

Inuutsiarniq ᐃᓄᓴᓴᓴᓴᓴᓴᓴ

C'est bon pour moi!



Ce livre fait partie de la série de livres Inuutsiarniq, conçue par le ministère de la Santé du Nunavut. La série de livres Inuutsiarniq est une initiative en littératie unique, produite au Nunavut, qui promeut les valeurs nordiques d'une vie en santé et de bien-être à travers un programme de lecture culturellement signifiant.

Les élèves en santé sont de meilleurs apprenants et deviennent des adultes en santé. Pour plus d'information, visitez le www.gov.nu.ca/fr/health et votre centre de soins de santé local.

C'est bon pour moi!



Texte

Nadia Mike

Photographies

Patrick Béland



Tout le monde devrait manger des aliments
des quatre groupes alimentaires à chaque jour.

J'aime manger des carottes.
Ce sont des légumes. Elles aident mes yeux
à devenir forts et à demeurer en santé.





J'aime boire du lait. C'est un produit laitier.
Il aide mes dents et mes os à devenir
forts et à demeurer en santé.

J'aime manger de l'omble de l'Arctique.
C'est un repas sain et faible en gras. Il contribue à
garder ma peau, mon cerveau et mon corps en santé.





J'aime manger du pain de blé.
Il est fait de grains entiers. Le pain de blé aide mon
coeur et mon cerveau à demeurer en santé.

J'aime manger des oranges. Ce sont des fruits.
Elles aident mon corps à combattre les mauvais
germes et à me garder en santé.





J'aime manger de la nourriture traditionnelle.
Le caribou, l'omble de l'Arctique et le *maktaaq*
(la peau et le gras de béluga) sont des aliments
traditionnels. Ils sont bons pour mon corps
et mon esprit.



J'aime manger des aliments des quatre groupes alimentaires et des aliments traditionnels! Ils aident mon corps à devenir fort et à demeurer en santé!

Publié au Canada par **Inhabit Education**
www.inhabiteducation.com

Droits de design et de mise en page : Gouvernement du Nunavut © 2016

Droits d'auteur : Gouvernement du Nunavut © 2016

Droits photographiques : Gouvernement du Nunavut © 2016

Tous droits réservés. L'utilisation en tout ou en partie de cette publication, toute reproduction, transmission électronique ou mécanique, par photocopie, par enregistrement ou sous toutes autres formes, ou son entreposage dans un système récupérable, constitue, sans le consentement écrit de l'éditeur, une violation de la Loi sur le droit d'auteur.

Imprimé et relié au Canada.

ISBN 978-1-77266-270-2



INHABIT
EDUCATION



Nunavut



INHABIT
EDUCATION