

Canada
nask'athé
yatie begharé
sughua
shets'etí

Hotié shenetí. Hotié ghyná.

Dzine danet'u ber nezu ʔetk'ech'a beghá shut'í

Nóneshé chu
jie chogh ła
ghá shut'í

Ber chu beye
protein tth'í
ghá shut'í

Tu ttheré
ghyda la
honezi ʔasi
ts'eda hadé

Ku ber beyé
tes nezu
ghá shut'í



Ku ber basi ʔatı honı horıʔıh dé

Canada.ca/FoodGuide tsatsane benı hııı k'e

© Ts'ekurı ıa k'oldhere beciagharé Canada ha holı sı, déne sughua hená Health ha k'oldere bebasi, 2019 nene k'e
Dettis Cat.: H164-2571-2019Rd ISBN: 978-0-660-29891-7 T'a PDF holı Cat.: H164-2571-2019Rd-PDF ISBN: 978-0-660-29803-0 Pub.: 180843

Canada
nask'athé
yatie begharé
sughua
shets'etj

Hotié shenetj. Hotié ghyná.

Déne sughua ghená hadé ber t'a nezy tth'ı ʔa nezy ha



Ku t'a beghá shenetj sı hotié boghútnj la



Ber tth'ı holá bekólt'eth la



Ber benorút'j la



Déne hel shútj hoket'á



T'a ber ye ʔası hujı sı det'ıs
sı bek'eyóttı la



Ber beye deddhar, sugá huto
tles natser ha hoghútnj la



Ber ghá honı hotié boghútnj la

Ku ber bası ʔatı honı horıʔıh dé