

manācihtā kiyaw...kwayask nawasōna kīkway kā-mīciyin

pimitisaha Kānata kā-pimitisahikātēk mīciwin masinahikanis ēkwa ēkāwiya mistahi mīci ahpō minihkwē mistahi kā-wīyinoskākek, sīwinikan ēkwa sīwihtākan ēkosi isi kimanācihtān kiyaw. ōhi mīciwina apisis piko ka-āpacihtāyan:

- siwāposa
- mīnisa-kā-ispakwahki siwāpōsa
- siwāpōya kā-osihcikātēki
- mētawēwinihk ohci kisāstēwāpōya
- maskihkisa ēkwa wiskwasciwisiwahcikanisa
- nanātohk sīwihkasikanisak
- sīwihkasikanisak
- kā-tahkāk ēkwa miskwamīsa
- kā-kāspāki-napācākosa
- nanātohk napācākosa
- napācākosa
- iskotēwāpoy

kīspin namōya kiminihwān tohtōsāpoy ahpō kimīcin tohtōsāpoy ohci mīciwina piko kita-nākatāpahtaman ta-miyoskākoyan mīciwina ta-mīciyan.

ōhi kayāsi-mīciwina kā-nōkwahki ōta ēkoni māna kayās ayisiyiniwak kā-kī-miyoskākocik, tāpiskōc tohtōsāpoy ēkwa tohtōsāpoy ohci mīciwina. namwāc ēkwa anohc mistahi mīciwak ayisiyiniwak nēhiyawī-mīciwin ēkwa namwāc mistahi miywāsiniyiw ēkwayikohk omīciwiniwāw ta-miyoskākocik.

ayisiyiniwak ēkāy kā-minihkwēcik tohtōsāpoy ahpō tohtōsāpoy ohci mīciwina piko kita-pikiskwātācik maskihkiwatoskēwa.



iskwēwak kā-itahtopiponēcik ta-kī-ocawāsimisicik

kahkiyaw iskwēwak kā-wī-ocawāsimisicik ahpō ta-kī-ati-ocawāsimisicik ēkwa kā-nōnēhāwasocik ta-kī-otināhkik wīyiniwī-maskihkiya (multivitamin) folic acid ē-kikastēyik tahto kisikāw. iskwēwak mīna kā-kiskawāwasocik ta-kī-kēchināhocik kā-osihcikēmakahk mihko ē-astēyēk kā-otināhkik maskihkiya. maskihkiwatoskēw ka-kī-wīchihik ta-miskaman anih maskihkiya ta-miyoskākoyan.

kīspin iskwēw kiskawāwāsow ahpō nōnāwasow, nawac miscahēs ta-kī-mīcisow. nānitaw nīso ahpō nisto awasimēs ta-kī-mīciw kānata kā-pimitisahikātēk mīciwin masinahikanisihk ohci

tāpiskōc:

- kahkiyak ahpō kinosēw ēkwa apisis pahkwēsikanis, awēkā cī
- kotak ē-pahkwēsawātīht ohpikasikan ēkwa kotak āpakosisi-mīciwin apihtā-kisikāw micisohki

iskwēwak ēkwa nāpēwak niyānomitanaw kā-itahtopiponēcik awasimēs

awiyak niyānomitanaw awasimēs kā-itahtopiponēt ta-kī-otināhk maskihkiya **vitamin D** ē-astēyēk.

ōma kānata kā-pimitisahikātēk mīciwin masinahikanis, nāpēwak ēkwa iskwēwak kā-miyāskahkik niyānomitanaw, ta-kī-otināhkik maskihkiya **vitamin D** ē-astēyēk (400 IU).

kīspin kinohtē-miywāyān, kinohtē-maskawātisin, tahto kisikāw sēsawohtē ahpō sēsawī



masinahikan ōma ē-kī-otinikātēk ohci *miyo-mīcisowin* kānata kā-pimitisahikātēk mīciwin masinahikanis.

kīspin kēyāpic kinohtē-kiskēyihētēn, ahpō kinitawēyihētēn kotaka masinahikanisa kiyokē ōta: www.healthcanada.gc.ca/foodguide

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

ka-kī-āpacihtān ōma masinahikanis, namōya katāc ta-kakwēchikēmowin. Māka namōya kā-kī-miskotastān kīkway.

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-miyoskākoyan ōta ohci Kānata kā-pimitisahikātēk mīciwin masinahikanis

nēhiyawak ēkwa ayiskipiwak, ēkwa āpihtawikosisānak ohci



tānisi ta-kī-isi-āpacihtāyan ōma Kānata kā-pimitisahikātēk mīciwin masinahikanis


anita kā-pimitisahikātēk mīciwin masinahikanisihk nōkwān iyikohk ēkwa kīkway awiyak ta-kī-mīciw tahto kisikāw (pahkwēsikanak, minisa ēkwa kistikāna, tohtōsāpoya ēkwa wiyāsa).

	masinahikātēw iyikohk awiyak ta-mīcisot tahto kisikāw			
	awāsīsak niso isko nisto kā-itahtopiponēcik	awāsīsak nēwo isko nistosāp kā-itahtopiponēcik	osk-āyak, iskwēwak ēkwa nāpēwak iskwēwak	nāpēwak
mīnisa ēkwa kistikāna oski-mīciwina, kā-āhkwahtihki mīciwina ēkwa kaskāpiskahikana	4	5-6	7-8	7-10
pahkwēsikan-kistikāna	3	4-6	6-7	7-8
tohtōsāpoya ēkwa tohtōsāpoy ohci mīciwina	2	2-4	Osk-āyak 3-4 Iskwēwak (19-50 kā-itahtopiponēcik) 2 Iskwēwak (51+ kā-itahtopiponēcik) 3	Osk-āyak 3-4 Nāpēwak (19-50 kā-itahtopiponēcik) 2 Nāpēwak (51+ kā-itahtopiponēcik) 3
wiyāsa ēkwa wiyās ohci mīciwina	1	1-2	2	3

1. miska iyikohk ē-itahtopiponēyan, ēkwa kīspin kiya iskwēw awēkā cī nāpēw ōta kā-masinahikātēk.
2. ēkota ohci pimitisaha iyikohk ta-kī-mīciyan tahto kisikāw ōhi mīciwina kā-masinahikātēki.
3. kanawāpahta iyikohk ta-kī-mīciyan pēyakwāw. tāpiskōc (āpihtaw oyākanis) oskātāsokhkanak, pēyak ēwako ka-kī-mīcin anita minisa ēkwa kistikāna kā-nōkwahki..

tānimayikohk anima pēyakwāw awiyak ta-kī-mīcisot?
kanawāpahta ōhi capasis kā-masinahikātēki.


tahto kisikāw mīci pēyak ē-askihtakwāk ēkwa pēyak ē-atōspiwinākwhahk kistikān. mīci kistikāna ēkwa minisa ēkā mistahi ē-astēk wiyin, sōkāw ēkwa siwihtākan. nawac mistahi mīci kistikāna ēkwa minisa ispihci wiya minisāpoy.




āpihtaw oyākanis ōhi kā-askihtakwākī ēkwa kā-atōspiwinākwhahki kistikāna 125 mL (1/2 cup)




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



nīpiya kā-isinākwhahki kistikāna ēkwa pikwaci-kistikāna kīspin-kisitēw āpihtaw oyākanis 125 mL (1/2 cup) askipwāwi-kistikāna pēyak oyākanis 250 mL (1 cup)



minisa āpihtaw oyākanis 125 mL (1/2 cup)




mīnisa pēyak minis ahpō āpihtaw oyākanis 125 mL (1/2 cup)




mosci-mīnisāpoy āpihtaw oyākanis 125 mL (1/2 cup)


pahkwēsikan-kistikāna nawasōna ta-mīciyan tahto kisikāw. nawasōna pahkwēsikan-kistikāna ēkā mistahi wiyin, siwīnikan ēkwa siwihtākan ē-astēk.




ohpikasikan pēyak pahkwēsāwācikan (35 g)



pahkwēsikan apīsī pokō 35 g (2"x2"x1")




kā-tahkāk kikisēpāmīciwin (ayamihtā tānisi ē-itastēk miscikowacis) 30 g



kikisēpāmīciwin kēkēc pēyak oyākanis 175 mL (3/4 cup)




okohcaskwāsa āpihtaw oyākanis 125 mL (1/2 cup)



ē-kisocik wāpāyōminak kā-wāpiskisicik, kā-osāwisicik, ēkwa pikwaci-wāpāyōminak āpihtaw oyākanis 125 mL (1/2 cup)


minihkwē niso oyākanis tohtōsāpoy. minihkwē anihi ēkā mistahi kā-wiyiniwiki. tohtōsāpohkān minihkwē kīspin namwāc kiminihwān tohtōsāpoy.



tohtōsāpoy pikinitohtōsāpoy pēyak oyākanis 250 mL (1 cup)




tohtōsāpohkān pēyak oyākanis 250 mL (1 cup)



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




minisitohtōsāpoy kēkēc pēyak oyākanis 175 g (3/4 cup)




āpakosisi-mīciwin kēkēc āpihtaw oyākanis 50 g (1 1/2 oz.)


kakwē-mīci kotak wiyāsa ēkwa wiyās ohci mīciwina tāpiskōc pitos maskimocisak ēkwa anihi mīciwina ta-miyoskākoyan. niso kinosēw-mīciwin kakwē-mīci tahto ispayin. * nawasōna wiyās ēkā mistahi wiyin ē-astēk ēkwa apīsī piko awēkā cī namakikway āpacihtā wiyin ēkwa siwihtākan.




pikwaci-wiyāsa ēkwa pikwaci-mīciwin ē-kisitēk āpihtaw oyākanis 75 g (2 1/2 oz)/125 mL (1/2 cup)



kinosēwak ēkwa pitosi-kinosēwak ē-kisitēk āpihtaw oyākanis 75 g (2 1/2 oz)/125 mL (1/2 cup)




wiyās ēkā mistahi ē-wiyiniwik, pihēwak ēkwa sisipak ē-kisitēk āpihtaw oyākanis 75 g (2 1/2 oz)/125 mL (1/2 cup)



wāwa niso (2)



maskimocisak ē-kisitēk kēkēc pēyak oyākanis 175 mL (3/4 cup)



pakānipimiy niso ēmihkwān 30 mL

kā-piminawasowin ahpō kā-astāyan wiyin mīciwinihk:

- kakwē-āpacihtā kistikān ohci pimiya ahpō ēkā kā-wiyinoskākēk pimiya. anihi canola, olive ēkwa soybean kā-isiyhkātēki kakwē-āpacihtā
- apīsī piko āpacihtā (niso ahpō nisto ēmihkwān) tahto kisikāw. ēkwayikohk piko āpacihtā piminawasoyani, astāyani kā-mīciyan kistikāna, tohtōsāpoyipimihkān, ēkwa aspahcikan.
- ōhi pimiya pēyak wanisi miywāsīnwa ēkā kā-wiyinoskākēk pimiya, āhkikowiyin ahpō mistamikowiyin.
- nawasōna kā-yōskāk tohtōsāpoyipimihkān apīsī piko kā-astēk kā-wiyinoskākēk pimiya ēkwa kahkosiskākēk pimiya
- apīsī piko āpacihtā tohtōsāpoyipimiy, tohtōsāpoyipimihkān, pimiya, ēkwa kikisipākohkōs-wiyin

* ōki Health Kānata wihtamākēwak tānitowahk kinosēwak kā-miyosicik ahpō kīspin ka-ahkosiskākēwak. ātiht kinosēwak mercury mistahi kikiskākowak. ōta kiyokē www.healthcanada.gc.ca kita-nitawi-kiskēyihkaman. kakwēcimik okimāwak ita kā-wikiyin, tipahskānihk, ahpō askiya ōta kānata tānitowahk kinosēwak ta-kī-mōwihcik.