



ᐊᓂᐊ៥ የᜓᜓᜓ

Hungry Bears

Les ours qui avaient faim

በበኩረታዊ አገልግሎት የሚከተሉትን ስምዎች በመስጠት የሚከተሉት ስምዎች በመስጠት
በአዲሱ የሚከተሉትን ስምዎች በመስጠት የሚከተሉት ስምዎች በመስጠት

ይፈፀሚዎች ከዚህ የሚከተሉት ስምዎች በፊርማ የሚከተሉት የሚከተሉት ስምዎች በፊርማ የሚከተሉት የሚከተሉት ስምዎች በፊርማ

የወጪውን አድራሻ: Blackbird Publications,
Communication & Design

$\alpha \Delta^c$ $b^c C^c$

ዕዲና ከፋይ አስፈላጊውን ስርዓት በፊት መሆኑን የሚያሳይ

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

2014

Acknowledgements: *Hungry Bears*

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.

Hungry Bears 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# 978-1-927118-04-7

Remerciements : *Les ours qui avaient faim*

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 ours qui avaient faim 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# 978-1-927118-04-7



o_oරΔc ദബഡംസി!

There are bears in the dumps!

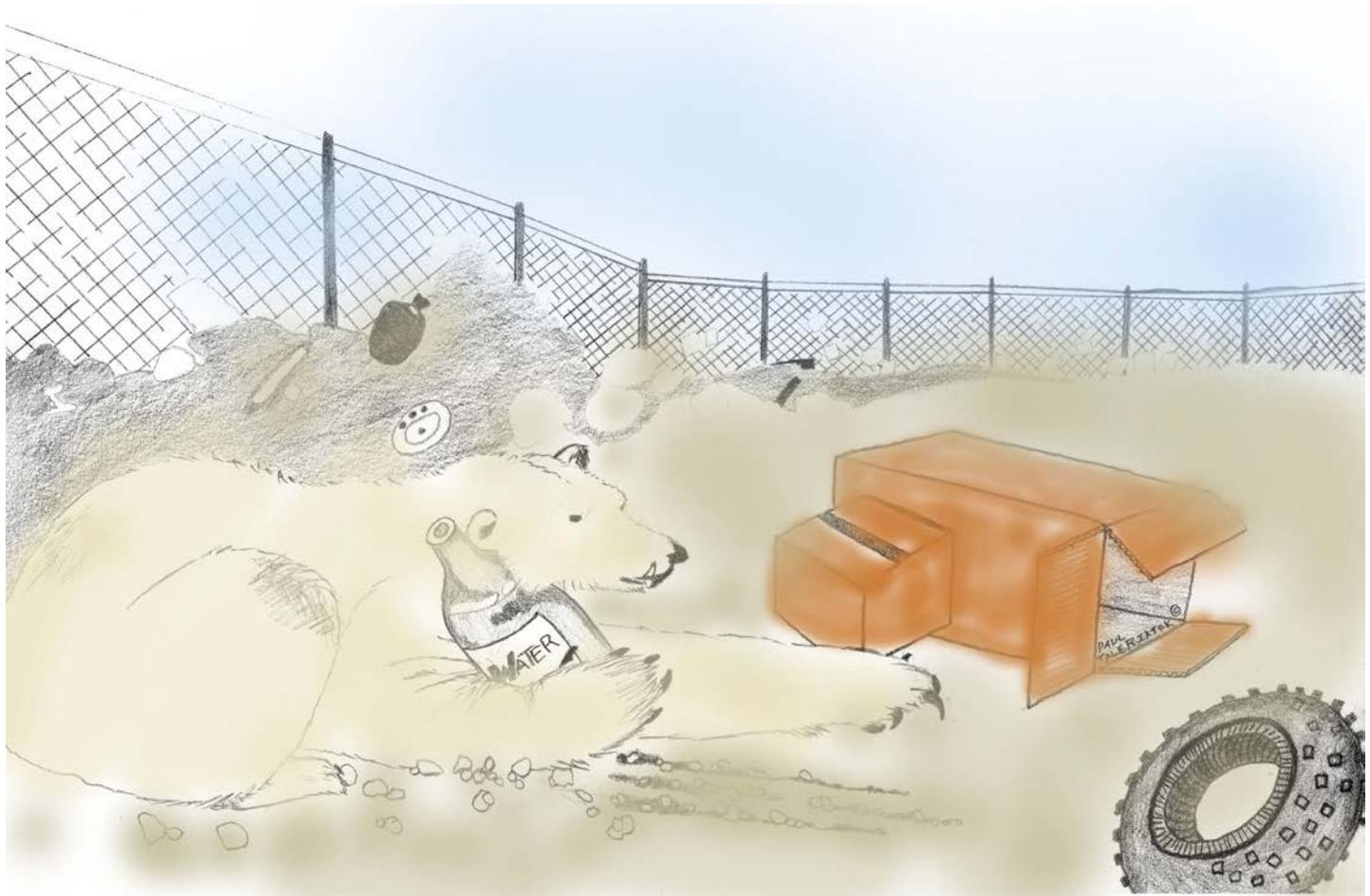
Il y a des ours au dépotoir!



ՀԱՅԺԱ ԾՈՎԱՐՎԵՐԸ ՀՅԱՂԱՇՎԻՐՆԵՐԸ ԾՈՎԱՐՎԵՐԸ ՀՅԱՂԱՇՎԻՐՆԵՐԸ
ՀՅԱՂԱՇՎԻՐՆԵՐԸ ԾՈՎԱՐՎԵՐԸ ՀՅԱՂԱՇՎԻՐՆԵՐԸ ԾՈՎԱՐՎԵՐԸ ՀՅԱՂԱՇՎԻՐՆԵՐԸ

They are fast food bears. They eat from boxes and packages. They like their food deep fried, French fried and well salted.

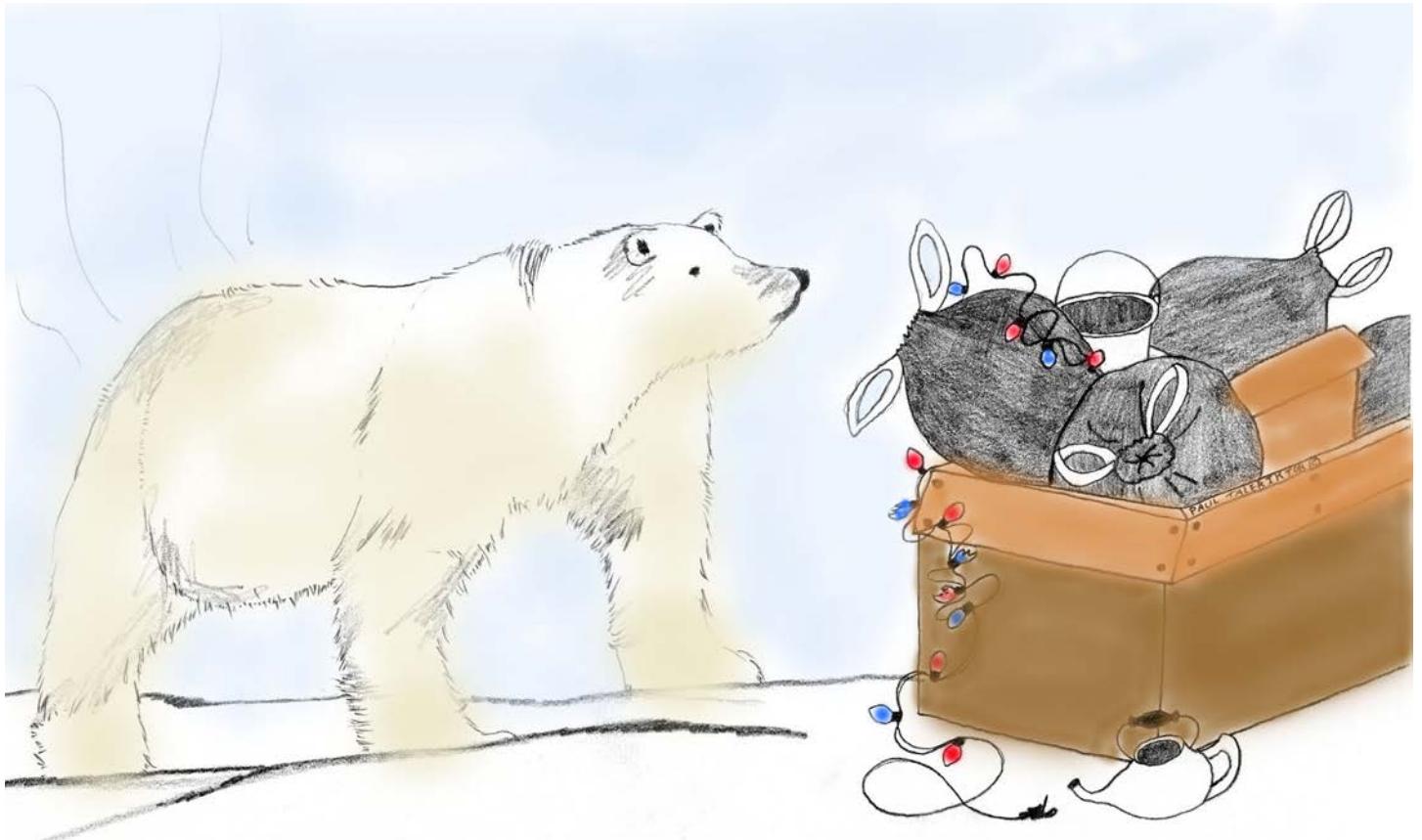
Ce sont des ours friands de malbouffe. Ils trouvent leurs repas dans les boîtes et les emballages. Ils aiment bien tout ce qui est frit, les frites et tout ce qui est bien salé.



የσንፈትኬንጻበት ልረዥ ንብረትና የውጥና በኩል የስተቀርባቸው የሚያስተካክለው ይመዘኛል
እኔ ነገሮች እኔ ስራው የሚያስተካክለው የሚያስተካክለው የሚያስተካክለው

They rummage and scrounge. They dig and paw open the garbage.

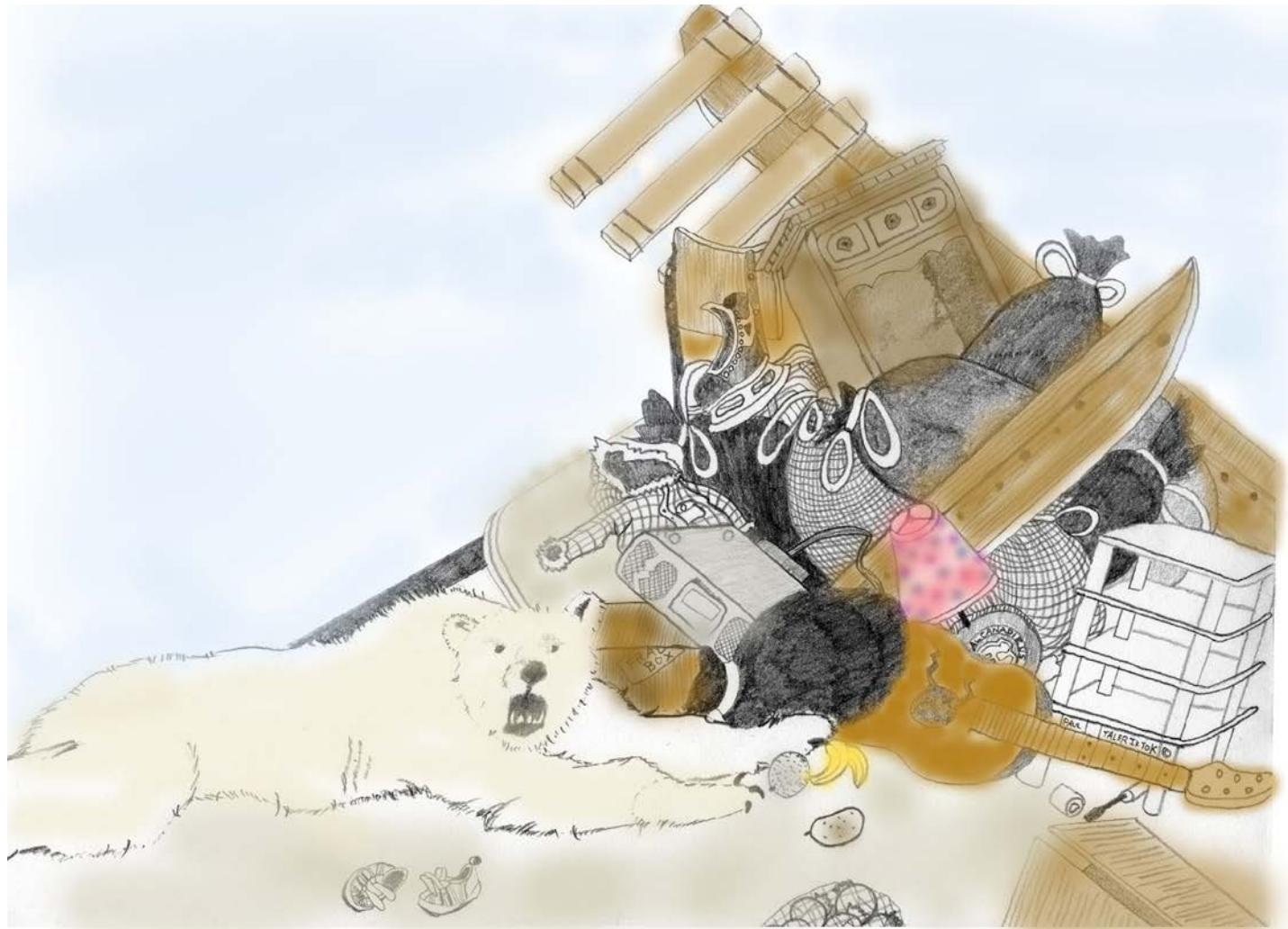
De leur museau, ils piquent et farfouillent.
Avec leurs pattes, ils creusent et ouvrent les sacs d'ordures.



LLΔĽĽ՞ ՇՈ՞. ԵՎ՞Ջ՞ ՇՈ՞ ՃԱ՞ԼՇ ՇԼԼ...

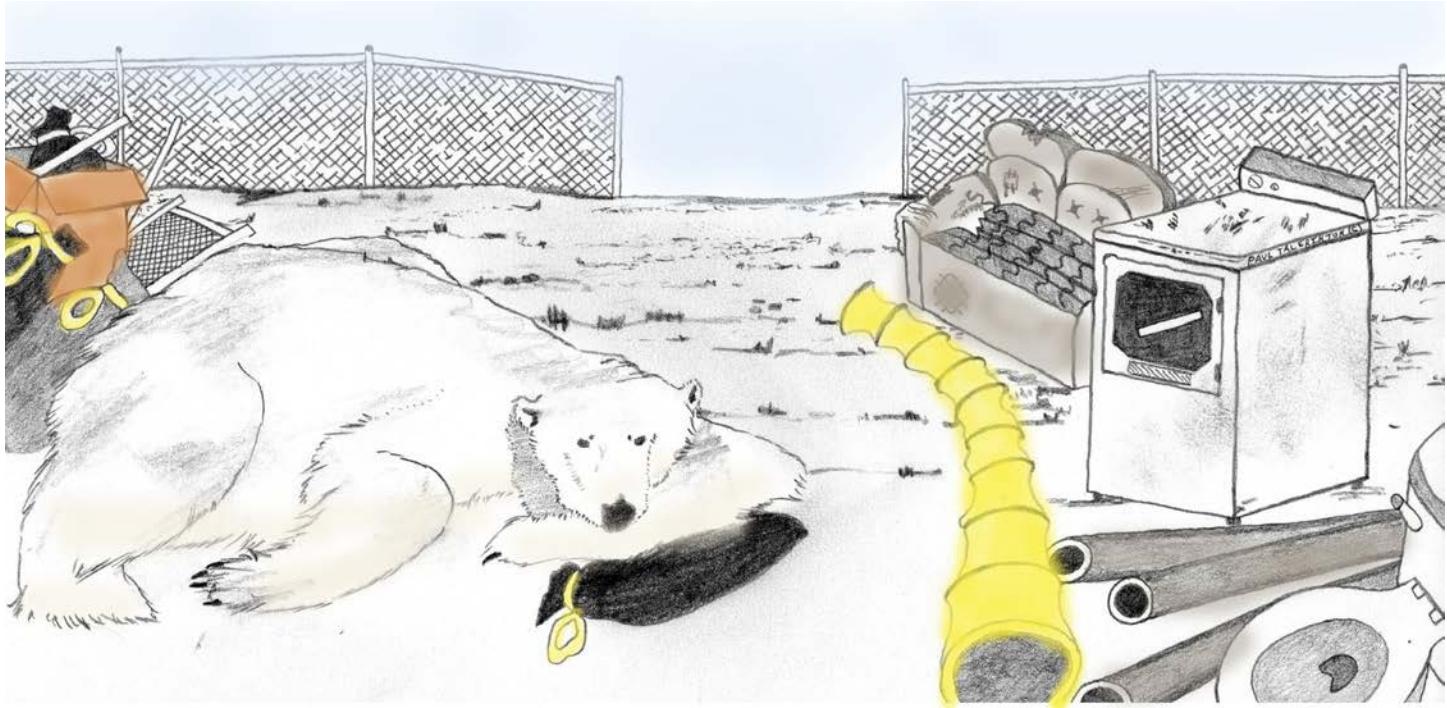
They stink. They turn brown and...

Ils sentent mauvais. Leur pelage brunit et...



...when they finally have filled themselves up, they roll over and sleep in the pile of old boxes, broken furniture and smelly garbage.

...et lorsqu'ils se sont bien régalés, ils roulent et s'endorment au milieu des vieilles boîtes, des meubles cassés et des déchets d'où se dégage une mauvaise odeur.



They are slumped down in the dumps with their dirty rumps,
those dirty old dump bears!

Ils s'affalent dans les dépotoirs avec leur derrière tout sale,
ces vieux ours tout crottés!



CALC ə.m'bə>nb ɿuʃʃɔs. C'da> >Δrɔb σuʃʃɛʃc.

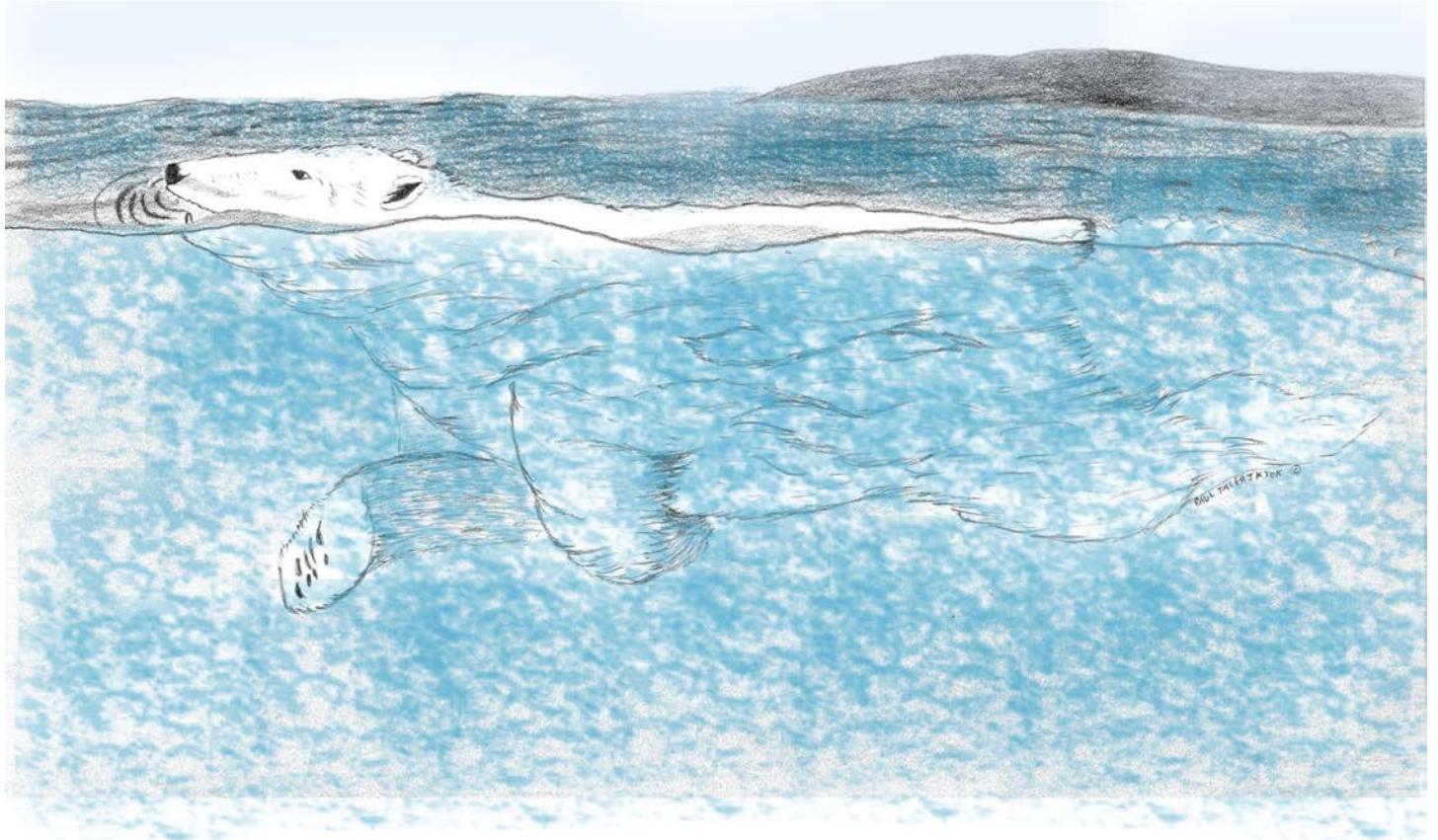
There are bears on the beach. These are seafood bears.

Il y a des ours sur la berge. Ces ours raffolent des fruits de mer.



They eat strong food like fish and seals and young beluga whales.
They like fresh foods not fast foods.

Ils savent s'alimenter en préférant manger du poisson,
des phoques et des jeunes baleines béluga.
Ils aiment les aliments frais et non pas la malbouffe.



ອັນດັບອັນດັບ ດົກລ ດົກວິນດັບອັນດັບ ລົມດັບອັນດັບ ສູນລົມດັບ

They swim and dive and chase their food.

Pour trouver leur nourriture, ils plongent et nagent.



They plan and stalk and trap their food.
Their coats are white and gleam in the sun.

Ils s'y prennent d'avance, suivent leurs proies et les attrapent.
Leur pelage blanc scintille au soleil.



አዲስ አበባ የስኔውን ስራውን በዚህ የስኔውን ስራውን
የተደረገ ይችላል የስኔውን ስራውን በዚህ የስኔውን ስራውን...

They have lots of energy to play together and when they are full...

Ils regorgent d'énergie et s'amusent entre eux après avoir mangé...



...they roll onto the sand and stretch out in the sun and nibble
on seaweed as they go to sleep.

...ils se roulent sur le sable et s'étirent au soleil et grignotent des algues avant de s'endormir.



የሰራተኞች የነገር, ካሙኑ ቤት በንግድ ለጠቅምች ጥሩ.
የነገር ደርሱ ካሙኑ ይኖር ለዚህ ስምምነት በ.
የመስማሪው እንደለሁ ይፈጸማል?

Happy bears on the beach, strong foods within their reach.
Beach bears are strong and will live long. What kind of bear are you?

Des ours heureux sur la berge, de bons aliments autour d'eux.
Les ours de la berge sont forts et vivront très vieux.
Et toi, quel type d'ours es-tu?

በግብርና ማስታወሻ የሚያሳይ ነው፡፡ ይህንን በመሆኑ የሚከተሉት ደንብ የሚከተሉት ደንብ

Building Healthy Bodies Information: *Hungry Bears*

Parents:

1. Talk to your child about the differences between the bears in the dump and the bears on the beach. What does each group look like? What does each group do? Why? What does each group eat? How does what they eat change the things they do and the way we look?
 2. The story asks, “What kind of bear are you?” Ask your child to talk about what kind of bear s/he is and why s/he thinks that? Which bears does s/he think are happier bears?

Read the book and then listen and sing Drink Drink - <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 ours qui avaient faim*

Parents :

1. Parlez avec votre enfant des différences que l'on observe entre les ours du dépotoir et ceux qui se trouvent sur la berge. À quoi ressemble chaque groupe? Que font-ils? Pourquoi? Que mange chaque groupe? Comment leur alimentation change leurs activités et leur apparence?
 2. L'histoire demande : « Et toi, quel type d'ours es-tu? » Demandez à votre enfant de vous dire de quel type d'ours il est et pourquoi il pense ainsi. À son avis, quel ours est le plus heureux?

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

በገብረመድና የሰውን ስራውን በትክክል እንደሆነ የሚያስተካክለ ይችላል፡፡

ՏՐՈՒԵԿ ՈՐԼԸ ԷՇՏԱԳ ԱՐՏԵՎԻ ԴՐԱՆԿԱՐԱՅՐԸ ԿԱՐՄԱՆԻ ԽՈՎՔՆ ՀԱՅՆ. ՃԹԱԿ ՈՐԳԵՍԱՐԱԿ
ՆԵՐԱԾՇՐԱՋՆԸ, ԿԱՐՄԱԿ, ԿԱՅՆԵՑԱԾԾԸ ԷԼԼ ՃԿԼՈՎՆԿԾ ԱՌՈՄՆ. ԸԼԺԾԱ
ԼՀՆԸ ՏԵՑԸ ԾԱՅՐՆ >ՈՐ ԾԵԿԸ. ԿԵՐԱԾԸ ԾԱՅՐԱՋՆԸ ԿԵՐԱԾԸ, ԸՐՈՎԸ ԾԱՅՐԱ
ԿԱՐՄԱՆ ԹՐԵԿԵՍՆԸ ՎՃԿԸ, ԴՐԱԳԻՄ ՈՋՄԱՐՆԿԱՐԱ, ԷԼՇՐԱՋՆԸ. ԿԱՅՆԵՑԱԾԸ
ՃԿԼՈՎՆԿԸ ԾԱՅՐՆ, ՎՃԿԸ ԾԱՅՐԱ, ԼԻՆՂԱՐԱՋՆԸ ԾԱՅՐԱ, ԸՐՈՎԸ ԾԱՅՐԱ
ԾԵԿԸ ԾԱՅՐԱ, ՎՃԿԸ ԾԱՅՐԱ, ԸՐՈՎԸ ԾԱՅՐԱ, ՎՃԿԸ ԾԱՅՐԱ, ՎՃԿԸ ԾԱՅՐԱ.

Building Healthy Bodies Information: *Hungry Bears*

Educators:

Use the story to remind children about healthy activity. After all, this story focuses on the kinds of activities that children are involved in. What are some healthy activities that they do in each season? What are less healthy activities?

Eating good food helps build body fitness and strength. Inuit fitness is based on flexibility, strength, endurance and accuracy. Make sure you build fitness activities in each area into every day's schedule. Flexibility involves being able to move well, stretching and balancing. Strength is muscle-based power, being able to lift, push and pull. Endurance is cardio and aerobic activity such as being able to run, jump, walk briskly, skip over an increasingly longer period of time each day. Accuracy is being able to hit a mark on a target, score a goal, hit or catch a ball.

Read the book and then listen and sing Drink Drink - <https://cichprofile.ca/fr/module/7/section/4/page/promouvoir-une-saine-alimentation-et-lactivite-physique-serie-de-livres-dhistoires-sur-des-superheros-inuits/>

Renseignements sur Corps en santé : *Les ours qui avaient faim*

Éducateurs :

Servez-vous de cette histoire pour rappeler aux enfants l'importance de l'activité physique. Après tout, cette histoire illustre bien les activités auxquelles s'adonnent les enfants. À quelles activités bonnes pour la santé s'adonnent-ils à chaque saison? Quelles activités sont moins bonnes pour la santé?

Une alimentation saine nous aide à rester forts et en forme. Chez les Inuits, la forme physique repose sur la souplesse, la force, l'endurance et la précision dans les mouvements. Assurez-vous d'intégrer au quotidien des activités favorisant la forme physique dans chacun de ces domaines. La souplesse implique la facilité dans les mouvements, les étirements et l'équilibre. La force est le pouvoir musculaire, la capacité de lever, pousser et tirer. L'endurance est liée à la capacité cardiovasculaire et les activités d'aérobie comme courir, sauter et marcher à pas rapide pendant une période de plus en plus longue chaque jour. La précision du mouvement fait en sorte que'on peut atteindre une cible, marquer un but, lancer ou attraper une balle.

Lisez le livre, et puis écoutez et chantez « Drink Drink » - <https://cichprofile.ca/fr/module/7/section/4/page/1/promouvoir-une-saine-alimentation-et-lactivite-physique-serie-de-livres-dhistoires-sur-des-superheros-inuits/>

ଓଡ଼ିଆ



Hungry Bears

Les ours qui avaient faim



ଓଡ଼ିଆ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଧୁନିକ ଆର୍ଥିକ ସାହିତ୍ୟରେ

Canadian Institute of Child Health

Institut canadien de la santé infantile