

# mâna kâ-âpacihtâhk

ôma kâ-sîwâspinêhk, âyiman mâna kiyawihk ka-âpacihtâhk êkwa ta-mâwacihtâhk mîciwina kâ-maskawisîskâkohk. êwakoni ôhi mîciwina sîwinikan *glucose* êkota ê-ihatakok ka-kî-mîcihk ka-miyoskâkohk. *glucose* ôma ka-kî-ohtinên nanâtohk mîciwina ohci, tâpiskôc sîw-âya, tohtôsâpoy (kâ-wâpiskâk), *starches* (tâpiskôc pîswêhkasikan, wâpayôminak, êkwa sêkipatwâw-mîciwin) mîna ê-sîwinikâtêki mîciwina êkwa minihkwêwina. kâ-kîsi-mîcisoyan, ispâhkêkotin anima kimihko-sîwinikan.

nâkatohkâta kahkiyaw kiyaw,  
kimâmitonêyihcikan êkwa  
kitahcahkom. miywâyâwin  
kiwîchikonâwâw kahkiyaw,  
kiya êkwa kiwîtokêmâkanak  
êkwa kitayisiyinîmak.



## ispîhk ka-mîcisohk

- **wîci-mîcisômitok mâna kiwîtokêmâkanak.**  
*tânêhki:* mistahi itêyihâtqwan ka-mâmawi-mîcisohk. miywêyihâtqwan êwako êkwa mîna awâsîsak ka-kiskinowâpahtamwak êkos îsi ka-isi-pimitisahahkik. kistêyihâtqwan mâna êkosi kâ-itôcikâtêk êkwa ka-nanâskomohk ê-miyikowisihk pimâtisiwin êkwa mîciwin mîna kâ-miyikawiyân.
- **mîcisok nistwâw tahto kîsikâw.**  
êkâwiya osâm kinwês pêho mwayês kîhtwâm ka-mîcisoyan (môy ayiwâk nîkotwâsîk tipahikana).  
*tânêhki:* nahiyikohk mîcisohki ispîhk ita ka-kî-mîcisohk mâna wîchîhômakan kwayask kâ-itastêk sîwinikan kimihkohk. êkos îsi ôma ê-kî-isi-osihtât miyaw kîsê-manitow ka-isi-atoskêmakanîyik.

- **kîspin êkâ kîkîhk ayâyani ispîhk ka-kî-mîcisoyan, pimowitâ mîciwina ta-miyoskâkoyan.**

*tânêhki:* kiwîchikon ta-miywahcikêyan pikw itê itohtêyani. (nîmâ ahkwêhtawahcikan, tahkona pîwi-kiscikânisa êkâ cî sîw-âya).

kâ-ayâhk mâna sîwâspinêwin,  
miywâsin tâpitaw ka-waskawîhk êkwa  
ka-mîcihk mîciwin kâ-miyoskâkohk.



# mâna kâ-âpacihtâhk

ka-mâci-kosikwatin. nahiyikohk mâna kâ-ispîhtinikwatihk nawac ka-miyo-atoskêman kitêh, wîchômakan iyikohk sîwinikan ka-âstêk kimihkohk.

## kîkwây ka-mîcihk

- pâh-pîtos mâna mîciwina mîci tahtwâw kâ-mîcisoyan êkâ cî kâ-mîcisosiyan.

**tânêhki:** anihî kâ-otinaman mîciwina ohci kahkiyaw mîciwin ka-kêhcinâhômakan miyaw ka-kâhcitinahk anihî mâna kâ-miyoskâkêmakahki êkosi mitoni ka-miyomahcihohk.

- nawasôna mîciwina nawac tâpiskôc pakwac-âyihk ohcitaw kâ-kî-isi-osihcikâtêki.

(iyinito-wiyâsa êkwa kinosêw, kihcikamîwaskosiy, mînisa, maskosîminak, ayôminâpoy, kiscikânisa (lentils), iskwêsîshkân, pîsi-kiscikânisa êkwa ê-kîsîsocik pâstêw-iyiniwacisak miywâsinwa ta-otinihikâtêki.)

**tânêhki:** anihî mîciwina askîhk kâ-ohotinamihk mâwaci-miywâsinwa miyawihk ohci. ôhi mîciwina mâna ohcitaw ê-kî-miyikowisiyahk ta-miyoskâkoyahk êkwa namôy wâhyaw ohci wâskahikanihk ka-miskamihk.

- nawasôna ôhi mîciwina ayisk mistahi fibre kâ-isiyihkâtêk astêw êkota:

kistikâni-pîswêhkasikanak, kîkisêpâ-mîciwina êkwa pasta, aski-sîw-âya, pîwi-kiscikânisa êkwa legumes (ê-pâsocik iyiniwacisak êkwa kiscikânisa (lentils)) mâna miywâsinwa ka-otinamihk.

**tânêhki:** kîkîspokâkon mâna mîciwina mistahi kâ-ayâki fibre êkwa ka-yâsipayin sîwinikan (glucose) mîna cholesterol kâ-âstêk kimihkohk.

- mistahi nawac mîci pîwi-kiscikânisa.

(ê-osk-âyiwiki, ê-âhkwatiki êkâ cî ê-kaskâpiskahamihk).

**tânêhki:** mistahi astêwa nutrients ka-miyoskâkohk miyawihk mâna ôhi pîsi-kiscikânisa.

- ati-nôhtêyâpâkwêyani, minihkwêhkan kâ-kanâtahk nipiy.

namôy nânitaw apisîs ta-otinamihk sîwinikanihkâna.

**tânêhki:** ka-ispâhkêpayiw sîwinikan kimihkohk minihkwêyani "sîwâpoya, mînisâpoya êkwa pihkahtêwâpoy ê-sîwinikâtêk mîna tâpiskôc "Tang" êkwa "Kool-Aid".

- nâkatohkâta sîwinikana êkwa sîwahcikana.

(tâpiskôc sîwahcikan iskwêyâc kâ-mîcihk, tâwâyihk kâ-pôskosicik sîwahcikanak (donuts), sîwâsa êkwa sîwinosa).

**tânêhki:** ka-ispâhkêpayiw sîwinikan kimihkohk mâna mistahi osâm kâ-mîciyan êkwa kâ-minihkwêyan kîkwaya kâ-sîwinikâtêki.

- nâkatohkâta mîciwina osâm mistahi kâ-wiyinowahki êkwa kâ-tômâki.

(tâpiskôc anihî kâ-sâsâpiskisikâtêki mîciwina, pimiy êkwa napacâkosihkâna). pakâhtâ, kîsisa, nawacî êkâ cî nasihkâci-pakâhtâ kîkway ita kêkâc ê-ohkêk nipiy.

**tânêhki:** sôhki-atoskêman kitêh kîspin mîciyani kâ-wiyinowahki mîciwin êkwa ahpô êtikwê nawac

## tânimayikohk ka-mîcihk

- nasihkâc mîciso êkwa pôni-mîciso ispihk nahêyihamiyani.

**tânêhki:** nahiyikohk ka-otinaman mîciwin mitoni mâna miywâsin kiyawihk. kîspin osâm mistahi mîcisoyani, ka-kanawêyihk kiyawihk anima maskawisîwin êkwa ka-ispayin pâyakwan tâpiskôc wiyin.



**miyo-mîciso!**  
**miyo-pimâtisi!**

**pâyak sîw-âya êkâ cî mînisa**

- kistikâni-pahkwêsikan
- kistikâni-pîswêhkasikan
- askîpwâwi
- kistikâni-pasta
- osâwi-wâpayôminak
- askîpwâwi

**pîwi-kiscikânisa**

- nîso ahpô ayiwâk nawac pâh-pîtos-âya
- âpihtaw-sâkaskinahtâ kîtoyâkan pîwi-kiscikânisa asici

**tohtôsâpoy êkâ cî nipiy**

**omisi kitoyâkan ka-kî-isinâkohtâyan**

**maskawisîwin kâ-miyikoyahk**

**starch**

*pâyak ôta ohci:*

- kistikâni-pahkwêsikan
- kistikâni-pîswêhkasikan
- askîpwâwi
- kistikâni-pasta
- osâwi-wâpayôminak
- askîpwâwi

*pâyak ôta ohci:*

- iyinito-wiyâs
- kinosêw
- pâhkahâhkwân (môya mâka wasakaya)
- pakâni-pimiy
- wâwa

**mahti kocihâtân!**

Conseil CRI de la santé et des services sociaux de la Baie James  
 ita kâ-apicik nêhyawak miywâwîn êkwa pikw âwiyak kâ-wîchihit - James Bay