

Kanataup
niqikhanik
maliktakhaq

Niritiarit. Inuutiarit.

Nirivaklutit aalatqiinik aannialaitkutikhanik niqinik ublutuarangat

Niriqataqlutit
nauhimayunik
ahiarniklu

Nirilutit
aularikhijutunik
niqinik

Immarmik
immiqluaq-
paklutit



Pivaklutit
nauhimayunik
whole grain-
qaqtunik niqinik

© Ihumagiyauiaqtuq Kuin Kivagaqtuqta Kanatami, Kivagaqtuqauyug Ministauyumit Aanniaqilnikkut, 2019-mi
Titraqhimayug Cat.: H164-2571-2019Inq ISBN: 978-0-660-29896-2 Qungialluqhimayug Taiguakhaqlu Cat.: H164-2571-2019Inq-PDF ISBN: 978-0-660-29808-5 Pub.: 180848

Nanilugu niqikhanik maliruamik uvani

Canada.ca/FoodGuide –mi.

**Kanataup
niqikhanik
maliktakhaq**

Niritiarit. Inuutiarit.

Aanniarnaitumik niriyanani angitqiyaaq niqinik niriyanit



Ihumagivaklugit niridjuhiriyatit



Igaqataqpaklutit



Quviagilugit niriyanit



Niriqatiqarlugit aalanik inungnik



Atuqpaklugit niqit naunaitkutainik



**Nirivalaaqtailugit taquyaaqpalaqtut,
sukamik, uqhurniklu**



Qauyimalutit niqinik niuvigauyunik

Nanilugu niqikhanik maliruamik uvani