

## RINANIN AMWARAKE AO BOONGANAIA

### 1. TITAATI

E kuneaki te rinan n amwarake ae te tittati (starch) n angiin boto— ma wakaanikai, ao uaanikai naba n aron te mai. E rang n boongana te titaati ibukin te korakora (energy) ao te rikirake n rabwatan te aomata ao maan naba.

Bon iai naba rinanin titaati aika a kakanoa naba n kanoan amwarake ake a kakawaki (nutrients and vitamins) ake a reke naba n amwarake ake tabeua.

### 2. BUROOTIIN (Proteins)

A mwaiti rinanin te burootiin bwa iai aika a reke man manin ao uteuten taari, iai aika a reke man manin ao kain te aba n aron ane a kaotaki mai mwaaina. E kinnanoaki te burootiin ibukin rikiraken ao ikawairaken te rabwata (growth).

### 3. TAUTIAN TE RABWATA (Vitamins)

A reke tautian te rabwata man kanoan ao ranin baanikai, knaoan ao ranin uaanikai ao ranin kaai ma amwarake riki tabeua. Moan te kakaawaki

## BAIKARA KARARA AIKA A ROKO RAOI KANOAI?

1. TITAATI (Starchy foods)
  - Bukinikai, Wakaanikai/Botonikai ao uaanikai n aron;
  - Bukinikai— Bwabwai, Taro;
  - Wakaanikai— Tapioka, Kumara;
  - Uaanikai— Maikoraa, Bukiraro.
2. BUROOTIN (Proteins)
  - Irikoniika— rabono, ati, nouo, bun, were, kii-ka;
  - Irikoniman— beeki, moa, take, kirii, buni-moa, bunintake;
  - Koraa-ni-kai— koraan te mai, koraan te kunikun, te ben;
3. TAUTIAN TE RABWATA (Vitamins)
  - Baanikai—kaituram, te buka, bwaukin, non, nambere, mtea, uteuten taari (sea grape),

A mwaiti aekan amwarake akana a kaotaki ieta n aban te Betebeke ao te aonnaaba, ma te bwai ae e kakaawaki bwa ti na kaakang rinanin amwarake aikai n katoa bong ngkana ti kona. Angiin te tai, ao ti tii kang titaati ao iriko n akea te baanikai ma te uaanikai. A mwaiti ara uaanikai ao ara baanikai ma angina ti aki atai anuaia ke ti taningaroti n anai ao n katauraoi ibukin te kanaki.

Ti riari n kaungaira n unuuniki, n reirei ao n ongoraa irouia naake a atai boongan amwarake ibukin marurungira ma ara utuu ao n kekeiaki n boutokaia natira ake a reirei bwa a aonga n teimatoa n marurung ao n reke tibwangaia ibukin te utuu ao abara ae Kiribati. Uringnga, “te teei ae e marurung bon te teei ae e wanawana”.



## Kiribati Outer Islands Food & Water Project TE I-KIRIBATI AE E MARURUNG MAN TE AMWARAKE AE ROKO RAOI



A healthy and balanced-diet always bring a smile to healthy children.

## Rinanin te Titaati (Starchy Foods)

## Tautian te Rabwatata

## Rinanin Iriko (Proteins)

