ᓂᕆᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕐᓂᖅ

ᑲᓇᑕᐅᑉ ᓂᕿᖏᓐᓄᑦ ᓇᓗᐃᒃᑯᑖᒍᑦ
ᐊᓪᓚᐃᑦ, ᐃᓄᐃᑦ, ᐊᓪᓚᖓᔪᐃᓪᓗ

Canada’s Food Guide - Inuktitut Version
Guide alimentaire canadien - Version Inuktitut

ᖃᓄᖅ ᐊᑐᖅᑕᐅᓲᖑᓂᖏᑦ ᑲᓇᑕᒥ ᓂᕿᓄᑦ ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᐃᑦ

ᑲᓇᑕᒥ ᓂᕿᑦᑎᐊᕙᖕᓄᑦ ᓇᓗᓇᐃᑯᑏᑦ ᑕᑯᒃᓴᐅᓲᑦ ᖃᔅᓯᓂᒃ ᐃᕕᒃᓯᓯᒪᔪᓂᒃ
ᓂᕈᐊᕆᐊᖃᕐᒪᖔᖅᐱᑦ ᓂᕿᓂᒃ ᐊᕕᒃᑐᖅᓯᒪᔪᓂᒃ ᐊᔾᔨᒌᖏᑦᑐᓂᒃ ᖃᓄᖅᑎᒋᓗ ᓂᖀᑦ ᐊᕕᒃᑐᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᐊᕕᒃᓯᓯᒪᑦᑎᐊᕐᓂᐅᖕᒪᖔᑕ.

ᓂᕆᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᖃᐅᑕᒫᑦ
ᑲᓇᑕᒥ ᓂᕿᓄᑦ ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᐃᑦ ᐅᓂᒃᑳᖅᑐᑦ ᓂᕆᑦᑎᐊᖃᑕᕐᓂᕐᒥᒃ ᑲᓇᑕᒥᐅᓄᑦ ᐅᑭᐅᖃᖅᑐᓄᑦ ᒪᕐᕉᖕᓂᒃ ᐅᖓᑖᓂᓗᓐᓃᑦ.

ᓂᕈᐊᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᖃᓄᐃᑦᑐᓂᒃ ᖃᓄᑎᒋᓗ ᓂᕿᓂᒃ ᐊᑐᖁᔭᐅᔪᓂᒃ ᑲᓇᑕᐅᑉ ᓂᕿᓄᑦ ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᖏᓐºᓂ ᐃᑲᔪᕐᓂᐊᖅᑐᑦ ᒪᑯᓂᖓ:

• ᓱᕈᓯᕐᓂᒃ ᐅᕕᒃᑲᕐᓂᒡᓗ ᐱᕈᑦᑎᐊᕐᓂᖅ

• ᑎᒥᒥᐅᑕᕆᔭᕆᐊᖃᖅᑕᖏᓐᓂᒃ ᐃᓚᒃᓴᓂᒃ ᓲᕐᓗ ᖁᐃᑦᑎᓴᐅᑎᓂᒃ, ᓴᐅᓂᖅᓯᐅᑎᓂᒃ, ᐊᓯᖏᓂᓗ ᑎᒥᒧᑦ ᓴᙱᓕᕈᑕᐅᓲᓂᒃ

• ᐊᑦᑎᒃᓯᒋᐊᕈᑕᐅᓄᑎᒃ ᐅᓗᕆᐊᓇᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᐃᑦ ᖁᐃᓂᓗᐊᓕᕈᓐᓇᕐᓂᕐᒧᑦ, ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᖃᖅᑐᒥᒃ 2-ᒥᒃ ᓱᑲᖃᓗᐊᓕᕐᓂᖅ ᑎᒥᒧᑦ, ᐆᒻᒪᑎᒃᑯᑦ ᐋᓐᓂᐊᕐᓂᖅᑖᕈᓐᓇᕐᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓴᐅᓂᕐᓗᓕᖕᓂᒧᑦ ᐱᐅᔪᓐᓃᕈᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᓂᒃ.

ᐊᓯᖏᑦ ᐱᕈᖅᑐᑦ
125 ᒥᓕᓖᑕ

(ᑏᑑᑎᐅᑉ ᓇᑉᐸᖓ)

ᓰᕐᓇᖅᑐᑦ
ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐃᓗᐃᑦᑐᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ

125 ᒥᓕᓖᑕ (ᑏᑑᑎᐅᑉ ᓇᑉᐸᖓ)

100%-ᒥᒃ ᓴᓇᓯᒪᔪᖅ ᐃᒥᒐᖅ
125 ᒥᓕᓖᑕ
(ᑏᑑᑎᐅᑉ ᓇᑉᐸᖓ)

ᐸᐅᖓᐃᑦ
125 ᒥᓕᓖᑕ

(ᑏᑑᑎᐅᑉ ᓇᑉᐸᖓ)

ᓂᐊᖂᔭᐃᑦ
ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐊᕕᒃᑐᖅᓯᒪᔪᖅ
(35 ᒍᓛᒻ)

ᐸᓚᐅᒑᖅ
35 ᒍᓛᒻ
(ᐊᖏᓂᓕ 2"x2"x1” ᐃᓐᓯᒥᒃ)

ᐆᓯᒪᖏᑦᑐᑦ ᐅᓛᕈᒥᑕᐃᑦ
30 ᒍᓛᒻ

(ᑕᑯᓗᒍ ᐅᓚᖅᓯᐅᑎᐅᑉ ᐴᖏᑦ)

ᓰᓯ
50 ᒍᓛᒻ
(1 1/2 ᐊᐅᓐᓯᓂᒃ ᐅᖁᒪᐃᓐᓂᓕᒃ)

ᐲᓇᑦ ᐸᑕ
30 ᒥᓕᓖᑕ (ᒪᕐᕉᒃ ᐊᓘᑎᕐᔪᐊᒃ)

ᑐᖑᔪᖅᑐᒃᓴᐃᑦ ᕿᕐᓂᖅᓴᐃᑦ ᐊᒻᒪᓗ
ᖃᐅᒪᓂᖅᓴᐃᑦ ᖁᖅᓲᔮᖅᑐᑦ ᐱᕈᖅᑐᑦ
125 ᒥᓕᓖᑕ (ᑏᑑᑎᐅᑉ ᓇᑉᐸᖓ)

ᓂᕆᖃᑦᑕᕐᓗᑎᒃ ᕿᕐᓂᕐᓂᖅᓴᓂᒃ ᑐᖑᔪᔮᖅᑐᒥᒃ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ ᐱᕈᖅᑎᑕᐅᓯᒪᔪᕕᓂᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ ᖃᐅᒪᓂᖅᓴᒥ ᖁᖅᓱᔮᖅᑐᒥᒃ ᐱᕈᖅᓯᒪᔪᒥᒃ ᖃᐅᑕᒫᑦ. ᓂᕈᐊᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᐱᖁᖅᓯᐊᖑᓯᒪᔪᑦ ᓰᕐᓇᖅᑐᐃᓪᓗᓐᓃᑦ ᓴᓇᔭᐅᓯᒪᔪᑦ ᓴᓇᔭᐅᓯᒪᓗᐊᖏᑦᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓚᔭᐅᓯᒪᖏᑦᑐᑦ ᐅᖅᓱᓕᖕᓂᒃ, ᓱᑲᒥᒃ, ᑕᕆᐅᕐᒥᒡᓗᓐᓃᑦ. ᐱᕈᖅᑎᑕᐅᓯᒪᔪᓂᒃ ᓰᕐᓇᖅᑐᓂᒡᓗ ᓂᕆᓂᖅᓴᐅᖃᑦᑕᕐᓗᑎᒃ ᐃᒥᒐᐃᑦ ᓴᓂᐊᓂ.

ᓇᑉᐸᖏᑦ ᐊᖏᓂᖅᓴᐃᓪᓗᓐᓃᑦ ᐸᓚᐅᒐᒃᓴᓖᑦ ᓴᓇᓯᒪᑎᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᐃᓗᐃᑦᑐᓂᒃ ᐱᕈᖅᓯᐊᒃᓴᖃᖅᑎᓪᓗᒋᑦ ᖃᐅᑕᒫᑦ. ᓂᕈᐊᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᓂᐊᖂᔭᒃᓴᔭᓖᑦ ᐊᑦᑎᖕᓂᖅᓴᓂᒃ ᐅᖅᓱᓖᑦ, ᓱᑲᓖᑦ, ᑕᕆᐅᓕᓗᓐᓃᑦ.

ᐃᒥᖃᑦᑕᕐᓗᓯ 500 ᒥᓕᓖᑕᓂᒃ (ᒪᕐᕉᒃ ᑎᑑᑎᒃ) ᐅᖅᓱᐃᔭᖅᑕᐅᓯᒪᔪᒥᒃ ᐃᒻᒧᖕᒥᒃ. 1%-ᒥᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ 2%-ᒥᒃ ᐅᒻᒧᖕᒥᒃ ᖃᐅᑕᒫᑦ. ᓂᕈᐊᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᐅᖅᓱᑭᓐᓂᖅᓴᓂᒃ ᐃᒧᐃᑦ ᐃᓇᖏᖅᓯᔾᔪᑎᖏᓐᓂᒃ. ᐃᒥᖃᑦᑕᕐᓗᓯ ᓱᐃᔭᒥᒃ ᓴᓇᓯᒪᔪᓂᒃ ᐃᒥᒐᕐᓂᒃ ᐃᒻᒧᒃᑐᖃᑦᑕᙱᒃᑯᔅᓯ.

ᓂᕿᓂᒃ ᐃᓇᖏᖅᓯᔾᔪᑎᓂᒃ ᓂᕆᖃᑦᑕᕐᓗᓯ ᓲᕐᓗ ᓂᓕᕐᓇᓂᒃ, ᓕᐅᓐᑐᓪᓂᒃ, ᑖᕘᓂᒡᓗ ᓂᕿᒃᓴᔭᓂᒃ ᐊᒥᓱᐃᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ. ᓂᕆᖃᑦᑕᕐᓗᓯ ᒥᑭᓐᓂᖅᐹᒥᒃ ᒪᕐᕉᖕᓂᒃ ᓂᕿᑦᑎᐊᕙᒃᓯᐅᑎᓃᖃᑕᐅᔪᓂ ᐃᖃᓗᖕᓂᒃ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᑕᒫᑦ.* ᓂᕈᐊᖃᑦᑕᕐᓗᓯ
ᐅᖅᓱᑭᑦᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᐃᓇᖏᖅᓯᔾᔪᑎᖏᓐᓂᓗ ᐅᖅᓱᖃᓗᐊᙱᑦᑐᓂᒃ ᐅᖅᓱᖃᙱᑦᑐᓂᒡᓘᓐᓃᑦ ᐊᒻᒪ ᑕᕆᐅᖃᓗᐊᙱᑦᑐᓂᒃ ᑕᕆᐅᖃᙱᑦᑐᓂᒡᓘᓐᓃᑦ.

ᐅᖅᓱᖃᙱᑦᑐᑦ ᓂᖀᑦ ᐊᕿᒡᒋᕐᔪᐊᓪᓗ
75 ᒍᓛᒻ ᐃᒐᓯᒪᔪᖅ (2 1/2 ᐊᐅᓐᓯᓂᒃ ᐅᖁᒪᐃᓐᓂᓕᒃ)/
125 ᒥᓕᓖb (ᑏᑑᑎᐅᑉᓇᑉᐸᖓ)

ᐃᖃᓗᐃᑦ ᑕᕆᐅᕐᒥᐅᑕᐃᓪᓗ
75 ᒍᓛᒻ ᐃᒐᓯᒪᔪᖅ (2 1/2 ᐊᐅᓐᓯᓂᒃ ᐅᖁᒪᐃᓐᓂᓕᒃ)/
125 ᒥᓕᓖᑕ (ᑏᑑᑎᐅᑉᓇᑉᐸᖓ)

ᓂᕿᓪᓚᕇᑦ ᐆᒪᔪᕕᓃᓪᓗ ᐊᖑᔭᐅᓯᒪᔪᑦ
75 ᒍᓛᒻ ᐃᒐᓯᒪᔪᖅ (2 1/2 ᐊᐅᓐᓯᓂᒃ ᐅᖁᒪᐃᓐᓂᓕᒃ)/
125 ᒥᓕᓖᑕ (ᑏᑐᑎᐅᑉ ᓇᑉᐸᖓ)

ᒪᓐᓃᑦ
ᒪᕐᕉᒃ ᒪᓐᓃᒃ

ᐅᖃᐅᔭᕐᔪᐊᓖᑦ ᐱᕈᖅᓯᐊᖑᓯᒪᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ
ᓄᓇᒥᖔᖅᑐᑦ ᐱᕈᖅᑐᑐᖃᐅᓲᑦ
ᐆᓯᒪᔪᑦ 125 ᒥᓕᓖᑕ (ᑏᑑᑎᐅᑉ ᓇᑉᐸᖓ)
ᐆᓯᒪᙱᑦᑐᑦ 250 ᒥᓕᓖᑕ (ᐊᑕᐅᓯᖅ ᑏᑑᑦ)

ᐆᓯᒪᔪᑦ ᐅᓪᓛᕈᒥᑕᐃᑦ
175 ᒥᓕᓖᑕ

(3/4 ᑏᑑᑦ)

ᐱᕈᖅᑐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ

ᓰᕐᓇᖅᑐᓂᒃ
ᐱᕈᐊᓂᓵᖅᓯᒪᔪᓂᒃ,

ᖁᐊᖑᔪᓂᒃ,
ᐃᐳᐃᑦᑐᕐᓂᒡᓗᓐᓃᑦ

ᐸᓚᐅᒐᒃᓴᔭᓕᖕᓂᒃ

ᐃᓚᖃᖅᑐᑦ

ᐃᒻᒧᐃᑦ

ᐃᒻᒧᒃᓴᔭᐃᓂᒡᓗ

ᐃᓇᖏᖅᓯᔾᔪᑏᑦ

ᓂᖀᑦ

ᓂᕿᓪᓚᕆᒃᓴᓂᒡᓗ

ᐃᓇᖏᖅᓯᔾᔪᑏᑦ

4 5–6 7–8 7–10

3 4–6 6–7 7–8

2 2–4

ᐅᕕᒃᑲᐃᑦ

3–4
ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᐃᓐᓇᐃᓪᓗ
(19-50 ᐅᑭᐅᓖᑦ)

2
ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᐃᓐᓇᐃᓪᓗ
(51+ ᐅᑭᐅᓖᑦ)

3

1 1–2 2 3

ᐅᕕᒃᑲᐃᑦ

3–4
ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᐃᓐᓇᐃᓪᓗ
(19-50 ᐅᑭᐅᓖᑦ)

2
ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᐃᓐᓇᐃᓪᓗ
(51+ ᐅᑭᐅᓖᑦ)

3

ᐃᒐᓯᒪᔪᑦ ᐹᔅᑕ ᒫᑲᓘᓂᒃᓴᔭᐃᑦ
125 ᒥᓕᓖᑕ

(ᑏᑑᑎᐅᑉᓇᑉᐸᖓ)

ᐃᒐᓯᒪᔪᑦ ᕋᐃᔅ (ᕿᑎᕈᓪᓕᐅᔭᐃᑦ)
ᖃᑯᖅᑐᑦ, ᑲᔪᐃᑦ, ᓄᓇᒥ ᐃᖕᒥᓂᒃ ᐱᕈᖅᑐᑐᖃᐃᑦ
125 ᒥᓕᓖᑕ (ᑏᑑᑎᐅᑉᓇᑉᐸᖓ)

ᐃᐳᐃᑦᑐᓃᑦᑐᐃᑦ ᐃᒻᒧᐃᑦ
(ᓴᖏᓂᖅᓴᐃᑦ)
125 ᒥᓕᓖᑕ (ᑏᑑᑎᐅᑉᓇᑉᐸᖓ)

ᐃᒻᒧᒃ ᐸᓂᖅᑐᖅ, ᐊᑯᓯᒪᔪᖅ
250 ᒥᓕᓖᑕ

(ᐊᑕᐅᓯᖅ ᑏᑑᑦ)

ᓱᐃᔭᒥᒃ ᓴᓇᓯᒪᔪᑦ ᐃᒥᒐᐃᑦ ᐃᒨᔭᐃᑦ
250 ᒥᓕᓖᑕ (ᐊᑕᐅᓯᖅ ᑏᑑᑦ)

ᐃᒻᒨᔭᐃᑦ ᔫᒍᑦ
175 ᒍᓛᒻ

(3/4 ᑏᑑᑦ)

ᓂᓕᕐᓇᐃᑦ - ᐃᒐᓯᒪᔪᖅ

175 ᒥᓕᓖᑕ (3/4 ᑏᑑᑦ)

ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ ᐊᑐᖁᔭᐅᔪᑦ ᓂᕿᓂᑦ
ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᖏᓐᓂ ᐱᔭᐅᔪᒃᓴᐃᑦ ᖃᐅᑕᒫᑦ

ᓱᕈᓰᑦ 2-3-ᓂᒃ
ᐅᑭᐅᓖᑦ

ᓱᕈᓰᑦ 4-13-ᓂᒃ
ᐅᑭᐅᓖᑦ

1. ᖃᐅᔨᓗᒋᑦ ᐅᑭᐅᕆᔭᐅᔪᑦ ᐊᕐᓇᐅᓂᖏᑦ/ᐊᖑᑕᐅᓂᖏᓪᓗ ᐊᑖᓃ
ᓇᓗᓇᐃᖅᑕᐅᓯᒪᔪᓂ.

2. ᒪᓕᒡᓗᒋᑦ ᐊᑖᓄᑦ ᑐᑯᒧᑦ ᖃᐅᔨᓗᒋᑦ ᐊᒥᓲᓂᖏᑦ ᑕᒧᐊᒃᓴᐃᑦ
ᐱᔭᕆᐊᖃᕐᓂᐊᖅᑕᑎᑦ ᐊᑐᓂ ᓯᑕᒪᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᐊᕕᒃᑐᖅᓯᒪᔪᓂᒃ ᖃᐅᑕᒫᑦ.º

3. ᑕᑯᓗᒋᑦ ᓂᕿᖑᐊᑦ ᐆᒃᑐᕋᐅᑏᑦ ᐊᖏᓂᖏᓐᓂᒃ ᐊᕕᒃᓯᓂᐅᓇᔭᙳᐊᖅᑐᑦ.
ᓲᕐᓗ 125 ᒥᓕᓖᑕ (ᑏᑑᑎᐅᑉ ᓇᑉᐸᖓ) ᑭᐊᕆᑦᓯᓂᒃ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ
ᐊᕕᒃᓯᓂᐅᔪᖅ ᐱᕈᖅᑐᓂᒃ ᓰᕐᓇᖅᑐᐃᓪᓗ ᓂᕿᖁᑎᖏᓐᓂᒃ.

ᓱᓇᐅᖕᒪᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ ᓂᕆᔭᒃᓴᒥᒃ ᐊᕕᒃᓯᓂᖅ?

ᑕᑯᓗᒋᑦ ᐊᑖᓃᑦᑐᑦ ᐆᒃᑐᕋᐅᑎᓕᐊᖑᔪᑦ

ᓂᕿᓕᕆᒋᐊᕌᖓᕕᑦ ᐅᕙᓗᓐᓃᑦ ᐃᓚᓯᓂᐊᕈᕕᑦ ᐅᖅᓱᕐᒥᒃ ᓂᕿᓄᑦ:

• ᑕᒪᐃᓐᓂᑲᓴᒃ, ᐊᑐᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᐅᖅᓱᓂᒃ ᓂᐱᑎᕈᓐᓇᖏᓐᓂᖅᓴᒥᒃ ᑎᒥᒧᑦ ᐅᖅᓱᓂᒃ. ᓲᕐᓗ
ᒪᓂᖓᓂ ᑲᓅᓚ, ᐋᓕᕝ, ᐊᒻᒪᓗ ᓱᐃᔭᐲᓐᓂᒃ ᐅᖅᓱᐃᑦ.
• ᐱᓇᓱᐊᖃᑦᑕᕐᓗᑎᒃ ᒥᑭᔫᒥᒃ ᐊᑐᕐᓂᐊᖅᑕᕐᓂᒃ (2 ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ 3 ᐊᓘᑎᐊᓛᑦ
ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ 30-45-ᓄᑦ ᒥᓕᓖᑕ) ᖃᐅᑕᒫᑦ. ᐊᑐᕋᔭᖅᑐᐃᑦ ᐅᖅᓱᐃᑦ ᐃᒐᓂᕐᒧᑦ,
ᐱᕈᖅᑐᓄᑦ ᒪᓴᐅᑎᒃᓴᒧᑦ, ᒫᔾᔪᓖᓄᑦ, ᐊᒻᒪᓗ ᒪᐃᔭᓂᓯᒧᑦ.

• ᐅᖅᓱᐃᑦ ᑯᕕᔪᑦ ᐃᒡᓗᒥ ᐆᓇᕐᓂᑐᐃᓐᓇᕐᒥ, ᓲᕐᓗ ᓇᑦᑏᑦ ᒪᒃᑖᓘᓐᓃᑦ ᐅᖅᓱᖏᑦ
ᐅᕙᓗᓐᓃᑦ ᐃᖃᓗᕋᓛᑦ ᐅᐊᓕᓂᕐᒥᐅᓂ ᐅᖅᓱᖏᑦ (ᐆᓕᒐᙳᓂᕋᖅᑕᐅᔪᐃᑦ),
ᑎᒥᒧᑦ ᓂᐱᓴᕋᐃᙱᓐᓂᖅᓂᓴᐅᓪᓗᑎᒃ ᐅᖅᓲᒋᕗᑦ. ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᑐᐃᓐᓇᐃᑦ
ᑕᒪᐃᓐᓂ ᐃᓚᐃᓐᓇᖏᓄᓪᓗᓐᓃᑦ 2-3-ᓂᒃ ᐊᓘᑎᐊᓛᖅᑐᕐᓂᐊᖅᑕᕐᓂᒃ ᖃᐅᑕᒫᑦ
ᐊᑐᖅᑕᐅᖁᔭᐅᓯᒪᔪᓂ.

• ᓂᕈᐊᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᐊᕿᑦᑐᓂᒃ ᐸᑕᒃᓴᔭᓂᒃ ᐊᑦᑎᒃᑐᓂ ᑎᒥᒧᑦ ᓂᐱᓴᕋᐃᙱᓂᖅᓴᓂ
ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᒃᓴᕋᐃᓐᓂᖅᓴᐃᑦ.

• ᐊᑐᓗᐊᖅᑕᐃᓕᒪᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᐸᑕᓪᓚᕇᑦ, ᓯᑎᔪᑦ ᐸᑕᒃᓴᔭᐃᑦ (ᒫᔾᔪᓖᖅ)
ᐳᓐᓂᕐᓃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐲᑲᓐᒥᑦ ᐅᖅᓱᐃᑦ.

* ᐋᓐᓂᐊᖃᕐᓇᙱᑦᑐᓕᕆᔨᒃᑯᑦ ᑲᓇᑕᒥ ᐅᖃᐅᔾᔨᒋᐅᖅᑎᑕᐅᖃᑦᑕᖅᑐᑦ ᐱᓗᐊᖅᑕᐃᓕᒪᑦᑎᐊᕆᖃᕐᓂᕐᒥᒃ ᑐᖁᓐᓇᖅᑐᓕᖕᓂᒃ ᒨᑯᓕᒥᒃ, ᐃᓚᖏᓐᓃᖃᑦᑕᖅᑐᓂ ᐃᖃᓗᖕᓂ. ᑐᑭᓯᓂᐊᕐᕕᒋᓗᒋᑦ ᐅᑯᐊ www.healthcanada.gc.ca ᓄᑕᐅᓂᖅᐹᓂᒃ ᑐᓴᒐᒃᓴᓂᒃ. ᑐᑭᓯᓂᐊᕐᕕᒋᖃᑦᑕᕐᓗᒋᑦ ᓄᓇᓕᖕᓂ, ᐊᕕᒃᑐᖅᓯᒪᓂᐅᔪᓂ ᒐᕙᒪ ᑐᑭᓯᐅᒪᔾᔪᑎᒃᓴᓂᒃ ᒥᒃᓵᓄᑦ ᓂᕆᖃᑦᑕᕐᓂᕐᒥᒃ ᓄᓇᔅᓯᓐᓂ ᑕᕆᐅᕐᒥᐅᑕᓂᒃ ᐃᖃᓗᖕᓂᓗᓐᓃᑦ.

ᐅᕕᒃᑲᐃᑦ/ᒪᒃᑯᒃᑐᑦ ᐃᓐᓇᐃᓪᓗ
(ᐊᕐᓇᐃᑦ) (ᐊᖑᑏᑦ)

ᑐᑭᓯᒋᐊᑦᑎᐊᒃᑲᓐᓂᕈᒪᒍᕕᑦ, ᑕᑯᔭᒃᓴᓂᒡᓗᓐᓃᑦ ᐆᑦᑐᕋᕈᒪᒍᕕᑦ, ᐊᔾᔨᖏᓐᓂᒡᓗᓐᓃᑦ ᐱᒃᑲᓐᓂᕈᒪᒍᕕᑦ, ᑕᑯᓂᐊᕐᓗᑎᑦ ᐅᕙᓂ ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᑕᑯᔭᒐᖃᕐᕕᖕᒥ: www.healthcanada.gc.ca/foodguide ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᖃᕐᕕᒋᓗᒋᑦ ᐅᑯᐊ: Publications • Health Canada • Ottawa, Ontario K1A 0K9 • ᖃᕆᑕᐅᔭᒃᑯᑦ ᑐᕌᕉᑎᖓ: publications@hc-sc.gc.ca • ᐅᖄᓚᐅᑦ: 1-866-225-0709 • ᑐᓵᑦᑎᐊᙱᑦᑐᓄᑦ: 1-800-267-1245 • ᓱᒃᑲᔪᒃᑯᑦ: (613) 941-5366 ᐅᑯᐊ ᐅᖃᓕᒫᒐᓕᐊᑦ ᓇᓕᖅᑲᓕᐊᕆᔭᐅᔪᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᖏᖅᑕᐅᓯᒪᕙᒌᙱᒃᑲᓗᐊᕐᓗᑎᒃ. ᐊᓯᔾᔨᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᙱᑦᑐᑦ ᑭᓯᐊᓂ. 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

ᐃᓄᐃᑦ ᓂᕆᖃᑦᑕᙱᑦᑐᑦ

ᐃᒥᖃᑕᖏᑦᑐᓗᓐᓃᑦ ᐃᒻᒧᖕᒥᑦ ᓴᓇᓯᒪᔪᓂᒃ

ᐃᒥᖕᓂᒃ ᐸᕐᓇᒃᓯᒪᑦᑎᐊᕆᐊᖃᖅᑐᑦ ᓈᒪᔪᓂᒃ

ᑎᒥᓄᑦ ᐃᓅᑦᑎᐊᕈᑎᒃᓴᓄᑦ.
ᓂᖀᑦ ᑕᒡᕙᓃᑦᑐᑦ ᐊᔾᔨᙳᐊᕐᓂ ᐆᒃᑐᕋᐅᑐᐃᓐᓇᐅᕗᑦ ᑕᑯᑎᑦᑎᔾᔪᑎᑦ ᖃᓄᖅ ᐃᓄᐃᑦ ᑎᒥᑦᑎᐊᕈᑎᒃᓴᖃᕐᒪᖔᑕ ᐃᒻᒧᖕᓂᒃ ᐃᓚᖃᖅᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ. ᓂᕿᑐᖃᐃᑦ ᓄᓇᒥᙶᖅᑐᑦ ᓂᕆᔭᐅᒐᔪᙱᓐᓂᖅᓴᐅᓕᕐᓂᖏᓐᓄᑦ ᑕᐃᔅᓱᒪᓂᓂᑦ ᓴᓂᐊᓂ, ᐃᓄᐃᑦ ᑎᒥᑦᑎᐊᕆᒍᑎᒃᓴᓂᒃ ᐱᖃᑦᑕᙱᓐᓂᖅᓴᐅᓕᕐᒪᑕ ᖃᓄᐃᙱᓐᓂᖅᓴᐅᔾᔪᑎᒋᓇᔭᖅᑕᖏᓐᓂᒃ.

ᐃᓄᐃᑦ ᓂᕆᖃᑦᑕᙱᑦᑐᑦ ᐅᕙᓗᓐᓃᑦ ᐃᒥᖃᑦᑕᙱᑦᑐᑦ ᐃᒻᒧᖕᓂᒃ ᐃᓚᖃᖅᑐᓂᒃ ᐅᖃᐅᔾᔪᖅᑕᐅᑦᑎᐊᕆᐊᖃᖅᑐᑦ ᖃᐅᔨᒪᔨᒻᒪᕆᖕᒧᑦ ᐋᓐᓂᐊᖃᕐᓇᙱᑦᑐᓕᕆᔨᒧᑦ.

ᐱᕈᖅᑐᑐᖃᐃᑦ, ᕿᖅᑯᐊᑦ

ᐃᖃᓗᐃᑦ, ᓴᐅᓂᖃᖅᑐᑦ, ᑕᕆᐅᕐᒥᐅᑕᐃᑦ
ᓯᑎᔪᒥᒃ ᓯᓚᑎᓖᑦ, ᖃᖁᐊᒐᐃᑦ, ᓂᓕᕐᓇᐃᑦ

ᐸᓚᐅᒑᖅ (ᐃᓚᒃᓴᐅᑎᖃᖅᑐᖅ)

ᓴᙱᔪᒥᒃ ᑎᒥᖃᕐᓂᕐᒧᑦ, ᐃᓱᒪᖃᕐᓂᕐᒧᑦ, ᐊᓂᕐᓂᖃᕐᓂᕐᒧᓪᓗ ᐊᐅᓚᔾᔭᖃᑦᑕᕐᓗᑎᑦ ᖃᐅᑕᒫᑦ.

ᐊᕐᓇᐃᑦ ᕿᑐᕐᖏᐅᕈᓐᓇᖅᑐᑦ

ᐊᕐᓇᓕᒫᑦ ᓯᖓᐃᓕᕈᓐᓇᖅᑐ/ᓇᔾᔨᓕᕈᓐᓇᖅᑐᑦ ᐊᒻᒪ ᓯᖓᐃᔪᑦ/ᓇᔾᔨᔪᑦ ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᑎᔪᓪᓗ, ᑎᒥᒧᑦ
ᖁᐃᑦᑎᓴᐅᑎᑐᑦᑎᐊᕆᐊᓖᑦ ᓴᙱᓕᒃᑲᓐᓂᕈᑕᕙᒃᑐᓂᒃ ᖃᐅᑕᒫᑦ. ᓯᖓᐃᔪᑦ/ᓇᔾᔨᔪᑦ ᐊᕐᓇᐃᑦ
ᐅᔾᔨᖅᑐᕆᐊᖃᕐᒥᔪᑦ ᐊᒥᓱᓂᒃ ᐃᓚᓕᖕᓂᒃ ᖁᐃᑦᑎᓴᐅᑎᑐᕆᐊᖃᕐᓂᖏᓐᓂᒃ, ᐊᐅᒃᓯᐅᑎᖃᑦᑎᐊᖅᑐᓂᒃ
ᐃᓚᖃᖅᑐᓂᒡᓗ. ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᖅᑏᑦ ᖃᐅᔨᒪᓂᐊᖅᐳᖅ ᖃᓄᐃᑦᑐᓂᒃ ᐄᖅᑲᐃᔭᕆᐊᖃᕐᒪᖔᖅᐱᑦ
ᓈᒻᒪᖕᓂᐊᖅᑐᒥᒃ ᐃᓕᖕᓄᑦ.

ᓯᖓᐃᔭᕌᖓᒥᒃ/ᓇᔾᔨᔭᕌᖓᒥᒃ ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᑎᔭᕌᖓᒥᒡᓗ, ᐊᕐᓇᐃᑦ ᓂᕆᓂᖅᓴᐅᖃᑦᑕᕆᐊᖃᖅᐳᑦ. ᐱᒃᑲᓐᓂᖃᑦᑕᕆᐊᖃᖅᑐᑦ ᒪᕐᕈᐃᖅᓯᒪᔪᓂᒃ ᐱᖓᓱᐃᖅᓯᒪᔪᓂᒡᓗᓐᓃᑦ ᐊᕕᒃᓯᕕᖕᓂᒃ ᖃᐅᑕᒫᑦ.

ᓲᕐᓗ ᐆᒃᑑᑎᒋᓪᓗᒍ:
• ᒥᒃᑯᑐᖃᑦᑕᕐᓗᓯ ᐱᑉᓯᑐᖃᑦᑕᕐᓗᑎᒡᓗᓐᓃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐸᓚᐅᒑᖅᑐᕐᓗᓯ ᑕᒧᓗᒃᓴᒥᒃ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ
• ᓂᐊᖂᔭᕐᒥᒃ ᐆᑕᒑᓛᒃᓯᒪᔪᖅᑐᕐᓗᓯ ᐅᓛᕈᒥᑕᕐᓂᖏᓐᓂ, ᐊᒻᒪᓗ ᓰᓰᑐᒃᑲᓐᓂᕐᓗᓯ ᐅᓪᓗᕈᒥᑕᕐᓇᐅᓕᕌᖓᑦ.

ᕐᓇᐃᑦ ᐊᖑᑏᓪᓗ
50-ᐅᑉ ᐅᖓᑖᓂ
ᐅᑭᐅᓖᑦ
ᖁᐃᑦᑎᓴᐅᑎᑐᕆᐊᓖᑦ
ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᓕᖕᒥᒃ ᕙᐃᑕᒥᓐ D-ᓕᖕᓂᒃ
ᐱᔭᕆᐊᖃᕐᓂᖅᓴᐅᓕᖃᑦᑕᕐᒪᑕ ᐅᖓᑖᓂ
ᐅᑭᐅᖃᓕᕌᒥᒃ 50-ᓂᒃ.

ᒪᓕᒃᑕᐅᒋᓪᓗᑎᒃ ᑲᓇᑕᒥ ᓂᕿᑦᑎᐊᕙᖕᓄᑦ

ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᐃᑦ, ᐊᕐᓇᐃᑦ ᐊᖑᑏᓪᓗ
ᐅᑭᐅᓖᑦ 50-ᐅᑉ ᐅᖓᑖᓂ ᖃᐅᑕᒫᑦ
ᐄᓯᖃᑦᑕᕆᐊᖃᕐᒥᔪᑦ ᕙᐃᑕᒪᓐ
D-ᒧᑦ ᐃᓚᒋᐊᕈᑎᒃᓴᓂᒃ 400-ᓂᒃ
ᐅᖁᒪᐃᓐᓂᖃᖅᑐᓂᒃ.

ᑎᒦᑦ ᐃᒃᐱᒋᑦᑎᐊᕐᓗᒍ...ᓂᕈᐊᖅᑕᑎᑦ ᐃᒃᐱᖕᓂᐊᓂᐊᖅᑕᑎᑦ
ᒪᓕᒡᓗᒋᑦ ᑲᓇᑕᐅᑉ ᓂᕿᑦᑎᐊᕙᒃᓯᐅᑎᖏᑦ ᓂᕆᓗᐊᖅᑕᐃᓕᒪᓗᒋᓪᓗ ᓂᖀᑦ ᐃᒪᒐᐃᓪᓗ ᖁᐃᑦᑎᓇᖅᑐᖃᓗᐊᖅᑐᑦ, ᐅᖅᓱᖃᓗᐊᖅᑐᑦ, ᓱᑲᖅ, ᑕᕆᐅᖅᑐᓗᐊᖅᐸᙱᓪᓗᓯ ᐃᒃᐱᒋᑦᑎᐊᕐᓂᐊᖅᐸᓯ ᑎᒥᓯ. ᐆᒃᑑᑎᒋᔭᐅᕗᑦ ᐱᓗᐊᖅᑕᐃᓕᒪᔭᕆᐊᖃᕋᔭᖅᑕᓯ ᒪᑯᐊ:

• ᐃᒥᒐᖅ
• ᓰᕐᓇᖅᑐᓕᐊᕆᔭᐅᓯᒪᔪᑦ ᐃᒪᒐᒃᓴᔭᐃᑦ
• ᐃᒥᒐᒃᓴᐃᑦ ᐊᐅᒃᓯᐊᕆᐊᓕᒃᑕᓖᑦ ᓱᑲᒥᒃ
• ᐃᕿᐊᓱᒍᓐᓃᕐᓇᖅᑐᑦ ᐃᒥᒐᐃᑦ ᐱᙳᐊᕐᓗᓂᓗ
ᐃᒥᒐᐃᑦ

• ᐅᖅᑯᒥᐊᒐᐃᑦ ᑯᑯᐃᓪᓗ

• ᑮᒃ, ᐸᐃᑦ, ᑑᓇᑦ (ᐅᖅᓱᒧᐊᖅᓯᒪᔪᑦ) ᐊᒻᒪᓗ ᒪᕕᓐ
ᑭᐊᒃᓴᐅᒧᐊᖅᓯᒪᔪᑦ
• ᐅᓪᓛᕈᒥᑕᒃᓴᔭᓂᒃ ᑯᑯᐃᑦ ᑯᑭᔅᓗ ᓯᕙᓛᑦ
• ᐊᐃᓯᑯᓖᒻ ᐊᒻᒪᓗ ᖁᐊᑦ ᓰᕐᓇᖅᑐᑦ

• ᐸᑏᑎᑦ
• ᓇᑦᓲᑦ ᐊᓯᖏᓪᓗ ᑕᕆᐅᓕᒃᑐᑦ ᑕᒧᐊᒃᓴᐃᑦ
• ᐸᑏᑎᑦ ᐅᖅᓱᒧᐊᖅᑕᐅᓯᒪᔪᑦ
• ᐃᒥᐊᓗᒃ

ᐅᑯᐊ ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᐃᑦ ᑐᙵᕕᖃᖅᑐᑦ ᓂᕆᑦᑎᐊᖃᑦᑕᕐᓂᖅ ᒪᓕᒡᓗᒋᑦ ᑲᓇᑕᒥ ᓂᕿᑦᑎᐊᕙᖕᓄᑦ ᓇᓗᓇᐃᒃᑯᑕᐃᑦ.