



ΔΓΩΨΥ ΗΦΑΙΣΤΩΨΥ

Drink Strong

Olympide

የጋዢልኩርድኩኩር፡ ሰጥረኞች እውነት-ፈናቶች

ՈՈԳԸՆԾԱԿՑՈՒՅԹԸ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ

የዕቃድና የሚገኘውን ስራውን: Blackbird Publications,
Communication & Design

<https://cichprofile.ca/module/7/innovative-examples/promoting-healthy-nutrition-and-physical-activity-the-inuit-super-hero-storybook-series/>

ხალცერ მაცხოვის გადასახადის უკანასიან
უკანასიანი უკანასიანი უკანასიანი უკანასიანი

Γ 2014

Acknowledgements: *Drink Strong*

Report Authors: Curtis Konek, Charlotte Karetak, Shelton Nipisar, Shirley Tagalik and the Nanisiniq Project.

Illustrations: Paul Taleriktok

Graphics: Charlotte Karetak, Curtis Konek, Olivia Tagalik, Evano Aggark Jr.

Book Design: Blackbird Publications,
Communication & Design

Advisory Committee Members: Shirley Tagalik, Jamie Bell, Janice Sonnen, Shelley Callaghan, education students from Nunavut Teacher Education Program in Arviat and the Nunavut Aboriginal Head Start Program leaders.

Drink Strong is a publication of the Canadian Institute of Child Health. Electronic copies may be obtained at: <https://cichprofile.ca/module/7/innovative-examples/promoting-healthy-nutrition-and-physical-activity-the-inuit-super-hero-storybook-series/>

The Canadian Institute of Child Health (CICH) and the Arviat Wellness Centre would like to thank The Coca-Cola Foundation for their financial contribution to this project.

© Canadian Institute of Child Health 2014
ISBN# 978-1-927118-05-4

Remerciements : *Olympide*

Auteurs du rapport : Curtis Konek, Charlotte Karetak, Shelton Nipisar, Shirley Tagalik et le Projet Nanisiniq.

Illustrations : Paul Taleriktok

Dessins : Charlotte Karetak, Curtis Konek,
Olivia Tagalik, Evano Aggark Jr.

Conception du livre : Blackbird Publications,
Communication & Design

Membres du Comité consultatif : Shirley Tagalik, Jamie Bell, Janice Sonnen, Shelley Callaghan, les étudiants en éducation du Programme de formation des enseignants du Nunavut à Arviat et les dirigeants du Programme du Nunavut d'aide préscolaire aux Autochtones.

Olympide est une publication de l’Institut canadien de la santé infantile. On peut se procurer des exemplaires en format électronique à l’adresse :
<https://cichprofile.ca/fr/module/7/section/4/page/promouvoir-une-saine-alimentation-et-lactivite-physique-serie-de-livres-dhistoires-sur-des-superheros-inuits/>

L’Institut canadien de la santé infantile (ICSI) et le Arviat Wellness Centre tiennent à remercier la Fondation Coca-Cola pour l’aide financière consentie pour ce projet.

© L'Institut canadien de la santé infantile 2014
ISBN# 978-1-927118-05-4



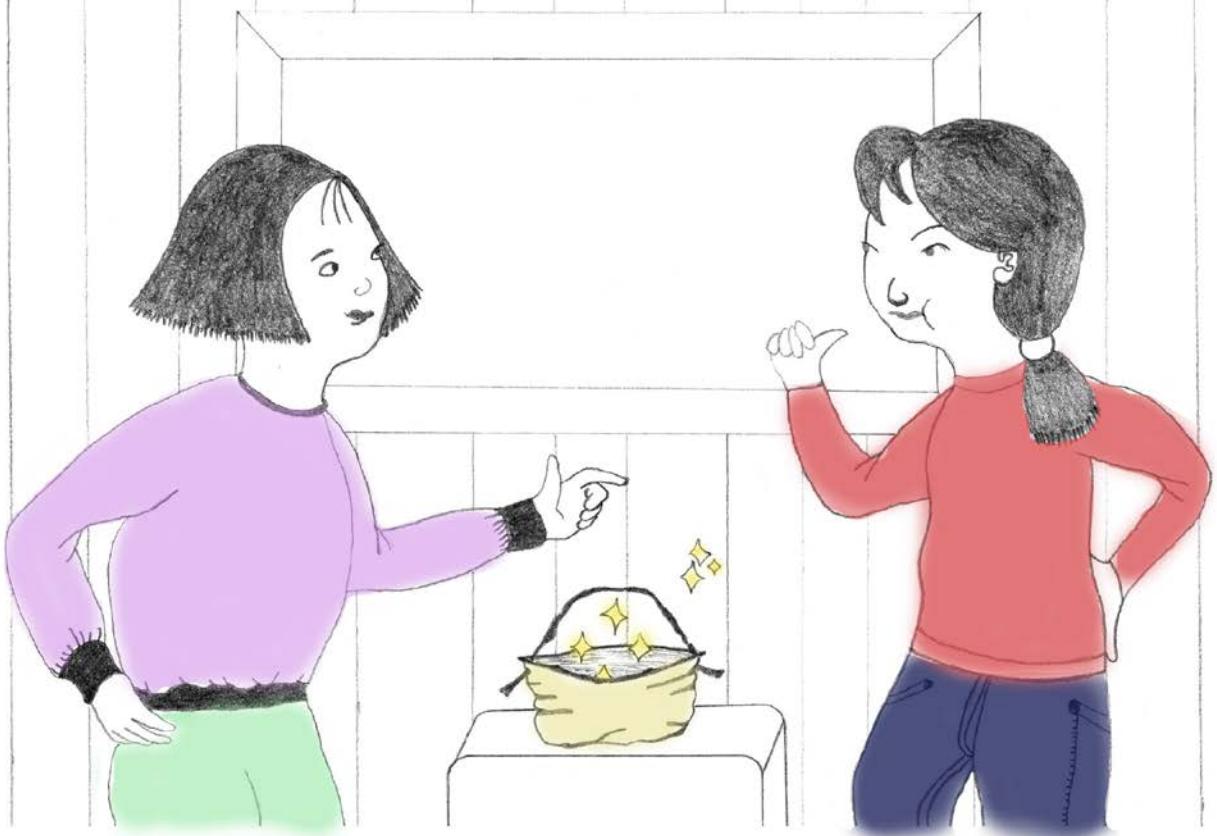
ඇල් මුදලා ඇති! මෙය සැක්කු ඇත්තේ නො.
පෑම්: ඇයේ මුදල ලැබුණු නො. මූල්‍ය පුළු. මූල්‍ය පුළු.

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. »



କାଳିଚନ୍ଦ୍ରାଳେ ପାତାର କାହାରେ ଥିଲା ?
ପାତାର : ମାତ୍ରାରେ କାହାରେ ଥିଲା ?

Juli: “It looks like red sugar.”
Quasa: “But it tastes really great.”

Juli : « On dirait du sucre rouge. »
Quasa : « Mais ça goûte vraiment bon. »



የወሮንድ?

እኔ የወሮንድ ነው እና የወሮንድ ነው.

እኔ የወሮንድ ነው እና የወሮንድ ነው.

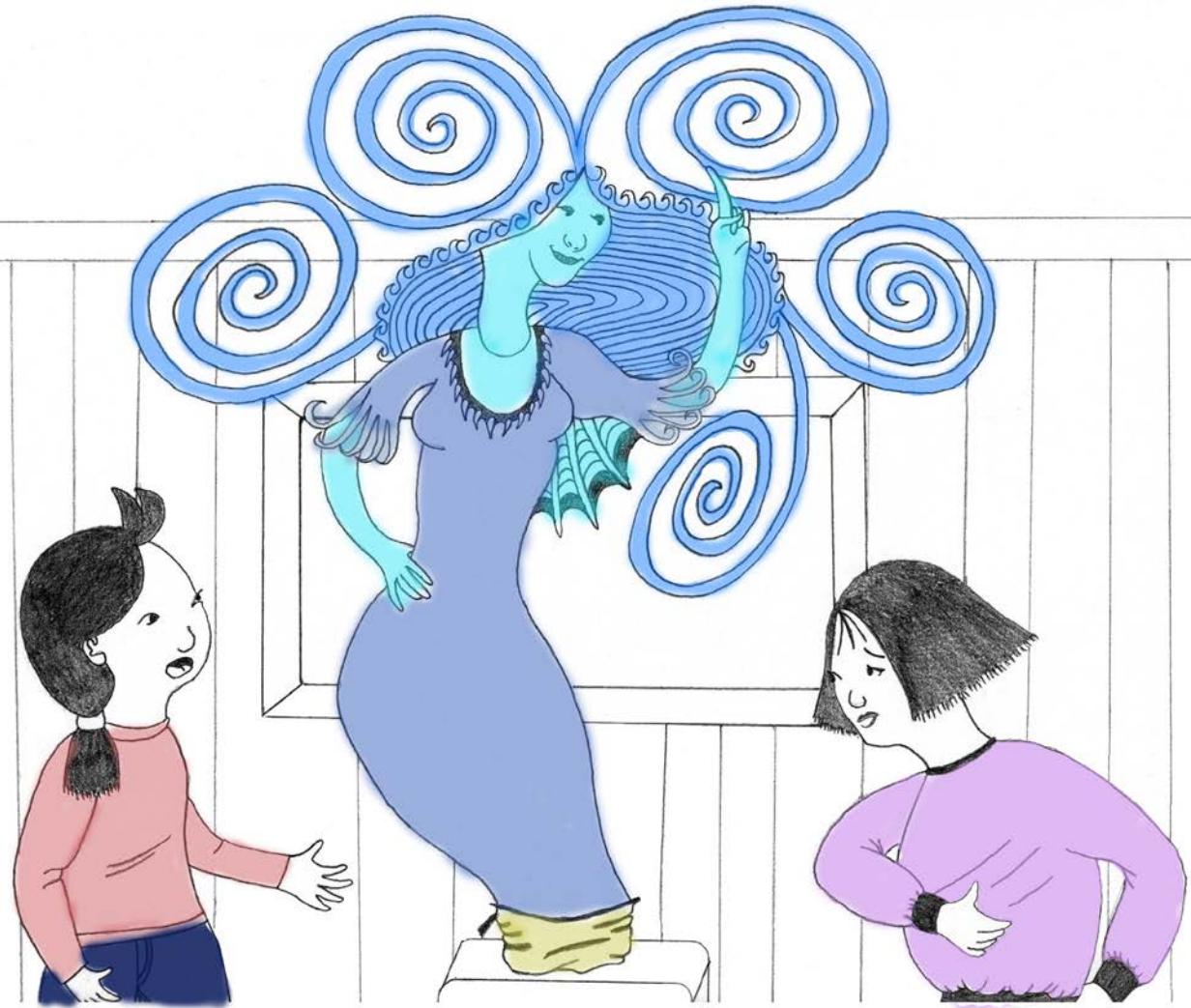
እኔ የወሮንድ ነው እና የወሮንድ ነው.

“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. »



የፌዴራል የሚገኘውን ስምምነት እንደሆነ ተከተል ይችላል፡ ይህንን የሚያስፈልግ የሚገኘውን ስምምነት እንደሆነ ተከተል ይችላል፡

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. »



«
Water Woman: «
For a start, I don't drink sugar drinks. Dip your finger in the glass.
How does it feel?»

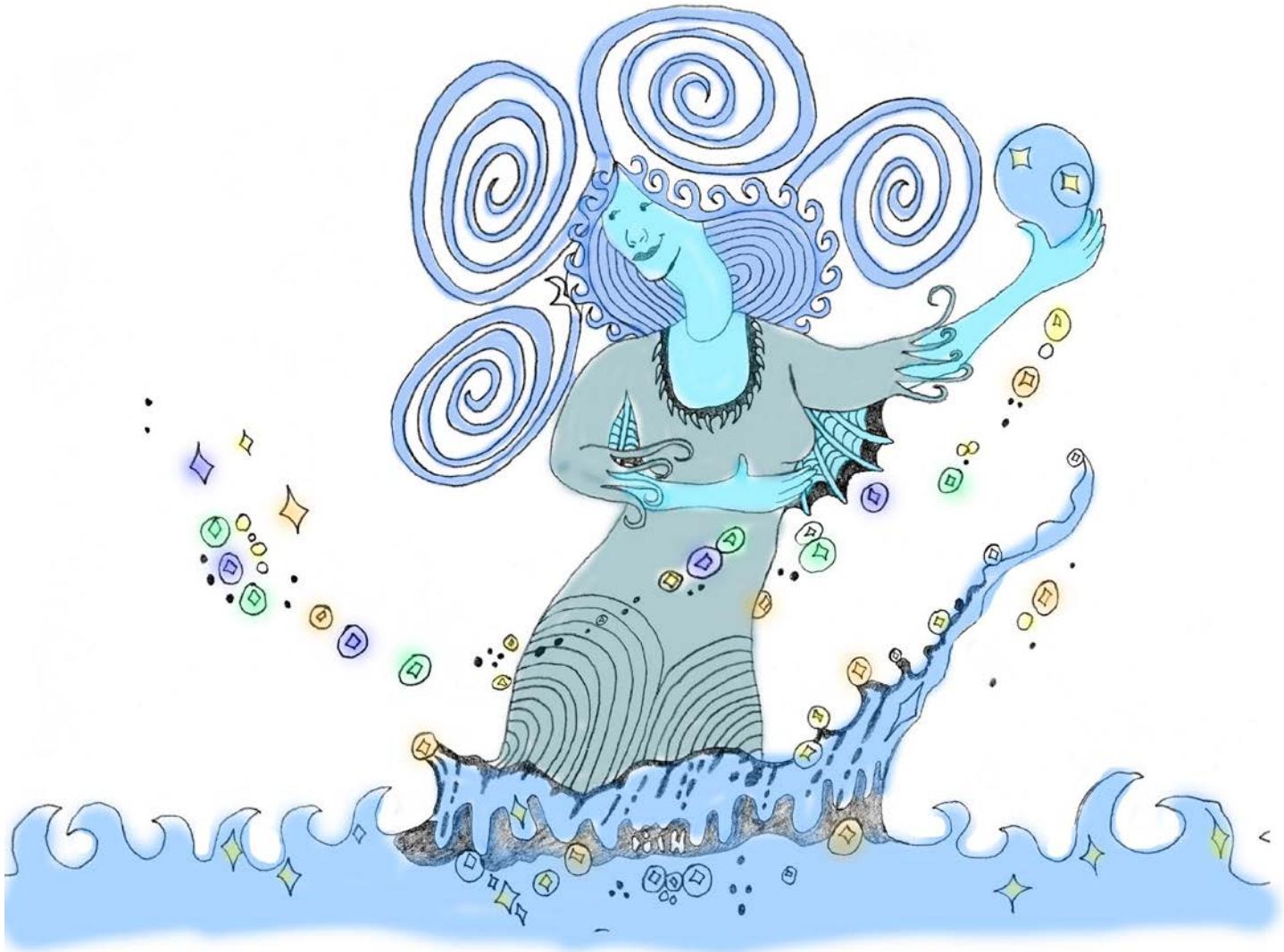
Kids: “Sticky”

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. »



ይናገሩ የፈረም ማስታወሻ፡ እብዳቻለርዎች በጥር ሰላም ድኩል ነው
ኋላል የፈረም ማስታወሻ፡ ሰላም በጥር ሰላም የፈረም ማስታወሻ፡ ሰላም በጥር
እብዳቻለርዎች በጥር ሰላም የፈረም ማስታወሻ፡ ሰላም በጥር ሰላም የፈረም ማስታወሻ፡

Water Woman: “Did you know that most of your body is made of water?
Make water what you drink to keep your body working well.”

Olympide : « Saviez-vous que votre corps se compose principalement d'eau? Lorsque vous avez soif, buvez de l'eau et votre corps s'en portera bien mieux. »



ይመሬ የወጣውን ማስታወሻ፡ ሰላም አገልግሎት መግለጫ ተስተካክል፡
ሰላም ብርሃን፡ ሰላም ማጥፊች፡ ሰላም በጥቅምት የጤበኛነት ይፈጸማል፡

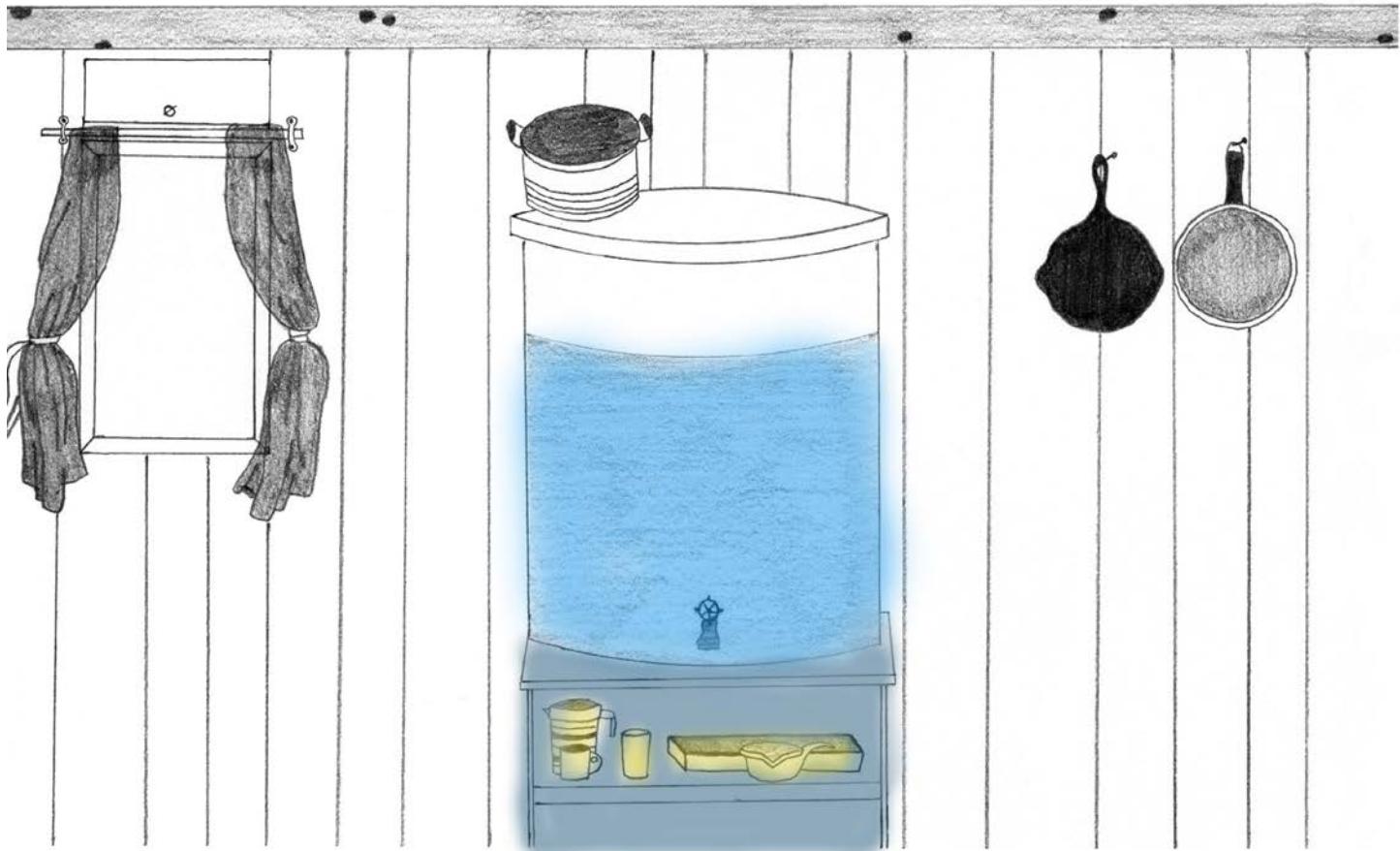
Water Woman: “Water is pure. Water is fresh.
Water is free and it is what your body needs.”

Olympide : « L'eau est pure et limpide. L'eau est fraîche.
L'eau, c'est gratuit et c'est ce qu'il faut à votre corps. »



Water Woman: "If you want to be fast and not tire like me, drink lots of clear good water. Drink Strong!"

Olympide : « Si vous voulez être rapide comme moi et ne pas vous fatiguer, buvez beaucoup d'eau fraîche. De l'eau limpide, c'est Olympide qui vous le dit! »



Drink Strong! Live long and pass it on.

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

‘በዚህንሰው በጥሩ ከዚህንሰው የሚከተሉት ስም ነው’

Building Healthy Bodies Information: *Drink Strong*

Parents:

- Once a baby starts eating solid food, introduce water and milk in a sippy cup. If your child wants juice, make it a special occasion drink such as only having juice on a Friday. Remember a child should have only $\frac{1}{4}$ cup of juice in a serving, not a big huge glass.
 - Active children need to drink lots of water. When your child is busy running around or playing outside, encourage a water break or, in the summer, crush ice for a water slush treat.

Read the book and then listen and sing I'm Thirsty - <https://cichprofile.ca/module/7/innovative-examples/promoting-healthy-nutrition-and-physical-activity-the-inuit-super-hero-storybook-series/>

Renseignements sur Corps en santé : *Olympide*

Parents :

1. Une fois que le bébé a commencé à manger des aliments solides, commencez également à lui donner de l'eau et du lait dans un verre conçu pour bébés. Si votre enfant veut boire du jus, faites-en une occasion spéciale, par exemple, du jus seulement le vendredi. Rappelez-vous qu'un enfant ne devrait boire que $\frac{1}{4}$ de tasse de jus par portion, et non pas tout un grand verre.
 2. Les enfants actifs ont besoin de boire beaucoup d'eau. Lorsque votre enfant s'amuse à courir ou à jouer dehors, encouragez-le à prendre une petite pause « eau » ou, en été, concassez de la glace pour en faire une barbotine rafraîchissante.

Lisez le livre et puis écoutez et chantez « I'm Thirsty » - <https://cichprofile.ca/fr/module/7/section/4/page/promouvoir-une-saine-alimentation-et-lactivite-physique-serie-de-livres-dhistoires-sur-des-superheros-inuits/>

‘בְּאַדְךָ רַעֲנָנֶךָ כֹּסֶךָ עַגְמָנֶךָ סִגְנֶךָ ‘בְּדַעַתְךָ נֶכֶךָ
 דְּגַעַתְךָ נֶעֱרָתְךָ

Δ^aσ^bΠ^c:

Building Healthy Bodies Information: *Drink Strong*

Educators:

This story helps to teach children about the important role water plays in keeping us healthy. Teach children about the effects of sugary drinks on teeth. Inuit never drank sugary drinks and lived active, healthy lives.

Read the book and then listen and sing I'm Thirsty - <https://cichprofile.ca/module/7/innovative-examples/promoting-healthy-nutrition-and-physical-activity-the-inuit-super-hero-storybook-series/>

Renseignements sur Corps en santé : *Olympide*

Éducateurs :

Cette histoire aide à enseigner aux enfants l'importance de boire de l'eau pour rester en santé. Enseignez aux enfants les effets des boissons sucrées sur les dents. Les Inuits ne buvaient jamais de boissons sucrées et jouissaient d'une vie active et en santé.

Lisez le livre et puis écoutez et chantez « I'm Thirsty » - <https://cichprofile.ca/fr/module/7/section/4/page/promouvoir-une-saine-alimentation-et-lactivite-physique-serie-de-livres-dhistoires-sur-des-superheros-inuits/>



ΔΓΩΣΥ ΗΜΙΡΟΔΗΣ

Drink Strong Olympide



ΔΓΠΩΣΥ ΟΓΛΗΣ ΑΙΑΣ ΔΙΓΡΙΣΟΛΗΣΑΡΩΝ
Canadian Institute of Child Health
Institut canadien de la santé infantile