAKO, AKO, TAE ATU KI NGĀ MAHI AROMATAWAI

HE PARAMANAWA MŌ IA RĀ, HE KAI MĀMĀ: TE HŌPARA KAI TAUHOU I ROTO I NGĀ HOROPAKI E PĀ ANA KI TE AHUREA ME TE WHĀNAU

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka mahi ā-rōpū ngā ākonga ki te kōrero i ngā paramanawa hauora e tino pai ana ki a rātou. Ka whakamahia e rātou ngā karangatanga "ia rā", te "ētahi wā", me te "wā ruarua" hei whakarōpū paramanawa me te whakatau he aha te paramanawa tōtika mō te kura. Ka whakatairite rātou i te utu ki te hoko paramanawa me te utu ki te mahi i te kāinga.

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te wherawhera me te wero i ō rātou whakaaro me tā rātou i kai ai e pā ana ki ngā take e kīia ai te paramanawa hauora he hauora.

- I runga i te āwhina mai a ngā mātua, whakahaeretia tētahi hui whakamātau i ngā kai paramanawa tuku iho a tēnā iwi, a tēnā iwi. Whakamahia tēnei hei whakaako, hei ako mō te kai tauhou, ngā tikanga o te kai tahi me ngā hua o te mahi kai i te kāinga, me te hoko kai.
- Ka mahi ā-akomanga ki te whakarārangi i ngā tauārai ki te paramanawa hauora ā, me pēhea te turaki. Ka whakaaro ngā ākonga ki ngā āwhina e hiahiatia ana me te hunga ka taea e rātou te āwhina mai.
- Ka mahi ā-akomanga ki te whakatau he aha ētahi paramanawa hauora ka taea te mahi me te kai tahi i te akomanga. Whakatakatoria he aratohu ka wānanga ai i ngā āhuetanga e pārekareka ake ai te kai tahi.
- Ka haria mai e ngā ākonga he paramanawa hauora mai i te kāinga, ka mahia tahitia ā-rōpū rānei. Ka kainga ā rātou paramanawa me te whai i ngā aratohu kai tahi a te akomanga (Hauora, taumata 2/3).

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

E tohu ana ngā kitenga ko te wātea o te kai, ko te taea o te kai, ko te whakatauiria mai a ngā mātua, ko te mātaki pouaka whakaata me ngā mahi tahi a te tamaiti me te matua e pā ana ki te kai ngā take hira e kawekawe ana i ngā kōwhiringa me ngā whanonga kai. E whakaū ana ngā rangahautanga o Project Eat (www.apa.org/pi/cyf/fam4.html and www.feedingourfutures.org.nz/eattogether.html) i ngā hua pai o te kai tahi a te whānau.

RAUEMI WHAI TIKANGA

- Mō ētahi pārongo e pā ana ki ngā tikanga paepae whakamātau kai ā-rōpū, tirohia te whārangi 25 o te *Food Power Book A* a Primrose Appleby rāua ko Jan Tilley.
- Te pānuī whakaahua a Te Manatū Hauora *Servings per Day*: www.health.govt.nz/uploads/docs/HE1332.pdf
- Ngā aratohu mō te *Kai me te Kai Tōtika mō ngā Tamariki Hauora, Tamariki Māia* a Te Tāhuhu o te Mātauranga, whārangi 4.
- *Te Pūnaha Whakarōpū i te Kai me te Inu mō ngā Tau 1-13: Aratohu Whakarato Kai* a Te Manatū Hauora, whārangi 4-17.



PUTANGA AKO

Ka whakamārama ngā ākongā i ngā ritenga me ngā rerekētanga o ngā tikanga e pā ana ki te kai a te tangata kotahi me te rōpū (i takea mai i te Hauora, taumata 2).

PAEARU ANGITU

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

HE WĀHI AROMATAWAI

Ka tika te whakamahi a ngā ākongā i te hoahoa huinga ki te whakamārama me te whakatairite i ngā ritenga me ngā rerekētanga i waenganui i ā rātou me ā ētahi atu tikanga e pā ana ki te kai (Hauora, taumata 2).



NGĀ WAIARO ME NGĀ UARA

Te whakaatu i te pai ki te huritao ki ngā whakapono o ētahi atu, me te whakaaro pai ki a ia anō me ētahi atu.

TE KAWA ME TE TIKANGA

TE WHAKAARO AROHAETHAE

- Ka wānanga ā-rōpū ngā ākongā i te kōrero “Neke atu ngā hua o te wā kai i te whāngai noa i te tinana.”
- Ka whai wāhi atu ngā ākongā ki te hanga mahi toirau e whakanui ana i ngā hua o te kai tahi ki ētahi atu.
- I runga i te whakamahi i te whakapono a ngā Īnia i ngā kōrero mā te pouako, wānangahia ētahi tikanga e pā ana ki te kai, me te takenga mai o ēnei tikanga.
- Ka mahi takirua ngā ākongā ki te whakaoti mai i tētahi hoahoa huinga mō “Ngā tikanga a tō whānau”, ka whakatairite anō i ngā ritenga me ngā rerekētanga o ngā kawa me ngā tikanga e pā ana ki te kai i ō rātou kāinga me ō rātou iwi (Hauora, taumata 2).
- Ka mahi ā-akomanga ngā ākongā ki te whakarite i tētahi kai hei kai tahi mā rātou. Me kōrerorero ka whakaae ki ētahi tikanga tēpu me ētahi huarahi e huatau ai te āhua o te kai, e whakaaro ai tētahi ki tētahi.
- Ka kai tahi te akomanga.

TE MĀTAKI I TE WHAKAARO AROHAETHAE ME TE MAHI AROHAETHAE

Te wherawhera i ngā waiaro, ngā uara me ngā tikanga e pā ana ki te kai tahi ki ētahi atu. Te wherawhera i ā rātou ake tikanga me te whakatairite i ēnei ki ā ētahi atu. Te whakatairite me te wero, te whakaū rānei i ō rātou whakaaro mō te kai tahi ki ētahi atu. Te tahuri ki te mahi arohaehae mā te kai tahi ki ētahi atu i runga i te pārekareka.

HE KŌRERO, HE RAUEMI MĀ TE POUAKO

E hono ana ki ngā tikanga ā-iwi, taumata 2: Ka whakamārama i ngā āhuatanga ahurea me ngā tuku ihotanga o tō rātou ake iwi, o ētahi atu iwi hoki; ā, ka whakaahua i ngā ritenga me ngā tikanga tuku iho e pā ana ki ngā mahinga ahurea.

Ko te kai tahi ki ētahi atu tētahi huarahi e hangaia ai, e whakapuakina ai te whanaungatanga o tētahi ki tētahi atu. He tikanga motuhake kei tēnā, kei tēnā iwi, kei tēnā, kei tēnā whānau. Hei taurira, e aratakina ana ngā tikanga tēpu o te whakapono o ngā Īnia e te tautika, ā e whai ana kia tino pai te nakunakuhia o te kai. Ka whai kia:

- Tika te ngaungau i te kai. Pārekareka ki a koe te hā, te kakano, te kakara, me ngā tae o te kai. Whakanuia tō kai.
- Nohopuku, kia pai rānei ngā kōrero i te wā e kai ana.
- Kaua e pukukai. Me noho wātea tētahi hauwhā o te puku hei āwhina i te nakunakuhia o ngā kai.
- Whakatā i muri o te kai. Kia pai, kia māmā ngā kōrero, ngā puoro i muri o te kai.
- Tirohia te Indian Table (Yoga) Etiquette, e wātea ana i <http://indianfoodsc.com/Ayurveda/TableEtiquette.htm>

RAUEMI WHAI TIKANGA

Tirohia ngā Pēke Aromatawai Rauemi i <http://arb.nzcer.org.nz/strategies/venn.php> mō ngā pārongo e pā ana ki te hoahoa huinga.

He aha ngā mahi a tō whānau?

Ka kai tahi mātou

Ka whakanwhetai mātou i mua i te kai

Me kai mātou i ngā kai katoa i runga i te pereti.

Room 12