



ΔΓἰῶ ἡ ἰσχυρὸν ἄνδρα

Drink Strong

Olympide



ጋራ: ስላጋቸው ጥሩ ነው! ስላ ልጁ ማርቆስ ለጋራ ጋራ ጋራ ነው።

ጋራ: ልህ። ለሌሎች ለጋራ ጋራ ጋራ ነው። ለጋራ ጋራ ጋራ ነው።

Juli: “Wow! This water is really clear.”

Quasa: “Yeah. And it really tastes great. Let’s make some juice.”

Juli : « Wow! Cette eau est vraiment limpide. »

Quasa : « Tu parles. Elle est super bonne. Faisons du jus. »



የዓምራት?

የዓምራት ልሳን ነኝ የደንበኞች ምርጫ ነኝ።

የደንበኞች ምርጫ ነኝ ስለደንበኞች ምርጫ ነኝ።

ርቀት ለሆኑት የደንበኞች ነኝ ለደንበኞች ምርጫ ነኝ የደንበኞች ምርጫ ነኝ።

“Who are you?”

“I am Water Woman. I have a special strength.
I keep going and never have to quit. I have endurance.”

« Qui es-tu? »

« Je m'appelle Olympide. J'ai une force toute spéciale.
Je suis fluide et claire et je ne baisse jamais les bras. J'ai de l'endurance. »



ᐱᓪ: ᓄᓐᓕᓃᓂᓱᓐᓱᓂᓱ ᐱᓐᓂᓱᓱᓐᓱᓂᓱ ᐱᓐᓂᓱᓱᓐᓱᓂᓱ ᐱᓐᓂᓱᓱᓐᓱᓂᓱ. ᓄᓐᓂ
 ᓱᓂᓱᓱᓂᓱᓂ ᐱᓂᓱᓱᓂᓱ?
 ᓱᓂᓱᓱᓂᓱ: ᐱᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱ ᐱᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱ ᐱᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱ. ᓄᓐᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱ ᓂᓱᓱᓱᓂᓱᓂᓱᓂᓱ
 ᐱᓂᓱ ᓱᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱᓂᓱ ᐱᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱ ᐱᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱ ᐱᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱᓂᓱ.
 ᐱᓂᓱᓱᓂᓱ ᐱᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱᓂᓱ: ᐱᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱ ᓂᓱᓱᓱᓂᓱᓂᓱ ᐱᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱ ᐱᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱᓂᓱ
 ᓂᓱᓱᓱᓂᓱᓂᓱ ᐱᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱ ᐱᓂᓱᓱᓂᓱᓂᓱᓂᓱ.

Juli: “I quit when we have to run in the gym.
 Where do you get your special strength?”
 Quasa: “Yeah, I want special strength too.
 Then I wouldn’t get left behind when the big kids go places.”
 Water Woman: “The secret is in what I drink.”

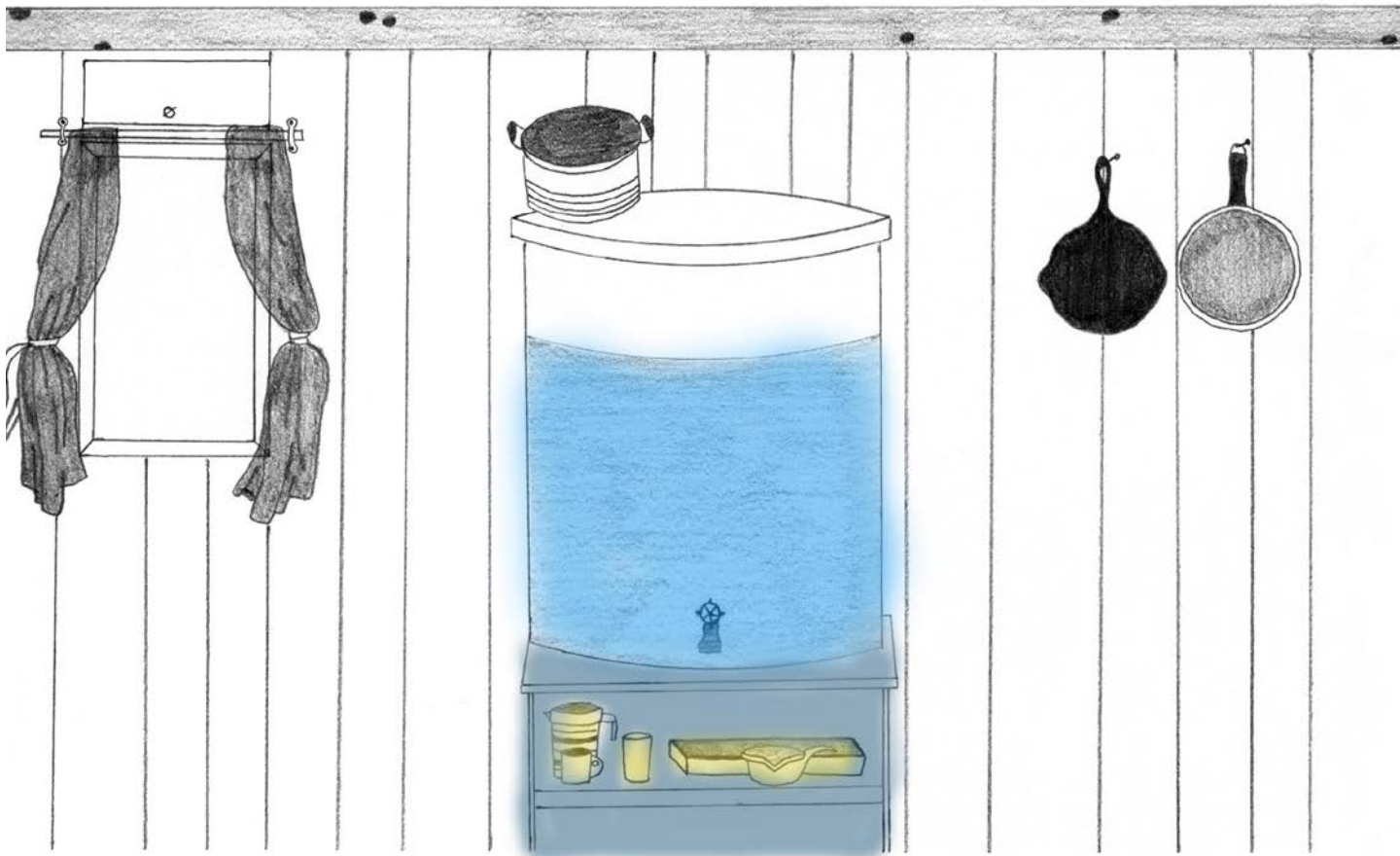
Juli : « Moi, je me fatigue lorsqu’il faut courir au gymnase.
 Où puises-tu ta force spéciale? »
 Quasa : « Moi aussi j’aimerais bien trouver cette force spéciale.
 Je ne traînerais pas toujours derrière les plus grands quand ils partent à l’aventure. »
 Olympide : « Le secret se trouve dans ce que je bois. »



ᐊᑦᐅ ᓄᐅ ᐊᑦᓴᓴᒯᓂᓄᐅᐅᑦᑦ: ᐱᒯᐊᑦᓂᓴᓂᓂᑦ, ᐃᒻᑦᑲᐅᑦᑦᓴ ᒯᐅᑦᐅᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᐃᒻᓂᑦᑦᑦᑦᑦ.
 ᐊᑲᓂᓄᐅ ᐊᓴᑲᓂᑦ ᐃᒻᓂᑦᑦᑦᑦᑦ ᐃᑦᐊᓂᑦ ᒻᒯᑲᑦ. ᓄᐅᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᐃᑦᐱᓴᓂᓂᑦ?
 ᓂᑦᑦᑦᑦᑦᑦ: ᓂᐱᓄᑦᑦᑦᑦᑦ
 ᐊᑦᐅ ᓄᐅ ᐊᑦᓴᓴᒯᓂᓄᐅᐅᑦᑦᑦ: ᑦᐃᑦᐅ ᒯᐅᑦᐅᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᐱᓂᓄᐅᑦ. ᒯᐅᑦᐅᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᓂᐱᓄᑦᑦᑦᑦᑦ
 ᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᑲᒻᓴᓂᑦ. ᓄᐅᑦᐅᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᓂᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ ᐊᑦᑦ
 ᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ

Water Woman: “For a start, I don’t drink sugar drinks. Dip your finger in the glass.
 How does it feel?”
 Kids: “Sticky”
 Water Woman: “That is from the sugar. This sugar makes a sticky mess in your body.
 That’s what makes you slow down and tire out”

Olympide : « Premièrement, je ne bois pas de boissons sucrées.
 Trempez votre doigt dans le verre. Quelle sensation cela vous fait-il? »
 Les enfants : « C’est collant! »
 Olympide : « C’est le sucre qui fait ça. Ce sucre colle partout dans ton corps.
 C’est ce qui vous ralentit et vous fatigue. »



ካሎባሽጭር ልገሮሃላቤርኛሙላቤርን። ልዎሪናገጎ ርዋሪናገጎ ሙዋላሮጎን ላሊ
ዋህጋሪሱሙላቤርኛሙላቤር ጋናቤባሮሃላቤርሙላቤር።

Drink Strong! Live long and pass it on.

Buvez de l'eau limpide. Vivez longtemps et soyez rapides!



ᐃᑦᑲᑦᑦ ᑲᑦᑲᑦᑲᑦ

Drink Strong

Olympide



ᐃᑦᑲᑦᑦ ᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᐱᐳᑦ ᐃᐱᑦᑲᑦᑲᑦ
Canadian Institute of Child Health
Institut canadien de la santé infantile

ᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᑲᑦᑲᑦᑲᑦ
ᑲᑦᑲᑦᑲᑦ

ᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᑲᑦᑲᑦᑲᑦ
www.cich.ca

ᑲᑦᑲᑦᑲᑦ (613) 230-8838
ᑲᑦᑲᑦᑲᑦ ᑲᑦᑲᑦᑲᑦ
cich@cich.ca

**Ordering Additional
Copies**

Please visit
www.cich.ca

tel: (613) 230-8838
e-mail: cich@cich.ca

**Exemplaires
supplémentaires**

Site web
www.cich.ca

téléphone : (613) 230-8838
courriel : cich@cich.ca