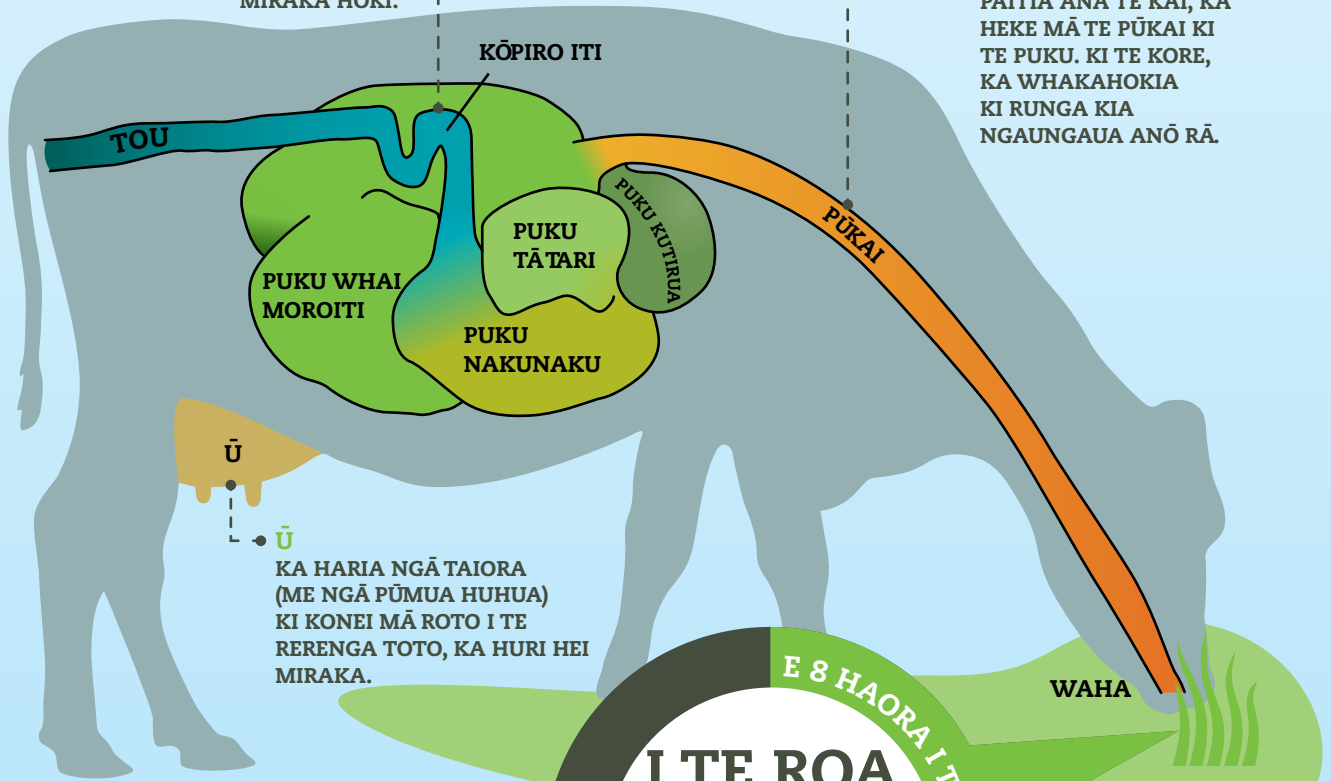


NGĀ MAHI RĀROTO O TE KAU

KŌPIRO ITI
HEI KONEI TANGOHA AI NGĀ TAIORA I TE KAI. KA WHAKAMAHI TŌ TE KAU TINANA I NGĀ TAIORA HEI WHAKAKAHA I TŌNA TINANA, HEI WHAKAPUTA MIRAKA HOKI.

RERENGA TOTO
KOINEI TE PŪNAHA KAWEKAWE, MĀ KONEI E HARI AI NGĀ TAIORA KI NGĀ WĀHI KATOĀ E HIAHIATIA AI, TAE RAWA ATU KI NGĀ Ū.

PŪKAI
KA NAKUNAKUA PAITIA ANA TE KAI, KA HEKE MĀ TE PŪKAI KI TE PUKU. KI TE KORE, KA WHAKAHOKIA KI RUNGA KIA NGAUNGAU ANŌ RĀ.



Ū
KA HARIA NGĀ TAIORA (ME NGĀ PŪMUA HUHUA) KI KONEI MĀ ROTO I TE RERENGA TOTO, KA HURI HEI MIRAKA.



I AOTEAROA NEI, WHĀNGAIHIA NUITIA AI TE KAU KI TE PĀTĪTĪ ME WĒTEHI ATU TUPU, PĒNEI ME TE KĀNGA, TE TŌNAPE, TE KALE ME TE CHICORY.



RUAKI AI TE KAU I TE PĀTĪTĪ, I WĒTEHI ATU KAI UAU KI TE NAKUNAKU RĀNEI, KA NGAUA ANŌ. KĪA AI TĒNEI KO TE 'NGAUNGAU I TE KAI NGAURUA'.

E 4 RAWA Ō TE KAU PUKU

1 TE PUKU WHAI MOROITI
E KĪ ANA TE PUKU NUI KATOĀ I TE WAI WHAI MOROITI. MĀ NGĀ MOROITI E TAEA AI E TE KAU TE AHA TE KAI, TAE RAWA AKE KI NGĀ KAI PATU KARAREHE KĒ.

2 TE PUKU KUTIRUA
KOINEI TE PUKU E HANGĀ AI TE KAI NGAURUA. KA KŪTIA NGĀ PORO KAI ITI, KA WHAKAHOKIA KI TE WĀHA MĀ TE PUKU WHAI MOROITI KIA NGAUA ANŌ AI.



• HOPUKINA AI E TE PUKU KUTIRUA NGĀ MEA PĒNEI ME TE NĒRA ME TE WAEA I HOROMIA PEĀ E TE KAU. KA NOHO AUA MEA I TE PUKU KUTIRUA MŌ TE ROANGA AKE O TŌ TE KAU ORANGA.

3 TE PUKU TĀTARI
KO TĀ TE PUKU NEI NĀ HE TĀTARI MŌ TE PUKU WHAKAMUTUNGA. HE HUHUA ŌNA PŌKAITANGA ME HE RAU WHĀRANGI, ANŌ HE PUKAPUKA. KA TŌHIPA ATU NGĀ PORO ITI MĀ ROTO I NGĀ PŌKAITANGA, ENGARI MŌ NGĀ PORO NUI KA WHAKAHOKIA KI TE PUKU KUTIRUA.

4 TE PUKU NAKUNAKU
HE RITE KĒ TĒNEI PUKU KI TŌ TE TANGATA. NAKUNAKUA AI TE KAI KI TE WAIKAWA ME NGĀ PŪMUA WHĀKŌKĪ, KĀTAHI KA TUKUNA KI TE KŌPIRO ITI.