

Prenez plaisir à préparer et partager des repas avec votre famille et vos amis

Faites des légumes, des petits fruits
et des fruits une grande partie de votre repas

Mangez des aliments
riches en protéines

Faites de l'eau votre
boisson principale

Priorisez les
aliments traditionnels
lorsque disponibles

Choisissez des grains entiers à 100%



ᐱᓄᐱᓐᓂ ᐃᓂᓕᓂᓐᓂᓐᓂᓐ ᐅᑎᑎᓐᓂ
RÉGIE RÉGIONALE DE LA NUNAVIK, REGIONAL
SANTÉ ET DES SERVICES BOARD OF HEALTH
SOCIAUX DU NUNAVIK AND SOCIAL SERVICES