



# The Fabulous Four

## King Caribou, Water Woman, Stretchy Cheese and Crunchy Carrot

# Les quatre vedettes

le roi Caribou, Olympide, le Fromage tendre et la Carotte croustillante





↗: ㅂ̄ㅎ  
 ↗: ㅂ̄ㅎ  
 ↗: ㄴㅎ  
 ↗: ㄴㅎ  
 ↗: ㄴㅎ  
 ↗: ㄴㅎ

Juli: "I'm starving."  
Quasa: "You're always starving."  
Panialaa: "I can smell the Fast Food from here."  
Juunii: "Mmm. Fries!"

Juli : « Je meurs de faim. »  
Quasa : « Tu as toujours faim. »  
Panialaa : « Je peux sentir de la friture d'ici. »  
Juunii : « Mmm. Des frites! »



ՀՀ: ՀՅԱԽՎՃԵՐԸ ՀԱԼ ՀՀԾՆՈՒՐՆԵՐԸ.

ՃԱՀ: «ՁԼԸԾԾՈՒՅՑ ՐԸԸԾԾՈՒՅՑ ԱՐՄԵՆՈՒՅՑ».

$\langle \sigma \Delta C \rangle = \frac{1}{N} \sum_{i=1}^N \Delta C_i$

Հօ՞: Կենաց ԱՇԽՇՈՅՔ ԵՎ ԼԼԿԱՆԱՑ ԱՌԵՎԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Juli: "We want chicken and fries."

Quasa: "Yeah and four drinks."

Panialaa: “Donuts! Don’t forget the donuts.”

Juunii: “Donuts with sprinkles.”

Juli : « On veut du poulet et des frites. »

Quasa : « Ouais et quatre boissons. »

Panialaa : « Des beignes! Il ne faut pas oublier les beignes. »

Juunii : « Des beignes saupoudrés de sucre. »



ಡ್ರಿ: ನನ್ನಾರ್ಥಾಲ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗಳು?

ಪಾಸ್: ಅಲ್ಲಿ ಹಂಡಿರಾಗುವುದು ಕಾರ್ಜು ಮಂಗಳಾದ್ಯಾಹ್ಲಿ.

<ಸಾತ್>: ಡೇರ್ಟ್ ಅಲ್ಲಿ ರುದ್ರಾಂಶ್ ಕಾರ್ಜು.

ಡ್ರಿ: ಏರಾಗುವುದು ಸಾರ್ಥಾರ್ಥಾ ಸುಧಾರಣೆಗಳಾಗಿ.

Juli: "What do you want to do after we eat?"

Quasa: "We could play games at the arcade."

Pomialaa: "Or we could go to the playground."

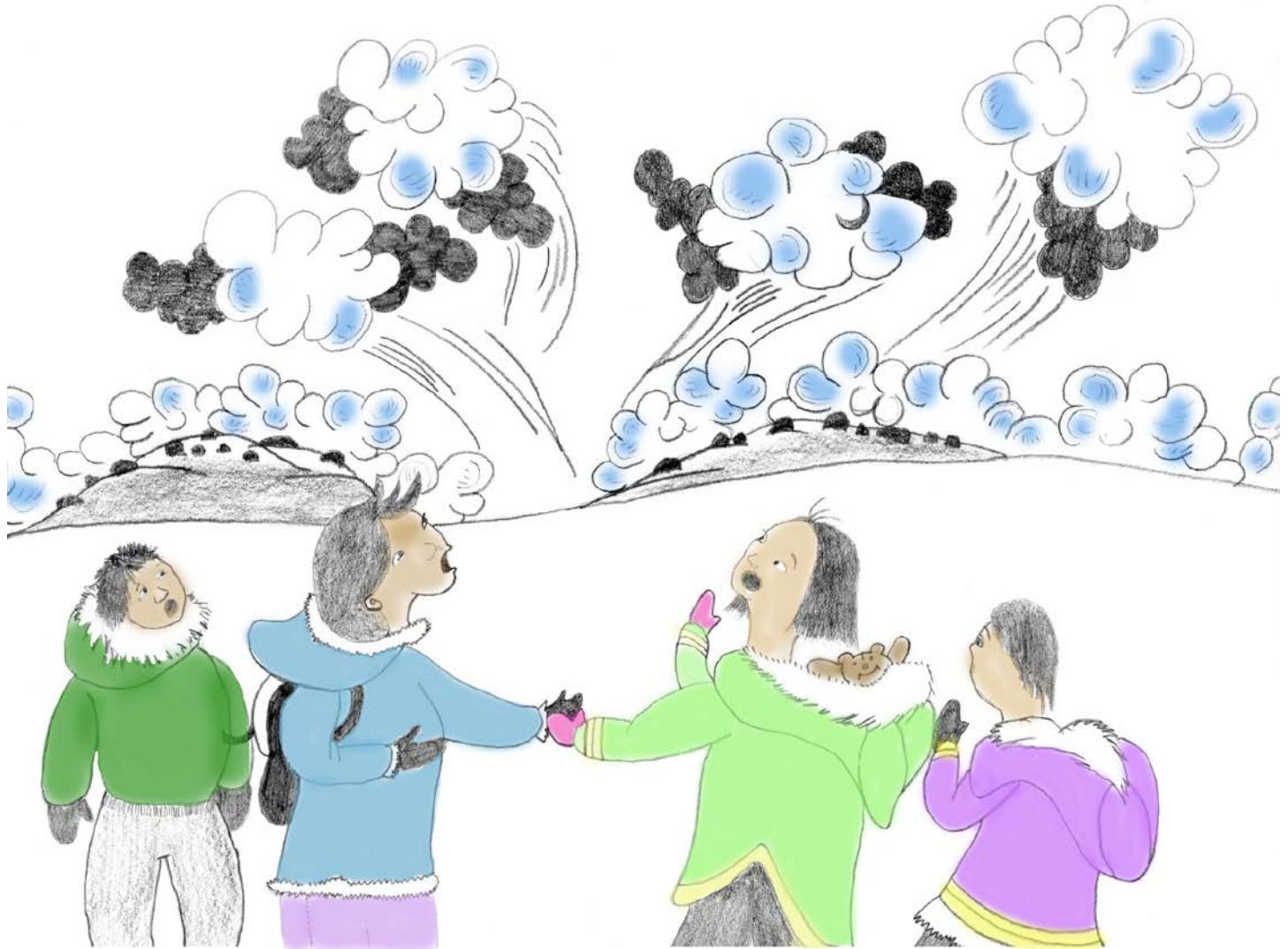
Juunii: "No, I'm going to be too full to play after this meal."

Juli : « Que voulez-vous faire après avoir mangé? »

Quasa : « On pourrait aller jouer aux arcades. »

Pomialaa : « Ou on pourrait aller au terrain de jeu. »

Juunii : « Ah non, moi je vais être trop plein pour jouer après ce repas. »



↳!

“Yikes!”

« C'est pas drôle! »



ΔರLC⁹b C⁹Cσ C⁹a▷d⁹s. հ⁹րσ⁹b ւd⁹C⁹s.  
ԲC⁹bCσc հ⁹րσ⁹bհd⁹c ւn⁹C⁹s.

“I am King Caribou. I have fabulous strength.  
No one is stronger than me.”

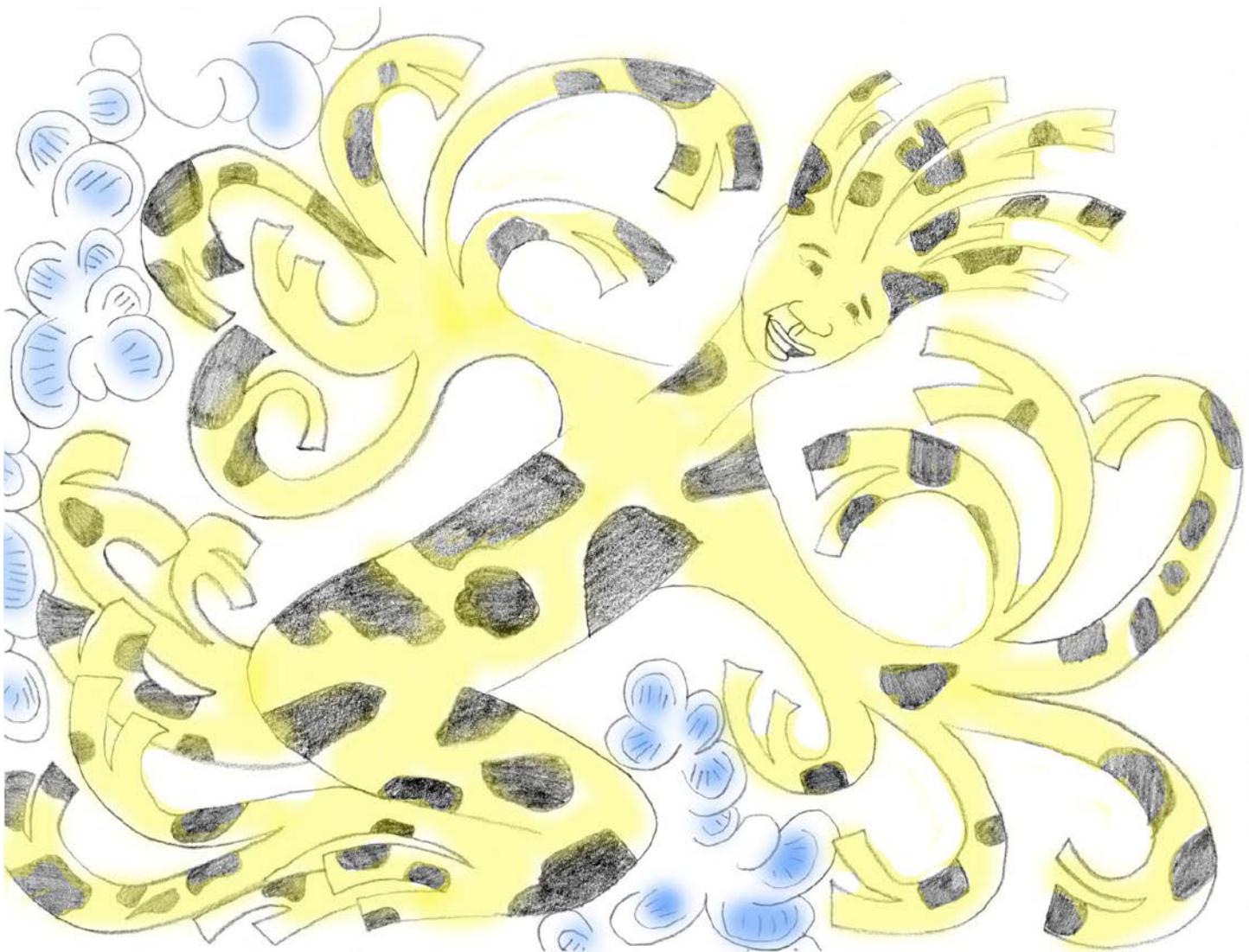
« Je suis le roi Caribou. J'ai une très grande force.  
Personne n'est plus fort que moi. »



ΔԼՇՌՋՇ ՀՇԱ ԱՇԵՋՇ ԸԼԱՇՑՆ.   
 ԲԱՐԵ ՇՅԵՋՇ ՃԺՇԵՋՆ ՀԱՐԵՋՆ.   
 ՈՒՐԱՇՆ ԱՐԱՋՆ ՀԱՄԱՐԵՋՆ.

“I am Water Woman. No one can last like I can.  
I have fabulous endurance.”

« Je m'appelle Olympide. Personne ne peut durer aussi longtemps que moi.  
J'ai une endurance sans pareil. »



“I am Stretchy Cheese. No one can stretch and bend like me.  
I have fabulous flexibility.”

« Je suis le Fromage tendre. Personne ne peut s'étirer et se pencher comme moi. J'ai une souplesse incroyable. »



ՀՈՇՎԵԾՎԵԾ ԽԵՆԴՐԻ ԾԱԲՈՅՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆ. ԾՈՎԿԱՅԱՅՆ ՏԵՐԱՎԵՐԱՆ  
ՔԱՐԵՆ ԽԵՆԴՐԻ ԾԱԲՈՅՆ. ՎՐԵՄՆԱՅԻՆ ՎՐԵՄՆԱՅԻՆ ԾԱԲՈՅՆ ՏԵՐԱՎԵՐԱՆ  
ԾՈՎԿԱՅԱՅՆ ՏԵՐԱՎԵՐԱՆ ՎՐԵՄՆԱՅԻՆ ՎՐԵՄՆԱՅԻՆ ԾԱԲՈՅՆ ՏԵՐԱՎԵՐԱՆ  
ՎՐԵՄՆԱՅԻՆ ՎՐԵՄՆԱՅԻՆ ՎՐԵՄՆԱՅԻՆ ՎՐԵՄՆԱՅԻՆ ԾԱԲՈՅՆ ՏԵՐԱՎԵՐԱՆ.

"I am Crunchy Carrot. No one sees as well as I do.  
I have fabulous accuracy. I always hit the target."

« Je suis la Carotte croustillante. Personne ne voit aussi bien que moi.  
Je peux viser tout droit. J'atteins toujours la cible. »



CAŁE DZIEŃ JEST NIEZMIENIONE..

“ If you want to become a super hero like us...”

« Si tu désires devenir un super héros comme nous ... »



σ·ρ·γ·τ·δ·σ·  
σ·η·γ·σ·σ·δ·>η·  
հ·ա·ր·ք·ց·ւ·ց.

“Eat strong.”

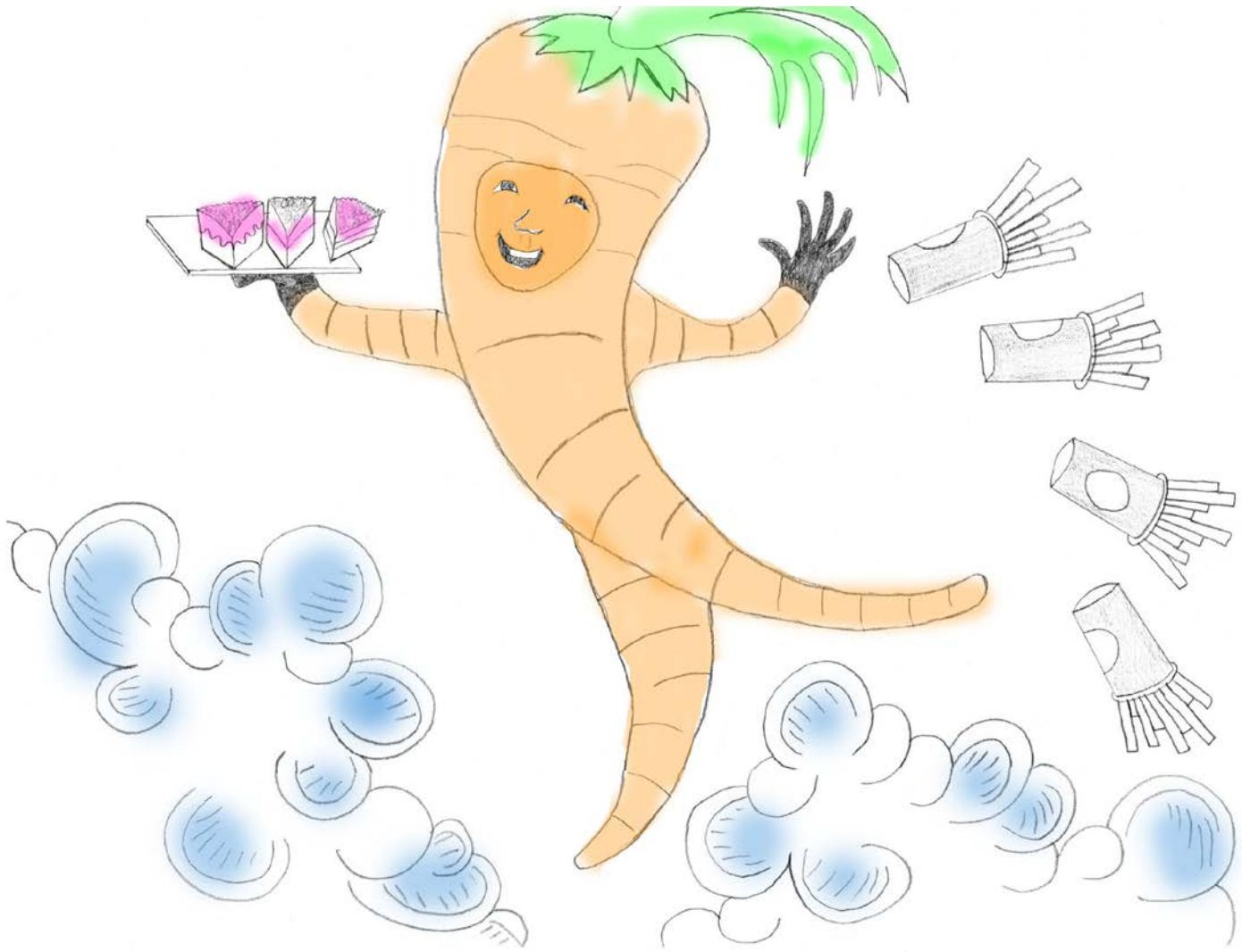
« Nourris-toi bien. »



ΔΓCYΔNBCEΔNΔNΔ  
ΔΓCYΔNBΓC.

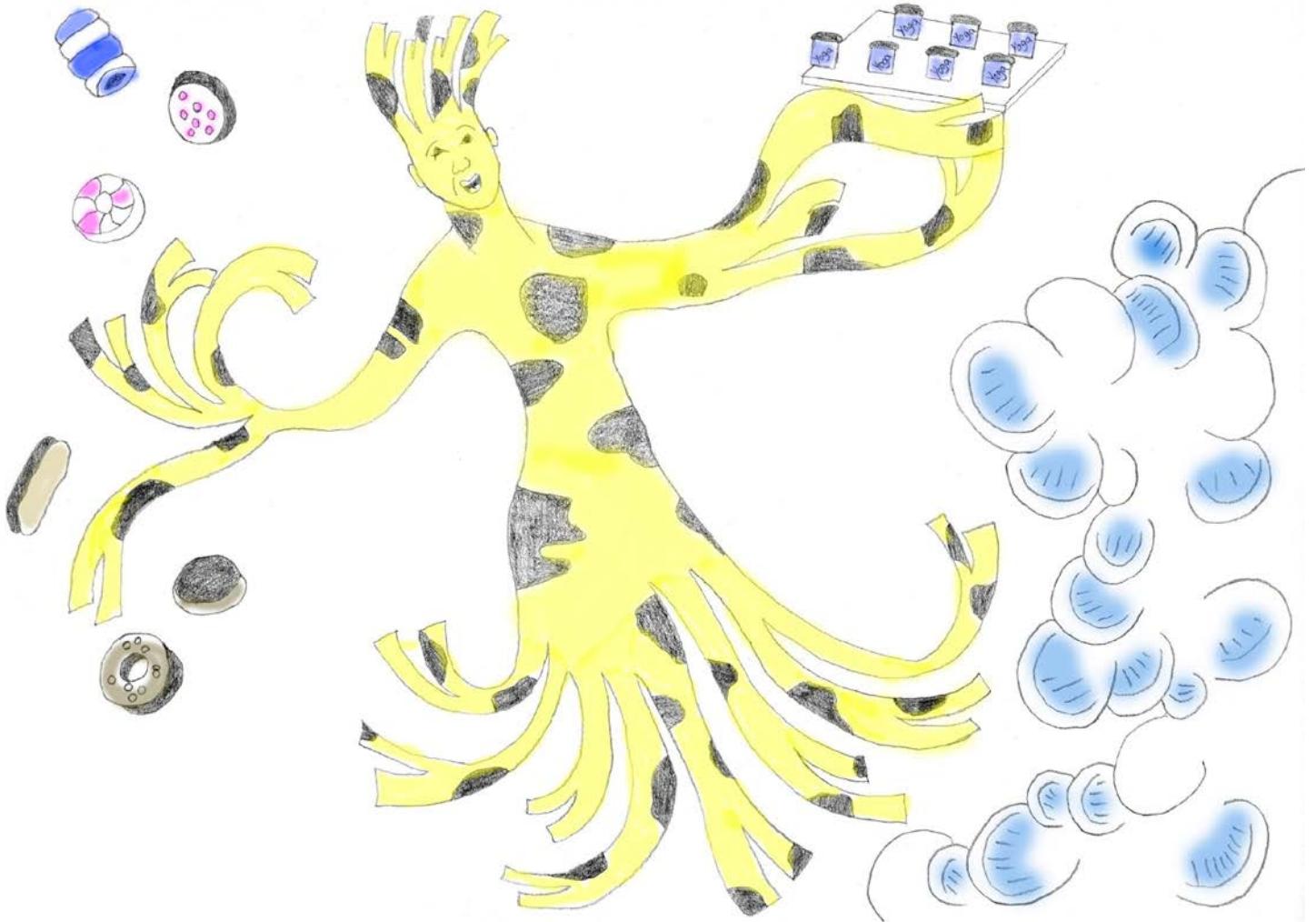
“Drink strong.”

« Bois ce qui est bon pour toi. »



## “Strong minds and spirits”

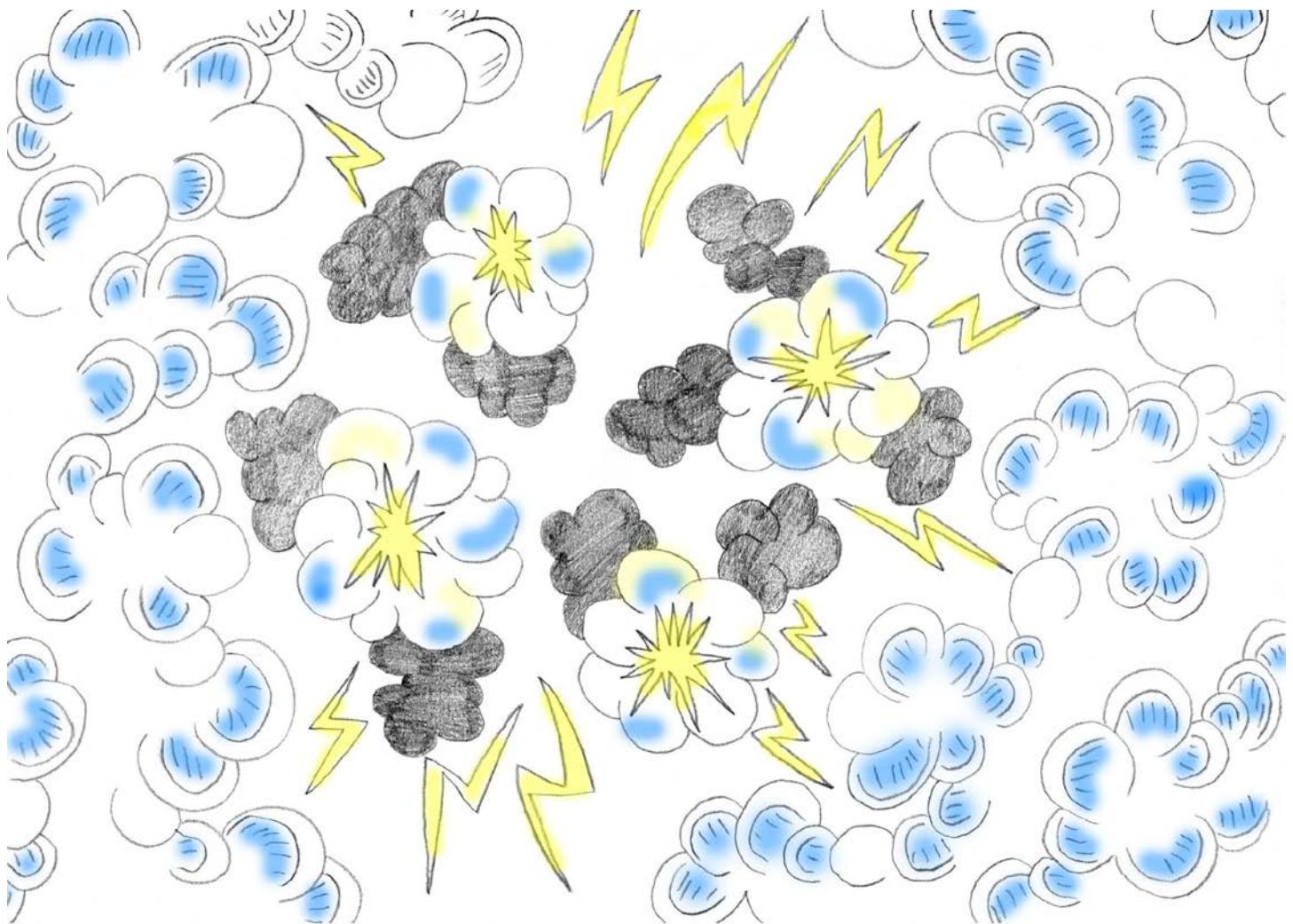
## « Un cerveau et un esprit fort »



ՈՐՎԱՀԱՆՑՈՒՅ

“Strong bodies”

« Un corps fort »



σ·ρ·γ·Δ·σ·<sup>6</sup> σ·π·<sup>6</sup>·σ·Δ·>·Π·,  
Δ·Γ·γ·Δ·L··π·Π· · Δ·σ·<sup>6</sup>·C·σ·Δ·δ·λ · δ·γ·γ·Δ·π·<sup>6</sup>

“Eat strong, drink strong and live long. Pass it on!”

« Mange bien, bois bien et vis longtemps. Passe ce secret à tes copains! »



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿԱռավարության  
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱՅԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ

Panialaa: "Wow, was that the Fabulous Four?"

Panialaa : « Wow, est-ce que c'était bien les quatre vedettes? »

‘bəΔəՐՐՈՒՇəԾԾə ՈՐԿԵԿԾəՐə ‘bəՐՐՈՒՇəԾԾə :

1. မცြားစွာ ငါးပါးရှိနှင့် ကင်းစွာနှင့် ပုံစံနှင့် ရှေ့ချိန် လုပ်နည်း အာရုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာ စီမံချက်များ၊ လူပေးစွာ လုပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာ စီမံချက်များ အာရုံးပြုခြင်း၊ လူပေးစွာ လုပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။
  2. စွဲဆောင်ရွက်ခြင်း မြတ်စွာ လုပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာ လုပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာ လုပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာ လုပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။
  3. မြတ်စွာ လုပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာ လုပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာ လုပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာ လုပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာ လုပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

© 2023 Arviat Health Services Corporation. All rights reserved. [www.arviat.tv/health](http://www.arviat.tv/health)

## Building Healthy Bodies Information: *The Fabulous Four*

### **Parents:**

1. Help your child to recognize the Fabulous Four foods — country meats, vegetables, milk products and water. At meals ask them to look at what is on their plates and tell you whose food they see. You can encourage them to eat well by saying “Let’s drink water like Water Woman.” “Here is some fish from King Caribou.” “We’re eating fabulously! Good job.”
  2. When you are shopping with your child, ask him/her to tell you what food they see in the store that are Fabulous Four foods.
  3. Ask your child what s/he would like to have for a snack. Encourage healthy choices by asking, “Is that a Fabulous Four food?” When they make a poor choice ask, “What could you have instead that would be fabulous?”

Read the book and then listen and sing Eat Strong - <http://arviat.tv/healthy-music>

See the website [www.arviat.tv/health](http://www.arviat.tv/health) for additional ideas.

## Renseignements sur Corps en santé : *Les quatre vedettes*

## Parents :

1. Aidez votre enfant à reconnaître les quatre vedettes parmi les aliments que l'on trouve autour d'eux — gibier, légumes, produits laitiers et eau. Lors des repas, demandez-leur de regarder dans leur assiette et de nommer ce qui s'y trouve. Vous pouvez les encourager à manger bien en disant par exemple : « Prenons de l'eau comme Olympide, la Femme de l'eau limpide. » « Voici du poisson du roi Caribou. » « On mange super bien! Bravo mon grand! »
  2. Lorsque vous faites les emplettes avec votre enfant, demandez-lui de vous indiquer quels aliments du magasin figurent parmi les quatre vedettes.
  3. Demandez à votre enfant ce qu'il voudrait manger pour collation. Encouragez les choix santé en demandant, « Est-ce que ça compte parmi les quatre vedettes? » Lorsqu'il fait un mauvais choix, demandez-lui « Que pourrais-tu prendre à la place qui compterait parmi les quatre vedettes? »

Lisez le livre, puis écoutez et chantez « Eat Strong » - <http://arviat.tv/healthy-music>

Rendez-vous au site web [www.arviat.tv/health](http://www.arviat.tv/health) pour obtenir d'autres idées.

‘בְּמַדָּעַ רְאִיתָנֶם כִּי־בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל בְּבָרְזֶבֶת :

▷ የዕርትራዊያን ተናሸሚያ ማረጋገጫ ማረጋገጫ ማረጋገጫ Eat Strong - <http://arviat.tv/healthy-music>

## Building Healthy Bodies Information: *The Fabulous Four*

This story is about introducing food groups and foods that are health promoting. Refer to these foods as Strong Foods. Activities that help children identify strong foods from weak foods and to understand how our bodies use these foods are good follow ups from this story.

Read the book and then listen and sing Eat Strong - <http://arviat.tv/healthy-music>

See the website [www.arviat.tv/health](http://www.arviat.tv/health) for additional ideas.

## Renseignements sur Corps en santé : *Les quatre vedettes*

## Éducateurs :

Cette histoire porte sur les groupes alimentaires à intégrer dans l'alimentation et les aliments qui favorisent une bonne santé. Faites référence à ces aliments comme Aliments sains. Les activités qui aident les enfants à reconnaître les aliments sains par rapport aux aliments pauvres sur le plan nutritionnel et les activités qui les aident à comprendre comment notre corps assimile ces aliments constituent de bonnes façons de donner suite à cette histoire.

Lisez le livre, puis écoutez et chantez « Eat Strong » - <http://arviat.tv/healthy-music>

Rendez-vous au site web [www.aryiat.tv/health](http://www.aryiat.tv/health) pour obtenir d'autres idées.



# The Fabulous Four

## King Caribou, Water Woman, Stretchy Cheese and Crunchy Carrot

# Les quatre vedettes

le roi Caribou, Olympide, le Fromage tendre et la Carotte croustillante



# **Canadian Institute of Child Health**

## **Institut canadien de la santé infantile**

ՈՐԿԱՋԱՊԱԾ ԸՆԴԼ  
ՃՐԿԱԿԾ

 **cich** | Centre for Interdisciplinary  
Health Research | www.cich.ca

## Ordering Additional Copies

Please visit  
**[www.cich.ca](http://www.cich.ca)**

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

## Exemplaires supplémentaires

Site web  
[www.cich.ca](http://www.cich.ca)

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