

Upalungaijarniq Igahimajarnik Niqinik Niuvvaajakhanik

Aullaqtiruti

Niuvvaaniaqhimavin Igahimajarnik Niqinik?

Niuvvaajumaguvin igahimajarnik niqinik nunallaami niuvirvingni, igahimajunik niuvvaavingni talvungaqpiaqluunniit niuvirumajumun? Uvani Niqini Qajangnaitkutikkut Maligakhani (atulirniaqtuq May 1mi, 2024), taapkuat niqikhat igajatin ihumagijaukpata qajangnaitqijat, piqarinagittutin niqiliqiviujumi iglumi laisikhamik niuvvaajaami. Qajangnaqhittaagtun qajangnaqtullu niqit upalungaijaqtauttaqtu talvaniinnaq niqiliqiviujumi iglumi laisqaqtumi niqikhaliuriami.

Pitqujahimajuq maliktakhatin hapkuat maliktakhat ataani igaliraangavin qajangnaitqijanik niqikhanik pipkaijaami taapkuat qajangnaittun niqikhat igajatin qajangnaittun inungnin nirijaujaanginnik.



Hunauva Qajangnaitqijat Niqit?

- Niqit qiqumajariaqangittut niglaumavingmiittaangittullu nutqaqtinniaqhimanirmun naudjutainnik qupilrunik.
- Qajangnaitqijat niqit taimailluangujun sukaqaqpiqhutik, tariuqaqpiqhutik acid-mikluunniit imaalu/imaaluunniit imaqaqpallaangittut.
- **Piqangittut** avuurutinik qulruit nauvikhainnarutaanik imaatun niqainnarni iqalungniluunniit.
- Niqikhat piqaqtaagtun miluqaqtunik maniinnikluunniit hunanik **TAIMAINNAUKPAT**:
 - uutpiaqhimajun, imaakiaq, kiinik, hiqulaujanik, aallaniklu.
 - pilik tariulikpiamik sukalikpiamikluunniit
 - imaqaqpallaangittun
 - imaaluunniit pilluaqangittuq pH-mik



Niqainnait, tingmiat,
tariumin niqit,
milungnin
hiirnaliuqhimajun
muqpaujannuat
pitqujaungittun.

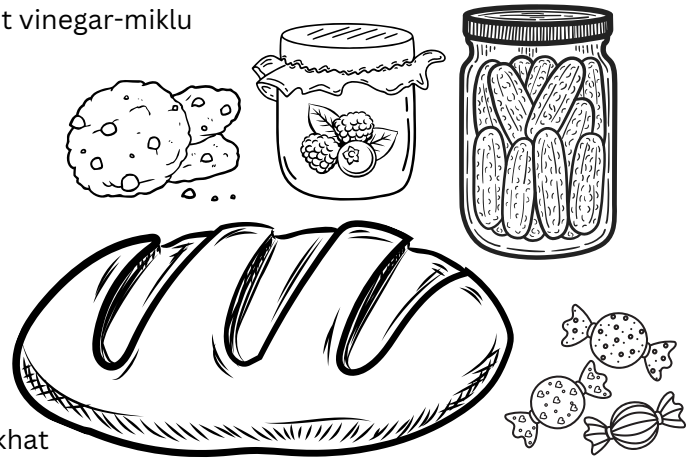


Upalungaijarniq Igahimajarnik Niqinik Niuvvaajakhanik

Qajangnaitqijat Nikikhat Humilu Niuvvaajauttaqtun

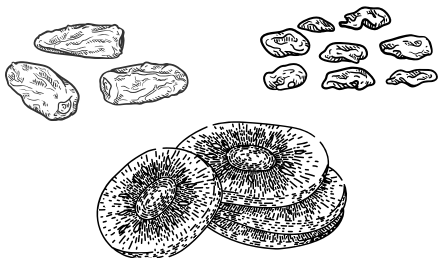
Naunaitkutit ukunani Qajangnaitqijaujuni Niqikhani:

- Igahimajun aulainaq tun piqangittun miluqaqtunik avuurutunik, niqainnarnikluunniit avuurutiqaqtunik, imaakiaq, kiingutit, kikkariktut aulainaq tun, muqpaujait, hiqulaujat, aallat aulainaq tun, aulainaq tun muqpaujannuat
- Utitaqhimajun nauhimajun piliuqhimajun tariukkut vinegar-miklu
- Paniqtihimajun ahiat nauhimajulluunniit
- Jams, honi, majuraq
- Nungulaat, imaakiaq fudge, toffee, saaklat
- kukuulaq
- Cereal, granola
- Paniumajun iggajakhat avuurutit
- Paniqtihimajun nauhimajunin-piliuqhimajut suukhat
- Qaqqulaanin batat
- Paniumajun suukhat ilaqaqtunik manniknik
- Paniumajun grain, nautigakhat, nauttiat igadjutit, mamaqhidjutikhallu



Humi Niuvvaaniaqqik?

- ✓ Nunallaami niuvvaavingni / hulipkaidjutingni
- ✓ Igahimajunik niuvvaavingni
- ✓ Talvungaqpiat niuviqtumun aggijijauluni aikhiqluguluunniit



Humi Niuvvaalimaittunga?

- ✗ Igluqpait pilgit niqikhanun laisilgit, imaakiaq nirivingni, nirivingni, niqinik niuvvingni, kaapituqvingni, mikijuni niuvvingni, aulainaq tunik igavingni niuvvaaviit
- ✗ Igluqpait munarivaktut akinialaittunun inungnun imaakiaq, aanniarviit, munaqhitkut, munariviit, ukuallu laisilgit nutaqqiqiviit.

Upalungaijarniq Igahimajarnik Niqinik Niuvvaajakhanik

Ilingnik Havagvillu Halummaqhimajakhaq

Igaviit halummaqhimalugu

- ✓ Havagviit halumahlugu. Ilaujun hapkuat ikpatit-qaangit, avrurviit niqinik, tamajait, aluutiillu.
- ✓ Atuqlugin ikpatiit-qaangit, avrurviit niqinik, tamajait, aluutiillu piaktut kiniutilimaittullu ajurnaittaami halummakhijaami.
- ✓ Unniutilugin inuit ahivaqhimaqulugin igavingmin ilaungitpata niqliurnirmi ukunani qajangnaitqijani niqikhani niuvvaajakhanik. Ukuat ilaujun ilagijatin, nutaqqat pamiqhaallu.
- ✓ Qiniqhimalutin piqangittuq qupilrunik avinnganikluunniit talvani niqikhat igajauviani tutquumavianiluunniit.
- ✓ Iqqakut igiqattainnarlugin.



Halumavaklutin

- ✓ Atimalutin halumajunik aannuraanik, akurut, nujallu nahaqhimalugin.
- ✓ Uaqattarlugin algatin kuvijaaqtumun irmiutikkut uunaqtumiklu imarmik, 20nik kajumiktup ubluqhiutim kaivviutaani. Una ilalik: quujaqturiuruvit, higaaruiruvit, takjuruiruvit qalakhuruiruvilluunniit, hivuagun kingagullu hanaqidjutimin niqinik.
- ✓ Igahuirugin ilvin kinaluunniit iglungni aannialaqhimakpat.
- ✓ Igahuirutin kilaaqtunik aittaqhimajunik uviningni algangni, alrautingni humiliqaak talingni ulikhimaittun aannuraanin.



Upalungaijarniq Igahimajarnik Niqinik Niuvvaajakhanik

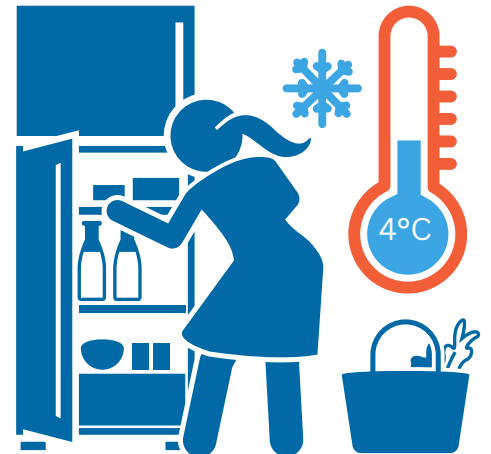
Ihuaqtun Niqinik Hanaqidjutit

Niqit Qajangnaiqhimalugin

- ✓ Higaaruiqlutin haniani niqini.
- ✓ Tutquumalugin paniumajun avuutikhat, imaakiaq muqpaujakhak sukallu, matuqaqtuni puuni kumait avinngait itingittaanginni.
- ✓ Tuutquumalugin avuutikhat niglaumajukhat niglaumavingni uvani 4°Cmi niglaumatqijaaniluunniit.
- ✓ Uuhimangittun avuutikhat ukuallu upalungaijaqhimajun niqit katitiruiqlugin.
- ✓ Niqit havagutigijarnut ahivakhimalujgin ukunanga naminiq niqautingnin pingittaami atauttikkut-halumairutinin.
- ✓ Pipkailutin avuurutikhat nakuungiqhimaittun; munarilugi nungulvikhait ublukhait.
- ✓ Ilihimalutin imaq iglungni najuujuq imiriama. Maliklugin maliktakhat aturutikhainni imarnik piqaqqat imait imirutainnik maliqujautiqaqat nunallaarni.
- ✓ Atuqlutin puunik, aluutunik, tamajaniklu piliuqtauhimajun niqikhanun.
- ✓ Igalutin atauhillaqaqtunik aktilaanginnik iglungni tutquumalugillu matuqaqtunik puuni.
- ✓ Niqhiuliruvu uuktuqtakhanik, pipkailutin puuriiqhimajunik, atuqlutilluunniit tigudjutinik.



Niglaumaviittun niqikhat tuutquumajaujukhat uvani 4°Cmi niglaumatqijaaniluunniit.

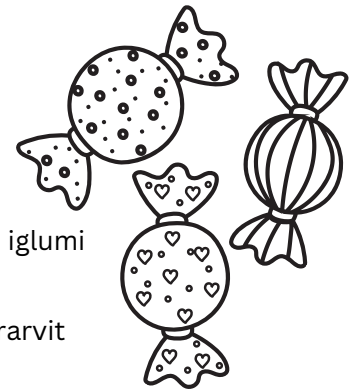


Munarittiarlugin nungulvighait ubluit!

Upalungaijarniq Igahimajarnik Niqinik Niuvvaajakhanik Qanuqtun Nakuujumik Puuqtuqtakhatin Niqitin

Pitqujahimajun Puuqtuinirnun Niqini Niuvvaajakhanik

- ✓ Atuqlutin niqinun-nakuujun puukhanik.
- ✓ Hivuaguan-puuqtuqlugin niqit iglungni.
- ✓ Pitquhimajuq titiraqtakhatin tamaita niqit hapkuninga naunaitkutinik:
 - ✓ Titiraqhimaniq aajikkiingniqaqtumik uvunga 'igajauhimajuq iglumi igavingmi pidjutiqangittuq ihivriuqhiqtaunirnun'
 - ✓ Atiit, nanminirijarni havagvingni atianik, qaritaujakkut-titirarvit unalu/unaluunniit hivajautit
 - ✓ Atia niqiup ublungalu piliuqtaunianin
 - ✓ Titiraruti uqaqhimajuq 'niuvrutiffaaqtaungittukhaq'.
 - ✓ Titirarutait taiguruminaqtukhat, mikinikhaqarluni 12. pt. titirarutimik



Uulihaaqhimajun Muqpaujait

Piliuqhimajuq Fibjuali 20mi, 2024

Piliuqtauhimajuq Jane Inuk-min

janeinuk@janeinukbakedgoods.com

867-555-5555

Igajauhimajuq iglumi igavingmi
pidjutiqangittuq ihivriuqhiqtaunirnun.

NIUVRUTIFFAAQTAUNGITTUKHAQ

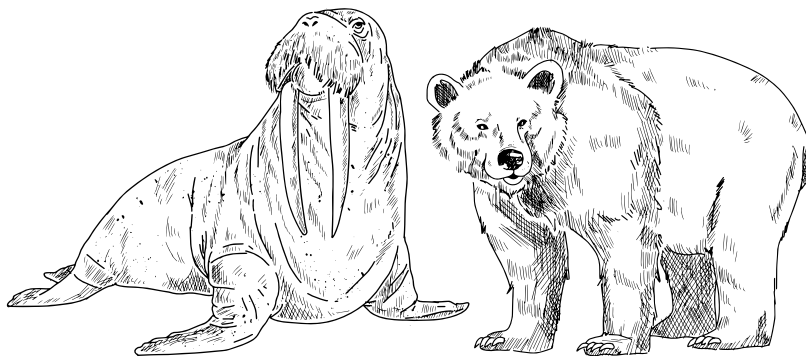
Upalungaijarniq Igahimajarnik Niqinik Niuvvaajakhanik

Niqainnait Niqiniklu Aittuutit

Hunauvat maliktakhat niqainnarnun?

Niqainnait niuvvaajauttaqtut inungnun uvani niqitarvingmin laisqatumin. Tuhaqtidjutit ihivriuqtauhimangittunin niqainnarnik niuvvaajaujunik ilaqaqtukhaq imaatun niqainnait ihivriuqhiqtauhimangittun. Aivirnun akhanullu, ilaqaqtukharlu naliak ihivriuqhiqtauhimajun ihivriuqhiqtauhimangittulluunniit uumunga trichinellosis uumingalu naunaitkutaanik ihivriuqhinirmin.

Niqit ilaqaqtun tamangnik niqainnarnik aallaniklu niqinik **ihumagijaungittun** niqainnaujun. Niqainnait tariuqtiqhimajun, paniumajunik mamaqhidjutinik, vinegarmik piittumik aallanik avuurutinik imarniklu huli niqainnaujun ukuallu paniqtiqhimajun, ihiqtiqhimajun niqaarnilaqittihimajun niqainnait piittullu aallanik avuhimajunik niqinik.



Aivirnun akhanullu,
ilaqaqtukharlu naliak
ihivriuqhiqtauhimajun
ihivriuqhiqtauhimangittul
luunniit uumunga
trichinellosis uumingalu
naunaitkutaanik
ihivriuqhinirmin.

Aittuqtaaqqik ilakunik niqinik ihumagijaugaluqauplutik qitqani uumaniluunniit qajangnatqijaujunik niqinik?

Ilitturipkaiplutik aitturuvin iglungni igahimajunik qitqani uumaniluunniit qajangnatqijaujunik niqinik ilitturijauqpiarlutin nanaijarlutin, titiraqhimajukkut ilauluniluunniit tuhaqtitaupluni aittuutimik, taapkuat niqit piluqtauhimajun iglungni piqangittumik laisikhamik.