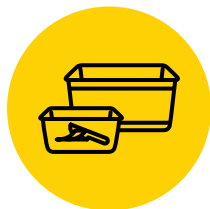


Tukurua



Anei ngā mea e āheitia te tukurua.



Ngā pātara, ngā paepae me ngā ipu kirihou nama 1, 2 me te 5 anake



Ngā tini me ngā kēne kai me te inu



Pepa me te pepamārō



Ngā pātara me ngā tia karāhe

Me tango ngā taupoki, ka horoi i ngā mea paruru, ka tuku atu kia tukuruatia.



Āe



Anei ngā mea kāore i te āheitia te tukuruu.



Ngā tākai
me ngā ipu
whakawairākau



Ngā kope
me ngā hua
parukore



Ngā taipoki mai
i ngā pātara, ngā
tia me ngā ipu



Papanga
me ngā kākahu



Ngā kirihou
ngohengohe



Rapa
pūwatawata



Ī-para



Ngā kapu kawhe
me ngā taipoki



Rehumatū



Kāo

KUPU ĀWHINA: I mua i tō rau
atu i tētahi mea ki tō ipupara, me
whakaaroaro mēnā ka taea te
whakamahi anō, te tukuruu rānei
ki wāhi kē.

Ngā para kai



**Anei ngā mea e āheitia ana
ki roto i tō ipupara kai.**



Ngā para, ngā kiri
me ngā iho
huarākau



Ngā para,
ngā warunga me
ngā tātā huarākau



Ngā kai maoa



Parāoa, tōpata
me te rimurapa



Hua miraka



Ngā anga hēki
me te mātaimai



Ngā kōiwi mīti
me te ika



Ngā maramara
kawhe me te
tīraurau



Ngā putiputi i
poroa i rō whare



Āe



Anei ngā mea kāore i te āheitia ki roto i tō ipupara kai.



Ngā pēke tī



Ngā tākai kai



Ngā tākai me ngā ipu whakawairākau



Hamuti kararehe



Nūpepa



Ngā pouaka parehe



Ngā taora pepa



Ngā pepa rauangi



Ngā pēke whakawairākau

Me putu anake ko ngā para kai ki tō ipupara kai.
Ka huria ngā para kai hei hua whakapai ake i te oneone. Ka āwhina tēnei kia ora ai te whakatipu huarākau me te huawhenua.



Kāo