



አዲስ የዚህ ማዣ አገልግሎት ማዣ አገልግሎት ማዣ አገልግሎት ማዣ አገልግሎት

አዲስ የዚህ ማዣ አገልግሎት ማዣ አገልግሎት ማዣ አገልግሎት ማዣ አገልግሎት  
አዲስ የዚህ ማዣ አገልግሎት ማዣ አገልግሎት ማዣ አገልግሎት ማዣ አገልግሎት

# 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

Q>DQΔ⁹bC▷▷b↳c:

«**କୁର୍ବାନ ପାତାଳରେ ଦେଖିଲା ମହାଶୂନ୍ୟ** ଏବଂ ମହାଶୂନ୍ୟରେ ଦେଖିଲା କୁର୍ବାନ

ՈՈՆՃԾԵՑԿՅ: ԺՈՒ ԺՈՄ, ՀԵՎ ԳԵՐԵՑԿՅ, ՀՇՈՂԱ ՏԱԽԻ,  
ՀԵՎ ԸՆԿԵՑ, ՀԿԼ ԶՄԴՄԾԿՅ ԱՌՈՎԿՅ.

ՀԱՅՇՆԱԿԱՐԱԿԱՆ ՀԱՅ

የጥቃቅና ፊርማ: Blackbird Publications,  
Communication & Design

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

2014

## Acknowledgements:

## **The Fabulous Four - King Caribou, Water Woman, Stretchy Cheese and Crunchy Carrot**

**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.

*The Fabulous Four* 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# 978-1-927118-01-6

## Remerciements :

**Les quatre vedettes** – le roi Caribou, Olympide, le Fromage tendre et la Carotte croustillante

**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.

*Les quatre vedettes* 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# 978-1-927118-01-6



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: ՀՅԱՐԿԵՐՁՆԵՐԸ ՀԱԼ ՀՀԾՈՎՆԵՐԸ ԻՆՉՈՎՆԵՐԸ.

ՃԵՒ: «ՃԼԸԾԾՈՒՅՑ ՐԸԸԾԾՈՒՅՑ ԱՐՄԵՆՈՒՅՑ».

<σ<�: ፩b፩፩b∩C፩! CΔL >ΔJ፩bCΔc-bρc ፩b፩፩b∩C፩.

ՀԺ: ԿԵՆՏՐՈՆ ԱՇԽՋՈՎՔԻ ԵՎ ԵՎ ԼԼԻԿԴՈՄԻ ԼԼՈՒՅԵԲ.

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. »

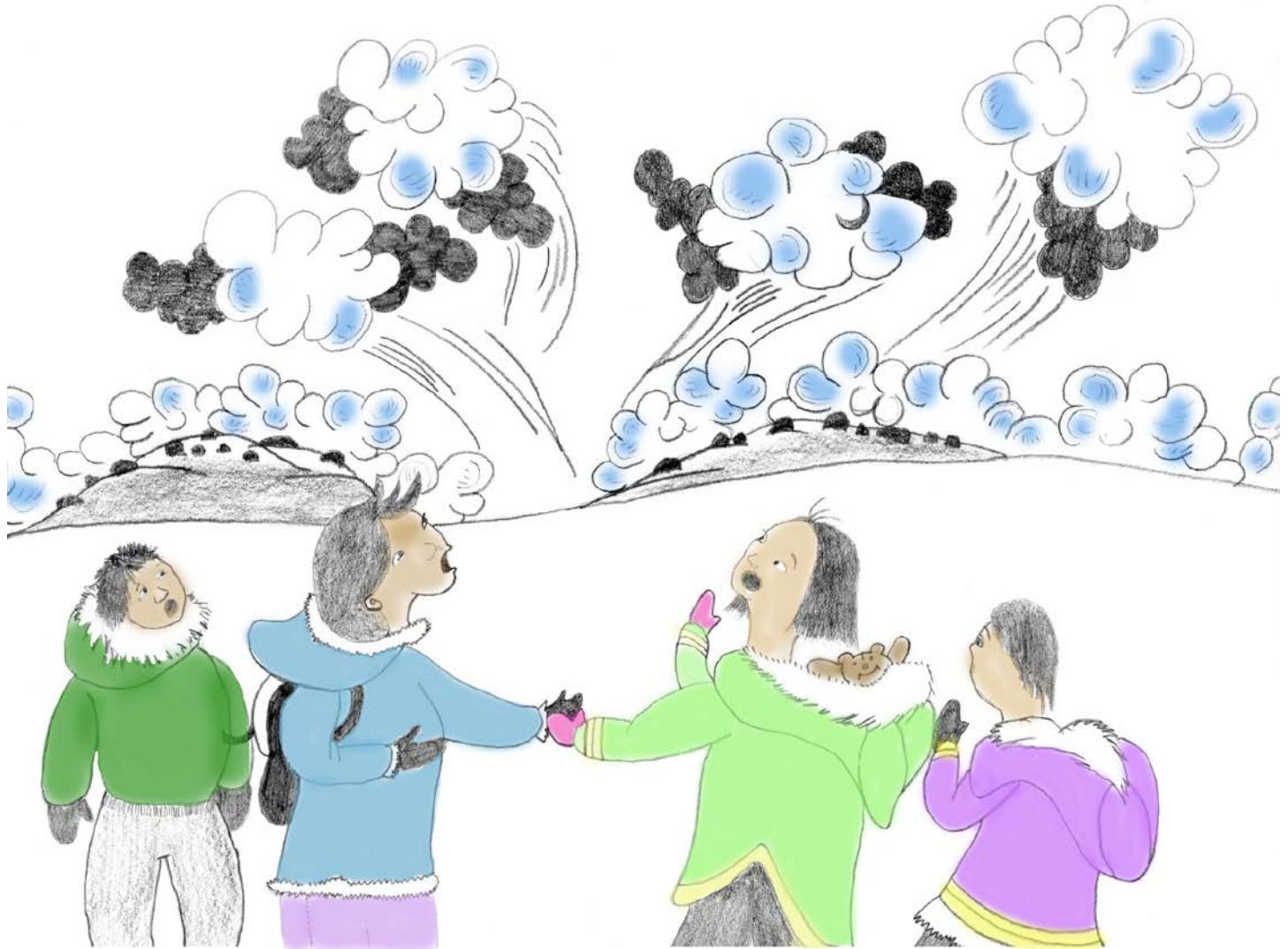
Juunii : « Des beignes saupoudrés de sucre. »



ፊ፡ ገብረኤል ማስፈጸም?  
 ዓ፡ ሆኖም አይደለም ተብሎም የዚሁ ሁኔታ ተቋሙ.  
 <ስ፡ የእኔ ሆኖም ስርዓት ተቋሙ.  
 ፊ፡ የዚሁ ሁኔታ የዚሁ ሁኔታ ተቋሙ.

Juli: "What do you want to do after we eat?"  
 Quasa: "We could play games at the arcade."  
 Panialaa: "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. »  
 Panialaa : « 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.”

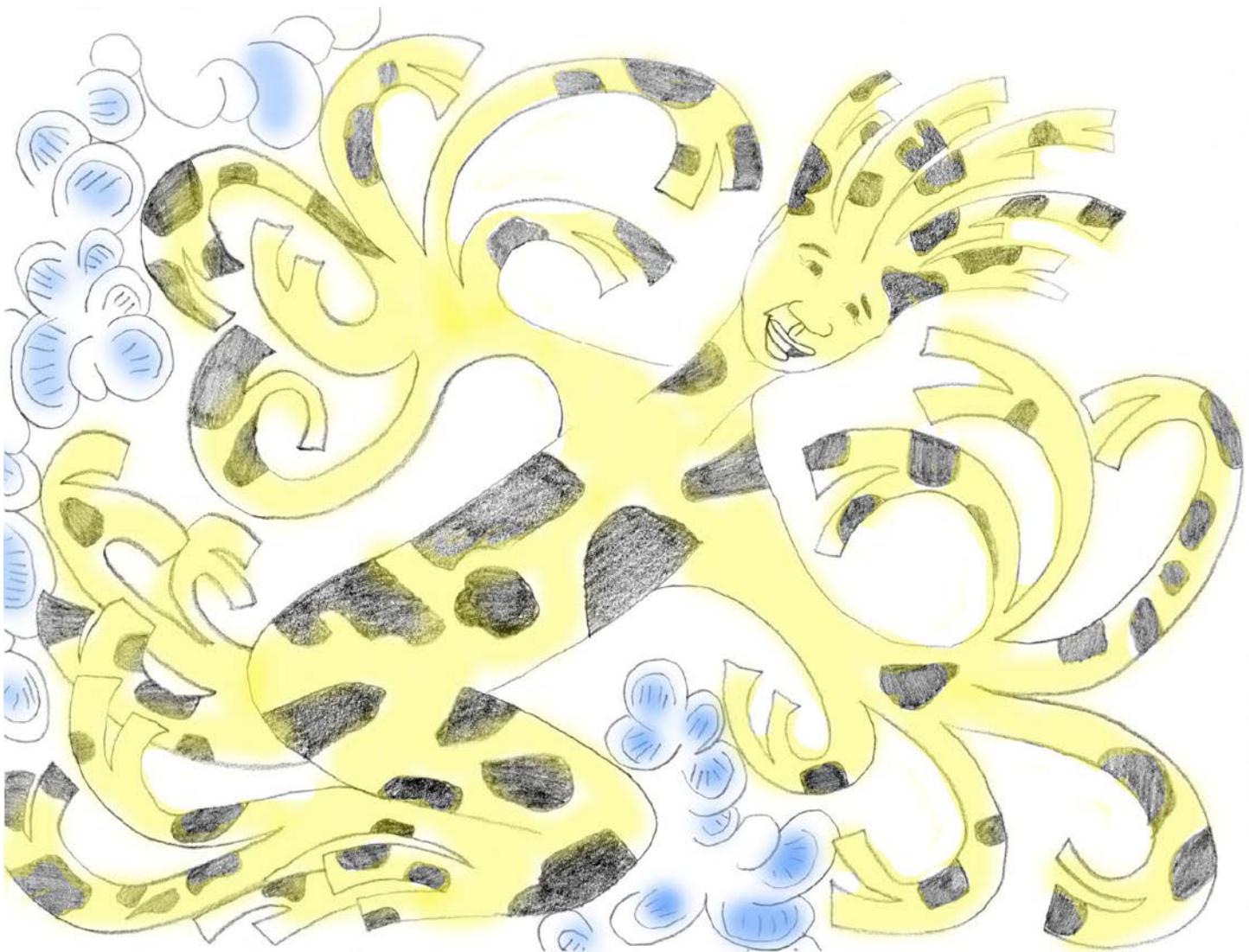
« Je suis le roi Caribou. J'ai une très grande force.  
Personne n'est plus fort que moi. »



ΔԼՇՌՋՇ ՀՇԱ ԱՇԵՋՇ ԸԼԱՇՑԱ.   
ՔԱՐԺ ՇՅԱ ՃՎԱՋՎ ՃԺՄԵՋՆԵՐԿՈ.   
ՈՒՐՋՌՈՎՐԴՐԱՋԱՎ ՀԱՄԱՐԾԵՎԾ.

“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. »



ՀՈՇՎԵԾՎԱԾ ԽԵՆԴՐԻ ՏՐՈՒՅՆՈՒՄ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ  
ՔԱՂԱՔԻ ԽԵՆԴՐԻ ՏՐՈՒՅՆՈՒՄ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ  
ՀՈՇՎԵԾՎԱԾ ԽԵՆԴՐԻ ՏՐՈՒՅՆՈՒՄ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ  
ՀՈՇՎԵԾՎԱԾ ԽԵՆԴՐԻ ՏՐՈՒՅՆՈՒՄ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ

“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 JEGO..

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

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



σ·φc>Δ·σ<sup>b</sup> σ·η<sup>c</sup>σ·σ·Δ<sup>b</sup>>η<sup>c</sup> Λ·ω·Γ<η<sup>c</sup>

# “Eat strong.”

« Nourris-toi bien. »



ΔΓCYΔNBCEΔNΔNΔ  
ΔΓCYΔNBΓC.

“Drink strong.”

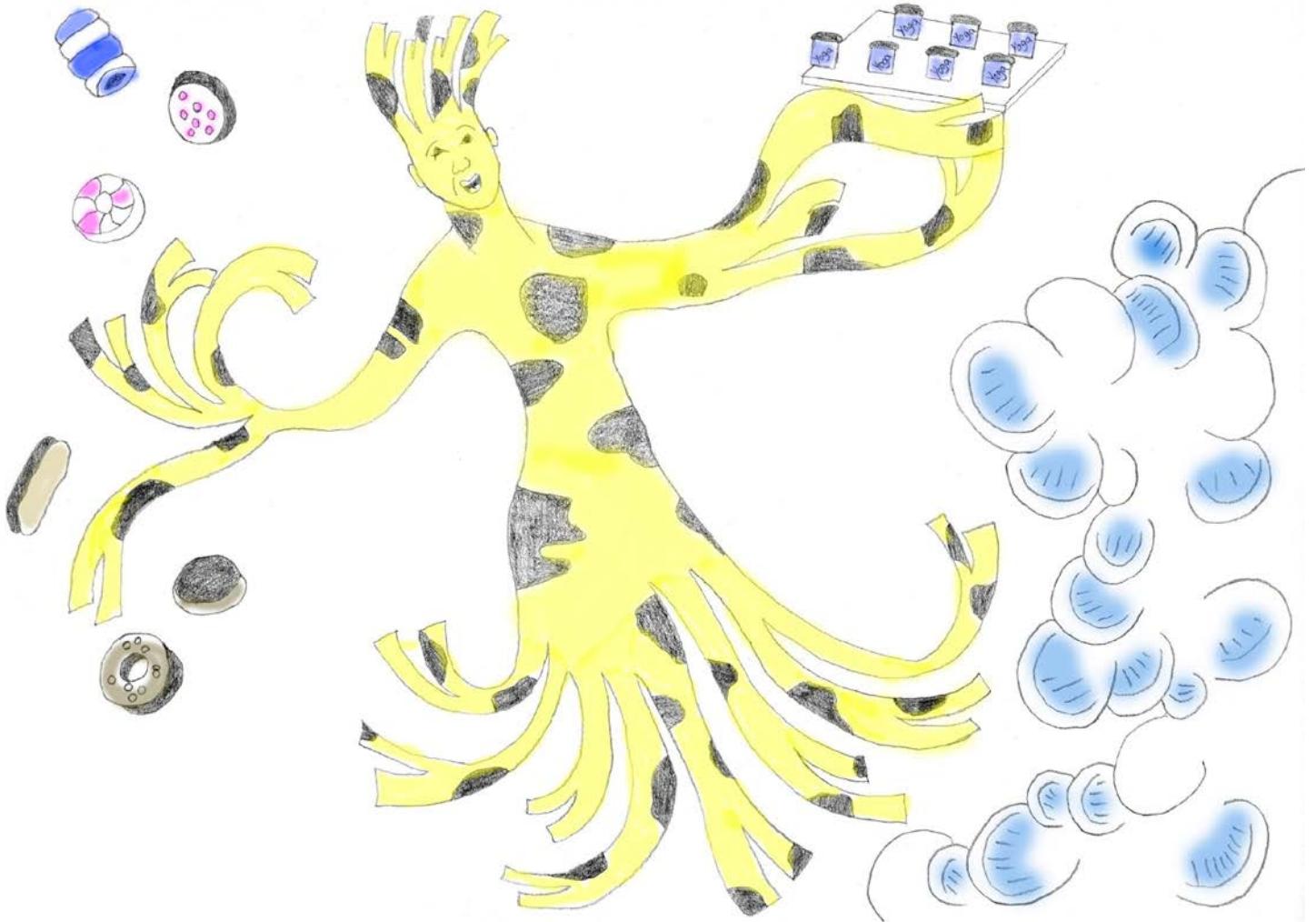
« Bois ce qui est bon pour toi. »



△ルツツ△ルツツ△ルツツ  
△σ'σ'△ルツツ△ルツツ

“Strong minds and spirits”

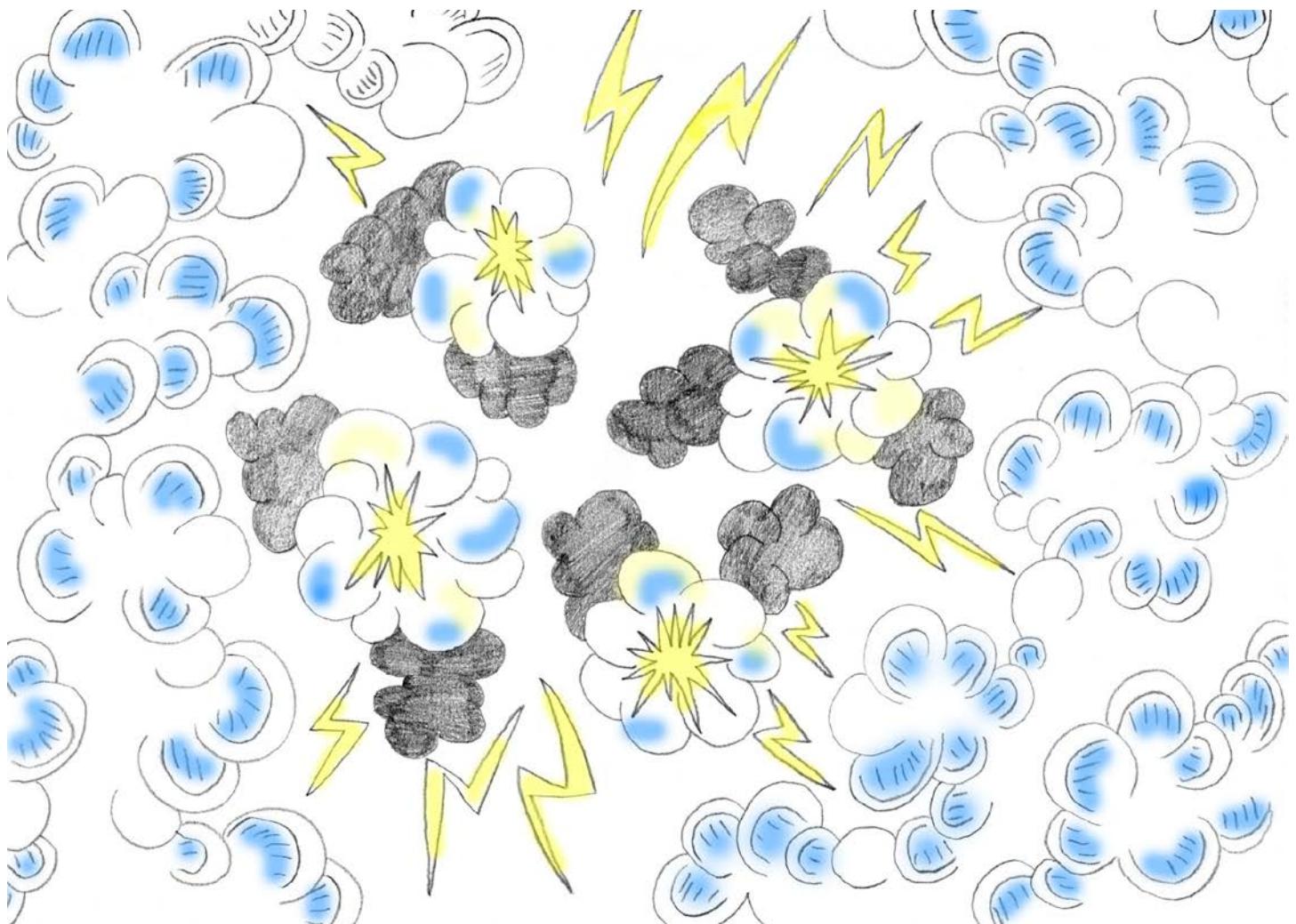
« Un cerveau et un esprit fort »



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·Π··Δ·π·<sup>6</sup>·σ·Δ·Δ·Δ·  
b·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? »

‘bəΔəՐՐՈՒԾəԾԾə ՈՐԿԵԿԾəՐə ‘bəՐՐՈՒԾՈՒԿ :

◀◀◀◀◀◀◀◀



[innovative-examples/promoting-healthy-nutrition-and-physical-activity-the-inuit-super-hero-storybook-series/](#)

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

## 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 » - <https://cichprofile.ca/fr/module/7/section/4/page/promouvoir-une-saine-alimentation-et-lactivite-physique-serie-de-livres-dhistoires-sur-des-superheros-inuits/>

‘ԵԹԱՇՐՈՎԵԿԸ ՈՒԲԵՇԻՇ ԿԵՐ ԵՇՆԼՇՈՒԿԸ :  
ՀՐԱՄԱՆԱԳՐԱՏՎՈՒՄ ՀՅՈՒՄ ՀԱՅՈՒՄ ԱՅՀԱՇՆՈՒՄ  
ԱՌԱՋՎԱՐԱՎՈՒՄ ՀՅՈՒՄ ՀԱՅՈՒՄ ԱՅՀԱՇՆՈՒՄ’

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

## 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 » - <https://cichprofile.ca/fr/module/7/section/4/page/promouvoir-une-saine-alimentation-et-lactivite-physique-serie-de-livres-dhistoires-sur-des-superheros-inuits/>



# 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



æCΓΔc ÙΓ~Uc ΛΔc Δɔr'cœn↳σ~r'a\_o

## Canadian Institute of Child Health

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