

manācihtā kiyaw...kwayask nawasōna kīkway kā-mīciyin

pimitisaha Kānata kā-pimitisahikātik mīciwin masinahikanis ikwa kāwītha mistahi mīci ahpo minihkwī mistahi kā-wīthinoskākīk, sōkāw ikwa sīwihtākan ikosi isi kimanācihtān kiyaw. ōho mīciwina apīsīs pōko kita-āpacihtāyin:

- kisāstiwāpoya
- mīnisa-kā-ispakwahki sīwāpōsa
- sīwāpoya kā-osihcikātiki
- mītawiwinihk ohci kisāstiwāpoya
- sīwicisak ikwa wiskwasciwisiwahcikanisa
- nanātohk sīwihkasikanisak
- sīwihkasikanisak
- kā-tahkāk ikwa miskwamīsa
- kā-kāspāki-napācākosa
- nanātohk napācākosa
- napācākosa
- iskotiwāpoy

kīspin namōtha kiminihwān tohtōsāpoy ahpo kimīcin tohtōsāpoy ohci mīciwina pōko kita-nākatāpahtaman ta-mithoskākowin mīciwina ta-mīciyin.

ōho kayāsī-mīciwina kā-nōkwahki ōta iyakoni māna kayās athisitiniwak kākī-mithoskākocik, tāpiskōc tohtōsāpoy ikwa tohtōsāpoy ohci mīciwina. namwāc ikwa anohc mistahi mīciwak athisitiniwak nihithawi-mīciwin ikwa namwāc mistahi mīthwāsinihow ikwathikohk omīciwiniwāw ta-mithoskākocik.

athisitiniwak ikā kā-minihwicik tohtōsāpoy ahpo tohtōsāpoy ohci mīciwina pōko kita-pikiskwātācīk maskihkiwatoskiwa.



pikwaci kistikāna, kihcikamiwaskosiya



pahkwisikan (ohpikasikan ohci)



kinosiwak kā-oskaniwicik pakānak, maskimocisak

iskwiwak kā-itahtopionīcīk takī-ocawāsīmisicik

kahkithaw iskwīwak kāwī-ocawāsīmisicik ahpo takī-ati-ocawāsīmisicik ikwa kā-nothāwasocik takī-otinahkwaw wīthinowī-maskihkiya (multivitamin) folic acid ī-kīkastīk ahto kīsikāw. iskwīwak mīna kā-kiskawāwasocik takī-kihcinahocik kā-osihcikimakahk mīthko ī-astīthik kā-otinahkwāw maskihkiya (multivitamin) maskihkiwatoskiw kākī-wīchīk ta-miskaman anihī maskihkiya ta-mithoskākowin.

kīspin iskwīw kiskawāwasow ahpo nothāwasow, nawac mischāhī takī-mīcisow. nānitaw nīso ahpo nīsto athiwāk mīciwin takī-mīciw

tāpiskōc:

- kahthkiwak ahpo kinosiw ikwa apīsīs pahkwisikanis, awikācī
- kotak ī-pahkwisāwātiht ohpikasikan ikwa kotak āpakosīsi-mīciwin

iskwiwak ikwa nāpiwak niyānāno-mitanaw kā-itahtopionīcīk awasimīs

awiyak niyānomitanaw awasimīs kā-itahtopionīcīk takī-otinahk maskihkiya **vitamin D** ī-astīthik.

ōma mīciwin masinahikanis, nāpiwak ikwa iskwīwak kā-miyāskahkwāw niyānomitanaw ikwa takī-otinahkwāw maskihkiya vitamin D ī-astīthik (400 IU).

kīspin kīnohtī-mīthwāyān, kīnohtī-maskawātīsin, tahto kīsikāw sīsāwohtī ahpo sīsāwī.



masinahikan ōma ikī-otīnikātīk ohci *mītho-mīcisowin* Kānata kā-pīmitisahikātīk mīciwin masinahikanis.

kīspin kiyāpīc kīnohtī-kīskīthīhtīn, ahpo kīnitawīthīhtīn kotaka masinahikanisa kiyokī ōta: www.healthcanada.gc.ca/foodguide

ahpo: Publications • Health Canada • Ottawa, Ontario K1A 0K9 • ōta pī-kakwīchīkīmo: publications@hc-sc.gc.ca • tel.: 11-866-225-0709 • TTY: 1-800-267-1245 • fax: (613) 941-5366

kakī-āpacihtān ōma masinahikanis, namōtha katāc ta-kakwīchīkīmowin

Also available in English under the title: Eating Well With Canada's Food Guide— First Nations, Inuit and Métis.

Également disponible en français sous le titre: Bien manger avec le Guide alimentaire canadien — Premières Nations, Inuit et Métis.

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, represented by the Minister of Health Canada, 2007. HC Pub.: 3426 Cat.: H34-159/2007E ISBN: 0662-44562-7



Health
Canada

Santé
Canada

Your health and
safety... our priority.

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

mīciwina ta-mithoskākowin ōta ohci Kānata kā-pīmitisahikātīk

mīciwin masinahikanis

nīhithawak ikwa ayiskīmōwak, ikwa āpihtawīkosisānak kīcī



tānisi takī-isi-āpacihtāyin ōma Kānata kā-pimitisahikātik mīciwin masinahikanis

Kānata kā-pimitisahikātik mīciwin masinahikanisihk nōkwan ithikohk ikwa kīkway awiyak takī-mīcit ōho tahto kisikāw (pahkwisikanak, mīnisa ikwa kistikāna, tohtōsāpoya ikwa wiyāsa).

	masinahikātiw ithikohk awiyak kita-mīcisot tahto kisikāw			
	awāsīsak niso isko nisto kā-itahtopiponick	awāsīsak niyo isko nistosāp kā-itahtopiponick	oskāyak, iskwīwak ikwa nāpiwak (iskwīw)	oskāyak, iskwīwak ikwa nāpiwak (nāpiw)
mīnisa ikwa kistikāna oski-mīciwina, kā-ahkwatihki mīciwina ikwa kaskāpiskahikana	4	5-6	7-8	7-10
pahkwisikan-kistikāna	3	4-6	6-7	7-8
tohtōsāpoya ikwa tohtōsāpoy ohci mīciwina	2	2-4	Oskayak 3-4 Iskwīw (19-50 kā-itahtopiponick) 2 Iskwīw (51+kāitahtopiponick) 3	Oskayak 3-4 Nāpiw (19-50 kā-itahtopiponick) 2 Nāpiw (51+ kā-itahtopiponick) 3
wiyāsa ikwa wiyās ohci mīciwina	1	1-2	2	3

1. miska ithikohk ī-itahtopiponiyin, ikwa kispin kitiskwīwin awikāci kināpiwin ōta masinahikātiw.
2. ikota ohci pimitisaha ithikohk takī-mīciyin tahto kisikāw ōho mīciwina kā-masinahikātiiki.
3. kanawāpahta ithikohk takī-mīciyin piyakwāw kā-mīcisowin. tāpiskōc (āphihtaw othākanis) oskātāskohkānak, piyak iyako kaki-mīcin anita mīnisa ikwa kistikāna kā-nōkwahki.

tānimathikohk anima piyakwāw awiyak takī-mīcisot?

iyakoni ōho pimitisaha.

katawa isi mīcisowin tahto kisikāw

ōma Kānata kā-pimitisahikātik mīciwin masinahikanis nōkwan tānisi takī-isi-mīcisocik athisitiniwak kitaskīnāhk kā-wīkīcik niso kā-itahtopiponick isko kihti-ayak. kika-wīchihon kispin pimitisahamani ithikohk takī-mīcisowin ikwa itowahk mīciwin takī-mīciyin:

- awāsīsak ikwa oskāyak kwayask kita-isi-ohpikick
- anihi kīkwaya ta-mithoskākowin tāpiskōc maskawātisiwi-maskihkiya
- kika-wīchihon ikā osām kita-wīthinowin, wīchihimakan mina sōkāwāspiniwin, mitihāspiniwin, manicōsa kā-mōwīkot awiyak ikwa oskanāspiniwin (tāpiskōc kā-wīchi-pīkohtatāt oskana awiyak)

tahto kisikāw mīci piyak ī-askihtakwāk ikwa piyak ī-atōspīwinākwahk kistikān. mīci kistikāna ikwa mīnisa ikā mistahi ī-astik wīthin, sōkāw ikwa siwīhtākan. nawac mistahi mīci kistikāna ikwa mīnisa ispihc wītha mīnisāpoy.

pahkwisikan-kistikāna nawasōna ta-mīciyin tahto kisikāw. nawasōna pahkwisikan-kistikāna ikā mistahi wīthin, sōkāw ikwa siwīhtākan ī-astik.

minihkwī niso othākanis tohtōsāpoy tahto kisikāw. minihkwī anihi ikā mistahi kā-wīthinowiki. tohtōsāpohkān minihkwī kispin namwāc kiminihwān tohtōsāpoy.

kakwī-mīci kotak wiyāsa ikwa wiyās ohci mīciwina tāpiskōc pitos itowa maskimocisak ikwa anihi mīciwina ta-mithoskākowin. niso kinosiw-mīciwin kakwī mīci tahto ispathin. * nawasōna wiyās ikā mistahi wīthin ī-astik ikwa apīsī poko awikāci namakikway āpacihtā wīthin ikwa siwīhtākan.

āpihtaw othākanis ōho kā-askihtakwāki ikwa kā-atōspīwinākwahki kistikāna 125 mL (1/2 cup)

kotaka kistikāna āpihtaw othākanis 125 mL (1/2 cup)

nīpiya kā-īsinākwahki kistikāna ikwa piqwaci kistikāna kispin-kisitīw āpihtaw othākanis 125 mL (1/2 cup) askipwāwi-kistikāna piyak othākanis 250 mL (1 cup)

mīnisa āpihtaw othākanis 125 mL (1/2 cup)

mīnisa piyak mīnis aho āpihtaw othākanis 125 mL (1/2 cup)

mōsci-mīnisāpoy āpihtaw othākanis 125 mL (1/2 cup)

ohpihkasikan piyak pahkwīsāwācikan (35 g)

pahkwisikan apīsī poko 35 g (2"x2"x1")

kā-tahkāk kikisīpāmīciwin (ayamihtā tānisi ī-itastik miscikowacis) 30 g

kikisīpāmīciwin kikāc piyak othākanis 175 mL (3/4 cup)

okohcaskwāsa āpihtaw othākanis 125 mL (1/2 cup)

ōcisīsak kā-wāpīskisicik, kā-osāwīsīcīk, ikwa piqwaci-ōcisīsak āpihtaw othākanis 125 mL (1/2 cup)

tohtōsāpoy pikinitohtōsāpoy piyak othākanis 250 mL (1 cup)

tohtōsāpohkān piyak othākanis 250 mL (1 cup)

kaskāpiskahikani-tohtōsāpoy āpihtaw othākanis 125 mL (1/2 cup)

minisitohōsāpoy kikāc piyak othākanis 175 g (3/4 cup)

āpakōsisi-mīciwin nisto mīstī-imihkwānāk 50 g (1 1/2 oz.)

piqwaci-wiyāsa ikwa piqwaci-mīciwin ī-kisitīk āpihtaw othākanis 75 g (2 1/2 oz)/125 mL (1/2 cup)

kinosīwak ikwa pītosīkinosīwak ī-kisitīk āpihtaw othākanis 75 g (2 1/2 oz)/125 mL (1/2 cup)

wiyās ikā mistahi ī-wīthinowik, pīthīwak ikwa sīsīpak ī-kisitīk āpihtaw othākanis 75 g (2 1/2 oz)/125 mL (1/2 cup)

wāwa niso (2)

maskimocisak ī-kisitīk kikāc piyak othākanis 175 mL (3/4 cup)

pakānīpīmīy niso imihkwān 30 mL

kā-piminawasowin aho kā-astāyin wīthin mīciwinihk:

- kakwī-āpacihtā kistikān ohci pīmīy aho ikā kā-wīthinōskācik pīmīy. anihi canola, olive ikwa soybean kā-īsihikātiiki kakwī-āpacihtā.
- apīsī poko āpacihtā (niso aho nisto imihkwānāk) tahto kisikāw. ikwathikohk poko āpacihtā pīmīnawasowini, astāyini kā-mīciyin kistikāna, tohtōsāpoyipīmihkān, ikwa asphācikan.
- ōho pīmīya piyakwanisi mithwāsīnwa ikā kā-wīthinōskācik pīmīy, āhkikowīthin aho mistamīkowīthin.
- nawasōna kā-thōskāk tohtōsāpoyipīmihkān apīsī poko kā-astik kā-wīthinōskācik pīmīy ikwa kahkosīskācik pīmīy
- apīsī poko āpacihtā tohtōsāpoyipīmīy, tohtōsāpoyipīmihkān, pīmīy, ikwa kikisīpākohkōs-wīthin

* ōko Health Kānata wīhtamākiwak tānitowa kinosīwak kā-mithosicik aho kispin ka-ahkosīskākiwak. ātiht kinosīwak mercury mistahi kikiskākowak. ōta kiyōki www.healthcanada.gc.ca kita-nitawi-kiskīthīhtaman. kakwīcimik okimāwak ita kā-wīkiyin, tipahskānihk, aho askiya ōta Kānata tānitowahk kinosīwak takī-mōwīchik.