ᕿᒥᕐᕈᓂᖅ ᓂᕐᓯᐅᑕᐅᒍᑎᑦᓴᖏᓐᓂ ᖃ ᐊᐅᒻᒥᒍᑦ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᕐᖃᓗᐊᕐᑐᓄᑦ

ᓄᓇᕗᑦ ᓄᓇᓕᖕᒥᑦ ᑲᑎᒪᔨᖅᑐᑦ ᐃᓗᓯᓕᕆᓂᕐᒥ ᐱᒍᑦᑯᓂᓄᑦ
NUNAVIK REGIONAL BOARD OF HEALTH AND SOCIAL SERVICES
RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX NUNAVIK

ᐊᐅᒃᑯᑦ ᐱᑕᖅᑲᓗᐊᕐᒐᓕᒪᓂᕐᒧᑦ ᐱᓇᓱᐊᕋᖅᖅ
Diabetes Program/Programme diabète

ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖃᓗᐊᕈᕕᑦ ᐊᐅᒃᑯᑦ, (**ᐊᐅᐸᐱᑦ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᑕᖓ**) ᑎᒥᓐᕈᖃᑦᓯᐊᕈᓐᓇᕈᒍᖕᖕᒋᑐᖅ. ᑕᒪᓐᓇ ᐱᑦᔪᑎᒋᑦᓯᒍ (ᐊᐅᑦ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᑕᖃᓗᐊᓯᒍᓐᓇᑐᖅ).

ᐊᐅᕗᑦ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᑖᓲᖅ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᑕᓕᓐᓂᑦ ᓂᓇᔭᑦᑎᓂᑦ:

- **ᐃᒻᒧᒥᑦ ᐃᒻᒧᑕᓕᓐᓂᓗ (ᓲᖃᑦ), ᓂᕿᑦᓴᔭᑦᓴᓂᑦ, ᓱᓯᓂᑦ, ᐱᕈᕐᑐᕕᓂᕐᓂᑦ ᐃᑦᑕᖏᓐᓂᓗ ᐱᕈᕐᑐᕕᓂᕐᓂᑦ ᓄᓇᔭᓂᑦ ᐊᓯᖏᓐᓂᓗ.**

- ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᒥᒃ ᐅᐊᕈᑎᖃᕐᒥᔪᑦ: **ᖃᕐᑯᐊᓗᐊᐲᑦ, ᐃᒥᕐᑦᓴᔭᑦ, ᐅᕐᑯᒻᒥᐊᑦ, ᑭᒃᑭᑦ, granola bars, ᐃᒻᒧᐃᓗ ᐊᑦᔨᓈᖕᖕᒋᑐᑦ ᐃᒻᒧᒥᓪᓗ ᐅᐊᕈᑎᓖᑦ (ᓲᖃᑦ), ᐊᓯᖏᓪᓗ.**

ᐊᐅᒃᑯᑦ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖃᓗᐊᕐᓗᐊᕈᕕᑦ, ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᓕᑦᑐᒐᓕᒋᐊᖃᖕᖕᒋᑐᑎᑦ ᑎᒥᑦᑕ ᓄᒃᑭᓴᐅᑎᑐᐊᓇᒻᒪᐅᒃ . **ᐃᑉᐱᒍᓯᑦᓯᐊᓇᐊᑐᐃᓐᓇᓗᑎᑦ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖃᓗᐊᖕᖕᒋᑐᕐᑐᓇᐊᖃᕋᕕᑦ ᐅᓪᓗᑕᒫᑦ ᐱᖓᓱᕕᓪᓗᑎᑦ ᓂᓇᓇᓱᖃᑦᑕᓗᑎᑦ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖃᓗᐊᖕᖕᒋᑐᓂᒃ ᐊᐅᒃᑯᑦ** ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖃᓗᐊᕐᑯᓇᒃ.

ᖃᓄᐃᓪᓗᐊᑐᒥᒃ ᑎᒥᑦ ᓄᒃᑭᓴᐅᑎᑦᓴᒥᒃ ᑭᖕᖕᒍᒪᑦᓯᕙ ?

ᐅᓪᓗᑕᒫᑦ ᐊᑐᓂᑦ ᐊᑦᔨᒋᖕᖕᒋᑐᒥᒃ ᑭᖕᖕᒍᒪᑦᓯᓂᖃᕐᐳᒍᑦ ᑎᒥᑦᑕ ᓄᒃᑭᓴᐅᑎᑦᓴᖓᓂᒃ, ᐅᑭᐅᖃᑎᒌᖕᖕᒋᓇᑦᑕ, ᐊᕐᓇᐅᒍᑦᑕ/ᐊᖕᒍᑕᐅᒍᑦᑕ, ᑕᑭᓂᖃᑎᒌᖕᖕᒋᓇᑦᑕ, ᐅᕐᑯᒥᓐᓂᖃᑎᒌᖕᖕᒋᓇᑦᑕ, ᐃᕐᓇᓕᓴᕐᓂᓇᓱᕗᓪᓗ ᐊᑦᔨᒌᖓᓂ, ᐊᒥᓲᓂᕐᓴᑦ ᐃᓄᐃᑦ ᑭᖕᖕᒍᒪᑦᓯᔪᑦ:

- **45 to 75 g** ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᓕᑦᑐᖃᑦᑕᓇᐊᓖᑦ ᓂᓇᒋᐊᑕᒫᑦ,
- **15 to 30 g** ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᓕᑦᑐᖃᑦᑕᓇᐊᕈᑦ ᐅᕐᑯᒻᒥᓗᒋᐊᑕᒫᑦ, ᒋᐊᖃᕈᑎᒃ.

ᒪᒪᓴᐅᑎ ᓯᒃᑭᑕᐅᓈᕐᑎᑐᑦ ᑕᑯᓐᓇᖕᒍᐊᕐᑎᓯᒍᓐᓇᑐᖅ ᐃᑲᔪᕐᓯᒪᐅᑕᐅᓗᓂ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᑕᖕᒋᓐᓂᒃ ᐊᑐᓂᑦ ᓂᕿᑦ ᐊᕕᑦᑐᓯᒪᔪᑦᓇᓗᓂᕐᓯᓴᐅᑎᒋᒍᓐᓇᓂᐊᕋᕕᑦ ᓂᕿᓂᒃ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖃᕐᓂᐸᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ, ᐊᖏᓂᕐᐸᒥᒃ ᓱᕐᖽᒍᑕᐅᒍᓐᓇᑐᓂᒃ ᐊᐅᒃᑯᑦ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᐅᑉ ᐊᖏᓂᖓᓂᒃ. ᐊᑐᓂᑦ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎ ᓯᒃᑭᑕᖅ 5 grams-ᓂᒃ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᑕᓕᒃ (ᐅᑯᑦᓗᓐᓃᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ ᖃᓗᕋᐅᑎᐊᐱᒥᒃ ᐅᑯᑦᓗᓐᓃᑦ ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖃᐅᑎᐊᐱᒻᒥᒃ ᐳᕐᒥᑐᒥᒃ).

= 15 g ᓂᒃ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᓕᒃ = 1 ᓂᓇᔭᑦᓴᓗᐊᖅ

ᖃᓄᐃᓪᓗᐊᑐᖅ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᒃ ᓈᒻᒪᐸ ?

ᖃᓄᐃᖕᖕᒋᓯᐊᕈᕈᒍᑦ ᐃᓱᒃᑯᑦ, ᑕᕐᑐᑯᑦ, ᐃᐸᐱᓂᕈᑎᒃᑯᑦ, ᑕᖃᒃᑯᑦ ᐆᒻᒪᑎᒃᑯᓗ, ᓯᕗᕐ ᓯᒪᑦᓯᐊ ᖃᓄᐃᒍᑎᐅᓯᒍᓐᓇᑐᓂᒃ ᑕᒪᒃᑯᓄᖕᒐᐅᓕᖕᒐᔪᓂᒃ, ᐃᐸᐱᒍᓯᑦᓯᐊᓇᐊᖃᕐᐳᑎᑦ ᐊᐅᐸᐱᑦ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖃᕐᓂᖕᒐ ᐊᑯᓐᓂᖕᒐᓪᒪᖕᒐᑦ:

- **4 -ᓗ 7 mmol/L** -ᓗ ᓂᓇᓚᐅᕐᓇᒃ;
- **5 -ᓗ 10 mmol/L** -ᓗ ᐃᑲᐅᕐᓃᒃ ᒪᕐᑭᒃ ᓇᑎᓪᓗᒋᒃ

ᐊᐅᒃᑯᑦ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖃᓗᐊᓈᒃᑯᑎᑦᓴᑦ ᐅᕐᑯᒥᓕᓗᐊᓈᒃᑯᑎᑦᓈᓗ

- ᐊᐅᒃᑯᑦ ᐱᑕᑦᓴᖃᓗᐊᕐᑐᑦ ᐃᕝᕕᓕᓴᕐᓂᒥᒃ ᐱᕙᓪᓕᕐᑯᑎᖃᕈᓐᓇᐳᑦ. ᐱᕙᓪᓕᕐᑯᑎᑦᓴᐅᓂᐊᕐᑐᓂᒃ ᐃᑲᔪᕐᓯᐅᑎᖃᕈᓐᓇᐳᒍᑦ:
  - **ᐃᑲᐅᕐᓂᐅᑉ ᓇᑉᑰᓂᒃ ᐱᒐᓱᐊᒻᒪᓇᓐᓇᓗᐊᖅᑭᑐᓂᒃ ᐃᕝᕕᓕᓴᕐᓗᑎᑦ** (ᓄᓂᕙᒋᐊᕐᓗᑎᑦ, ᖃᔭᓇᐊᕐᑐᓗᑎᑦ, ᐱᓱᓪᓗᑎᑦ ᓱᑲᑦᑐᒐᓛᒍᓗᑎᑦ, ᐃᖃᕈᔭᓇᐊᕐᓗᑎᑦ, ᑐᕝᓛᕈᑎᒧᑦ ᐊᐅᓚᓗᑎᑦ, ᐳᐃᑦᔪᕐᓗᑎᑦ, ᑖᓂᓯᕐᓗᑎᑦ, ᐊᓯᖅᑭᓪᓗ) ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᓕᕈᒃᓴᒃ. ᐊᑐᓂᑦ 10 ᒥᓂᑦᓂᒃ ᐱᕕᑦᓴᖃᕐᕕᒋᓗᒋᑦ.
  - ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᑕᒪᑦ ᒪᕐᕈᕕᓪᓗᑎᑦ ᐃᕙᓪᓕᕐᖃᑦᑕᒥᓗᑎ ᑕᓯᔪᐊᑦᑐᓄᑦ ᓄᒃᑭᓴᐅᑎᓄᓪᕈᕈᑦ ᐅᕐᑭᓐᓂᓴᓄᑦ.
  - ᐅᓪᓗᑕᒫᑦ ᐱᔭᑦᓴᓇᕈᑎᑦ ᓂᒪᕈᑎᑦᓯᐊᒍᒻᒥᔪᑦ (ᐃᒡᓗᒥᒃ ᐃᓂᓪᓚᑎᓗᕈᓐᓂᕈᒍ, ᓂᕐᑭᓯᒋᐊᕐᑐᓂᖅ, ᐊᓯᖅᑭᓪᓗ) ᐊᓯᖅᑭᓪᓗ ᐃᖅᑭᕐᕋᐅᑎᐅᕈᑦ ᐊᑐᖃᑦᑕᓗᒋᑦ (ᐱᓱᖃᑦᑕᓗᑎᑦ, ᑐ ᕈᑎᒃᑯᑦ ᐊᐅᓚᖃᑦᑕᓗᑎᑦ, ᖃᔭᓇᐊᕐᑐᖃᑦᑕᓗᑎᑦ, ᐊᓯᖅᑭᓪᓗ).

- ᓂᓇᓗᑎᑦ **ᓂᕿᑦᓯᐊᓂᒃ ᐱᖓᓱᕕᓪᓗᑎᑦ** ᐅᓪᓗᖅ. ᐊᓪᓗᐃᕈᓕᓗᑎᑦ **ᓂᓇᓐᓇᐅᑎᓪᓗᒍ.** ᐅᕐᑯᒻᒥᓗᑦᑐᖃᖅᑭᒃᑲᓗᐊᕈᓂ ᖃᓄᐃᖅᑭᑐᖅ. ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖃᓗᐊᕐᓂᓈᕕᑦ ᐃᖅᖃᒐᑎᑦ ᐃᑉᐱᒥᑦᓯᒋᑦ, ᐅᑦᓚᓗᓐᓂᑦ ᑳᓕᑐᐊᕈᕕᑦ ᓂᓇᓐᓇᐅᓚᐅᕐᑎᓇᒍ, ᓂᕿᑦᓯᐊᓂᒃ ᐅᕐᑯᒻᒥᓘᒐᑦᑕᓗᑎᑦ. ᐅᑦᑑᑎᒥᓗᒋᑦ:
  - ᐅᓪᓗᑯᑦ: ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᒃ ᓄᑖᕕᓂᕐᒥᒃ ᐅᑦᓚᓗᓐᓂᑦ 175g (¾ ᖃᓪᓗᑎᒃ ᐃᒻᒧᓕᒃ ᒪᒪᕐᑐᖅ)
  - ᐅᓐᓄᑐᒃᑯᑦ: ᓂᕿᑦᓴᔭᕐᑐᓗᑎᑦ (2"2") ᐃᓚᖃᕐᑎᓗᒍ **15 mL** ᓴᐅᓈᓕᕕᓂᖅ ᐸᑕ ᐅᑦᓚᓗᓐᓂᑦ 250 mL (1 ᖃᓪᓗᑎᒃ) ᐃᒻᒧᖅ
  - **ᐱᕈᕐᑐᕕᓃᑦ ᖃᓚᒻᒥᑐᑦ ᖃᖓᑐᐃᓐᓇᓕᒫᑦᓯᐊᖅ ᓂᓇᔭᐅᒍᓐᓇᑐᑦ**

- ᓂᓇᓇᕐᖃᑦᑕᓗᑎᑦ ᐅᕐᑯᒻᒥᓘᒐᑦᑕᓗᑎᓪᓗ **ᐃᑲᐅᕐᓂᖓ ᑕᑉᓇᓂᑦᓴᓇᖅ ᐅᓪᓗᑕᒫᑦ.** ᓂᓇᓂᑎᑦ ᐊᑯᓐᓂᖃᕐᑎᓗᒋᑦ ᓯᑕᒪᓂᑦ ᐱᖓᓱᔪᕐᑐᓄᑦ ᐃᑲᐅᕐᓂᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ ᐅᕐᑯᒻᒥᓗᖃᑦᑕᓗᑎᑦ ᐃᑲᐅᕐᓃᑦ ᒪᕐᕉᒃ ᐱᖓᓱᓪᓗᓐᓃᑦ ᓇᑉᐸᑕ ᓂᓇᔪᕕᓂᐅᓗᑎᑦ,ᒋᐊᖃᕈᕕᑦ.
- ᓇᓪᓕᕈᕐᓗᑎᑦ **ᓂᕿᑦᓴᔭᑦᓴᓕᓐᓂᒃ ᓂᕿᓂᒃ** ᐱᑕᖃᑉᐸᑦ: ᓂᕿᑦᕈᔭᕈᕈᑕᓕᓐᓂᒃ ᓂᐊᕐᑰᔭᕐᓂᒃ, ᐅᓪᓛᕈᒥᑦᑕᓴᓂᒃ, ᓱᓯᓂᒃ,ᐃᕐᕿᐅᔭᕐᓂᒃ ᑲᔪᕐᓂᒃ, ᓂᕿᑦᓴᔭᑦᓴᓕᓐᓂᒃ ᕈᑯᔫᓂᓂᒃ ᑲᔪᕐᓂᒃ, ᓄᑖᕕᓂᕐᓂᒃ, ᐱᕈᕐᑐᕕᓂᕐᓂᒃ, ᓴᐅᓈᓂᓪᓗ ᐱᕈᕐᓯᐊᓴᓂᓪᓗ.
- **ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖃᓗᐊᕐᑐᑐᕐᓈᓕᓗᑎᑦ ᑎᒥᐅᑉ ᑭᖅᑰᒪᔭᖅᑭᓐᓂᒃ ᐱᑕᖃᖅᑭᑐᓂᒃ:** ᓂᕿᑦᓴᕈᑦ ᐅᕐᓯᒧᑦ ᖃᓚᒪᔪᑦ, ᖃᕐᕐᑯᐊᓗᐊᕐᐲᑦ, ᐃᒥᕋᑦᓴᔪᑦ ᓄᑖᕕᓂᖅᖅᑭᑐᑦ, ᐃᒥᓇᑦ, ᐅᕐᑯᒻᒥᐊᑦ, ᑲᔪᖅ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᒃ, ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖃᓗᐊᕐᑐᓂᒃ ᐅᓪᓛᕈᒥᑦᑕᓴᔭᓂᒃ, ᐊᐅᖅᒍᐊᓂᒃ, ᔫᒪᓂᒃ, ᑭᒃᑭᓂᒃ, ᒧᓛᓯᓂᒃ, ᖃᓂᓂᒃ, ᓂᕿᑦᓴᔭᑦᓴᓕᓐᓂᒃ, ᐹᓂᑭᐊᑉ ᒪᒪᕈᑎᑦᓴᔭᖅᑭᓐᓂᒃ, ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᓂᒃ, ᐯᓂᒃ, ᐊᓯᖅᑭᓐᓂᓗ. ᓂᓇᑐᐊᕈᕕᒃᑭᑦ, ᐊᖅᑭᔫᖅᖅᑭᑐᒥᒃ ᐱᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᑦᓴᕋᑖᓗᑉᐸᓗᑎᑦ.
- **ᐃᒪᑐᐃᓐᓇᑐᓗᑭᖃᑦᑕᓗᑎᑦ** ᐃᒥᕈᐃᑦᓯᐊᓂᐊᕋᕕᑦ. ᐅᒡᓗᑕᒪᑦ ᐃᒪᑐᐃᓐᓇᑐᖃᑦᑕᓗᑎᑦ ᑎᕐᑎᑐᒥᒃ ᐃᒥᕋᓪᓗᐊᕈᓕᖃᑦᑕᓗᑎᑦ, ᐃᒥᕋᑦᓴᔭᕐᑐᓗᐊᕐᕈᓕᖃᑦᑕᓗᑎᓪᓗ.
- **ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖅᖅᒍᐊᑐᓲᒍᑐᐊᕈᕕᑦ** (ᐅᑦᑑᑎᒥᓗᒍ: (ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖅᖅᒍᐊᑦ) aspartame, cyclamates, saccharine, sucralose stevia) ᐅᕐᑯᒻᒥᓘᒐᑦ ᓂᕿᓂᒃ ᐱᓲᒍᑐᐊᕈᕕᑦ ᑎᒥᑦᑐᑕᓕᓐᓂᒃ, ᐊᖅᑭᔫᖅᖅᑭᑐᓂᒃ ᐱᓗᑎᑦ.
- **ᐃᒥᐊᓗᓲᒍᑐᐊᕈᕕᑦ** ᐊᑕᐅᓯᕐᑐᖃᑦᑕᓗᑎᑦ ᒪᕐᕈᓂᓪᓗᓐᓂᑦ ᐅᓪᓗᖅ ᕿᓂᕐᒥ, ᐱᐊᒥᒃ, ᓱᖅᒍᔪᔭᒥᓪᓘᓐᓂᑦ, ᓂᓇᓇᓱᓪᓗᑎᑦ ᐃᒥᖃᑦᑕᓗᒋᑦ, ᐅᒡᓗᑕᑦ ᐃᒥᐊᓗᖃᑦᑕᕈᓐᕈᓗᑎᑦ. ᐃᒥᐊᓗᑦᑕᒡ ᐊᐅᓐᓂᒃ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᖃᓗᐊᕐᑎᓯᒍᓐᓇᑐᖅ ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᑭᓗᐊᕐᑎᓯᓗᓂᕈᓐᕈᑦ. ᖃᐃᑦᑎᓇᕐᒥᓱᑎᓪᓗ. ᕈᓐᓂᐊᓯᐅᕐᑎᒪᕈᑦ ᖃᐅᔾᒋᐊᕐᕕᒋᓗᒍ ᐃᒥᐊᓗᖃᑦᑕᓂᕐᓄᑦ ᐊᑦᑕᓇᕐᓂᐅᔭᕐᒪᕐᕕᑦ.

ᐆᒪᑎᖃᑦᓯᐊᕈᒪᒍᕕᑦ

ᓂᓪᓗᐊᑐᓕᓗᑎᑦ ᐅᕐᓯᖃᓗᐊᕐᑐᓂᒃ, **saturated ᐅᕐᓯᓂᒃ ᐊᒻᒪᓗ/ᐅᕐᕿᓐᓂᑦ trans** ᐅᕐᓯᓂᒃ : ᐱᑲᓐ, ᐸᑕ, ᑭᑭ, ᖃᕐᕐᑯᐊᓗᐊᕐᑐᑦ, ᓂᕿᑦ ᐃᑭᐊᕐᒥᐅᑕᓇᔭᐅᓲᑦ ᓂᐊᕐᑰᔭᓄᑦ, ᐊᐅᖅᒍᐊᖅ, ᖃᒥᐅᑕᖅ ᐃᒻᒧᑕᓕᒃ, ᐅᕐ ᑯᔨᒻ, ᖃᕐᕐᑯᓛᑦ, ᐅᕐᓯᒍᑦ ᐃᒐᓯᒪᔪᑦ ᓂᕿᑦ, ᓱᓯ 20- ᐳᓴᒥᒃ ᐊᖅᑭᓂᕐᓴᒥᓪᓗᓃᑦ ᐃᒻᒧᒥᒃ ᐅᕐᓯᓕᒃ, hydrogenated margarine, ᐊᓂᕐᕋᓂ ᐱᓕᐊᓇᔭᐅᓐᓂᖅᑭᑦᑐᑦ ᓂᕿᑦᓴᔭᐅᔪᑦ, ᒪᒪᕐᑐᐃᑦ ᐃᕈᐊᕐᒥᑕᓃᑦ, ᐅᕐᓯᕈᑎᒃ, ᖃᒥᐅᑕᓗᑲᑦ ᓂᕿᓄᑦ, ᐊᓯᖅᑭᓪᓗ.

ᐃᑉᐱᒍᓱᑦᓯᐊᓗᑎᑦ ᑕᓇᐅᖃᓗᐊᕐᑐᓂᒃ ᐱᓪᓗᐊᑐᓕᓗᑎᑦ: ᓂᕿᑦ ᒪᒪᕐᓯᓕᑎᐅᑎᖅᑭᑦ (ᑭᑦᓴᑉ, mustard, ᐊᓯᖅᑭᓪᓗ) ᓂᐊᕐᑯᔪᑦ ᐃᕈᐊᕐᒥᐅᑕᖅᑭᑦ ᓂᕿᑦ, ᖃᕐᕐᑰᓛᑦ ᐊᓯᖅᑭᓪᓗ ᑕᓇᐅᖃᓗᐊᕐᑐᑦ ᐅᕐᑯᒻᒥᓗᕐᑐᑦ ᓂᕿᑦ, pickles, ᓂᓇᔭᐅᓲᑦ ᖃᐊᕐᓯᒪᔪᑦ ᐊᓯᖅᑭᓪᓗ ᓂᕿᑦ ᓂᕿᑦᓯᐅᓯᒪᓅᓇᕐᑐᑦ, ᓂᕿᑦ ᖃᒥᐅᑕᖅᑭᑦ (soy, BBQ, ᐊᓯᖅᑭᓪᓗ), ᐊᓂᕐᒥ ᐱᓕᐊᒍᓐᓂᖅᑭᑦᑐᖅ ᖃᔪᐃᑦ (ᓲᑉᐳᐃᑦ) ᐊᒻᒪᓗ ᓄᓇᔭᑦ ᐅᕐᓯᖅᑭᑦ, ᑕᓇᐅᖅ, ᐊᓯᖅᑭᓪᓗ.

ᑕᓇᐅᓪᓗᓗᐊᕐᑎᓕᖃᑦᑕᓗᑎᑦ ᐃᒪᔭᑎᑦ ᓂᓇᓕᕈᑦᓯᓗ ᑕᓇᐅᕐᒥᒃ ᐊᑐᐃᓐᓇᖃᖃᑦᑕᕈᓐᓄᓗᓯ. ᓂᕐᓯᐅᓕᕈᕕᑦ ᐅᐊᕈᑎᑦᓴᓯᐊᑦ (herbs, onion, garlic, lemon juice, etc)

ᖃᓄᐃᙱᓯᐊᕐᓇᑐᑦ ᓂᕐᑮᑦ ᓂᓇᓂᑕᒫᑦ ᓂᓇᓗᒋᑦ:

ᓯᓇᒥᑦᓯᔪᓂᒃ ᓂᓇᓗᓂ ᑲᒪᑦᓯᐊᕈᓯᒋᓗᒍ ᐊᐅᒃᑯᑦ ᐱᑕᑦᓴᕐᑲᓗᐊᕐᓂᒥ (45 to 75 g ᓄᒃᑭᓇᕐᑐᑕᓖᑦ (carbohydrates))

ᐃᒻᒧᐃᑦ ᑕᐅᕐᓯᐅᑎᖕᒋᓪᓗ
ᐊᑕᐅᓯᖅ ᓂᓇᒐᑦᓴᓗᐊᖅ

ᓄᑖᕕᓃᑦ
ᐊᑕᐅᓯᖅ ᓂᓇᒐᑦᓴᓗᐊᖅ

ᓄᓇᕗᑦ
ᒪᕐᑮᒃ ᐊᒥᓲᓂᕐᓴᓗᓐᓃᑦ ᓂᓇᒐᑦᓴᓗᐊᑦ
ᒪᑮᓂᒃ ᐊᑦᔅᐅᖕᒋᑦᑑᒍᑎᕐᑲᕐᑎᓗᒋᑦ

ᕿᕋᑦᑕᐅᑎᑦᓴᔭᓃᑦ
ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᑦ ᐱᖕᒐᓯᓄᑦ
ᓂᓇᒐᑦᓴᓗᐊᑦ

ᓂᕐᑭᑐᐃᓐᓇᖅ, ᐃᕐᑲᓗᒃ
ᓂᕐᑮᑦ ᑕᐅᕐᓯᐅᑎᖕᒋᓪᓗ
ᐊᑕᐅᓯᖅ ᓂᓇᒐᑦᓴᓗᐊᖅ

ᐅᕐᓯᐃᑦ
ᐊᑕᐅᓯᕐᒥᑦ ᐱᖕᒐᓯᓄᑦ
ᓂᓇᒐᑦᓴᓗᐊᑦ

ᐊᒃᒐᓃᕕᑦ ᐊᑐᕐᓗᑎᑦ ᖃᓄᐃᓪᓗᐊᑐᓂᒃ ᓂᓇᔭᑦᓴᓂᒃ ᖃᐅᔨᒐᓯᐊᓕᕈᕕᑦ

ᒥᖕᒋᑎ ᐊᑦᔅᖃᕐᐳᖅ 250 mL (1ᖃᓪᓗᑎᒃ), ᐅᑯᕐᓗᖕᓃᑦ ᒪᕐᕈᐱᓪᓗᐊᑐᖅ ᓂᓇᒐᑦᓴᖅ starches, ᒪᕐᕈᐱᓪᓗᐊᑐᖅ ᓂᓇᒐᑦᓴᖅ ᓇᒃᑎᕐᓯᒪᔪᑦ ᓄᑖᕕᓃᑦ ᐅᑯᕐᓗᖕᓃᑦ ᒪᕐᕈᐱᓪᓗᐊᑐᖅ ᓂᓇᒐᑦᓴᑦ ᐱᕈᕐᑐᕕᓃᑦ

ᑯᓪᓗᐃᑦ ᓇᓪᓕᕐᑯᐊᕐᑲᕐᐳᖅ 15 mL (ᐊᑕᐅᓯᕐᒥ ᖃᓗᕐᑐᐅᑎᐊᓗᒻᒥᒃ), ᐅᑯᕐᓗᖕᓃᑦ ᐊᑕᐅᓯᖅ ᓂᓇᒐᑦᓴᓗᐊᖅ ᓴᒥᑎᐅ ᓴᐅᓈᓂᓪᓗ.

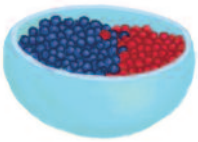
ᐃᑎᒥᑦ ᐊᒃᒐᓃᕕᑦ ᐊᑦᔅᖃᕐᐳᖅ 90 g (3 oz.), ᐅᑯᕐᓗᖕᓃᑦ ᒥᑦᓴᐅᕐᓗᒍ ᐊᑕᐅᓯᖅ ᓂᓇᒐᑦᓴᐊᖅ ᓂᕐᑭᑐᐃᓐᓇᖅ, ᐊᕐᑭᒡᒥᐅᔭᖅ, ᐃᕐᑲᓗᒃ ᐅᑯᕐᓗᖕᓃᑦ tofu.

ᑯᓪᓗᐱᑦ ᓄᑑᖕᒐᒐᒃ ᐊᑦᔅᓗᒃ 5 mL (ᐊᑕᐅᓯᖅ ᖃᓗᕐᑐᐅᑎᐊᐱᒃ), ᐅᑯᕐᓗᖕᓃᑦ ᐊᑕᐅᓯᖅ ᓂᓇᒐᑦᓴᓗᐊᖅ ᐱᕈᕐᑐᕕᓂᖅ ᐅᑯᕐᓗᖕᓃᑦ ᐸᑕᐅᔭᖅ.

ᓄᐃᑕᑎᑕᐅᔪᑦ ᓂᕆᒐᑦᓴᑦ

ᐅᓪᓗᑭᒥᑕᖅ

ᓄᓂᕝᑦᓴᑦ
175 mL (¾ᖃᔫᑦᑕᖅ)



+

ᔫᒪ
15 mL

+

+

ᑲᓄᓚᐅᑉ ᐅᕐᓱᖓ
10 mL

+

ᐃᒻᒧᖅ
30 mL

1 ᒪᒪᕐᑐᖅ ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᖅ

1 ᐃᒪᑭᒦᑯᑎᑕᓖᑦ + 1 ᓂᕿᒋᐊᓪᓚᒃ

1 ᓂᕿᑐᐃᓐᓇᖅ, ᐃᖃᓗᒃ ᑕᐅᕐᓱᐅᑎᒋᒍᓐᓇᑕᖕᒋᓪᓗ

2 ᐅᕐᓱᒃ

ᒃᐱ

ᖃᑦᓱᑦ ᐱᑕᑦᓴᑦ ᐃᓗᐃᒃᑭᑦ ᑖᒃᑯᓇᓂ ᓂᕆᔭᑦᓴᓂ = 9

ᐅᓪᓗᒍᒥᑕᕐᓇᖅ

ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᖅ
ᖃᔪᖅ

+

+

ᐸᑕᐅᔭᖅ
ᐊᐅᒦᑯᑎᑕᓖᒃ
10 mL

+

ᐱᑕᑦᓴᓖᒃ ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᖅ
ᖁᒪᒧᔪᒥᑦᑐᖅ
125 mL (½ᖃᔫᑦᑕᖅ)

+

ᐃᒻᒧᖅ
250 mL

1 ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᖅ

1 ᓂᕿᑐᐃᓐᓇᖅ, ᐃᖃᓗᒃ ᑕᐅᕐᓱᐅᑎᒋᒍᓐᓇᑕᖕᒋᓪᓗ + 2 ᐱᑭᕐᑐᕕᓃᒃ + 2 ᐃᒪᑭᒦᑯᑎᑕᓖᑦ

2 ᐅᕐᓱᒃ

1 ᒪᒪᑐᖅ ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᖅ

1 ᐃᒻᒧᖅ

ᖃᑦᓱᑦ ᐱᑕᑦᓴᑦ ᐃᓗᐃᒃᑭᑦ ᑖᒃᑯᓇᓂ ᓂᕆᔭᑦᓴᓂ ᒻ = 12

ᐅᓐᓄᒍᒥᑖᖅ

ᑐᒃᑐᕕᓂᖅ ᐱᑭᕐᑐᕕᓃᓪᓗ
ᑭᐊᑦᓴᐅᑎᐅᑦ ᐃᓗᐊᓂ
ᐃᒪᓯᒪᔪᑦ

+

ᐸᓂᑎᑕᑦᑐᒐᓪᓗᐊᖅ

+

ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᐅᑉ
ᐅᕐᓱᖓ 10 mL

+

ᑭᒍᑎᖕᒋᕐᓄᑦ
175 mL (¾ᖃᔫᑦᑕᖅ)

+

ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᓕᒃ ᐃᒻᒧᑯᓗ
ᕿᕐᑦᑕᓯᒪᔪᖅ 100 mL

1 ᓂᕿᑐᐃᓐᓇᖅ, ᐃᖃᓗᒃ ᑕᐅᕐᓱᐅᑎᒋᒍᓐᓇᑕᖕᒋᓪᓗ + 2 ᐱᑭᕐᑐᕕᓃᒃ

1 ᐃᒪᑭᒦᑯᑎᑕᓖᑦ

2 ᐅᕐᓱᒃ

1 ᒪᒪᕐᑐᖅ ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᖅ

1 ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᖅ

ᖃᑦᓱᑦ ᐱᑕᑦᓴᑦ ᐃᓗᐃᒃᑭᑦ ᑖᒃᑯᓇᓂ ᓂᕆᔭᑦᓴᓂ = 9

ᐅᓪᓗᑕᒫᑦ ᓂᕆᔭᐅᖃᑦᑕᕆᐊᓖᑦ

ᐃᒪᑭᒃᑯᑎᑕᓕᒻᒥᒃ 1 ᓂᕆᔭᑦᓴᓗᐊᖅ = 15 g ᓄᒃᑭᓇᕐᑐᑕᓖᑦ (carbohydrates) =

ᓂᕆᔭᑦᓴᐅᒍᓐᓇᑐᑦ: ᐅᑦᑑᑎᒋᑦᓱᒋᑦ: 2"-ᒥᒃ ᐊᖏᓂᓕᒃ ᐸᓂᕐᑎᑕᖅ ᐅᑯᑦᓗᓐᓃᑦ ⅓ ᖃᓪᓗᑎᒃ ᐃᒐᓯᒪᔪᖅ pasta ᐅᑯᑦᓗᓐᓃᑦ ⅓ ᖃᓪᓗᑎᒃ ᖃᓚᒪᔪᑦ ᐃᖅᑭᐅᕋᑦ ᐅᑯᑦᓗᓐᓃᑦ ½ ᖃᓪᓗᑎᒃ corn niblets

ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᖅ ᒪᒪᕐᑐᖅ 1 ᓂᕆᔭᑦᓴᓗᐊᖅ = 15 g ᓄᒃᑭᓇᕐᑐᑕᓖᑦ (carbohydrates) =

ᓂᕆᔭᑦᓴᐅᒍᓐᓇᑐᑦ: 1 ᖃᐊᖏᓗᐊᖃᖏᑐᖅ ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᖅ ᒪᒪᕐᑐᖅ ᐅᑯᑦᓗᓐᓃᑦ ½ ᐸᓈᓇ ᐅᑯᑦᓗᓐᓃᑦ15 ᐊᖏᔪᑦ ᐸᐅᖅᓵᐱᑦ ᐅᑯᑦᓗᓐᓃᑦ ½ ᖃᓪᓗᑎᒃ 100% ᒪᒪᕐᓴᐅᑎᓕᕐᒥᑐᖅ ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᕐᒥᑦ ᐃᒥᕋᑦᓴᔭᓕᐊᕕᓂᖅ

ᐃᒻᒧᖅ ᑕᐅᕐᓯᐅᑎᒋᒍᓐᓇᑕᖅᒋᓪᓗ 1 ᓂᕆᔭᑦᓴᓗᐊᖅ = 15 g ᓄᒃᑭᓇᕐᑐᑕᓖᑦ (carbohydrates) =

ᓂᕆᔭᑦᓴᐅᒍᓐᓇᑐᑦ: 1 ᖃᓪᓗᑎᒃ ᐃᒻᒧᖅ ᐅᑯᑦᓗᓐᓃᑦ ¾ ᖃᓪᓗᑎᒃ ᐃᒻᒧᖅ ᐅᐊᑭᑦᓱᓱᒪᔪᖅ ᐅᑯᑦᓗᓐᓃᑦ 100 ml ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᕐᒥᒃ ᐅᐊᑭᑦᓱᓱᒪᔪᖅ ᐃᒻᒧᖅ ᐊᓱᐊᓂᓪᓗᓐᓃᑦ ᒪᒪᕐᓱᒋᐊᑭᑎᒥᒃ ᐅᐊᑭᑦᓱᔭᐅᓱᒪᔪᖅ

ᐱᑭᕐᑐᕕᓃᑦ 1 ᓂᕆᔭᑦᓴᓗᐊᑦ =0 g (ᐱᒻᒪᕆᐅᓗᐊᖅᖅᑭᑐᖅ) ᓄᒃᑭᓇᕐᑐᑕᓖᑦ (carbohydrates) =

ᓂᕆᔭᑦᓴᐅᒍᓐᓇᑐᑦ: ½ ᖃᓪᓗᑎᒃ ᖃᓚᒪᔪᑦ ᐱᑭᕐᑐᕕᓃᑦ ᐅᑯᑯᓗᓃᑦ 1 ᖃᓪᓗᑎᒃ ᐱᑭᕐᑐᕕᓃᑦ ᖃᓚᒻᒥᑐᑦ

ᕿᑐᐃᓐᓂᑦ ᑕᐅᕐᓯᐅᑎᒋᒍᓐᓇᑕᖅᒋᓪᓗ 1 ᓂᕆᔭᑦᓴᓗᐊᖅ = 0 g ᓄᒃᑭᓇᕐᑐᑕᓖᑦ (carbohydrates) =

ᓂᕆᔭᑦᓴᐅᒍᓐᓇᑐᑦ: 3oz ᑐᒃᑐᕕᓂᖅ ᐅᑯᑯᓗᓃᑦ ⅔ ᖃᓪᓗᑎᒃ ᖃᓚᒪᔪᑦ ᐲᓱᑦ (ᓈᒻᒪᕐᑯᐊᖃᕐᒥᔪᖅᓄᒃᑭᓇᕐᑐᑕᓕᓐᓂᒃ)

ᐅᕐᓯᐃᑦ 1 ᓂᕆᔭᑦᓴᓗᐊᖅ = 0 g ᓄᒃᑭᓇᕐᑐᑕᓖᑦ (carbohydrates) =

ᓂᕆᔭᑦᓴᐅᒍᓐᓇᑐᑦ: 1 ᖃᓗᕋᐅᑎᐊᐱᒃ ᐱᑭᕐᑐᕕᓂᐅᑉ ᐅᕐᓯᖅᒐ (canola, olive oil) ᐅᑯᑯᓗᓃᑦ 1 ᖃᓗᕋᐅᑎᐊᐱᒃ ᐊᐅᒌᒃᑯᑎᑕᓕᒃ ᐸᑕᐅᔭᖅ ᐅᑯᑯᓗᓃᑦ 1 ᖃᓗᕋᐅᑎᐊᓗᒃ ᓴᐅᓈᓖᑦ ᐱᑭᕐᓯᐊᓴᓪᓗᓃᑦ

ᓄᓇᕗᒻᒥᐅᓈᓐᖓᑎᑕᐅᓯᒪᔪᑦ ᐊᓪᓚᕐᑯᑏᑦ ᐸᕐᓗᓯᒪᐅᑎᖃᕐᓂᖅ
ᐊᐅᒃᑯᑦ ᐱᑕᑦᓴᖃᓗᐊᕐᑐᑦ ᓂᕆᒐᑦᓴᖏᓐᓂᒃ᐀ ᐊᓪᓚᕐᑯᑎᖏᑦ ᑯᐯᒻᒥ
ᐃᓗᓯᓚᕆᓂᕐᒥᒃ ᐱᒍᑦᔨᓂᕐᓄᑦ ᑐᕐᖃᑕᕐᕕᑯᑦ
ᐊᓪᓚᖑᐊᕐᓯᒪᔭᖏᑦ: ᒫᑦᓯᒪ ᐱᑯᕋ
ᐱᕐᑯᔭᑎᒍᑦ ᐊᑐᐊᒐᒃᑯᕕᒻᒧᑕᐅᓯᒪᔪᑦ

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015
Library and Archives Canada, 2015
ISBN : 978-2-922764-59-8 (print version)
ISBN : 978-2-922764-62-8 (PDF)