

**Kanata
miiġim
kinoomaaw-
sawin**

Ga-mna-wiisin. Weweni gnawendizan.

Ga-miiġin ebkaanak mna-bmaadziwin miiġim endso-giizhgak

Niibna ga-miiġin
gtigaan-miiġim
ge maanwang

Ga-miiġin
ge-zhi-mna-
yaayin miiġim

Ga-minkwen
nbiish wii-
mna-yaayin

Ga-miiġin
mzimnens-
miiġim



Ga-mkaan kinoomaawsawin oodi
Canada.ca/FoodGuide

© Maaba Gimaa-kwe debendaagozid Kanata, gnoodmawaagod Mno-bmaadziwin Eniigaanzid, 2019
Ga-mzinbil'aaan maa ezgakejigemgak Cat.: H164-257/1-2019Roj ISBN: 978-0-660-29300-6 PDF Cat.: H164-257/1-2019Roj-PDF ISBN: 978-0-660-29812-2 Pub: 180852

**Kanata
mijim
kinoomaaw-
sawin**

Ga-mna-wiisin. Weweni gnawendizan.

Mna-bmaadziwin-mijim ooshme dowendaagod iw shwii gwa ebmidewang



Ga-wiingez emijiyin



Ga-jiibaakwe pane



Ga-mnanwez mijim emijiyin



Ga-wiidoopnge



**Ga-kindaan ezhibiigaadeg
maa mijim**



**Gegwa mijiken ebaatiinak ziiwtaagan,
ziisbaakwad, saturated-wiinan maage**



**Aangwaamzin mijim
ebwaa-gwakwang**

Ga-mkaan kinoomaawsawin oodi

Canada.ca/GuideAlimentaire