

- ko te vera atu o te 'inu e tuna'ia ei, ko te meangiti rava atu ia o te matū i roto
- eiaa e pati kia tamiti akaou'ia.
- E pati koe i te ika tei tunutunu pakapaka ia, eiaa i te ika kua tunu paka varaoa tavai ia - me kare ra, akapae ia te paka varaoa tavai.
- E meitaki rai te kai takeaways me maaniia te reira ki te raiti me kare noodles, e me maata te kai rau-rakau i roto.
- Kia roro koe i te kaianga i taau kai takeaways, eiaa ra kia putuputu rava.

Te Kai na te au Mema o toou Ngutuare Tangata

- Ko tetai pae o te ngutuare tangata, e tuke te kai te ka anoano ia e te ka tano na ratou. E mea puapinga maata kia kaikai meitaki te katoatoa.
- Kia akapapu tikai koe e, te kai ra te katoatoa i te au kai tuketuke.
- E mataora ake te kaikai me kaikai kapiti kotou.

Kia Akono Meitaki'ia te Kai kia kore e Viivii

- Kia ma ua rai te au apinga tunu kai e te raverave kai, te au ngai tipupuanga kai, pera katoa te au benches aere.
- E orei i toou rima i mua ake ka raverave ei koe i te kai, e i muri ake i te reira.
- Kia vera tikai te kai i te taima ka tuaitia ei, e me tamaana akaou koe i te au toenga kai, kia tamaana meitaki tikai koe i te reira.
- Me akaruke koe i te kai maoa kia vai ua i roto i tetai rumu me kare tetai atu ngai, auraka kia roa atu i te rua ora.
- Kia vai takake ua te kai mata e te kai maoa i roto i te fridge.

KIA MATAORA TAAU KAIKAI KIA MATUTU TOOU KOPAPA.

E rave koe i tei tau kia koe i te akatikatika uaua'anga, penei mei te 30 miniti i te au ra katoatoa (me tau taau rave'anga, ka kite rai koe i te akaea viviki anga)



June 1998. Reprinted October 2005. Code 9034.
Cook Islands Māori

FOOD
FOR HEALTH
KAI PAI MŌ TE HAUORA



**E KAI I TE AU
KAI MEITAKI KIA
MATUTU TOOU
KOPAPA**



Ka umuumu'ia kia kai koe i te au kai tuketuke kia matutu toou kopapa.

- E iki i te au kai mei roto mai i nga tuanga kai maata e 'ā (4) tei akakiteia atu i raro mai i te au rā katoatoa.
- Me kai koe i tetai mea ngai meangiti i te au kai tuketuke, ka rauka mai mei roto i reira te au rito memeitaki te ka riro ei akamatutu i toou kopapa.

Ko te au Kai Rau-rakau ma te Ua Rakau

- Ko tetai tu kai meitaki rava atu te kai rau-rakau e te ua rakau, no te mea, e maata te vāitamini, te mineral e te fibre i roto, e kare e maata ana te matū e te 'inu i roto.
- Me inangaro koe i te katikati ua (i to te kaikai tikai), e mea meitaki kia kai koe i te ua rakau mata e tetai au kai rau-rakau.
- E oko koe i taau tu ua rakau e taau tu kai rau-rakau ka inangaro i te tuātau tikai no te reira, koia oki, i tona taime e para ei e te maata ra i roto i te toa. Ka mama i reira i te oko.
- E reka atu me kai akapera ua koe i taau ua rakau ou e te kai rau-rakau ou i inangaro, ma te kare e sauce, pera katoa te matū e te 'inu.
- Kia kai koe e rima kakapuanga ua rakau e te kai rau-rakau i te au rā katoatoa.

Ko te Varaoa e te Tiriara (cereal) (mei te pasta, te raiti e tetai atu au kai mei te raiti te tu)

- E nga kai meitaki tikai te varaoa e te tiriara, no te mea, e maata te fibre, te vāitamini e te mineral i roto.
- E kai kia maata i te varaoa, te tiriara, te pasta e te raiti.
- E maata te au varaoa e te tiriara e, e au vāitamani akaou atu e te mineral tei tauruia ki roto. No reira, e mea meitaki kia tatau koe i te au tuatua o runga i te paeketi, me kare pepa va'ī.
- Me inangaro koe i te katikati ua (i to te kaikai tikai), e mea meitaki kia kai koe i te varaora e te tiriara, ina ra, eiaa kia maata rava taau kinaki matū ka parai ki runga i reira, pera katoa te kai matū taau ka tauru ki roto.
- Kia tare koe, eia aau kakapuanga tiriara, me kare potonga varaoa ka kai i te rā okotai. Kia tae te tareanga o te kakapuanga anake ua, te potonga varaoa anake ua, me kare te kapitianga o te kakapuanga e te potonga ki te ono (6).

Te U e te au Kai te Rauka mai ana mei roto i te U

- E maata tetai au vāitamini e tetai au mineral (te calcium tikai) i roto i te u e te au kai te rauka mai ana mei roto i te u.
- E oko koe i te u e te au kai te rauka mai ana mei roto i te u e, kare e maata ana te matū i roto.
- Me inangaro koe i te katikati ua (i to te kaikai tikai), e mea meitaki kia kai koe i te u e te iōketi e, kare e maata ana te matū i roto. E meitaki rai te reira no te tunu kai.
- Me kai koe i te u e te au kai te rauka mai ana mei roto i te u, kia kai koe e rua kakapuanga i te reira i te au rā katoatoa (eiaa i raro ake).

Ko te Miti, te Kai mei roto i te Tai, Te Moa, te Uamoa e te Legume

- E maata te protein, te vāitamini e te mineral (mei te iron e te zinc) i roto i te mīti kare e maata ana te matū i runga, te kai mei roto mai i te tai, te moa, te uamoa, te bīni tamaro tei tunaia, te pī e te lentil.

- Me kai koe i te mīti kare e maata te matū i runga, te kai mei roto i te tai e te moa, eiaa e kapiti atu ki te apinga inuina me kare sauce e, e matū tetai i roto.
- Noatu e, e mama atu te moni o te bīni tamaro, te pī e te lentil i to te mīti, te kai mei roto mai i te tai e te moa, e au kai meitaki rai te reira.
- Me kai koe i teia au kai nei, kia kinaki koe ki te au kai rau-rakau e, e maata te vāitamini C i roto, mei te tomati, te broccoli e te au pepa. Na te reira e tauturu i toou kopapa i te rave mai i te iron mei roto i te kai.
- Kia kai koe okotai kakapuanga mīti (me kare, tetai atu o teia au kai mei te mīti rai) i te au rā katoatoa.

Ko te au Kai tei Akate'ate'amamao'ia ana e te au Kai tei Tauru'ia ki roto i tetai Paeketi

- I tetai taime, e maata te matū e te miti i roto i teia tutu kai.
- Me ka kai koe i teia tutu kai, kia kinaki koe ki te kai rau-rakau mata me kare, kai rau-rakau maoa.
- Me oko koe i teia tutu kai, e oko koe i te mea kare e maata rava ana te matū e te miti i roto, e te mea e, e au fibre tiriara me kare fibre kai rau-rakau tetai i roto.
- E tatau koe i te au tuatua o runga i te paeketi. Ei akaraanga, 5g of fat or sugar = approximately 1 teaspoon.

Ko te au Kai Takeaways

- I tetai taime, e iti mai te matū i roto i te au kai takeaways e, kua tauruia te reira ki roto i tetai potonga varaoa. Ka iti akaou mai te matū me pati koe i te apinga ka parai, te tīti me kare te dressing e, kare e maata ana te matū i roto (mei te pizza e te burger aere).
- Me oko koe i te kotipitipi pitete
 - e iti mai te matū i roto i te au kotipitipi me petetue te tipupu'ia'anga