

Łuekwé súrí bet'aoreʔa ɔt'e hé
godarehcho begɔ shets'eye
zɔ ɔt'e. Xaogháre kɔta łue
akehʔı hé łue łɔ ehch'akaraʔa
bekats'eht'e.



Bé ghɔ godı

Dirı néné gha bé ayı nezɔ ghɔ godı
k'eorushá nahwhe nídé eyı naxekɔta
dene eyáııkɔ kagoradı dáuđı le nídé
amıǰ bé ghálaeda beghágonete gots'é
gwahde.

www.hlthss.gov.nt.ca

www.hc-sc.gc.ca

Dene ts'é gwahde

Denekwé ta gonezɔ k'eorushá gha
eghaálaedake
Sahtu Dene eyáııı hé Dene beterat'ını ts'é
náđı eghálaeda k'e hé
P.O. Box 8

Norman Wells, NT, XOE OVO
Tłegóıı Kó (867) 587-3676
Satsónę erıhtı'é (867) 587-2934



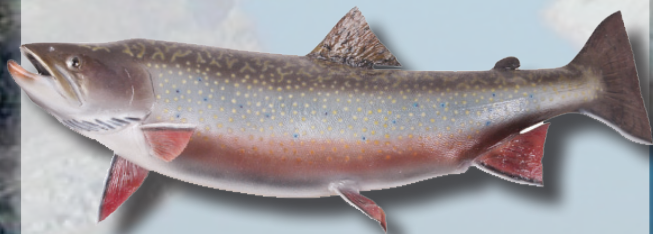
Łue ts'era t'á denekwéta gonezɔ



February 2011

Łuekwé dene gha nezq ɔt'e

Łuekwé beta łue tleh natse t'á ts'era nídé bet'á denekwéta gonezq. Łue tleh náidí protein heredi bet'á denekwéta nezq godí ɔt'e t'á hé łue tleh náidí vitamin B heredi k'ola bet'á nezq denekwéta nagotse hé denekwéta ek'a nezq gohłi. Dirí ek'a nezq bet'á denedzé, denekwíghq, hé denedá hé bet'á nezq. Łuekwé ta łue tleh náidí vitamin D heredi k'ola beta gohłi denekw'ene gha nezq hé bet'á denekwené neye hé bet'á deneghú nezq.



Bek'eorasho nó?

- Łuekwé, łuekwí łuek'ó hé łue tleh protein heredi bet'á denekwéta nezq godí ɔt'e t'á łue tleh protein heredi gohłi ɔt'e. Dirí łue tleh bet'á denech'íré, denet'ué, denedelé asáq at'í nídé bet'á najú ɔt'e. Łue tleh protein heredi eyia eyá denekwéta odé le yeghqedí hé yeghálaeda ɔt'e..
- Łuek'ó beta łue tleh protein heredi bet'á denedelé natse ɔt'e. Bet'á denedelé nezq, nátse gots'ę bet'á nezq denekwé ta k'enatł'e gots'ę nezq bet'á gots'edí. Denedelé nezq, natse t'á denehorewí le.
- Sahba łue łek'á eyia łue tleh omega-3 heredi beta łq ɔt'e. Dirí łue tleh eyia bet'á denedzé nezq hé eyá najú le denekwé ta qdele k'ola gha nezq.



- Łuekwí hé łuekw'ené hé eyia łue tleh calcium heredi beta ɔt'e. Bet'á denekw'ené hé deneghú hé natse.

Bé nezq ghq shetseye bet'á denekwéta gonezq

- Łue netsele nídé nezq (łue k'one ɔt'e).
- Ayí gołue hahjú nezq godaorehcho hahza, łú, t'áe, eyi gots'ę dirí mola łue, ɔghda, hé tue dowé ts'ę sahba łq ghah za le.
- Ekanj nídé nezq sıl łue láts'era nídé ligá łee betane ekarecho eyia karehda ɔt'e. satsóné erjhtł'e k'e datł'e(www.hc-sc.gc.ca)
- Nezq shets'eye bet'aoreza ɔt'e.
- Dirí néné Denewáke, Enákeke hé Tanimólake hé gogha bé erjhtł'e kehtsi sji ayí bé nezq kareza ghq godí ɔt'e.

