



## OHE KANAKATOHKETWAW KWESIPAYIHKI

### MISTAHİ SOHKAKITEHK OHE

Oma nehtakitehk maka asamena ispahkihtew mena niyanomitinan peyopskos takihtew

### MOYOSAM WEHTAKITEW OMA

↑ Mena oma wehtakitew mena peyaknopaykan takihtew

### MENA WEHTAKITEW OMA

● ● Moya mena ohe wehtakitaya ohe kikwasa

### MICISOWIN KAMAMAWAYATIHK

### ISPAHK WEHTAKITEWIN

### MOYOSAM WEHTAKETEWIN

### EKWA WEHTAKIHK

#### Kistikew micowinsa ekwa mensa



- Kahkwataykwaw kistikewinsa mena mensa
- Osiki kistikewinsa mena osiki mensa
- Pasteykwaw kistikewinsa (namakikway sisipaskwat apho makikway aspawopew)
- Paskteykaww mena namakikway sisipaskwat mena aspawopew
- Maskwatin siwapos namakikway sisipaskwat astastew Namakikway sisipaskwat astastew ohe siwaposa niso mitahtamitanaw astastew maka moyo piwasipkos
- Maskwatin askipawa sasisama, mena apsiaskipawa, mena kotakahk askipawa

- Namakikway sisipaskwat astastewa siwaposikh kamisaki ohe niso kimitahomitinan moya piwapiskosa, maka ohe asowacikana
- ★ Namakikway sisipaskwat siwaposa piwapiskansa
- ★ Ohe kipapkwaykana kistikaywensa mena mensa
- ★ Oh mena picikwasa siwapos

#### Oh mena kistikaywena



- Pahkhesikan
- Pahkhesikan ohe mena, piciwas pahkhesikansa
- Aski pahkhesikan (wapiskisit mena kistikaywin aski pahkhesikan)
- Kistikaywin kikisayppowin micowin sehke kamechik
- Pohko takistamikh kikisepaw mecowin
- Wawi pahkhesikansa ohe mena kawapisakawa, mena kistikewinsa
- Wapayominak ewapisakawa mena kistikewena, mena peyakcipaykanis mena

- Kasipakwasikansak
- Bebe pakwesikansakh mena kasipakwasikansak
- Aski pakwesikan ohe mena kotakak aski pakwesikan
- ★ Pahkhesikaniyapiya askipawa, apho kistakaw apho kahkwachik
- ★ Kapahksotaw mahtamina, moyo ciskwa kakisotwaw
- ★ Pahkhesikan ekwa pahkhesikanapoy

#### Tohtosapoy mena kotaka



- Tohtosapoy (kamiyosik)
- Tohtosapoy (askipo mena piyopiskok kastehk, mena sohki kistehk)
- Osawak tohtosapoy
- Pimi tohtosapoy
- Ohi moyo minihkwaywensa
- Makwayihkan mena apisikwaw
- Ascascwas
- Makwayihkan kosawak

- Minahiykan
- Kamayatahk minahiykan
- Kotak minahiykan
- Makawayihkan
- Miskwani manahiykan, mena manahiykan kosawak, miskwani tohtosapoy

#### Wiyas ekwa kikwasa



- Wiyas kahkwatihk, mena kinosew askihtit mena, kinosew, mena pitos kinosew
- Wiyasa kikwasa
- Wawa mena moyo mosci wawa
- Pakanak moyo sisipaskwat kastek
- Mihtihtikosisak askipawa, mena kaskitesitaw, mena pitos mihtihtikosisak
- Kiscikanis kaskitakosit, mena kotakak kiscikanisakh
- Anikwacas micowin
- Moya wiyas kamicitwaw ohe kistawensa

- Kikkosowiyas
- ★ Kaskapikayhikan kinosewak, mena pitos kinosewak
- ★ Kaskapikayhikan kistikaywensa ka askihtakwaw

#### Kotak micowin



- Awasisak kamiyihtaw kanonatakwaw tohtosapoy
- Awasisak kamiyihtaww kistikaywin micowin
- Kotak awasisak micowin

- Pimi mena tohtosapimiy
- Pimi kapiminawasowin ohci
- Ohphikasikan
- Siwihtakan
- Ohpayisikan

- Tohtosapimiy
- Ciscispakwanis pimiy
- Pimiy
- Pimiy kahkestepoyin ohci
- Ahkwatin pahkhesikan kamowith
- Ahkwatin mosci sisawa mena wiyas, mena kakisotaw acimosak, mena sikwatanapoy, mena kistikewena micowin
- ★ Kistikaywens micowin mena pahkhesikansak kapisitsitaw
- ★ Askitaw pahkhesikanak nanahtohk kastataw
- ★ Pahkhesikansak nanahtohk kastataw
- ★ Moya mosci sisipaskwat
- ★ Ohe mena kikwasa kastataww micowinikh

#### Moya micowin ohe



- Asiyanhak
- Ohe mena iskwewak kapacihtatwaw osko akosowin ohci

- Ote Kespah Ahkosowin Kakanatahk ohci maskikiya katawehk
- ★ Ohi mena kaskiciziyakan mena aspisowin
- ★ Kawiipiintaw asiyanhak, mena kimishakan, mena sinihikomakanak
- ★ Kisepikinapitan, mena kisepikinapitan apachiy, mena kakanatactek wipita
- ★ Ohe kakasiciceh sipikenahkan, mena kistikwan sipikenakan, mena kimiyo ohci sipikenakan
- ★ Kasepikinkehk sipikenakanwa

Kispin kinitekiskanayyaw kikwaya ote kaki pikiskwenawa ote Kakanatahk Micowin Kiwetinohk, ote ahpo kaki miskanawaw ote kantonamehk ote kochcipayihtaw

Kiwetinohk Micisowin Kakanatahk  
25 Eddy Street, 14th floor - Gatineau, Quebec K1A 0H4  
Kakimasinayiken ote masinahiyakim: aadnc.nutritionnordcanada-nutritionnorthcanada.aandc@canada.ca  
www.canada.ca/nutrition-north