

'Aere mai kai ti 'e tano ei!

*Kāre kōtou 'i kite ē, 'e nao tō kōtou kōpapa
nō te Vaerua Tapu 'i roto 'ia kōtou na
– 1 Korinetia 6:19*



'Ēi 'akareka ē te 'akarava 'i tā'au kai ti, 'aere ki te [healthykids.org.nz](https://www.healthykids.org.nz)



***Mātūtū te roro. Mātūtū te kōpapa.
Rauka te ora'anga meitaki.***

Tēia te au kai reka, ē te 'oko mama – tamata'ia:

Pōreti (tītona tāviri) ē te ū



Meika para ē te varaoa ōpue



Varaoa tītona ē te ū



Rūkau, ē te 'uāmoa



'Ēi 'akareka ē te 'akarava 'i tā'au kai ti, 'aere ki te healthykids.org.nz