

**Kānata
mīciwin
kiskinohtahiwēwin**

Katawa mīcisok, katawa pimātisik.

**Mīcik nanātohk itowahk maskawātisiw
mīciwin tahto kīsikaw**

Mīcik miscahīs
kiscikānisa
mīna mīnisā

Mīcik protein
mīciwin

Nipiy
nawasona
ta-minihkwēyin

Nawasōna
misiwēyāw
kistikāna
mīciwina



© Kitchi-Okmāskwēw 6-tēpēyhoikēwin isī Kānata, pimohētāstamakēw Opaminkikēw ohci Maskawātisiwin, 2019
Tāpasinahikēwin Cat.: H164-257/1-2019Rc ISBN: 978-0-660-29902-0 PDF Cat.: H164-257/1-2019Rc-PDF ISBN: 978-0-660-29814-6 Pub.: 180854

Miskāmok mīciwin kiskinohtahiwēwin ōta
Canada.ca/FoodGuide

**Kānata
mīciwin
kiskinoh-
tahiwēwin**

Katawa mīcisok, katawa pimātisik.

**Maskawātisiw mīcisiwin nawac ayiwāk
ōhi mīciwina ka-mīciyin**



Aswēyihta ka-isi mīcisoyin



Piminawasok māh-mwāsi



Cīhkēyihta kī-mīciwin



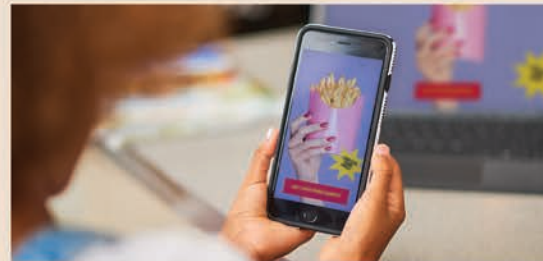
Mīcisok kotakak asici



**Āpacihtāk mīciwin
kiskinawācihcikēwin**



**Āstamiyikohk āpacihtāk sīwīhtākan,
sīwinikan ahpō pimīwastēw mīciwin**



Aswēyihta mīciwin atāwēwin ohci

Miskāmok mīciwin kiskinohtahiwēwin ōta

Canada.ca/GuideAlimentaire