

# NGĀ PĀTAI E 5 E PĀ ANA KI Ō RONGOĀ HEI TUKU MĀU

i a koe ka kite atu i tō tākuta, nēhi,  
kaituku rongoā rānei.

## 1. HE PANONI?

Kua tāpirihia, kua mutu, kua panonihia rānei ētahi rongoā, ā, he aha ai?

## 2. HAERE TONU?

He aha ngā rongoā me kai tonu ahau, ā, he aha ai?

## 3. WHAKAMAHI TIKA?

Ka pēhea taku kai i aku rongoā, ā, kia hia te roa?

## 4. AROTURUKI?

Ka pēhea taku mōhio mēnā rānei e whai hua ana taku rongoā, ā, me mataara ahau ki ēhea tūpono raruraru?

## 5. TURUKITANGA?

Me whakamahi au i ētahi whakamātautau, ā, āhea au whakarite ai i taku toronga whai ake?



**Kia kaha kia hou  
tonu tō mauhanga  
rongoā.**

**Me maumahara ki te tuhi:**

- ✓ ngā mate pāwera rongoā
- ✓ ngā huaora me ngā manawa whenua
- ✓ ngā hua otaota/māori
- ✓ ngā rongoā katoa tae atu ki ngā hua kore whakahau rongoā

**Uiuia tō tākuta, nēhi,  
kaituku rongoā rānei  
hei arotake i te katoa o  
ō rongoā kia kite ai  
mēnā rānei ka taea te  
whakamutu, te  
whakaheke rānei i  
ētahi.**

