<u>**ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᑦ ᓂᕿᖃᑦ ᐃᒥᕋᕐᖃᓗ ᒪᓕᒐᖅ**</u>

ᐸᒍᑦᔨᕓᒃ ᑲᒪᒋᔭᓕᒃ: ᐸᒍᑦᔨᒋᐊᓪᓛᕓᒃ ᓴᑐᕐᓴᑐᓕᓐᓂᓗ ᐸᒍᑦᔨᕓᖓ	***ᐊᖏᕐᑕᐅᔪᖅ ᐆᒧᖓ:*** ________________ ᑲᔪᓯᒃᑫᔨ
ᐊᑐᓕᕐᕓᖓᑕ ᐅᓪᓗᖓ: ᐆᑦᑑᐱᕆ 26, 2022	***ᐋᖅᑭᒋᐊᕐᑕᐅᔪᖅ :***
ᖃᐅᔨᒋᐊᕖᑦ :	

1. ᐃᓘᓐᓈᒍᑦ ᑐᖕᖓᕕᖕᒋᑦ

1.1 <u>ᑐᖕᖓᕕᖕᒋᑦ</u> **ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᒥᒃ ᓂᕆᓂᖅ**

1. ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᑦ ᑐᓂᓯᓲᖕᒍᕗᑦ ᐊᑦᔨᒌᖕᖏᑐᓂᒃ ᓂᕿᑦᓯᐊᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᒍᒪᒧᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᓂᕐᒥᒃ ᐸᒍᓐᓇᓯᑦᓯᐊᓂᕐᒧᑦ, ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕆᓕᐅᒥᔮᕐᑎᓯᓂᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᒥᒃ ᐱᕗᓪᓕᐊᓂᕐᒥᒃ.
2. ᓂᕿᑐᐃᓐᓄᑦ ᖁᕝᕙᕆᐊᕐᑎᑕᐅᓂᖅᑲᕐᑐᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑐᓂᔭᐅᓂᖅᑲᓲᖕᒍᑦᓯᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᓱᕐᑲᑦᓯᓂᖅᑲᕐᑎᓯᓕᑐᐊᕐᒪᑕ.
3. ᓱᐃᓰᑏᑦ, ᐸᑏᑕᓲᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓯᖏᑦ ᑎᒥᒍᑦ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᖅᑲᓪᓗᐊᖏᑦᑐᑦ ᑐᓂᔭᐅᓲᖕᒍᖕᖏᑐᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᖕᖓᑦᓴᕋᑕᒃᑯᑦ. ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓕᖕᖓᒻᒥᔪᖅ ᓂᕿᖃᑦ ᓂᐅᕿᓯᕐᑕᐅᓲᖃᑦ ᓂᐅᕕᕐᕕᐊᐱᓐᓂᒃ, ᕿᓇᐅᔭᓂᒃ ᓄᐊᑦᓯᔪᖃᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᒃ ᐱᓂᐊᕐᓂᖅᑲᕐᑎᓯᓕᕐᐸᑦ.

ᐃᒥᕋᑦᓴᔭᖅ

4. ᐃᒪᑐᐃᓐᓇᖅ ᐃᒥᕐᑕᐅᖏᓐᓇᕗᓪᓗᓲᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᐊᕋᕐᖃᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᓴᐅᑎᒋᑦᓯᓂ, ᐃᓕᒃᑯᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᖕᒋᑎᒍ.
5. ᐃᒥᕈᑦ ᐊᓯᖏᓪᓗ ᐸᑕᑦᓴᓖᑦ ᐃᒥᕋᑦᓴᕙᑦ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋ, ᐃᒥᕋᑦᓴᕙᑦ, ᓄᑭᑖᕐᓇᑐᑦ ᐃᒥᕈᑦ, ᐸᖕᖑᐊᓂᕐᒧᑦ ᐃᒥᕈᑦ, ᓂᓪᓕᒪᔪᑦ ᑳᐲᑦ) ᑐᓂᔭᐅᓲᖕᒍᖕᖏᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓂᐅᕿᓯᕐᑕᐅᓲᖕᒍᖕᖏᑐᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓕᓐᓂᐊᑏᑦ ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᐅᓲᖕᒍᑦᓯᑎᑦ ᓇᑦᓴᓯᕐᑯᔭᐅᕙᑎᑦ ᑕᒪᒃᑯᓂᖓ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᒻᒧᑦ.
6. 100% ᐃᓚᒪᖕᖏᑐᑦ ᔫᕐᓇᑐᕙᑦ ᐃᒥᕋᑦᓴᕙᑦ ᑐᓂᔭᐅᑦᓴᕋᑕᓲᑦ ᖃᖕᖓᑦᓴᕋᑕᒃᑯᑦ ᒥᑭᓅᕐᓱᒋᑦ.

ᐃᓘᓐᓈᒍᑦ ᐸᒋᐅᕐᓴᐅᑎᑦᓴᑦ ᑕᒧᓪᓗᓂᕐᒧᑦ ᓂᕆᓂᕐᖁᓗ

7. ᐃᓕᓐᓂᐊᑏᑦ ᐃᓚᐅᑎᑕᐅᓲᑦ ᓂᕿᓂᒃ ᐊᑐᐃᓐᓇᕈᕐᑎᓇᔪᓂᒃ ᐸᒍᓐᓇᕕᕐᑲᑐᐊᕋᒥᑦ, ᐃᓚᐅᑎᓪᓗᒍ ᐊᑐᐃᓐᓇᕈᕐᑎᓇᓂᖅ ᓂᕿᑐᐃᓐᓇᓂᒃ.
8. ᐃᓕᓐᓂᐊᑏᑦ ᑐᑭᑖᓲᑦ ᐃᒻᒥᓂᒃ ᖃᓄᐃᓪᓗᐊᑐᒥᒃ ᓂᕆᓂᕐᒥᒃ. ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᐅᓲᖕᒍᒻᒥᔪᑦ ᐃᓱᒫᓗᕐᑯᔭᐅᑦᓯᑎᑦ ᑳᓕᕗᓪᓕᐊᓂᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᖅᑲᓗᑎᑦ ᐊᕿᐊᑦᑐᑐᓇᑐᐊᕈᑎᑦ.
9. ᓂᕿᑦ ᐊᑐᕐᑕᐅᓲᖕᒍᖕᖏᑐᑦ ᐊᑭᓖᒍᑎᐅᑦᓯᑎᑦ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ, ᓱᐃᑏᓯᑖᕐᑎᓯᓂᖅ ᐱᑦᓯᐊᑐᒍᑦ).

10. ᑭᓇᓕᒫᒃᑯᑦ ᓇᓪᓕᕐᑯᐊᕌᑦᑐᒥᒃ ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᐅᔪᑦ ᓂᕆᖅᑖᕐᑯᔭᐅᑦᓯᑎᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ, ᑎᒥᖏᑦ ᖃᓄᐃᓕᖓᖓᓗᐊᕐᐸᑕ ᐅᕙᕘᓐᓃᑦ ᐅᕐᑯᒣᓂᖏᑦ.
11. ᐱᓇᓱᑦᑏᑦ ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᐅᒥᔪᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᒥᒃ ᐃᑦᔭᖓᑦᓴᓯᐊᖑᑯᔭᐅᑦᓯᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᒥᓅᑦ.
12. ᓂᕆᔭᑦᓴᑦ ᑕᒧᓪᓗᖓᑦᓴᓗ ᐱᐊᕋᕐᓄᑦ ᐊᐅᓚᑕᐅᓰᑦ ᐃᓕᒃᑯᑦ ᑭᖕᖑᒪᓇᕐᓂᖏᑦ ᓄᐃᑐᐊᕐᒪᑕ.
13. ᐊᔪᐃᓐᓇᕈᑕᐅᒻᒥᔪᖅ ᐃᑯᓪᓚᒋᐊᕆᓂᖅ ᓴᓂᓕᐅᕐᓂᒥᒃ ᓂᕆᓂᖅᑎᑕᐅᓂᖏᓐᓄᑦ ᑕᒧᓪᓗᖓᑦᓴᖅᑎᑕᐅᓂᕐᓄᓗ.

2. ᓇᓗᓵᕐᓯᒍᑏ

2.1 ᓇᓗᓵᕐᓯᒍᑏᑦ

ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᒥᒃ ᓂᕆᖅᑕᓂᖅ

1. ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᒡ ᑐᓂᓯᓲᖑᔮᑦ ᐊᑦᔨᕌᖕᖏᑐᓂᒃ ᓂᕿᑦᓯᐊᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᒍᒪᒧᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᓂᕐᒥᒃ ᐱᒍᓐᓇᓯᑦᓯᐊᓂᕐᒧᑦ, ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕆᓕᐅᒥᔾᕐᑎᓯᓂᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᒥᒃ ᐱᕙᓪᓕᐊᓂᕐᒥᒃ.

   ᑐᓂᓯᓕᐅᒥᔾᕐᖃᑦᑕᓂᖅ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓄᑦ ᐱᐊᕋᕐᓄᑦ ᐃᑲᔪᕐᓯᔭᐅᖓᔭᕐᑐᑦ ᐃᓱᒪᑦᓯᐊᕈᓐᓇᓂᕐᒥᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᒻᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᑫᓪᓗᑐᐃᓂᖅᑲᕋᔭᕐᓱᓂ ᓂᕆᖅᑕᓂᖅᓴᐅᖓᓱᐊᕐᓂᒧᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ. ᑲᑎᕕᒃ ᐃᓕᓴᕐᓂᓕᕆᓂᖅ (KI) ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᕕᒻᒥ ᐃᓗᓯᓕᕆᓂᕐᒥᒃ ᑲᑎᒪᔨᖏᑦ (NRBHSS) ᐅᖅᑲᐅᑦᔪᐃᓯᒪᔪᑦ ᐃᓘᓐᓇᑲᓵᖏᓐᓂᒃ ᓂᕿᑦᓯᐊᓂᒃ ᑐᓂᔭᐅᓰᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ ᓂᕿᑦᓯᐊᖑᑎᑦᓯᖏᓐᓇᕆᐊᖅᑲᕐᓂᖏᓐᓂᒃ. ᐃᓚᐅᑎᓪᓗᒋᑦ ᓂᕿᑦ ᑐᓂᔭᐅᓰᑦ ᐅᓪᓛᕈᒥᑕᐅᑎᓪᓗᒋᑦ, ᐅᓪᓗᕈᒥᑕᐅᑎᓪᓗᒋᑦ, ᑕᒧᓪᓗᑎᑦᓯᓂᕐᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓱᔪᖅᑎᓱᓪᓕᕐᐸᑦ ᐱᓂᐊᕐᓂᐅᔪᓂᒃ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ, ᐱᖕᖑᐊᖅᑎᕌᓐᓃᑦ). ᑖᓇ ᒪᓕᒐᖅ ᐃᓕᖓᒻᒥᔪᖅ ᓂᕿᓄᑦ ᐊᑐᕐᑕᐅᓰᓄᑦ ᓂᕿᓂᒃ ᐃᒐᓂᕐᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓂᐊᕕᐊᑦᓴᕆᔭᐅᓰᓄᑦ ᓂᐅᕕᕐᕕᐊᐱᓐᓂᒃ ᐅᕙᕘᓐᓃᑦ ᕿᓇᐅᔭᓂᒃ ᓄᐊᑦᓯᓂᕐᓄᑦ.

   - ᓇᓪᓕᑐᐃᓐᓇᖏᑦ ᓂᕿᑦ ᐱᓯᒪᔪᑦ [Canada's Food Guide](#) ᐊᒻᒪᓗ [Nunavik Food Guide](#) ᑐᓂᔭᐅᒍᓐᓇᑐᑦ ᖃᐅᑕᒫᑦ. ᐃᓚᐅᑎᓪᓗᒋᑦ ᓄᑖᔪᑦ ᐅᕙᕘᓐᓃᑦ ᖁᐊᕐᓯᒪᔪᑦ ᓲᕐᓇᑐᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᕈᕐᑐᔪᑦ, ᓂᐊᕐᑰᔭᑦᓴᔪᑦ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ, ᓂᐊᕐᑰᔭᖅ, ᐱᑕᑦᓴᖅᑲᓪᓗᐊᖏᑦᑐᑦ ᐅᓪᓛᕈᒥᑕᑦᓴᔪᑦ) ᐊᒻᒪᓗ ᓄᑭᑖᕐᓇᑐᓖᑦ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ, ᒪᓐᓃᑦ, ᓰᓯᑦ, ᔪᑯᑦ, ᐃᒪᒧᖅ, ᓂᕿᑦ, ᐃᖃᓗᐃᑦ). ᑫᓪᓗᑐᕈᓐᓇᑕᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑏᑦ ᐆᑦᑐᕋᖅᑲᑦᑕᕐᑯᓗᒋᑦ ᓄᑖᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᐃᓱᒪᑦᓯᐊᖕᒋᓐᓇᕋᓱᐊᕐᓗᑎᑦ, ᐆᑦᑐᕋᑦᓴᐅᓯᐊᑐᐃᓐᓇᓗᑎᑦ ᑫᓪᓗᑐᐊᓗᑦᓴᕈᓐᓃᓗᒋ.

   - ᐃᓚᖏᑦ ᓂᕿᑦ ᐃᓗᓕᑕᓖᑦ ᐊᖏᓂᕐᓴᓂᒃ ᐱᑕᑦᓴᓕᓐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ/ᐅᕙᕘᓐᓃᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᖏᑦᑐᓂᒃ ᐅᕐᓱᓂᒃ, ᐅᕙᕘᓐᓃᑦ ᑎᒥᒥᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᖅᑲᓪᓗᐊᖏᑦᑐᑦ. ᐅᑯᐊ ᐊᒥᓱᖕᖏᑐᑦ ᐆᑦᑐᕋᐅᑏᑦ: ᓲᓯ ᐸᑖᕈᑎᒃ, ᓇᑎᐊᓚ, ᐅᓪᓛᕈᒥᑕᑦᓴᔪᑦ ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ ᐅᔪᓐ ᑯᕆᓐᐱᓐ, ᒍᐊᕗᓪᓐ, ᑯᐊᕞᓐᓐ, ᐹᑯᐊᓐ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓂᕐᕋᒥ ᓴᓇᔭᕕᓃᑦ ᐱᑕᑦᓴᕆᑦᑐᐃᑦ ᑮᒃ (ᐱᒋᐊᕐᓂᖓᓂᒃ). ᑖᒃᑯᐊ ᓂᕿᑦ ᑐᓂᔭᐅᒍᓐᓇᑐᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ, ᑭᓯᐊᓂ ᐅᑦᑑᑎᒋᓗᒍ, ᐊᑕᐅᓯᖅ ᐅᕙᕘᓐᓃᑦ ᒪᕐᕉᒃ ᑖᒃᑯᓇᖕᖓᑦ

ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᖕᒍᓐᓂᓴᓂᒃ ᑐᓂᔭᐅᒍᓐᓇᕕᓖᑦ ᐊᑕᐅᓯᐊᕐᓗᑎᑦ ᒪᕐᕈᕕᑦᓗᑎᔫᓐᓃᑦ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᒥᒃ.
ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᓗᑎᑦ ᓴᓇᕐᕈᑎᒥᒃ #1 ᐃᓚᒋᐊᒍᑎᒥ ᐊ-ᒥ ᖃᐅᔨᒋᐊᕈᒪᒍᕕᑦ ᓇᓪᓚᖏᑦ ᓂᕿᑦ ᐱᕕᑦᓴᖃᕐᑎᑕᐅᒪᖔᑕ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ.

- ᑎᒥᒥᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᖃᑦᓗᐊᖏᑦᑐᑦ ᓂᕿᑦ, ᐆᑦᔫᑎᒋᓗᒋᑦ, ᓱᐃᑏᔫᑦ, ᐸᑏᑕᔫᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᒐᒪᔪᐃᑦᓗ ᐸᑏᑕᔫᑦ, ᑐᓂᔭᐅᒋᐊᖃᖖᒋᒥᔪᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ. ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᑦ ᐃᓕᒃᑯᑦ ᑐᑭᑖᕈᓐᓇᑐᑦ ᐱᓂᐊᕐᓂᖃᓪᕐᐸᑦ ᐊᕐᕿᒎᑉ ᐃᓗᐊᓂ ᑌᒣᑦᑐᑦ ᓂᕿᑦ ᑐᓂᔭᐅᒍᓐᓇᕕᓖᑦ (ᐆᑦᔫᑎᒋᓗᒍ, ᐊᓐᓄᕿᕐᓯᒪᓗᑲᓐᓇᖅ, ᕿᑎᖕᖑᖅ, ᐊᕐᕿᒎᑉ ᐃᓱᐊᓂ ᓯᓚᒥ ᓂᕆᓂᖅ).

ᖃᐅᔨᒋᐊᕐᕕᒋᓗᒋᑦ ᓴᓇᕐᕈᑏᑦ ᐃᓚᒋᐊᒍᑎᓃᑦᑐᑦ ᖃᐃᔨᒋᐊᓪᓛᕕᒋᓗᒋᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᐱᑌᑦᓴᐅᔪᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ.

2. ᓂᕿᑐᐃᓐᓅᑦ ᖁᕝᕙᒋᐊᕐᑎᑕᐅᓂᓖᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑐᓂᔭᐅᓲᖕᒍᑦᓱᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ ᓱᕐᑲᑦᓯᓂᕐᑲᑦᑎᓯᓂᕐᓂᓗ.

ᓂᕿᑐᐃᓐᓇᓕᒫᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑑᕗᑦ. ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᑦ ᕋᓪᓗᑐᕐᑕᐅᒥᔪᑦ ᐊᖏᕐᑲᑎᒌᑦᓯᒪᕐᑯᔭᐅᑦᓱᑎᑦ ᒪᕐᑫᑎᓄᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓂᕿᑐᐃᓐᓇᓂᒃ ᐱᓇᓱᐊᕆᔭᓪᓐᓂᒃ ᓄᓇᓕᒋᔭᕐᒥᓂᒃ ᐱᖏᓐᓇᕕᓱᐊᕐᑲᑦᑕᓂᕐᒧᑦ ᓂᕿᑐᐃᓐᓇᓂᒃ ᖃᒻᒥᑰᖏᓐᓇᕋᓱᐊᕐᑐᒥᒃ.
ᐃᓱᒪᑦᓴᓯᐅᕈᑎᑦᓴᑦ ᐃᓚᐅᑎᓪᓗᒥᔮᕐᑎᓯᓂᕐᒧᑦ ᓂᕿᑐᐃᓐᓇᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ:

- ᐃᓂᓪᓚᑎᕆᓪᓗᒥᔮᕐᓂᖅ ᐱᐅᓯᑐᕐᑲᕐᑎᒍᑦ ᓱᕐᑲᑦᓯᓂᕐᑲᕐᑎᓯᓂᕐᓂᒃ ᑲᒪᒋᔭᐅᑎᓗᒋᑦ ᓂᕿᑐᐃᓐᓅᑦ (ᐆᑦᔫᑎᒋᓗᒋᑦ, ᐱᓚᑦᑐᐃᓂᖅ ᓇᑦᓯᕕᓂᕐᒥᒃ, ᐊᑐᐃᓐᓇᕈᕐᑎᙳᓂᖅ ᐊᕐᕿᒡᒋᕕᓂᕐᒥᒃ ᓂᕐᓚᕕᓂᕐᓂᓗ, ᐃᕐᕋᕖᔅᓂᖅ ᐱᑦᓯᓚᐅᕐᓂᓗ ᐃᕐᑲᓗᐸᒥᒃ).
- ᐃᓚᐅᑎᓗᒋᑦ ᓂᕿᑐᐃᓐᓅᑦ ᑕᒨᓪᓗᓂᕐᒥᒃ ᓂᕆᓂᕐᓂᓗ (ᓄᑖᔅᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖁᐊᕐᓯᒪᔪᑦ ᐸᐅᕐᖏᑦ, ᓂᕿᑦ (ᐸᓂᕐᓯᓯᒪᔪᑦ, ᓄᑖᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᒐᓯᒪᔪᖅ), ᐊᑐᐃᓐᓇᕈᕐᑎᙳᓂᖅ ᐅᐊᕈᑎᓪᓐᓂᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓱᕙᓪᓐᓂᒃ ᐃᓚᒋᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑏᑦ).
- ᑐᓂᓯᓂᖅ ᐸᓂᕐᑎᑕᒥᒃ (ᓴᓇᓯᒪᔪᖅ ᖃᑯᕐᑕᒥᒃ ᓴᓇᐅᑌᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᑲᔫᓂᕐᓴᓂᒃ ᓴᓇᐅᑌᕐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᕈᕐᑐᔭᕕᓂᕐᓂᒃ ᐅᕐᓱᒥᒃ).
- ᐃᑌᔭᑦᓴᓚᐅᓇᐊᓪᓛᓂᖅ ᓂᕿᑐᐃᓐᓇᓂᒃ ᐆᑦᔫᑎᒋᓗᒋᑦ ᓲᓯ ᐃᕐᑲᓗᐸᒥᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᔪᓚᐅᕐᓂᖅ ᑐᑦᑐᕕᓂᕐᒥᒃ.

3. ᓱᐃᑏᔫᑦ, ᐸᑏᑕᔫᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓯᖏᑦ ᑎᒥᒧᑦ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᖃᑦᓗᐊᖏᑦᑐᑦ ᓂᕿᑦ ᑐᓂᔭᐅᓲᖕᒍᖖᒋᑐᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᔭᐅᑦᓴᕋᑕᕐᑲᑦᑕᓱᑎᑦ. ᑕᒪᓐᓇ ᐃᓕᖅᑌᒥᔪᑦ ᓂᕿᓄᑦ ᓂᐅᕐᕈᓯᕐᑕᐅᓲᓄᑦ ᓂᐅᕕᕐᕕᐊᐱᓐᓂᒃ, ᕿᓇᐅᔭᓂᒃ ᓄᐊᑦᓯᓂᕐᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᐅᐸ ᓱᕐᑲᑦᓯᓂᕐᑲᕐᑎᓯᓂᖕᒐᓄᑦ.

ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᑦ ᐱᒻᒪᕆᒻᒥᒃ ᖃᓄᐃᔫᕐᓂᕐᑲᕆᐊᕐᑲᕐᕐᑯᕐᑯ ᓄᐃᑕᑎᑦᓯᓂᒃᑯᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᒥᒃ ᐊᕙᑎᕐᑲᕐᑎᓯᓂᕐᒥᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᓱᐊᕐᓂᒧᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓂᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᖕᖏᑦᓯᐊᕐᓂᖏᓐᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᑏᑦ. ᐃᑦᔭᕋᑦᓴᓯᐊᖑᑎᐊᓖᑦ

ᑐᓂᓯᕐᑲᑦᑕᓂᒃᑯᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ, ᑎᒥᒧᑦ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᓕᓐᓂᒃ ᓂᕐᑭᓂᒃ ᑌᒪᖕᖕᒐᐅᓂᕐᓴᑯᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑫᓪᓗᑐᐃᓗᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕙᐅᑉ ᐱᓇᓱᑦᑎᖕᒋᓐᓂᒃ ᐃᑦᔭᕋᑦᓴᓯᐊᖕᒍᕐᑯᓗᒋᑦ ᐃᓚᕐᑲᓕᑐᐊᕈᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓂᒃ. ᐱᐊᕗᑦ ᐅᕙᒃᑫᓗ ᐃᓕᓐᓂᐊᕙᒻᒦᖕᒋᓐᓇᒐᓚᓃᖕᒍᕗᑦ. ᐱᐅᓯᕆᐊᕐᑲᑦᑕᓗᒋᑦ ᕐᑲᓄᐃᑦᑑᓂᖕᒋᑦ ᓂᕐᑮᑦ ᑐᓂᔭᐅᓃᖕᒍᓂᖕᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕙᓐᓂᒃ ᐱᔭᕆᐊᑭᓐᓂᓴᐅᑎᑦᓯᒍᓐᓇᑐᕐᒃ ᓂᕆᕐᑲᑦᑕᓂᕐᒥᒃ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕐᑭᓂᒃ ᑌᒪᖕᖕᒐᐅᓂᕐᓴᑯᑦ. ᐃᓚᒋᔭᐅᑎᓗᒍᒪ ᓂᕆᓕᐅᒥᔮᕐᑲᑦᑕᓂᕐᒃ ᐱᐊᕋᐅᓂᕐᒥᓂᒃ ᑲᔪᓯᐅᑦᔨᔭᐅᓂᕐᓴᐅᖕᒐᔭᕐᒥᔪᕐᒃ ᐱᐊᕋᐅᓂᕐᒥᓂᒃ ᐃᓄᒻᒪᓇᐅᓂᕐᒥᓄᑦ.

ᑌᒣᒻᒪᑦ, ᑲᑎᕙᒃ ᐃᓕᓴᕐᓂᓕᕆᓂᕐᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᕙᒻᒥ ᐃᓗᓯᓕᕆᓂᕐᒥᒃ ᑲᑎᒪᔩᑦ ᐅᕐᑲᐅᑦᓱᐃᓯᕙᑦ ᑐᓂᓯᕐᑲᑦᑕᕐᑯᔨᒐᑎᑦ ᐅᕝᕙᑑᓐᓃᑦ ᓂᐅᕐᕿᓯᕐᑲᑦᑕᕐᑯᔨᒐᑎᑦ ᑎᒥᒥᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᕐᑲᓪᓗᐊᖕᒋᑦᑐᓂᒃ ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ ᐸᑏᑕᔩᑦ ᓱᐃᑏᔩᓪᓗ ᐃᓕᓐᓂᐊᕙᓐᓂᒃ. ᐃᓕᓐᓂᐊᕚᑦ ᐃᓕᒃᑯᑦ ᑐᑭᑖᕈᓐᓇᑐᑦ ᐱᓂᐊᕐᓂᕐᑲᕐᓂᒥᓂᒃ ᐊᕐᕌᒎᑉ ᐃᓗᐊᓂ ᓂᐅᕐᕈᓯᒍᓐᓇᓂᕐᒥᓂᒃ ᑕᒪᒃᑯᓂᖕᒐ ᓂᕐᑭᓂᒃ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ, ᐊᓐᓄᕌᕐᓯᒪᓗᑲᓐᓇᑦ, ᕿᑎᖕᖕᒍᕐᒃ, ᐊᕐᕌᒎᑉ ᐃᓯᐊᓂ ᓯᓚᒥ ᓂᕆᓂᕐᒃ). ᑕᒪᒃᑯᐊ ᓂᕐᑮᑦ ᑎᒥᒥᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᕐᑲᓪᓗᐊᖕᒋᑦᑐᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᑕᑦᓴᓇᑦᑑᓯᑎᑦ, ᐅᕐᓱᓇᑦᑑᓯᑎᑦ ᑕᓇᐅᕐᒥᔫᓐᓃᑦ. ᐱᒻᒪᓇᐅᕗᑦ ᑐᑭᓯᓇᕐᑎᓯᕆᐊ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓄᑦ ᓱᒧᑦ ᓂᕐᑭᑦ ᐃᓚᖕᒋᑦ ᑐᓂᔭᐅᓂᕐᓴᐅᓯᖕᒍᒻᒪᖕᒌᑕ ᐊᒻᒪᓗ ᑐᓂᔭᐅᖕᖕᒋᓂᕐᓴᐅᓯᖕᒍᒻᒪᖕᒌᑕ, ᑭᓯᐊᓂ ᑎᒃᑯᐊᑌᓕᓪᓗᒋᑦ ᓂᕐᑮᑦ ᐱᐅᔩᕆᐊᖕᒋᓐᓂᒃ ᐱᐅᖕᖕᒋᑑᕆᐊᖕᒋᓐᓂᓗᓐᓂᑦ.

ᕐᑲᐅᔨᒋᐊᕐᓗᒋᑦ ᓴᓇᕐᕈᑏᑦ ᐃᓚᒋᐊᒍᑎᓃᑦᑐᑦ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᒋᓗᒋᑦ ᓇᓗᓐᓇᕐᓯᒍᑎᒋᓗᒋᑦ ᓂᕐᑭᓂᒃ ᐱᔭᐅᓪᓗᐊᑎᑕᐅᖕᑐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᔭᐅᑎᑕᐅᖕᖕᒋᑐᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕙᓐᓂᒃ.

ᐃᓯᒪᑦᓴᓯᐅᕈᑎᑦᓴᕆᐊᓪᓗᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕙᓐᓄᑦ:

- ᐃᓅᓕᕐᕙᓯᐅᕐᓂᓄᑦ ᐊᓕᐊᓱᒍᑦᔨᓃᑦ: ᑐᓂᓯᓗᓂ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ. ᓂᐅᕙᐊᕙᓃᑦ ᑮᒃ ᑕᐅᕐᓯᑕᐅᒍᓐᓇᑐᑦ ᐊᓂᕐᕋᒥ ᓴᓇᔭᐅᓯᒪᔪᓂᒃ ᒪᕙᓐᓂᒃ ᐅᕝᕙᑑᓐᓃᑦ ᐸᓅᓇ ᑮᒃᓂᒃ ᐱᑕᑦᓴᕐᑲᓪᓗᐊᖕᒋᑦᑐᓂᒃ. ᑲᑎᕐᓯᕈᓐᓇᒥᔭᑎᑦ ᐃᓅᓕᕐᕙᓯᐅᕐᕙᓕᒫᑦ ᑕᕐᒃᑭᐅᑉ ᐃᓗᐊᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓂᑦᓚᑎᓇᓗᑎᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ ᐊᓕᐊᓱᒍᑦᔨᕐᑲᕐᑎᓯᓂᕐᒥᒃ.

- ᑮᓇᐅᔭᓂᒃ ᓄᐊᑦᓯᓂᕐᒃ: ᐃᓂᑦᓚᑎᕐᓗᑎᑦ ᑮᓇᐅᔭᓂᒃ ᓄᐊᑦᓂᕐᓄᑦ ᓱᕐᑲᑦᓯᓃᑦ ᓂᕐᑭᕐᑲᕈᓐᓃᑎᓗᑎᑦ ᐅᕝᕙᑑᓐᓃᑦ ᓂᕐᑭᕐᑲᕐᑎᓗᑎᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᐊᓂᕐᕋᒥ ᓴᓇᔭᕙᓂᕐᓂᒃ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ, ᓯᐱᑭᐊᑎ, ᓰᓯ, ᐊᓯᖕᒋᑦᓗ).

ᐃᓕᓐᓂᐊᕚᑦ ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᐅᒥᔪᑦ ᐅᒃᑯᐃᖕᒌᑦᓯᐊᑐᒥᒃ ᐅᕐᑲᓚᒪᕐᑲᑎᕐᑲᕐᑯᔭᐅᑦᓱᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᖕᒐᔪᕐᒃᑳᖕᒋᓐᓂᒃ ᐅᕐᑳᕙᒋᓗ ᑎᒥᒥᒃ ᐃᑲᐅᑎᓪᓗᒋᑦ ᐃᒥᕗᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓯᖕᒋᑦ ᐱᑕᑦᓴᓖᑦ ᐃᒥᕗᑦ ᐃᑎᕐᑕᐅᔫᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕙᐅᑉ ᐃᓗᐊᓄᑦ. ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᑦᓯᔾᔪᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕙᐅᑦᓗ ᐱᓇᓱᑦᑎᖕᒋᑦ ᐃᑉᐱᒍᓱᑦᓯᐊᒪᓇᕆᐊᓖᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᕐᑲᓄᐃᓘᕐᓂᒥᒃ ᐃᑉᐱᒍᓱᑦᓯᐊᓗᑎᑦ ᕐᑲᓄᐃᓘᓇᐊᕐᓂᓕᑐᐊᕈᑎᑦ ᐅᕝᕙᑐᓃᑦ ᐱᕐᑯᔭᓕᐅᓕᕈᑎᑦ ᓂᕐᑭᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕙᐅᑉ ᓯᓚᑖᖕᒐᓂᒃ ᐱᓯᒪᔪᓂᒃ ᑖᒃᑯᐊ ᓂᕐᑮᑦ ᐱᕕᑦᓴᑐᐊᓇᔭᐅᑐᐃᓐᓇᓇᐊᕐᑲᕐᒪᑕ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᒧᑦ. ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒍ, ᐃᓕᓐᓂᐊᕙᒃ ᑐᑭᑖᓇᒍᓐᓇᑐᕐᒃ ᐱᔭᕆᐊᕐᑲᖕᖕᒋᑑᑎᑦᓯᓗᓂ ᐃᒥᕋᕐᓂᒃ, ᓄᑭᑖᕐᓇᑐᓂᒃ ᐃᒥᕋᕐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᓱᐃᑎᓯᓂᑦᓗ ᑭᓯᐊᓂ. ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᒃ ᓇᑦᓴᓯᑐᐊᕐᐸᑦ ᓱᑲᑦᑐᒥᒃ ᐃᒐᓯᒪᔪᓂᒃ ᓂᕐᑭᓂᒃ ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ ᐸᑳᒃᑯᐊᓃᑦ

ᐸᑎᑖᓯᓂᒃ ᐃᓚᖃᕐᑎᓗᒋᑦ, ᐸᑎᑖᓯᓂᓪᓗ, ᐊᓯᖏᓐᓂᓗ. ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᐅᑉ ᐱᓇᓱᑦᑎᖏᑦ ᑐᓂᓯᒍᓐᓇᑐᑦ ᓲᕐᓇᑐᓂᒃ, ᐱᕈᕐᑐᓂᒃ ᐅᕙᓂᔫᓐᓃᑦ ᔫᑯᑦᓂ ᓱᓇᒥᓂᐊᕐᒪᑦ ᓂᕆᔭᑦᓴᑎᒍᑦ.

ᐃᒥᕐᑦ

4. ᐃᒪᑐᐃᓐᓇᖅ ᐃᒥᕋᑦᓴᕆᔭᐅᓗᐊᖕᖑᐊᑐᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᓯᐊᕐᓱᓂ ᐱᐊᕋᕐᓄᑦ, ᐃᓕᒃᑯᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᖏᑎᒍᑦ.

   ᐃᒪᖅ ᖁᕝᕙᒋᐊᕐᑎᑕᐅᓯᒪᓚᖕᖓᕗᖅ ᐃᒥᕋᑦᓴᓯᐊᖕᖑᓂᕐᐸᐅᑎᓗᒍ ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᓐᓂᒃ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᓯᐊᕆᐊᕐᑲᕐᓱᓂᓗ ᖄᖓᑐᐃᓐᓇᓕᒫᒃᑯᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓄᑦ. ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᐅᑎᓗᒍ ᐃᒪᑐᐃᓐᓇᑐᕐᓂᖅ, ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᑦ ᐃᑲᔪᕐᓯᓂᕐᑲᓚᖕᖓᔪᑦ ᓴᓗᐊᕐᓯᒪᖕᒋᑦᑑᓯᐊᕐᓂᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᑯᓪᓚᑎᑦᓯᒐᔭᕐᓱᓂ ᐃᒥᕋᕐᓂᒥᒃ ᐊᓯᖏᓐᓂᓗ ᐱᑦᑕᓕᓐᓂᒃ ᐃᒥᕋᑦᓴᔭᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓄᑦ, ᐃᑲᔪᕐᓯᕋᔭᕐᑐᖅ ᐱᐅᓯᒋᐊᓇᓂᕐᒥᒃ ᐃᓱᒪᑦᓯᐊᓂᕐᓴᐅᓂᕐᒥᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓄᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᓕᕈᑎᑦ.

   ᐅᑯᐊ ᖃᓄᐃᓘᓇᐊᒍᑏᑦ ᖁᕝᕙᒋᐊᓇᓂᕐᔪᑦ ᐃᒪᑐᐃᓐᓇᒥᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᓐᓂᒃ:
   - ᐱᕕᑦᓴᖃᕐᑎᓗᒋᑦ ᐃᒪᖃᐅᑏᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᒥ.
   - ᓈᒻᒪᑐᓂᒃ ᐃᒪᑐᐃᓐᓇᑐᕐᕕᖃᕐᓗᓂ. ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᓯᐊᓇᐊᓖᑦ, ᐱᐅᔫᓗᑎᑦ, ᓴᓗᒪᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᕈᓐᓇᓯᐊᕐᓗᑎᑦ.
   - ᐃᓂᓪᓚᑎᓇᓂᖅ ᓱᖃᑦᓯᓂᕐᓂᒃ ᖁᕝᕙᑎᑦᓯᒋᐊᕐᑐᓂᒃ ᐃᒪᑐᐃᓐᓇᒥᒃ ᐱᒐᑦᓴᐅᑎᓗᒍ ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᓐᓂᒃ.
   - ᐊᖓᔪᕐᖄᓇᔭᐅᔪᑦ ᑐᓴᐅᒪᑎᖕᒋᓐᓇᓗᒋᑦ ᐃᓚᐅᑎᖕᒋᓐᓇᓗᒋᓗ.

5. ᐃᒥᕐᑦ ᐊᓯᖏᓪᓗ ᐱᑕᑦᓴᓖᑦ ᐃᒥᕋᑦᓭᑦ (ᐆᑦᔫᑎᒋᓗᒋ, ᐃᒥᕋᑦᓭᑦ, ᓄᑖᕐᓇᑐᑦ ᐃᒥᕐᑦ, ᐱᖕᖑᐊᓂᕐᒧᑦ ᐃᒥᕐᑦ, ᓂᓪᓚᒪᔪᑦ ᑳᐂᑦ) ᑐᓂᔭᐅᓲᖕᖑᖕᖏᑐᑦ ᐅᕙᓃᓐᓅᑦ ᓂᐅᕐᕈᓯᑦᑕᐅᓲᖕᖑᖕᖏᑐᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᓐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓕᓐᓂᐊᑏᑦ ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᐅᓲᖕᖑᑦᓱᑎᑦ ᓇᑦᓴᓯᕐᑯᔭᐅᕙᑎᑦ ᑕᒪᒃᑯᓂᖕᖓ ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᒧᑦ.

   ᐃᒥᕐᑲᑦᑕᓂᑦ ᐱᑕᑦᓴᓕᓐᓂᒃ ᐃᒥᕋᕐᓂᒃ ᖃᐅᔨᒪᔭᐅᔪᖅ ᐅᕐᑯᒡᓐᓂᓇᒋᐊᓕᒻᒥᑕ ᐅᖓᑖᓅᕈᑕᐅᓲᖕᒍᒋᐊᖏᓐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᕚᓪᐊᓚᕿᒍᓐᓇᓱᓂ ᐱᑕᑦᓴᖃᓗᐊᕐᓂᒥᒃ ᑎᒥᒻᒥᒍᑦ. ᐱᑕᑦᓴᓕᕋᑕᐅᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑰᒍᐃᑎᓯᕐᕐᑲᔭᕋᑎᑦ. ᑭᒍᑎᓂᒃ ᐊᐅᓂᕈᕐᑎᓯᒍᓐᓇᒥᔪᑦ. ᐱᐊᕐᑦ ᐅᕕᒃᑫᓗ ᓄᓇᕕᒻᒥ ᐃᒥᕋᓲᑦ ᐊᖏᔪᕌᓗᒻᒥᒃ ᐱᑕᑦᓴᓕᓐᓂᒃ ᐃᒥᕋᕐᓂᒃ. ᑫᓪᓗᑐᖃᑦᑕᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑏᑦ ᓇᑦᓴᓯᖃᑦᑕᖁᔨᓐᓃᓗᒋᑦ ᐱᑕᑦᓴᓇᑦᑐᓂᒃ ᐃᒥᕋᕐᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᒻᒧᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᑎᑕᑐᐊᓇᓗᒋᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᑦ ᐃᒥᕐᑦ, ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᑦ ᐃᑲᔪᕐᓯᓚᖕᖓᔪᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓂᒃ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᐃᒥᕐᖖᕐᑲᑦᑕᓂᒃᑯᑦ.

6. 100% ᐃᓚᒪᖕᖏᑐᖅ ᐃᒥᕋᑦᓴᔭᖅ ᑐᓂᔭᐅᓲᑦ ᖃᖓᑦᓴᕋᑕᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᖏᔫᑎᓐᓇᒋᑦ.

   ᖃᐅᔨᒪᔭᐅᓂᖓ 100% ᐃᒥᕋᑦᓴᔭᖅ ᑐᑭᓯᔭᐅᕙᓪᓕᐊᓕᕐᓯᒪᕗᖅ ᐊᕐᕌᒍᐃᑦ ᓈᓕᕐᑎᓗᒋᑦ ᐱᑕᑦᓴᓇᑦᔫᒋᐊᖏᑦ ᐃᒥᕋᑦᓴᔭᐅᑦᓱᑎᑦ ᐃᒥᕋᕐᑎᑐᑦ. ᐱᓯᒪᒐᓗᐊᕐᐸᑦ ᐱᑕᒃᓴᑦ ᓄᓇᒥ, ᐃᒥᕋᑦᓴᔭᖅ ᖃᐅᔮᔭᐅᔪᕕᓂᐅᕗᖅ ᐊᑦᔨᑐᐃᓐᓇᖏᓐᓂᒃ ᐱᑕᑦᓴᖃᓲᖕᒍᒋᐊᖏᓐᓂᒃ (ᑯᔾᑰᔅ ᐊᒻᒪᓗ ᕗᐊᒃᑑᔅ) ᐊᒻᒪᓗ ᖃᓄᐃᓪᓗᐊᓂᖏᑦ ᑌᓪᓗᐊᖃᑎᑑᑐᐃᓐᓇᓱᑎᑦ ᐊᓯᖏᑎᑐᑦ ᐃᒥᕋᑦᓴᔭᓄᑦ . ᖃᐅᔨᒪᔭᐅᓕᕐᑐᖅ 100% ᓲᕐᓇᑐᑦᓭᑦ ᐃᒥᕋᑦᓭᑦ. ᑕᒪᓐᓇ

ᐱᑦᔪᑎᒋᑦᓱᒍ ᑲᑎᕕᒃ ᐃᓕᓴᕐᓂᓕᕆᓂᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᕕᒻᒥ ᐃᓗᓯᓕᕆᓂᕐᒥᒃ ᑲᑎᒪᔩᖏᑦ ᐅᖃᐅᑦᔪᐃᓯᒪᔪᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ ᑐᓂᓯᖃᑦᑕᕐᑯᔭᐅᑦᓱᑎᑦ ᐃᒥᕐᓂᒃ ᐃᓚᒫᖅᒋᑐᓂᒃ ᖃᖓᑦᓴᕿᑕᒃᑯᑦ ᑭᓯᐊᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᖏᔫᒍᓐᓃᑎᓗᒋᑦ (125 mL ᖃᐅᑖᑦ).

ᐱᒋᐅᕐᓴᐅᑎᑦᓴᓯᐊᑦ ᓂᕆᓐᓇᐅᑎᓪᓗᒍ

7. ᐃᓕᓐᓂᐊᑏᑦ ᐃᓚᐅᑎᑕᐅᓲᖑᑦᔨᑦ ᓂᕿᓂᒃ ᐊᑐᐃᓐᓇᕈᕐᑎᕆᓂᕐᒥᒃ ᒍᓐᓇᑐᐊᕋᒥᑦ, ᐃᓚᐅᑎᓪᓗᒍ ᐊᑐᐃᓐᓇᕈᕐᑎᕆᓂᖅ ᓂᕿᑐᐃᓐᓇᓂᒃ.

ᐃᓚᐅᑎᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑏᑦ ᐊᑐᐃᓐᓇᕈᕐᑎᕆᓂᕐᒥᒃ ᓂᕆᔭᑦᓴᓂᒃ ᑕᒍᓪᓗᕙᑦᓴᓂᓪᓗ ᐱᒍᓐᓇᕕᕐᑲᑐᐊᕐᐸᑕ. ᑕᒪᓐᓇ ᐃᑲᔪᕐᓯᒪᒍᓐᓇᑐᖅ ᐃᒻᒥᓂᒃ-ᓈᒻᒪᒋᓂᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᓇᓱᕐᑲᑎᒌᓄᑦ ᐱᓇᓱᒋᐅᕐᓴᑎᓗᒋᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓂᕿᓂᒃ ᐊᑐᐃᓐᓇᕈᕐᑎᕆᒋᐅᕐᓴᑎᓗᒋᑦ. ᐱᐊᕙᑦ ᐆᑦᑐᕈᒪᓕᐅᒥᓂᕐᓴᐅᕙᔭᕐᑐᑦ ᓄᑖᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᕙᓯᒪᔪᓂᒃ ᐃᓚᐅᑎᑕᐅᕐᑲᑦᑕᑐᐊᕈᑎᑦ ᐃᕙᓂᕐᒥᒃ.

ᐃᓂᓪᓚᑎᕆᓂᖅ ᐱᕕᑦᓴᕐᑲᓕᐅᒥᔮᕐᑎᓯᓂᕐᒥᒃ ᐊᑐᐃᓐᓇᕈᕐᑎᕆᓂᕐᒥᒃ ᓂᕿᑐᐃᓐᓇᓂᒃ ᐱᒪᕆᐅᕆᔾᔪᖅ ᑫᓪᓗᑐᐃᒍᑎᒋᓗᒋᑦ ᐱᐊᕋᕐᓂᒃ ᐅᕕᒃᑲᓂᓪᓗ ᑕᒪᒃᑯᓂᖕᖓ ᓂᕿᓂᒃ ᓂᕆᓲᖑᓂᕐᓴᐅᑎᑦᓯᒐᓱᐊᕐᓂᑯᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᑐᐃᓐᓇᕈᕐᑎᕆᓂᕐᒥᒃ ᐱᒋᐅᕐᓴᑎᓗᒋᑦ.

ᐃᓚᐅᑎᓗᒍ, ᐃᓚᐅᑎᑦᓯᓂᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓂᒃ ᐱᕈᕐᓴᓂᕐᓂᒃ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ, ᓱᑲᑦᑐᒥᒃ ᐱᕈᕐᓴᓂᖅ, ᐱᕈᕐᓴᕕᐊᐱᕐᑲᕐᓂᖅ) ᑫᓪᓗᑐᐃᓂᕐᑲᕈᓐᓇᑐᖅ ᐆᑦᑐᖃᕈᓐᓇᓯᓂᕐᒥᒃ ᓄᑖᓂᒃ ᐱᕈᕐᑐᔭᓂᒃ ᓲᕐᓇᑐᔭᓂᓗ ᐱᕈᕐᑐᔭᓂᒃ ᐱᖏᓐᓇᕆᐅᕐᓴᑎᓗᒋᓗ.

8. ᐃᓕᓐᓂᐊᑏᑦ ᑐᑭᑖᕈᓐᓇᑐᑦ ᖃᓄᐃᓪᓗᐊᑐᒥᒃ ᓂᕆᒍᓐᓇᓂᕐᒥᓂᒃ. ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᐅᒥᔪᑦ ᐃᓯᒡᓗᕐᑯᔭᐅᑦᓯᑎᑦ ᑳᓐᓂᒥᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᑳᓕᕝᓚᐊᓂᕐᒥᓂᒃ.

ᐱᒋᐅᕐᓴᐅᑎᑦᓴᓯᐊᖑᔪᖅ ᑐᓂᓯᕐᑲᑦᑕᓗᓂ ᐅᓛᐳᒥᑕᑦᓴᓂᒃ ᑕᒎᓗᖃᑦᓴᓂᓪᓗ ᐱᐊᖃᓖᓄᑦ ᑌᒡᒍᖖᒋᑐᑦ ᐃᓯᒪᒋᔭᐅᒍᒪᖖᒋᒎᑦ (ᑌᓗᐊᖖᒍᐊᓗᒍ ᐃᑉᐱᒍᓯᓕᕐᑎᓯᓂᖅ ᐱᐊᕋᕐᓂᒃ ᓂᕆᔭᑦᓴᖃᓪᓗᐊᖅᒋᑦᑐᓄᑦ ᐊᓂᕐᕋᒥᓂᒃ). ᑭᓯᐊᓂ, ᐱᐊᕝᕙᑦ ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᐅᒋᐊᓖᑦ ᐃᓯᒡᓗᒋᐊᕐᑯᔭᐅᑦᓯᑎᑦ ᑳᓕᕐᓂᒥᓂᒃ ᑳᓕᕝᓚᐊᓕᕐᓂᒥᓂᓪᓗ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᐅᑳᖅᑲᑦᑕᓗᑎᑦ ᓂᕿᓂᒃ ᑳᖅᒋᑐᐊᕈᑎᑦ ᓂᕆᕆᕐᑐᕕᓂᐅᑐᐊᕈᑎᑦ ᐊᓂᕐᕋᒥᓂᒃ.

ᑐᓂᓯᕕᒋᓗᒋᑦ ᓈᒻᒪᑐᐃᓐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᓯᕗᓪᓕᒥ ᐊᒻᒪᓗ ᑫᓪᓗᑐᕐᑲᑦᑕᓗᒋᑦ ᓂᕆᕐᑯᓗᒋᑦ ᓱᒃᑫᑐᒥᒃ. ᐱᐊᕝᕙᑦ ᑐᑦᓯᕋᕆᐊᓪᓚᑑᑐᐊᕐᐸᑕ, ᐁᑦᑐᕆᐊᓪᓚᕈᓐᓇᑕᑎᑦ ᒥᑭᔪᒥᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓲᕐᓇᑐᔭᓂᒃ ᐱᕈᕐᑐᕕᓂᕐᓂᒃ ᐁᑦᑐᓗᒋᑦ. ᑌᓖᑦᓴᓇᖅ ᑫᓪᓗᑐᖅᒋᓐᓇᓗᒋᑦ ᐃᓯᒡᓗᕐᑯᓗᒋᑦ ᑳᓕᕐᓂᒥᓂᒃ ᐊᕿᐊᑦᑐᓯᓐᓂᒥᓂᓪᓘᓃᑦ. ᐃᕐᕐᖁᑎᕐᑲᑦᑕᓗᒋᓗ ᐊᑯᓂᐅᓛᒃ 20 ᒥᓂᑦᓂᒃ ᖃᓇᑕᖅ ᐱᐅᓯᐊᓲᖑᒻᒪᑦ ᐊᕿᐊᐳᖅᐅᑕ ᐊᕿᐊᒃᑐᓂᕋᐅᑎᖅᐅᓂᒃ.

9. ᓂᕿ ᐊᑐᕐᑕᐅᓲᖑᖅᒋᑐᖅ ᐊᑭᓖᒍᑎᐅᑦᓱᓂ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒍ, ᓱᐃᑏᓯᑖᕐᑎᓯᓂᖅ ᐱᑦᓯᐊᑐᕐᑲᕐᓂᒎᑦ).

ᐊᑭᓕᐅᑎᕐᑲᕐᑲᑦᑕᓂᖅ ᓂᕿᓂᒃ ᐱᐊᕋᕐᓄᑦ ᖃᐅᔾᒪᔭᐅᒋᔾᔪᖅ ᐱᓂᕐᓴᕈᕈᓐᓇᓇᐊᖅᒋᓐᓂᒃ ᐱᐊᕝᕙᑦ ᐱᑕᑦᓴᓇᑦᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᖅᒋᑦᑐᓂᒃ ᐅᕐᓱᓂ (ᑌᒃᑯᓗᐊᑦᓯᐊᑦ ᐊᑭᓖᒍᑎᐅᓲᑦ). ᐃᓚᐅᑎᓗᒍ, ᓂᕿᒥᒃ ᐊᑭᓕᐅᑎᕐᑲᕐᑲᑦᑕᓂᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓂᕐᑎᓇᐅᑎᕐᑲᕐᑲᑦᑕᓂᖅ

ᐱᖁᓗᑕᕐᑲᕐᑎᓯᒍᓐᓇᕐᑯᖅ ᓂᕿᓂᒃ ᐃᓄᒻᒪᕆᖕᖑᕋᑕᕐᓗᓂ ᓂᕆᓗᐊᓲᕈᕐᑎᓯᓂᒃᑯᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓂᕆᑉᐸᓕᕐᑲᑦᑕᓂᒃᑯᑦ. ᐱᐅᓂᕐᓴᐅᕗᖅ ᐁᑦᑑᑎᕐᑲᕐᑲᑦᑕᖕᒪᕐᓗᓂ ᓂᕿᐅᖕᖏᓂᕐᓴᓂᒃ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ, ᐊᓪᓚᐅᑏᑦ, ᓂᐱᓖᑦ, ᐱᕕᑦᓴᕐᑲᕐᑎᓯᓂᖅ, ᐊᓯᖏᓪᓗ.) ᐊᑭᓕᐅᑎᒋᓗᒋᑦ.

ᑭᓯᐊᓂ, ᓂᕆᕐᑲᑎᕐᑲᕐᓂᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓂᒃ ᐃᓗᓯᕐᓯᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᑦᓯᔾᔨᓂᓗ ᐊᓕᐊᓯᖕᖑᐊᓂᒃᑯᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓱᕙᑦᓴᕐᑲᑎᒋᓐᓂᑯᑦ ᐱᐅᔪᕐᑎᒍᑦ ᑫᓪᓗᑦᕐᑕᐅᒋᕗᖅ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ, ᓲᓯᕐᑐᓂᖅ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐲᑦᓴᓕᐅᕐᓂᖅ ᐊᓂᕐᕋᒥᒃ ᐅᓪᓗᒍᒥᑖᑦᓴᒥᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᒻᒥᒃ ᐊᑭᓕᐅᑎᒋᓗᒍ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓄᑦ ᐱᑦᓯᐊᓯᒪᔩᓂᑯᖅᑎᑦ ᐱᑦᔪᑎᒋᓗᒍ).

10. ᑭᓇᓕᒫᒃᑯᑦ ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᐅᓂᕐᑲᕐᕐᑯᑦ ᓂᕆᕐᑲᑦᑕᕐᑯᔭᐅᑦᓱᑎᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ, ᕐᑲᓄᐃᓕᖅᑲᑲᓗᐊᕐᐸᑕ ᑎᒥᖅᑎᑦ ᐅᕐᑰᓐᓂᖅᑎᓪᓘᓃᑦ.

ᐃᒻᒥᓂᒃ ᑎᒥᒻᒥᓂᒃ ᓈᒻᒪᓴᖕᖏᓂᕐᖅ ᓱᕐᕙᓯᒪᓂᕐᑲᕈᓐᓇᕐᑯᖅ ᓂᕆᓂᕐᒥᑦ, ᐃᒻᒥᓂᒃ-ᓈᒻᒪᒋᓂᕐᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᑭᑦᓴᓚᕐᕿᓂᕐᒥᒃ. ᐱᒻᒪᕆᐅᕗᖅ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᐅᑉ ᐱᓇᓱᑦᑎᖅᑎᑦ ᓂᓪᓕᐅᔾᑌᓕᕐᑲᑦᑕᓗᑎᑦ ᑎᒥᒋᔭᐅᔨᐃᑦ ᒥᑦᓵᒍᑦ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᕐᑲᓄᕐᖅ ᐃᓚᖅᑎᑦ ᓂᕿᑦ ᓱᕐᕙᓯᒪᒍᓐᓇᓲᖕᒍᓂᖅᑎᖅᑎᓐᓂᒃ ᑎᒥᐅᑉ ᐅᕐᑰᓐᓂᖕᖃᓂᒃ. ᑭᓇᓕᒫᒃᑯᑦ ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᐅᒥᔾᔨᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᒻᒥᒃ ᓂᕆᕐᑲᑦᑕᕈᔭᐅᑦᓱᑎᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ. ᒪᓕᒐᖅᑎᑦ ᑖᒃᑲᓂ ᒪᓕᒐᕐᒥ ᐃᓕᖅᑲᔾᔨᑦ ᑭᓇᓕᒫᓄᑦ ᑎᒥᒋᑦ ᕐᑲᓄᐃᑦᑑᑲᓗᐊᕐᐸᑕ

ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐅᕐᑰᓐᓂᖅᑎᑦ, ᐃᓗᓯᓕᕆᔾᔪᑦ ᕐᑲᓄᐃᓘᑎᐊᕐᑯᔾᔪᑎᓂᒃ ᒪᓕᑲᑦᓴᑖᕐᑎᑕᐅᓯᒪᖕᖏᑉᐸᑦ ᐱᐊᕋᖅ.

11. ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᐅᑉ ᐱᓇᓱᑦᑎᖅᑎᑦ ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᐅᒥᔾᔨᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓂᒥᒃ ᐃᑦᔭᕋᑦᓴᓯᐊᖕᖑᕐᑯᔭᐅᑦᓱᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᒥᓄᑦ.

ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᐅᑉ ᐱᓇᓱᑦᑎᖅᑎᑦ, ᐱᓗᐊᕐᑐᒥᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᑦᓯᔩᑦ, ᓱᕐᕙᓯᒪᓂᕐᑲᕈᓐᓇᑐᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓂᒃ ᐱᐅᓯᕐᑲᕐᓂᒥᒍᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᕐᑲᐅᓯᕐᒥᒍᑦ. ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᐅᒥᔾᔨᑦ ᐃᑦᔭᕋᑦᓴᓯᐊᖕᖑᕐᑯᔭᐅᑦᓱᑎᑦ ᐱᐊᕋᕐᓄᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᒻᒥᕝᕐᑲᑎᕐᑲᓕᑐᐊᕈᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓂᒃ.

ᐅᑯᐊ ᐊᒥᓲᖕᖏᑐᑦ ᐆᑦᑑᕋᐅᑎᑦᓴᑦ ᕐᑲᓄᐃᓘᕐᓂᑯᑦ ᐱᐅᓂᓕᓐᓂᒃ ᓱᕐᕙᓯᒪᓂᕐᑲᕈᓐᓇᑐᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓂᒃ:

- ᐃᒪᑐᐃᓐᓇᑐᕐᑲᑦᑕᓗᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᑎᓐᓂᒃ ᐃᓚᕐᑲᓕᕈᕕᑦ.
- ᐊᕕᕐᑲᑎᒋᓗᒋᑦ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᑎᑦ ᐊᓕᐊᓇᕐᑐᒥᒃ ᐱᐅᓂᓕᒻᒥᒍ ᐱᕕᑦᓴᕐᑲᓕᕈᑦᓯ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ, ᓂᕿᑐᐃᓐᓇᓂᒃ ᐅᓪᓗᒍᒥᑕᕐᓂᕐᑯ, ᐊᑐᐃᓐᓇᕈᕐᑎᓇᓂᕐᑯ ᓲᕐᓇᑐᔭᓂᒃ ᐱᕈᕐᑐᕕᓂᕐᓂᒃ ᐅᐊᕈᑦᔨᓗᒋᑦ ᑕᒧᓪᓗᕐᑲᑎᒋᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑏᑦ)
- ᐅᕐᑲᐅᓯᑦᓴᓯᐊᕐᑲᕐᕕᒋᓗᒋᑦ ᐅᕐᑳᔭᐅᓕᕐᐸᑕ ᓂᕿᑐᐃᓐᓅᑦ, ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᑦ ᓂᐅᕕᐊᕕᓃᑦ ᓂᕿᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓗᓯᕐᓱᓯᐊᕐᓇᑐᑦ ᐃᒥᐅᑦ ᑐᓂᔭᐅᓲᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ. ᓂᕿᑦ ᑕᒧᓪᓗᑲᑦᓴᓗ ᐱᐊᕌᕐᓄᑦ ᒥᖑᓕᓲᓄᑦ ᑲᒪᒋᔭᐅᓲᑦ ᐃᓕᒃᑯᑦ ᒋᐊᕐᑲᓕᑐᐊᕋᒥᑦ.

ᐊᐅᓚᑦᓯᓂᕐᑯ ᒥᖑᓕᓲᓂᒃ ᐃᓱᒪᒋᔭᐅᓇᐊᓕᒃ ᐊᑕᐅᑦᓯᑯᑦ ᑲᒪᒋᔭᑦᓴᐅᒋᐊᖅᑎᓐᓂᒃ ᐱᐊᕝᕐᑦ ᐊᖅᑲᔾᔪᒃᑲᖅᑎᓐᓄᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓄᓗ. ᐅᑯᐊ ᐱᒋᐅᕐᓴᐅᑎᑦᓴᓯᐊᑦ ᐊᐅᓚᑕᐅᓂᖅᑲᓄᑦ ᒥᖑᓕᓲᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ ᐃᑯᓪᓗᒋᐊᕐᓂᕐᑲᕈᒪᒧᑦ ᒥᖑᓕᕐᓇᑐᓂᒃ ᐱᔨᕕᓂᐅᑎᑦᓯᐅᓕᓂᒃᑯᑦ ᐱᐊᕋᕐᒥᑦ ᒥᖑᓕᓲᖕᖑᔾᔪᕐᑲᑐᐊᕐᐸᑦ ᓂᕿᓄᑦ:

- ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᓕᒫᑦ ᐊᓯᒍᓂᐊᕆᐊᓖᑦ ᓂᕆᓚᐅᕐᑎᑦ ᓂᕆᒌᕐᓯᒪᓕᕈᑎᓗ. ᐃᖅᑫᑎᑕᐅᕆᐊᖃᕐᒥᔪᑦ ᐊᕕᕆᐊᖃᖕᖏᓂᕐᒥᒃ ᓂᕿᓂᒃ, ᐃᒥᕐᑦᓴᓂᒃ, ᐆᑦᓴᓂᒃ, ᓂᕆᒍᑎᓂᒃ ᐅᕙᕗᓐᓅᑦ ᐃᒪᑐᐃᓐᓇᖃᐅᑎᓂᒃ.
- ᓵᑦ ᓴᓗᒪᓴᕐᑕᐅᕆᐊᓖᑦ ᓂᕆᕕᐅᓚᐅᕐᑎᑦ ᓂᕆᕕᐅᒌᕐᓯᒪᓕᕈᑎ ᑕᒧᑦᓗᕕᐅᒌᕐᓯᒪᓕᕈᑎᓗ.
- ᐱᐊᕓᑦ ᒥᕝᔫᓲᑦ ᐃᓂᖃᕐᑎᑕᐅᕆᐊᓖᑦ ᓂᕆᕖᑦᓴᒥᓂᒃ ᑕᒧᑦᓗᕖᑦᓴᒥᓂᑦᓗ ᐊᕕᑦᓯᒪᑎᑕᐅᒍᓐᓀᓗᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑎᐅᖃᑎᒥᓂᒃ. ᐃᐸᕆᑦᓯᐊᓗᕆᑦ ᐱᐊᕓᑦ ᐃᓕᒃᑯᑦ ᒪᕆᑦᑕᖃᑎᓗᕆᑦ, ᐆᒍᑕᖃᑎᓗᕆᑦ, ᓂᕆᒍᑎᖃᑎᓗᕆᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᒥᕈᑎᖃᑎᓗᕆᑦ.
- ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᐅᑉ ᐱᓇᓱᑎᖕᒋᑦ ᖃᐅᔨᑎᑕᐅᕆᐊᓖᑦ ᐱᐊᕋᖅ ᓂᕿᓂᒃ ᒥᕝᔫᕈᑎᖃᓲᕝᒍᑐᐊᕐᐸᑦ. ᐃᑲᔪᖃᑎᕌᓐᓂᖕᒋᑦ ᐊᖕᒐᔪᖅᑳᓇᔭᐅᔪᓈᑦ ᐱᒪᓇᐅᕗᖅ ᓇᓗᓂᕐᓯᕕᕆᕋᔭᕐᓗᕆᑦ ᓱᓇᓂᒃ ᑐᓂᓯᕕᐅᒍᓐᓇᒪᕝᓛᑦ ᐱᐊᕋᖅ ᐊᒻᒪᓗ ᓱᓇᓂᒃ ᑐᓂᔭᐅᖅᑲᔭᖕᖕᒋᒪᕝᓛᑦ.
- ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᒃ ᒪᓕᒐᓕᐊᖕᒍᓯᒪᔪᓂᒃ ᐋᖅᑭᓱᐃᓯᒪᒋᐊᓕᒃ ᒥᕝᔫᓕᕐᑐᖅᑐᕕᓂᐅᑦᓴᐸᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᒥᕝᔫᕐᑐᒧᑦ ᑳᐆᑎᓂᒃ ᐱᑕᖅᑎᓯᐊᕐᓗᒍ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᒻᒥᒃ.

ᐃᓕᓐᓂᐊᕖᑦ ᖃᐅᔨᒋᐊᕈᓐᓇᑐᑦ ᓄᓇᕕᒻᒥ ᐃᓗᓯᓕᕆᓂᕐᒥᒃ ᑲᑎᒪᔨᖕᒋᓐᓂᒃ ᖃᕆᑕᐅᔭᕐᑎᒍᑦ ᐅᕙᓂ FoodSecurity.Nrbhss@ssss.gouv.qc.ca ᓴᐳᑦᔭᐅᕆᐊᖃᑐᐊᕈᑎᑦ ᐊᐅᓚᑕᐅᕆᐊᖃᕐᓂᖕᒐᓄᑦ ᓂᕿᓄᑦ ᒥᕝᔫᓕᓲᑦ.

12. ᐊᔪᐃᓐᓇᕈᑕᐅᒥᔪᑦ ᐃᑯᓪᓗᒐᓲᐊᕐᓂᖁᑦ ᓴᓂᓕᐅᕐᓂᒥᒃ ᓂᕆᓂᖃᓕᕐᐸᑦ ᑕᒧᑦᓗᓂᖃᓕᑐᐊᕐᐸ.

ᕋᑦᓗᑐᕐᑕᕗᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖏᑦ ᐊᔪᐃᓐᓇᕐᑯᑦᓱᕆᑦ ᓴᓂᓕᐅᑦᓗᐊᐅᓕᕐᑯᑦᓱᕆᑦ ᐱᓇᓱᑦᑎᖃᕐᓂᑯᑦ ᖃᐅᔨᒋᓐᓇᕋᓱᐊᕐᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐋᖅᑬᕆᐊᕆᖃᑦᑕᓂᒃᑯᑦ ᓂᕿᓂᒃ ᑎᑭᓵᕕᓂᕐᓂᒃ ᐱᔭᐅᖃᑦᑕᓂᖕᒋᑦ ᐃᐸᕆᓗᕆᑦ. ᐊᒻᒪᓗ, ᐊᑕᐅᓱᐊᕐᓱᕆᑦ ᐊᑐᕐᑕᐅᓲᓂᒃ ᐊᑐᑦᓗᐊᑌᓕᓗᓂ ᐊᑐᖕᒒᖃᑦᑕᓗᕆᓗ ᐊᑐᕐᑕᐅᕆᐊᖠᕈᓐᓇᑐᑦ ᓂᕆᒍᑏᑦ ᐆᒍᑌᑦᓗ.

ᐃᓚᒋᐊᒎᑎ ᐊ'

ᓴᓇᕿᑎᕐ #1: ᓂᕿᑏ ᑐᓂᔭᐅᓂᕐᐸᐅᒍᓐᓇᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑎᑕᐅᑦᓴᕋᑕᕈᓐᓇᑐᑦ/ᐱᔭᐅᑎᑕᐅᕐᖃᔭᖕᖏᑐᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ

ᑐᓂᔭᐅᓂᕐᐹᑦ	ᑐᓂᑦᑐᐊᖏᓐᓂᓴᕆᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᒻᒥ ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒍ, ᐊᑕᐅᓯᐊᕐᓗᓂ ᒪᕿᕕᑦᓗᓂᓘᓐᓃ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᒥᒃ, 1-2 ᐅᑯᐊ ᐊᑦᓚᓯᒪᔪᓃᑦᑐᑦ ᑐᓂᔭᐅᒍᓐᓇᑐᑦ. ᐅᑯᐊ ᓂᕿᑏ ᐃᒥᐡᑦᓗ ᐊᖏᓂᕐᓴᒥᒃ ᐃᓗᓕᑖᑦ ᐱᑕᑦᓴᒥᒃ ᐊᒻᒪᓗ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐃᓗᓯᕐᓯᓯᐊᕐᓇᖏᑦᑐᓂᒃ ᐅᕐᓯᓂᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᑎᒥᒥᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᕐᑲᑦᓯᐊᖏᑦᑐᑦ.	ᑐᓂᔭᐅᑎᐊᕐᑲᖕᖏᑐᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ, ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᒥᓱᕕᒍᓐᓀᓗᑎᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᓇᐅᐸ ᐊᕿᖠᒎᕐᒐᓂᒃ ᐱᓂᐊᕐᓂᕐᑲᕐᓂᓄᑦ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ, ᐊᓐᓄᕐᖒᕐᓯᒪᓗᑲᓐᓇᕐᒃ, ᕿᑎᖕᖕᕐᒃ, ᒪᑭᕝᕕᐊᒃ, ᐊᕐᖒᔾᑉ-ᐃᓱᐊᓂ ᓯᓚᒥ ᓂᕆᓂᕐᑲᕐᓂᕐᒃ)
ᓇᑦᓕᑐᐃᓐᓇᖏᑦ ᓂᕿᑏ ᓄᑖᓂᒃ ᐱᓯᒪᔪᑦ ᑲᓇᑕᐅᑉ ᓂᕿᖏᓐᓂᒃ ᑕᓯᐅᕐᓯᒍᑎᖏᓐᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᕕᒻᒥ ᓂᕿᓄᑦ ᑕᓯᐅᕐᓯᒍᑎᖏᑦ, ᐃᓚᐅᑎᑦᑐᒋᑦ: • ᓄᑖᔪᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᕐᑯᐊᕐᑎᓴᔪᑦ ᓲᕐᓇᑐᐃᑦ ᐱᕈᕐᑐᔪᑦᓗ • ᓂᐊᕐᑰᔭᑦᓴᔪᑦ, ᑲᔫᓂᕐᓴᐅᓴᓚᐅᕐᐸᑕ: ᓂᐊᕐᑰᔭᕐᒃ, ᐱᑕᑦᓴᕿᑦᑐᕐᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᑲᔫᔭᐅᓂᕐᓴᒥᒃ ᐅᑦᑏᕈᒥᑕᕐᓂᑦ (ᑕᑯᓗᒍ ᓴᓇᕿᑎ #2), ᐹᓴᑕ, ᐸᓂᕐᑎᑕᕐᒃ ᐱᕈᕐᑐᔭᒥᒃ ᐅᕐᓯᓚᒃ • ᓄᒃᑭᓇᕐᑐᑕᓚᑦ, ᒪᓐᓃᑦ, ᓲᓲᑦ, ᔫᑯᑦ, ᐃᒻᒧᑯᓗᒃ, ᓂᕿ, ᐲᓐᓴ, ᐃᕐᑲᓗᒃ ᐊᓯᖏᑦ ᐱᐅᔪᑦ ᐱᔭᑦᓴᑦ: • ᓲᕐᓇᑑᑦ ᐃᖕᒍᓚᓯᒪᔪ (ᐱᑕᑦᓴᒥᒃ ᐃᓚᓯᒪᖕᖏᑐᑦ) • ᕐᑯᒻᒨᔪᕐᒦᑐᑦ ᓲᕐᓇᑐᔪᑦ ᐃᒪᕐᒥᓃᑦᓱᑎᑦ • ᐊᓂᕋᒥ ᐃᒐᔭᐅᓯᒪᔪᑦ ᕿᒃᑲᑦᑐᑦ, ᐸᓈᓇ ᕿᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐆᑦᒥᐅᑦ ᕐᑲᕐᑰᔪᑦ ᓴᓇᔭᐅᓯᒪᔪᑦ ᑲᔫᔭᐅᓂᕐᓴᓂᒃ ᓴᓇᐅᒐᕐᓂᒃ, ᐊᖏᓗᐊᖕᖏᑐᒥᒃ ᐱᑕᑦᓴᓚᓐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᕐᓯᓚᓐᓂᒃ (ᐱᓯᒪᖕᖏᑐᑦ ᓂᐅᕕᕐᕕᒥᒃ ᐅᐊᕈᑎᑦᓴᔭᖓ) • ᑯᐊᓇᐅᓚ ᐸᐅᓴ, ᐱᑕᑦᓴᕿᑦᑐᐃᑦ (ᑕᑯᓗᒍ ᓴᓇᕿᑎᒃ #2)	• ᐱᑕᑦᓴᕆᑦᑐᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓯᕐᑲᑦᓚᑎᕐᓯᒪᔪᑦ, ᐅᐊᕈᑦᐋᓯᒪᖕᖏᑐᑦ ᐅᑦᑏᕈᒥᑕᑦᓴᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑯᐊᓇᐅᓚ ᐸᐅᓴ (ᑕᑯᓗᒍ ᓴᓇᕿᑎ #2) • ᓴᓇᐅᒐᕐᒧᑦ ᐃᒐᒪᔪᑦ (ᑯᐊᓴᐅᓐᓴ) • ᓂᐅᕕᕐᕕᒥ ᓂᐅᕕᐊᕕᓂᕐᒃ ᕿᑲᑦᓚᓴᔭᕐᒃ • ᐹᓂᕿᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᒍᐊᕗᑦᓴ • ᐲᑲᓐ, ᐅᓲᔪᑦ, ᐱᐊᐳᔫᓂ, ᓂᕿᑦᓴᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐸᔫᓂ • ᓂᒃᑯᐃᑦ (ᓂᐅᕕᕐᕕᒥᓂᐅᑦ) • ᓲᓯ ᐸᑖᕿᑎᑦᓴᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓵᑦᑐᔪᑦ ᓲᓲᑦ • ᐸᑖᕿᑎᑦᓴᔪᑦ ᓲᓲᑦ • ᓇᑎᐊᓚ®-ᐸᑖᕿᑎᑦᓴᔪᑦ (ᐃᓗᓕᑖᑦ ᐃᓗᓯᕐᓯᓯᐊᕐᓇᖏᑦᑐᓂᒃ ᐅᕐᓯᓂᒃ ᐊᒻᒪᓕ ᒥᑭᔪᒥᒃ ᓄᒃᑭᓇᕐᑐᑕᕐᑲᕐᓯᑎᑦ), ᔮᒀᑦ, ᓯᐅᔭᑉ • ᐸᓂᕐᑎᑕᕐᒃ ᓴᓇᒪᔪᕐᒃ ᐳᓐᓂᓴᔭᒥᒃ ᐳᓐᓂᒥᑦᓘᓃᑦ • ᐹᑉᑯᐊᓐ • ᐊᓂᕐᕋᒥ ᓴᓇᒪᔪᑦ ᐱᑕᑦᓴᕆᑦᑐᑦ ᕿᒃ • 100% ᐃᒥᕋᑦᓴᔭᕐᒃ (ᐊᖏᓂᖓ 125 ml) - ᑕᑯᒋᐊᕐᓗᒍ 6-ᒥᑦᑐᕐᒃ	ᓱᐃᑏᓲᑦ ᐊᐅᑯᓗᐃᑦᓗ ᐃᒥᕋᕐᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓯᖏᑦ ᐱᑕᑦᓴᑖᑦ ᐃᒥᐡᑦ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒋᑦ, ᐃᒥᕋᑦᓴᔪᑦ, ᐱᖕᖑᐊᓂᕐᒨᑦ ᐃᒥᕋᑦᓴᔪᑦ, ᓄᑮᑦᕐᓂᒨᑦ ᐃᒥᕋᑦᓴᔪᑦ, ᐃᓚᓯᒪᔪᑦ ᐃᒻᒧᑯᓗᐃᑦ, ᓂᑦᓚᒪᔪᑦ ᑳᐲᑦ) ᓂᐅᕕᐊᕕᓂᕐᒃ ᕿᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᕿᒃ ᐅᐊᕈᑎᖓ ᐸᑏᑕᓲᑦ ᐅᓲᔪᑦ/ᐴᑯ ᐃᒐᓯᒪᔪᑦ ᐸᑏᑕᓲᑦ ᐊᓯᖏᑦᓗ ᐅᕐᓱᒧᑦ ᐃᒐᒪᔪᑦ ᕐᑯᐊᕐᓯᒪᔪᑦ ᓱᑲᑦᑐᒥᒃ ᓂᕿᑏ (ᐆᑦᑑᑎᒋᓗᒍ, ᕐᑯᐊᕐᓯᒪᔪᕐᒃ ᐲᑦᓴ) ᓇᑦᓕᑐᐃᓐᓇᖏᑦ ᓂᕿᑏ ᐱᑕᑦᓴᑖᑦ ᓱᓇᑕᕐᑲᕐᓂᖏᓐᓂᒃ ᓯᕗᑦᓚᐸᐅᑦᓱᓂ ᐊᑦᓚᓯᒪᔪᖏᓐᓂᒃ ᓇᑦᓕᑐᐃᓐᓇᖏᑦ ᐅᕐᓱᒧᑦ ᐃᒐᓯᒪᔪᑦ ᓂᕿᑏ

ᓴᓇᕐᕈᑎᒃ #2: ᐃᓗᓯᕐᓯᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕆᓪᒑᕋᓯᐊᖅᑕᓂᖅ ᐅᓪᓛᑭᒥᑕᓭᓂᒃ, ᐅᓪᓗᒍᒥᑕᓭᓂᒃ ᑕᒎᓗᒐᓭᓂᓪᓗ

ᐅᓪᓛᑭᒥᑕᖅ

ᓇᓪᓕᖁᐊᕆᓪᑐᒥᒃ ᐅᓪᓛᑭᒥᑕᕐᓂᖅ ᐱᐅᓯᒋᐊᕆᒍᓐᓇᑐᖅ ᐃᓱᒪᓯᐊᕈᓐᓇᓂᕐᒥᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᒻᒥ ᐊᒻᒪᓗ ᑳᓪᓛᒋᓂᓭᐅᑎᓯᒍᓐᓇᓯᓂ ᐅᓪᓗᖁᑦ.

ᐅᓪᓛᑭᒥᑕᖃᑎᕇᑦ ᑲᓇᑕᒥ ᑐᓂᓯᔩᑦ ᐃᓗᓯᕐᓯᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᓇᓪᓕᖁᐊᕇᓯᐊᑐᓂᒃ ᐅᓪᓛᑭᒥᑕᓂᒃ. ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓄᑦ ᓇᒻᒥᓂᒃ ᐅᓪᓛᑭᒥᑕᖃᑎᕇᔫᓄᑦ, ᑫᓪᓗᑐᕐᑕᕗᑦ ᐃᒣᓗᕐᓂᒥᒃ:

- ᑐᓂᓯᓂᖅᑲᕐᓂᖅ ᓇᓪᓕᖁᐊᕇᓯᐊᑐᓂᒃ ᐅᓪᓛᑭᒥᑕᓂᒃ ᐅᓪᓘᑉ ᐱᒋᐊᕐᓂᖓᓂᒃ ᐅᑉᐳᓵᓐᓂᑦ ᐅᓪᓛᖑᓂᖓᓂᒃ ᐃᓚᐅᑎᓪᓗᒋᑦ ᓂᐊᖁᔭᑦᓴᑦ (ᑲᔫᔭᐅᓂᓭᐅᖁᓇᕐᑐᑦ), ᓄᒃᑭᓇᕐᑐᓂᒃ ᐱᑕᕆᑦᑐᑦ ᓂᕿᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᓄᑖᔪ/ᖁᐊᑦ ᐸᐅᕐᖏᑦ ᐊᒻᒪᓗ (ᑐᖕᒐᕕᒋᑦᓯᒋᑦ [Nunavik Food Guide](https://www.nunavikhealth.com/) ᐊᒻᒪᓗ ᓄᑖᑦ [Canada's food guide](https://food-guide.canada.ca/) ᐅᖃᐅᓯᑦᓭᕆᔭᖏᑦ);
- ᐱᖓᕐᓗᒋᑦ ᓂᕿᑦ ᑎᒥᒥᒃ ᐃᑲᔫᕐᓯᐅᑎᖃᑦᓯᐊᑐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓚᓯᒪᓪᓗᐊᖏᑦᑐᓂᒃ ᐃᓗᓯᕐᓯᓯᐊᕐᓇᖏᑦᑐᓂᓪᓗ ᐅᕐᓯᓭᔭᓂᒃ.

ᐃᓯᒪᑦᓭᓯᐅᕈᑎᑦᓭᑦ ᐸᐅᕐᓇᓄᑦ ᓲᕐᓇᑐᔭᓄᓪᓗ

- ᓄᑖᔪᑦ ᐅᕝᕘᓐᓃᑦ ᖁᐊᑦ ᐸᐅᕐᖏᑦ ᓲᕐᓇᑐᔪᓪᓗ ᐱᐅᓂᕐᐸᐅᔪᑦ ᐱᒋᐊᖏᑦ.
- ᖁᒪᒧᔪᕐᒦᑐᑦ ᓲᕐᓇᑐᔪᑦ ᐃᒪᑦᓭᔭᕐᒥᓃᑦᓯᑎᑦ ᐋᐳᐃᓪᓗ ᐃᖕᒍᓚᓯᒪᔪᖅ ᐱᑕᓵᖏᑦᓯᑭ ᐱᒐᑦᓴᐅᒥᔪᑦ.
- ᑫᓪᓗᑐᕐᓗᒋᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑏᑦ **ᑎᒃᑯᐊᓯᓪᒑᖅᑕᑦᖁᓗᒋᑦ ᐃᒪᑐᐃᓐᓇᒥᒃ.** ᑐᓂᓪᓗᐊᖅᑕᑦᑭᓐᓅᓗᒋᑦ ᐃᓚᒪᖕᖏᑐᑦ ᐃᒥᕋᑦᓭᔪᑦ, ᑐᓂᓯᓕᑭᕕᑦ , ᑐᓂᓯᓗᑎᑦ ᒥᕿᔪᒥᒃ (½ cup) ᑭᐊᑕᒫᑦ.

ᐃᓯᒪᑦᓭᓯᐅᕈᑎᑦᓭᑦ ᓂᐊᖁᔮᑦᓭᔭᓄᑦ

- ᑐᓂᓕᐅᒥᔮᕐᓂᓭᕆᓗᒋᑦ ᑲᔫᔭᐅᓂᕐᓭᑦ ᓂᐊᖁᔮᑦᓭᔪᑦ.
- ᑎᒃᑯᐊᓗᒋᑦ ᑲᔫᔭᐅᓂᕐᓭᑦ ᐅᓪᓛᑭᒥᑕᑦᓭᔪᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᑯᐊᓇᐅᓚ ᐸᐅᓭ ᐱᑕᑦᓭᖅᑲᓪᓗᐊᖕᒋᑦᑐᑦ (ᑕᑯᓗᒍ ᓵᖅ I ᐊᒻᒪᓗ II).
- ᐃᒐᓕᕈᕕᑦ (ᐆᑦᑑᑎᑯᓗᒍ, ᒫᕖᓐᓴ, ᐹᓂᕈᒃ, ᐸᓂᕐᑎᑕᖅ), ᐊᑐᕐᓂᓴᕆᖅᑕᑦᑕᓗᒋᑦ ᑲᔫᔭᐅᓂᕐᓭᑦ ᓴᓇᐅᒋᑦ, ᐅᕝᕘᓐᓃᑦ ᕿᑎᕐᕋᖓ ᑲᔪᔭᐅᑎᓗᒍ ᓴᓇᐅᒐᖅ, ᕿᑎᕐᕋᖓ ᖃᑯᕐᑕᐅᑎᓗᒍ ᓴᓇᐅᒐᖅ.

ᐃᓯᒪᑦᓭᓯᐅᕈᑎᑦᓭᑦ ᓄᒃᑭᓇᕐᑐᑕᓕᓐᓄᑦ ᐅᓪᓛᑭᑎᑕᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ

- ᐲᓇᑦ ᐅᕝᕘᓐᓃᑦ ᓇ ᐸᑕ
- ᓱᐁ ᐸᑕ (ᒍᐊᐅ© ᐸᑕᑦᓭᔭᖅ) ᐃᓚᖏᑦ ᐱᐊᕓᑦ ᒥᖑᓕᓱᖑᑉᐸᑕ ᐲᓇᑦᓭᓄᑦ ᓇᑦᓭᓄᓪᓘᓃᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ
- ᑎᕐᑎᓯᒪᔪᑦ ᐃᖕᒍᓚᓯᒪᔪᕐᓘᓃᑦ ᒪᓐᓃᑦ
- ᓲᓲᑦ ᔫᖁᓪᓘᓐᓃᑦ
- ᐃᒻᒍᖁᓗᒃ
- ᓱᐁ ᐃᒥᕋᑦᓭᔪᑦ
- ᖁᒻᒧᔪᕐᒦᑐᑦ ᐲᓐᓴ(ᐆᑦᑑᑎᑯᓗᒍ, ᐃᓚᕐᑲᕐᑎᓗᒍ ᐃᖕᒍᓚᓯᒪᔪᓂᒃ ᒪᓐᓂᓂᒃ, ᓲᓯᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᑐᐊᑏᓚᓂᒃ ᐅᓪᓛᑭᒥᑕᓕᐊᕆᓗᒋᑦ)
- ᐊᕕᐅᖅᑲᓯᒪᔪᑦ ᓂᕿᑦ (ᖄᒪ, ᐊᕿᒡᕋᐊᓗᔭᖅ, ᐹᒃᑯᐊᓂ)

ᐅᓪᓗᕈᒥᑌᑦ
ᐱᐊᕝᑦ ᓂᕆᓐᓂᖏᑦᑐᑦ ᐅᓪᓗᒍᒥᑕᕐᓇᐅᑎᓗᒍ ᑐᓂᔭᐅᒍᓐᓇᑐᑦ ᐊᖏᔫᖕᖏᑐᓂᒃ, ᐃᓗᓯᕐᓯᓯᐊᕐᓇᑐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᔭᐅᓂᐊᕐᒪᑕ ᐃᓱᒪᒍᓱᐊᕐᓂᖏᓐᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐃᓕᑦᓯᓯᐊᕐᓂᓴᐅᓂᐊᕐᒪᑕ ᕿᑎᕋᓕᕖᒃᑯᑦ.

ᐃᓱᒪᑦᓴᓯᐅᕈᑎᑦᓴᑦ:
- ᒪᓐᓂᖅ, ᑑᓇ, ᖃᒻ-ᐊᒻᒪᓗ-ᓰᓯ ᓂᐊᕐᑰᔭᒨᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓂᐅᕐᑰᔭᑦᓴᔭᓄᑦ ᐱᕈᕐᑐᔭᓂᒃ ᐃᓚᕐᑲᕐᑎᓗᒋᑦ ᓴᓂᕋᖓᓂᒃ
    - ᐃᒡᒪᔪᖅ ᓰᓯ ᓂᐊᕐᑰᔭᓄᑦ ᐃᓚᕐᑲᕐᓱᓂ ᓲᕐᓇᑐᔭᒥᒃ
    - ᖃᕐᕐᑰᔦᑦ, ᓲᓰᑦ, ᑎᕐᑎᓯᒪᔪᑦ ᒪᓐᓃᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᖃᒪᓯ ᐱᕈᕐᑐᔦᓪᓗ ᓴᓂᕋᖓᓂᒃ
- ᐱᔭᕆᐊᑭᑦᑐᐃᑦ ᐃᓗᓯᕐᓯᓯᐊᕐᓇᑐᑦ ᓂᕿᑦ (ᐱᓇᓱᑦᑏᑦ ᐱᕐᑰᕶᑕ);
    - ᓂᕿᓕ, ᐱᕈᕐᑐᓕᒃ ᑐᒦᑐᕐᑲᕐᓱᓂ ᒫᑰᔫᓂ
    - ᐸᒃᑯᐊᓂ ᐃᓚᕐᑲᕐᑎᓗᒍ ᖃᑦᓯᐅᔭᓂᒃ ᐱᕈᕐᑐᔭᓂᓪᓗ
    - ᓂᕿᑦ ᑖᑯᓯ ᐃᓚᓖᑦ ᓲᓯᓂᒃ, ᑐᒦᑐᓯ ᐊᒻᒪᓗ ᓵᓚᑦ
    - ᓯᓚ ᓲᓯᓕᒃ

ᑕᒧᓪᓗᕋᑦᓴᑦ
ᐱᕈᕐᐸᓕᐊᔦᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᑮᑦ ᐱᐊᕝᑦ ᑭᖕᖑᓭᑦᑎ)ᑦ ᑎᒥᒧᑦ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᓕᓐᓂᒃ ᑕᒧᓪᓗᒐᑦᓴᓂᒃ.

ᑕᒧᓪᓗᒐᑦᓴᓄᑦ ᐃᓱᒪᑦᓴᓯᐅᕈᑎᑦᓴᑦ:
- ᓄᑖᔦᑦ ᕐᑯᐊᕐᓘᓃᑦ ᐸᐅᕐᖑᑦ ᓲᕐᓇᑐᔦᓪᓘᓃᑦ
- ᐱᑦᓯ, ᓂᒃᑯ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᐊᓂᕐᕋᒥ ᓴᓇᒪᔪ ᓂᒃᑯᐃᑦ
- ᐃᕐᑲᓗᐃᑦ ᕐᑯᐊᑦ ᑐᑦᑐᕕᓃᓪᓗ
- ᓱᕙᓕᒃ (ᐊᑐᕐᓗᓂ ᐱᕈᕐᑐᔦᑦ ᐅᕐᓱᓴᔭᖓᓂᒃ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓇᑦᓯᕕᓂᐅᑉ ᐅᕐᓱᖓᓂᒃ)
- ᐱᕈᕐᑐᔦᑦ ᒥᓯᕋᖏᑦ
- ᐸᓂᕐᑐᑦ ᓲᕐᓇᑐᔦᑦ
- ᓲᓯ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᔫᑯᑦ
- ᑯᐊᓇᐅᓚ ᐸᐅᔅ (ᑕᑯᓗᒍ ᓵᖅ II)
- ᐅᓪᓛᕈᒥᑕᑦᓴᔭᖅ ᐃᒻᒧᑯᓗᓪᓗ (ᑕᑯᓗᒍ ᓵᖅ)
- ᕐᑯᒻᒧᔪᒦᑦᑐᑦ ᐃᕐᑲᓗᐃᑦ ᐃᓚᕐᑲᕐᓱᑎᑦ ᖃᖅᑰᔭᓂᒃ

ᐃᓚᒋᐊᒍᑎ ᐸ
ᓂᕿᑦᓯᐊᓄᑦ ᒪᓕᒐᑦᓴᑦ ᑎᒃᑯᐊᓯᓂᕐᒧᑦ ᐅᓪᓛᑦᓯᒥᑖᑦᓴᔭᓂᒃ ᑐᓂᔭᐅᒐᑦᓴᓂᒃ ᐃᓚᓐᓂᐊᕕᒻᒥ

ᐱᒻᒪᕆᒃ: ᐃᑉᐱᒍᓱᑦᓯᐊᑐᑎᑦ ᐊᑐᐊᕐᑐᒋᑐ ᓂᕿᐅᑉ ᐊᓪᓚᓯᒪᔪᖏᑦ ᑎᒃᑯᐊᓯᓂᕐᓄᑦ ᓇᑦ ᐊᒻᒪᑐ ᐲᓇᑦᕐᑲᖕᖏᑐᑦ ᐅᓪᓛᑦᓯᒥᑖᑦᓴᔦᑦ ᐱᐊᕗᑦ ᐃᓚᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ ᒥᒃᒎᓕᓃᒃᒍᑐᐊᕐᐸᑕ

	ᑎᒃᑯᐊᕋᑦᓴᓯᐊᒻᒪᕇᑦ ᐃᓚᓐᓂᐊᕕᓐᓄᑦ	ᑎᒃᑯᐊᒐᑦᓴᓯᐊᑦ ᐃᓚᓐᓂᐊᕕᓐᓄᑦ	ᑐᓂᔭᐅᓪᓗᐊᕐᑯᔭᐅᖕᖏᑐᑦ ᐃᓚᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ
ᐅᓪᓛᑦᓯᒥᑌᑦ (ᖃᓄᐃᑦᑑᓂᖏᑦ ᐆᑦᑐᕋᐅᑏᑦ)	3 g ᑏᒥᒥᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᓕᒃ ᐊᒻᒪᑐ ᐅᖓᑖᓅᕈᓐᓀᑎᑐᒍ 7 g-ᓄᑦ ᐱᑕᑦᓴᒥ ᐃᓕᒃᑯᑦ (30 g); ≥ 25% ᖃᐅᑖᑦ ᐱᔭᐅᕐᑯᔭᐅᔦᑦ ᑭᑭᐊᑦᓴᔭ	2 g ᑏᒥᒥᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᑦᓴᔭᓕᒃ ᐊᒻᒪᑐ ᐅᖓᑖᓅᕈᓐᓀᑎᑐᒍ 10 g-ᓄᑦ ᐱᑕᑦᓴᒥᒃ ᐃᓕᒃᑯᑦ (30 g); 15%-ᓂᒃ ᖃᐅᑕᒪᑦ ᐱᔭᐅᕐᑯᔭᐅᔪᓂᒃ of	ᐃᑭᓐᓂᓴᓕᒃ 2 g-ᒥᒃ ᑎᒥᒥᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᑦᓴᔭᓕᒃ ᐊᒻᒪᑐ/ᐅᕝᕙᓘᓐᓃ ᐅᖓᑖᓄᑦ 10 g ᐱᑕᑦᓴᒥᒃ ᐃᓕᒃᑯᑦ (30 g)
Multigrain Cheerios	X		
Original Mini Wheats	X		
Raisin Bran	X		
Multigrain Life	X		
Shreddies	X		
Original Cheerios		X	
Oatmeal Crisp Almond		X	
Honey Bunches of Oats		X	
Muslix cereal (maple, grape or nut)		X	
Kellogg© Just Right		X	
Quaker© Squares Oatmeal		X	
Original Quaker© Life		X	
Mini Wheats (brown sugar, strawberry or raspberry)		X	
Vector cereal dietary supplement		X	
Special K (red berry or granola low fat)		X	
Rice Krispies			X
Corn Flakes			X
Fruits Loops, Corn Pops, Lucky Charms or Honeycomb			X

ᑲᑎᕕᒃ ᐃᓕᓴᕐᓂᓕᕆᓂᖅ
Kativik Ilisarniliriniq

ᑎᒥᒧᑦ ᐃᑲᔪᕐᓯᕐᑯᑎᓄᑦ ᑕᓯᐅᕐᓯᒍᑎ ᑎᒃᑯᐊᓯᓂᕐᓄᑦ ᑯᐊᓇᐅᓚ ᐸᐅᓂᒃ ᑐᓂᔭᐅᓲᓂᒃ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ

ᐱᒻᒪᕆᒃ: ᐃᑉᐱᒍᓱᑦᓯᐊᓗᑎᑦ ᐊᑐᐊᕐᓗᒋᓗ ᓂᕐᕿᐅᑉ ᐊᓪᓚᓯᒪᔪᖏᑦ ᑎᒃᑯᐊᓯᓂᕐᓄᑦ ᓇᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐲᓇᑦᖃᖕᖏᑐᑦ ᐅᓪᓛᑭᒥᑕᑦᓴᔪᑦ ᐱᐊᕗᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓂᒃ ᒥᖑᓕᓲᖑᑐᐊᕐᐸᑕ

	ᑎᒃᑯᐊᒐᑦᓴᓯᐊᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓄᑦ		ᑐᓂᔭᐅᖏᓐᓇᕐᑯᔭᐅᖖᒋᑐᑦ ᖃᖓᑐᐃᓐᓇᑯᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᕕᓐᓄᑦ
ᑯᐊᓇᐅᓚ ᐸᐅ (ᖃᓄᐃᑑᓂᖏᓐᓄᑦ ᐆᑦᑐᕋᐅᑏᑦ)	ᓇᑦᓚᑐᐃᓐᓇᖏᑦ 7 g-ᓂᒃ ᐱᑕᑦᓴᓚᓐᓂᒃ ᐅᖓᑖᓅᖖᒋᑐᑦ; 2 g-ᑦ ᐅᑉᑬᔫᓐᓃᑦ ᐅᖓᑖᓄᑦ ᑎᒥᒥᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᓚᓐᒥᒃ; ᐃᑭᓐᓂᓴᐅᑎᓪᓗᒍ 1 g-ᓚᒃ ᐅᕐᓱᓚᒃ ("ᐱᐅᖖᒋᑐᖅ" ᐅᕐᓱᖅ) ᐃᓚᒃᑯᑦ (= ᐊᑕᐅᓱᖅ ᐸᐅ); ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖅᖖᒋᑐᑦ	ᓇᑦᓚᑐᐃᓐᓇᖏᑦ 10 g-ᓂᒃ ᐱᑕᑦᓴᓚᓐᓂᒃ ᐅᖓᑖᓅᖖᒋᑐᑦ; 2 g-ᑦ ᐅᑉᑬᔫᓐᓃᑦ ᐅᖓᑖᓄᑦ ᑎᒥᒥᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᓚᓐᒥᒃ; ᐃᑭᓐᓂᓴᐅᑎᓪᓗᒍ 1 g-ᓚᒃ ᐅᕐᓱᓚᒃ ("ᐱᐅᖖᒋᑐᖅ" ᐅᕐᓱᖅ) ᐃᓚᒃᑯᑦ (= ᐊᑕᐅᓱᖅ ᐸᐅ); ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖅᖖᒋᑐᑦ	ᓇᑦᓚᑐᐃᓐᓇᖏᑦ ᖃᓄᐃᑦᑑᓂᖏᑦ ᑎᒥᒥᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᓂᒃ ᐱᑕᖅᖖᒋᓂᖏᑦ ᒪᕐᕈᐃᓂᒃ ᐃᓚᒃᑰᑎᕐᓯᒪᔪᓂᒃ
Kashi Chewy Bar trail mix	X		
Nature Valley field berry mix bar N.	X		
Nature Valley berry granola bar lunch box	X		
Nature Valley chewy fruit & nut bars	X		
Nature Valley chocolate chip bar lunch box	X		
Nature Valley peanut butter crunchy bar	X		
Selection cereal bar (raspberry or strawberry)		X	
Clif bars			X
Quaker Chewy Bar			X
Quaker Chewy Bar Yogurt			X
Quaker Granola Bar Chocolate Fudge Dipps			X