



**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**