

### He Miraka Te Kai.

He mea pai kia patai te tangata i roto i tona ngakau "He aha te kai pai e tupu ai, e ora ai tona tinana." Oti ra na te patai o te ngakau ka rapu nga whakaaro ki nga mea katoa.

Waihoki i runga i tenei whakaupoko "He Miraka Te Kai" me whaka-whaiti mai nga whakaaro ki tou tinana ake a ka patai iho I kai miraka ano ranei ahau? Tena tatou e kite a e whakaae hoki ae koia tenei ko te kai tuatahi i whakawhiwhia kia tatou e o tatou matua i to tatou tai-tamarikitanga. Na taua kai ka tupu te tinana me nga wheua, na ko tatou tenei ka tupu ki te ao ka kaumatuatia. E tika ana kia patai tatou te hunga kua pakeke kua kaumatuatia "He aha te kai a o tatou matua i kainga hei whakatoo miraka ara wai-u ma tatou i te mea e kohungahunga ana tatou. Otira ki tooku mahara tera tatou e ohorere ina kite iho ina matau iho ko etahi i kai noa i te kai engari kaore i matau ka haere aua kai hei wai-u.

Ko etahi i whangai noa ki nga miraka paru i te kore kaore i matau ka haere era tu kai hei whakatupu mate hei whakatupuhi i nga iwi me nga kiko o te tangata. Ko te hunga ia i rapu a i kai i nga kai e totoo mai ai te wai-u pai ma nga tamariki i kite i te hua pai o ta ratou nei tu whangai i te tamariki. Ko etahi tu i mea kua timata te haere o te peepi kua mutu te mahara ake e kei a ia tonu tetahi o nga waha hei kai i nga kai whakato miraka pai ma te peepi. I te mea ka timata te haere a te tamaiti mai i te tahi o nga tau tae noa ki te rima o nga tau ara i mua atu i te takiwa e timata ai te haere o te tamaiti ki te kura he mea tino tika kia kaha te whangai ki te miraka pai kia tupu pai ai nga iwi mo taua tinana kohungahunga. Hemea pai hoki kia mau tonu te kaha o te whangai ki te miraka i nga tau e haere ana te tamaiti ki te kura, ki te mahi ranei. Ko te kaha me te ora mo te kaumatuatanga kei te ahua o te wai-u ara o te miraka e kainga ana i te tai-tamarikitanga. Kanui nga mataurang a i roto i enei ra hei titiro (test) i te pai i te ora i te kino i te mate ranei o te miraka, na reira i tika ai kia kaha te uiui. E ki ana nga kupu tohu-tohu "Rapua ka kitea, Patukia ka uakina, Inoia a ka hoatu" Ko te tikanga o nga Kura i roto i enei wa kei te tiakina tonutia e nga mahita me nga takuta. Ehara te miraka i te mea ngawari ki te kitea, otira i te mea ko te Ora mo te tinana kei roto na reira he aha te he o te