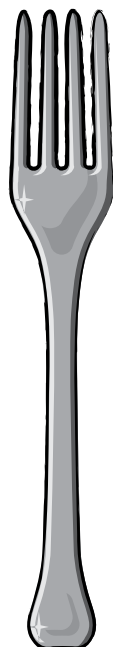


PUKE ALAKA'I MEA'AI 'ĀINA: He Kahua no ke Ola Kino Maika'i

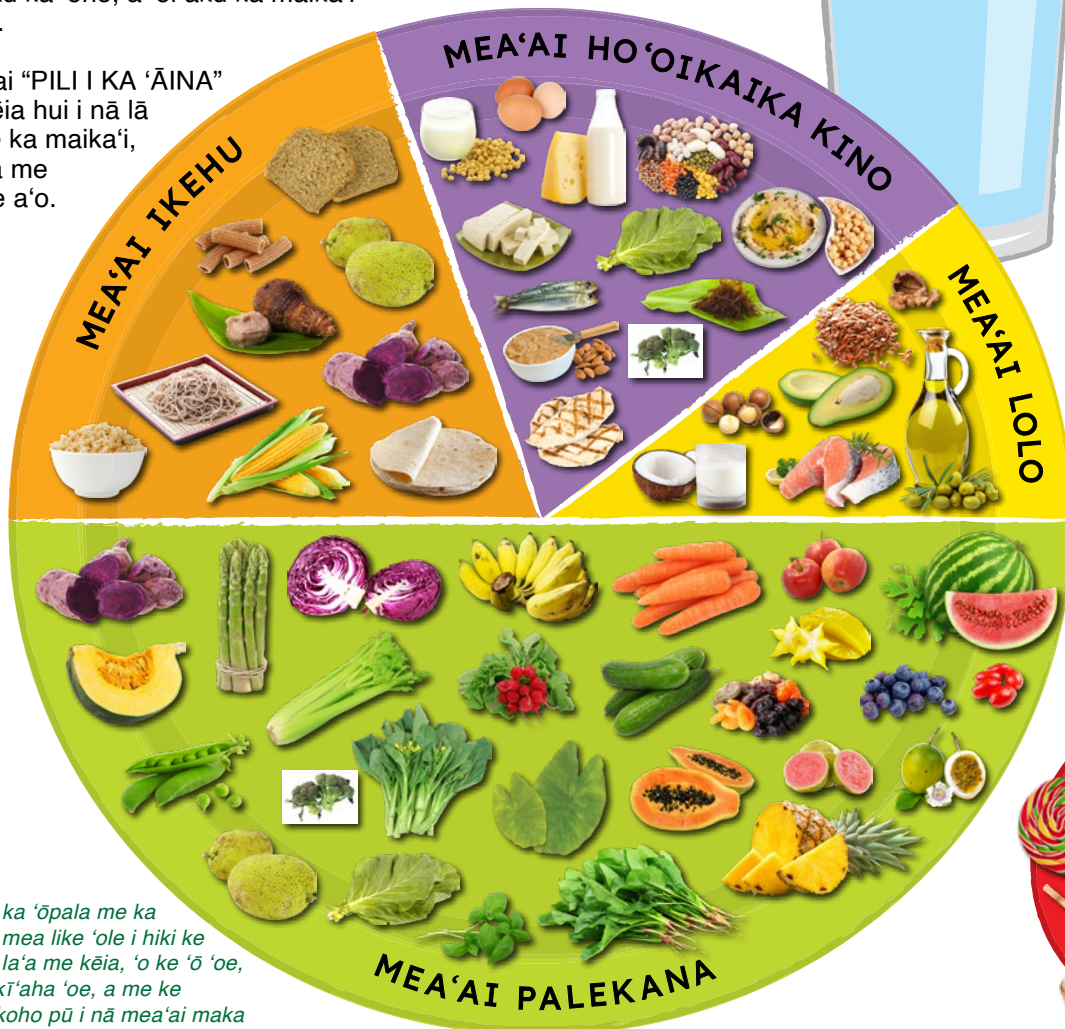
PILI I KA 'ĀINA

He mau mea'ai keu a ka maika'i nā mea'ai "PILI I KA 'ĀINA" o ka mea, mai ka 'āina mai kēia mau mea'ai. Emi loa ka ha'aliu 'ia 'ana o kēia mau mea'ai, no laila, 'o ka ma'amau, 'oi aku kona paiola ma mua o ka paiola o nā mea'ai i ha'aliu nui 'ia. E koho i nā mea'ai i kanu 'ia ma Hawai'i nei no ka mea, 'oi aku ka maka, 'oi aku ka 'ono, a 'oi aku ka maika'i no ke kaiapuni.

E 'ai i nā mea'ai "PILI I KA 'ĀINA" mai kēlā me kēia hui i nā lā a pau e ola me ka maika'i, me ka ikaika, a me ka mākaukau e a'o.



E hō'emi i ka nui o ka 'ōpala me ka ho'ohana 'ana i nā mea like 'ole i hiki ke ho'ohana hou 'ia e la'a me kēia, 'o ke 'ō 'oe, 'o ke pā 'oe, 'o ke kī'aha 'oe, a me ke kāwele mea'ai. E koho pū i nā mea'ai maka me ke emi o ka wahī 'ia 'ana.



He mea ko'iko'i ka wai no nā 'ōnaehana a pau o ko kākou kino.
E aho e inu wai nā keiki i 6 a i 8 kī'aha i kēlā me kēia lā.

MEA'AI PALEKANA

He mau MEA'AI PALEKANA nā hua 'ai a me nā lau 'ai i loa'a ka nui o ka wikamina, minelala, mähuaola, a me ka ma'awe. Ho'omalulu nā hua 'ai a me nā lau 'ai iā kākou i ka hele 'ana a 'ōma'ima'i.

MEA'AI IKEHU

He mau kōpia nōhihi nā MEA'AI IKEHU e like me nā huika piha, nā hua 'ai pia'ai, a me nā lau 'ai. Na nā mea'ai ikehu e ho'olō'ihi i kou ikehu a me kou ma'awe.

MEA'AI HO'OIKAIKA KINO

Aia ke kumu'i'o a me ke kalipuna i loko o nā MEA'AI HO'OIKAIKA KINO mai nā holoholona a me nā mea kanu. Nui nā 'ano mea'ai ho'oikaika kino e la'a me kēia, 'o ka pāpā'a 'oe, 'o ka hua moa 'oe, 'o ka i'a 'oe, 'o ka i'i'o momona 'ole 'oe, 'o ka tōfū 'oe, a me ka lau 'ai uliuli. Kōkua nā mea'ai ho'oikaika kino e ikaika nā iwi, nā mākala, nā niho, a me ka lauoho.

MEA'AI LOLO

He mau momona a 'aila maika'i nā MEA'AI LOLO mai nā mea kanu a me kekahi o nā i'a. Kōkua nā mea'ai lolo e a'o a ho'omana'o i nā mea. Maika'i pū nā mea'ai lolo no ko kākou pu'uwai.



MEA'AI AKAHELE

Nui ke kōpā'a, momona, a i 'ole pa'akai ma nā MEA'AI AKAHELE. E 'ai li'ili'i kākou i kēia 'ano mea'ai a koho e 'ai i nā mea'ai "pili i ka 'āina" ke hiki.

Papa Inoa Mea'ai 'Āina

MEA'AI PALEKANA

- | | | |
|--------------------|--------------------|---------------------------|
| 1) 'Uala | 10) Lakika | 20) Mīkana / Hē'i |
| 2) Kuluka | 11) Ka'ukama | 21) Kūawa |
| 3) Kāpiki | 12) Hua 'Ai Pīka'o | 22) Liliko'i |
| 4) Mai'a | 13) Hua Hōkū | 23) 'Ulu |
| 5) Kāloke | 14) 'Ōhelo Uliuli | 24) Kāpiki Collard Greens |
| 6) Āpala | 15) 'Ōhi'a | 25) Lau'ala |
| 7) Ipu Haole | 16) Pāpapa | 26) Lū'au Haole |
| 8) Pala'ai Kabocha | 17) Palakali | 27) Hala Kahiki |
| 9) Kelaki | 18) Lau Choi Sum | |
| | 19) Lū'au | |

MEA'AI IKEHU

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 28) Palaoa Huika Piha | 33) 'Uala |
| 29) Nulu Huika Piha | 34) Laike Māku'e |
| 30) 'Ulu | 35) Kūlina |
| 31) Kalo | 36) Tōtia Huika Piha |
| 32) Nulu Soba | |

MEA'AI HO'OIKAIKA KINO

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 37) Waiū Pāpapa Koiū | 43) Mea Hō'ono/Lekeuma |
| 38) Hua | 44) Makalē |
| 39) ka Waiū a me ka Waiūpa'a | 45) Limu |
| 40) Pāpapa | 46) Mea'ai Pīneki Hālī'i |
| 41) Tōfū | 47) Palakali |
| 42) Kāpiki Collard Greens | 48) Moa |

MEA'AI LOLO

- | | |
|--------------------|------------------|
| 49) Walanuka | 52) Pea |
| 50) 'Ano'ano Olonā | 53) 'Aila 'Oliva |
| 51) Makakemas | 54) Niu |
| | 55) Kāmano |

MEA'AI AKAHELE

- | |
|---------------------------|
| 56) Kanakē |
| 57) Mea'ai Palai |
| 58) Nā 'I'o i Ha'aliu 'ia |
| 59) Hua 'Ai Pīka'o |
| 60) Meli |
| 61) Koneko |
| 62) Meoneki |

