ᐁᑭᑭᐊᐸᑕᒃ

ᒥᓂᐧᑫᐧᐃᓐ ᑕᑯ ᑲᓄᓂᐊᐧᐊᓱᓇᓂᐧᐊᒃ

ᒪᓯᓇᐃᑲᓐ ᑭᐅᔑᒋᑲᑌ ᒋᐅᒋ ᑭᑫᓐᑕᒧᐧᐊᒡ ᐅᒪᒪᒥᒪᒃ ᑲᔦ ᐅᓇᐯᒥᐧᐊ ᑲᒥᓂᐧᑫᓇᓂᐧᐊᒃ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᒣᐧᑲ ᑭᓄᓂᐊᐧᐊᓱᒡ ᐃᐧᑫ

ᐁᔑᑭᒋᓀᓐᑕᐧᑲᒃ ᓄᓂᐊᐧᐊᓱᐧᐃᓐ

ᐊᐱᒋ ᐅᒥᓄᑐᑕᑯᓐ ᐅᔥᑭ ᐊᐱᓄᒋᔥ ᑲᒧᒋᓄᓂᐊᑲᓂᐧᐃᒡ. ᑲᑭᓇ ᐃᐃᒪ ᑫᑯᓇᓐ ᐊᔭᒪᑲᓄᓐ ᑫᐅᓐᒋᒪᔥᑲᐧᐃᑭᒡ ᐊᐱᓄᒋᔥ. ᒥᑕᔥ ᑫᐧᐃᓇᐧᐊ ᐁᔑᑌᐧᐯᑕᒧᐧᐊᒡ ᐅᑯ ᑲᐊᓄᑲᑕᒧᐧᐊᒡ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃ ᐊᓄᑕᒪᑫᐧᐃᓇᓐ
ᐅᐅᒪ ᑲᓇᑕ ᐊᑭᒃ, ᐃᓇᓐᒋᑫᐧᐃᓇᓐ ᑲᐸᒥᓇᒧᐧᐊᒡ ᐅᐅᒪ ᑲᓇᑕ ᐊᑭᒃ, ᑲᓇᑕ ᐊᐱᓄᒋᔑ ᐸᒥᐃᐧᐁᐧᐃᓇᓐ ᑲᒪᒪᐧᐃ ᐊᓄᑲᑕᒧᐧᐊᒡ ᑲᔦ ᐧᑲᓕᒡ ᑲᐧᐃᑕᓄᑭᒥᑎᐧᐊᒡ ᑭᒋᒪᔥᑭᑭᐧᐃᓂᓂᐧᐊᒃ ᐅᐅᒪ ᑲᓇᑕ ᐊᑭᒃ:

ᐅᔥᑭ ᐊᐱᓄᒋᔐᓴᒃ ᐊᑯᓇᒃ ᑲᓂᑯᐧᑕᓱᑭᓯᐧᓭᐧᐊᒡ ᒧᒋᓄᓂᐊᑲᓂᐧᐃᐧᐊᒃ. ᐊᐱ ᑭᐊᓂ ᓂᑯᐧᑕᓱᑭᓯᐧᓭᐧᐊᒡ ᐅᔥᑭ ᐊᐱᓄᒋᔕᒃ ᐊᔕ
ᐅᑕᓂᑲᔥᑭᑐᓇᐧᐊ ᒋᐧᐃᓯᓂᐧᐊᒡ ᑲᔦ ᑫᔭᐱ ᐱᒥᓄᓂᐧᐊᒃ ᐱᓂᔥ ᑭᓂᔓᐱᐳᓀᐧᐊᒡ ᑫᒪ ᓇᐧᐊᒡ ᑭᐊᓂᒥᑎᑐᐧᐊᒡ.

ᑲᐧᐃᓐ ᓇ ᑫᑯᓐ ᑕᐃᔑ ᒪᔑᓭᓯᓐ ᐸᓐᑭ ᒥᓂᐧᑫᔭᓐ ᒣᐧᑲ ᑭ ᑭᒋᑭᔑᑲᒃ?

ᓇᐧᐊᒡ ᑲᐧᐃᒋᐃᑯᓐ ᒥᓂᐧᑫᓯᐧᐊᓐ ᑭᔥᐱᓐ ᐧᐃᐅᓂᒐᓂᓯᔭᓐ,
ᒣᐧᑲ ᑭᑭᔥᑲᐧᐊᐧᐊᓱᔭᓐ, ᑫᒪ ᒣᐧᑲ ᓄᓂᐊᐧᐊᓱᔭᓐ. ᑭᑕᐃᔑᒋᑫ ᑲᐊᓂᓯᑌᐊᑲᒥᒃ ᒥᓂᐧᑫᐧᐃᓐ ᒋᒥᓂᐧᑲᑕᒪᐸᓐ.

ᐊᓂᓐ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᐁᑐᒋᑫᑲᒪᒃ ᑭᒍᒍᔑᒥᒃ ᑲᐅᒋᓄᓂᐊᐧᐊᓱᐧᐊᑫᔭᓐ?

ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᑲᒥᓂᐧᑲᒋᑲᑌᒃ ᑕᐅᓐᒋ ᐸᐯᑕᔑᑲᐧᐃ ᑭᒍᒍᔑᒻ ᑲᐧᐃᓐ
ᑕᔥ ᑭᑕᐱᓄᒋᔑᒻ ᑕᑌᐱᓄᓂᓯᓐ.
ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᑲᒥᓂᐧᑲᒋᑲᑌᒃ ᑲᐧᐃᓐ ᑕᐱᑕᔑᑲᐧᐃᓯᓐ ᑭᒍᒍᔑᒪᒃ.
ᐊᓐᒋᑯ ᐱᑯ ᑐᒋᑫᒪᑲᓐ ᓂᐱᐧᐊ ᑲᒥᓂᐧᑫᓇᓂᐧᐊᒃ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᑲᐧᐃᓐ ᒋᐱᑕᔑᑲᐧᐃᐧᐊᒡ ᒍᒍᔑᒪᒃ.

ᐊᓂᓐ ᑫᑐᑕᑯᒡ ᐊᐱᓄᒋᔥ ᑲᓄᓂᐃᑯᒡ ᐅᒪᒪᒪᓐ ᐁᑭᒥᓂᐧᑫᓂᒡ?

ᒪᑭᐧᔕ ᐊᐱᓄᒋᔥ ᑲᐧᐃᓐ ᑕᐧᐃᓄᓂᓯᓐ ᐁᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳᐧᐊᑲᓂᒥᒃ ᐁᑲᐧᑫᓄᓂᐊᑲᓂᐧᐃᒡ. ᑲᐧᐃᓐ ᑲᔦ ᐅᑲᓴᐯᓐᑕᓯᓐ ᒋᓄᓂᒡ.
ᐊᐱᓄᒋᔐᓴᒃ ᑭᐧᓀᔥ ᐅᑭᑭᔥᑲᑯᓇᐧᐊ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳᓂ ᐱᒋᐧᐃᓐ ᑲᑭᒋᐊᐧᐃᐧᐊᒡ. ᒪᐧᐊᒡ ᐁᐊᑲᔐᔑᒡ ᐊᐱᓄᒋᔥ, ᑲᐧᐃᓐ ᑌᒥᓂᒃ ᒋᒪᔥᑲᐧᐃᓯᒪᑲᓂᒃ ᐧᐃᔭᐧᐃᒃ, ᐊᐱᒋ ᑕᔥ ᓂᓇᒥᓯᒪᑲᓂ
ᒋᑭᓇᑕᒪᓱᒪᑲᓂᒃ ᐧᐃᔭᐧᐃᒃ ᒣᐧᑲ ᐁᑭᑭᔥᑲᑯᒡ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳᓂ. ᐅᒪᒪᒥᒪᒃ ᓂᐱᐧᐊ ᑲᒥᓂᐧᑫᐧᐊᒡ ᒣᐧᑲ ᑭᓄᓂᐊᐧᐊᓱᐧᐊᒡ ᐅᓇᓂᓴᓂᐊᐧᐊᓐ ᐅᑕᐱᓄᒋᔐᓯᒥᐧᐊ ᒋᐸᐯᒋᑭᓂᒡ, ᐧᐁᐧᐁᓂ ᒋᐱᒥᑭᓂᒡ ᑲᔦ ᑕᔥ ᒋᐊᓄᒋ ᒪᑭᔭᓂᒡ ᒥᓯᐧᐁ ᐃᐃᒪ ᐅᐱᒪᑎᓯᐧᐃᓂᒃ.

Ojibway

ᐅᒪᒪᒥᒪᒃ ᑲᔦ ᐅᓇᐯᒥᐧᐊ ᐯᐸᑲᓐ ᓂᐱᐧᐊ ᑫᑯᓇᓐ ᐅᑲᑭᐃᔑ ᐧᐊᐧᐃᓐᑕᒪᑯᐧᐊᓐ ᐅᑎᓇᐧᐁᒪᑲᓂᐧᐊ, ᐅᑐᑌᒥᐧᐊᓐ ᑲᔦ ᒪᔥᑭᑭᐧᐃ ᐧᐃᑐᑲᑫᐧᐃ ᐊᓄᑭᐊᑲᓇᐞ ᐃᐧᐁᓂ ᐅᒋ ᑭᑕᔑᓐᑌᒃ ᐃᐧᑫ ᑲᒥᓂᐧᑫᒡ ᑲᐱᒥᓄᓂᐊᐧᐊᓱᒡ. ᐊᐱᒋ ᐅᒥᓄᑐᑕᑯᓐ ᐊᐱᓄᒋᔐᔅ ᑭᓄᓂᐃᑯᒡ ᐅᒪᒪᒪᓐ, ᑫᑭᓐ ᑕᔥ ᑭᑐᓐᒋ ᐧᐃᑐᑲᑯᓐ ᑭᐱᒪᑎᓯᐧᐃᓂᒃ.

ᒥᐧᑫᒡ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᑲᐅᒋᐊᑕᐧᐊᑌᒃ ᓇᓇᑲᒋᒋᑫᐧᐃᓐ ᑲᐊᓱᔥᑲᒪᑫᐧᐊᒡ ᑲᑭᐧᐊᐧᐃᑐᑲᐧᑫᐧᐊᒡ ᐁᐊᓄᑲᑌᒃ ᐅᐅᐧᐁ ᑎᓄᐧᐃ ᐧᐃᑐᑲᑫᐧᐃᓐ. 2013

ᑭᔥᐱᓐ ᐱᒥᓄᓂᐊᐧᐊᓱᔭᓐ, ᐁᐃᓀᓐᑕᒪᓐ ᑕᔥ ᐁᐧᐃᒥᓂᐧᑫᔭᓐ ᒣᐧᑲ ᑭ ᑭᒋᑭᔑᑲᒃ, ᐱᒥᓂᔕᐊᓐ
ᐅᓄ ᑲᐧᐁᓐᑕᑭᓐ ᐱᒥᓂᔕᐃᑫᐧᐃᓇᓐ ᐊᐱᒋ ᒋᐅᒋ ᓇᓂᓴᓂᐊᓯᒃ ᑭᑕᐱᓄᒋᔑᒻ:

ᑎᐸᐸᓐᑕᓐ ᒥᓂᑯᒃ ᑫᒥᓂᐧᑫᔭᓐ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᐯᔑᒃ ᐊᑯᓇᒃ ᓂᔑᓐ ᒥᓂᐧᑫᐧᐃᓐ ᐯᔑᐧᑲ ᑲᑭᒋᑭᔑᑲᒃ ᑲᑭᒥᓂᐧᑫᓇᓂᐧᐊᒃ.*

ᐸᒪ ᑭᐃᔥᐧᑲ ᓄᓂᐊᐧᐊᓱᔭᓐ ᒥᓂᐧᑫᑲᓐ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ, ᑫᑯᐧᐃᓐ ᒥᓂᐧᑫᑫᓐ ᒋᐧᐸ ᓄᓂᐊᐧᐊᓱᔭᓐ.
ᐱᓇᒪ ᐱᐅᓐ ᒋᒐᑭᒪᑲᒃ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᑭᔭᐧᐃᒃ ᒋᐧᐸ ᒥᓇᐧᐊ ᓄᓂᐊᐧᐊᓱᔭᓐ.
ᒪᑭᐧᔕ ᐱᑯ ᓂᔓᑎᐸᐃᑲᓐ ᐃᔑᓭ ᒋᒐᑭᒪᑲᒃ ᐯᔑᑯᒥᓂᐧᑲᑲᓐ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᑲᐃᔥᐧᑲᒥᓂᐧᑲᒋᑲᑌᒃ.
ᐧᐃᐧᑲᐅᒃ ᑭᒍᒍᔑᒪᒃ ᒋᐧᐸ ᒥᓂᐧᑲᑕᒪᓐ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᒋᐅᒋ ᐱᒥ ᒥᓂᐧᑫᒡ ᑭᑕᐱᓄᒋᔑᒻ.
ᑲᐧᑫᒋᒻ ᑭᓇᐯᒻ ᓂᐱᐧᐊ ᒋᒥᓂᐧᑫᓯᒃ ᐁᐅᓐᒋ ᐧᐃᒋᑲᐸᐧᐃᑕᐧᐃᒃ ᑫᑭᓐ ᓂᐱᐧᐊ ᒋᒥᓂᐧᑫᓯᐧᐊᓐ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ.

* ᑕᐧᓴ ᐃᔑᒋᑫᓐ ᒋᑎᐱᓯᑭᓇᒪᓐ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳᓐ.

ᒥᐅᐧᐁ ᐯᔑᑯᑎᐱᓯᑭᓂᑲᓐ ᒥᓂᐧᑫᐧᐃᓐ ᑲᐃᒋᑲᑌᒃ:

– ᔑᑯᐱᐧᐊᐳ (5%): 341 ml (12 oz)
– ᔓᒥᓇᐳ (12%): 142 ml (5 oz)
– ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ (40%): 43 ml (1.5 oz)
ᓇᓇᑲᒋᑐᓐ ᑭᑭᓇᐧᐊᒋᐱᐃᑲᓂᒃ ᒧᑌᐊᐱᑯᒃ - ᐯᐸᑲᓐ ᐊᐱᑕᑲᒥᓄᓐ
ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳᓐ. ᑎᐸᑲᒥᓇᓐ ᒥᓂᑯᒃ ᐃᐃᐧᐁ ᐯᔑᒃ ᒥᓂᐧᑫᐧᐃᓐ.
ᑭᒋᓀᑕᐧᑲᓐ ᒋᑭᑫᓐᑕᒪᓐ ᐊᓂᓐ ᒥᓂᑯᒃ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᐁᒥᓂᐧᑫᔭᓐ. ᑭᔥᐱᓐ ᐊᐸᒋᑐᔭᓐ ᑭᒋᒥᓂᐧᑲᑲᓐ ᒪᑭᐧᔕ ᐊᔕ ᑭᑕᐧᓭᔭᐸᑕᓇᑐᒃ ᒥᓂᑯᒃ ᑲᑭᐃᓇᑭᓐᒋᑲᑌᒃ ᑫᒥᓂᐧᑫᔭᓐ.

ᑭᔥᐱᓐ ᐧᐃᒥᓂᐧᑫᔭᓐ ᐊᐧᐊᔑᒣ ᓂᔓᒥᓂᐧᑲᑲᓐ ᑲᐃᓇᑭᒋᑲᑌᒃ ᒥᓂᐧᑫᐧᐃᓐ ᐯᔑᐧᑲ ᑲ ᑭᒋᑭᔑᑲᒃ, ᐱᒥᓂᔕᐊᓐ ᑲᐧᐁᓐᑕᑭᓐ ᐱᒥᓂᔕᐃᑫᐧᐃᓇᓐ. ᑲᐧᐃᒋᐃᑯᓐ ᒋᓇᓂᓴᓂᐊᓯᒃ ᑭᑕᐱᓄᒋᔑᒻ:

ᑲᐧᑫᒋᒻ ᑭᓇᐯᒻ ᑫᒪ ᑯᑕᒃ ᐊᐧᐃᔭ ᑲᑌᐸᑫᓂᒪᒡ ᒋᑲᓇᐧᐁᓂᒪᐧᐊᓱᑕᒪᐧᐃᒃ ᐸᒪ ᑭᐳᓇᑭᓯᑫᔭᓐ.

ᐊᐱ ᐧᐃᒪᐧᐊᒋᑐᔭᓐ ᑭᒍᒍᔕᐳᒻ, ᐧᐊᐧᐃᐧᑲᐅ ᑭᒍᒍᔑᒪᒃ ᐊᐱ ᑲᐊᓂ ᐅᒋᒋᓭᒃ ᒋᐊᓂᓄᓂᐊᒡ ᑭᑕᐱᓄᒋᔑᒻ, ᒪᑭᐧᔕ ᑕᓱ ᓂᓱᑎᐸᐃᑲᓐ. ᒥᐅᐧᐁ ᐱᒥᐃᔑᒋᑫᓐ ᐸᒪ ᐊᐱ ᑭᒐᑭᒪᑲᒃ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᑭᒍᒍᔑᒥᒃ (ᒪᑭᐧᔕ ᓂᑯᐧᑕᓱᑎᐸᐃᑲᓐ ᑕᐃᔑᓭ ᐊᐱ ᑲᑭᐃᔥᐧᑲ ᒥᓂᐧᑫᔭᓐ ᓂᓱᒥᓂᐧᑲᑲᓐ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ).

ᐃᐧᑫ ᑲᐱᒥᓄᓂᐊᐧᐊᓱᒡ ᑲᒥᓂᐧᑫᒡ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳᓂ ᑕᑭᐃᔕᒪᑲᓂ ᓇ ᐅᒍᒍᔑᒥᒃ?

ᐁᐁ, ᐊᐱ ᐅᒪᒪᒥᒪ ᑲᒥᓂᐧᑫᒡ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳᓂ ᐃᔕᒪᑲᓂ ᐅᒍᒍᔑᒥᒃ.
ᑭᐧᓀᔥ ᐃᔑᓭ ᐊᐱ ᒋᐊᓂ ᒐᑭᒪᑲᒃ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᐃᐧᑫ ᐅᒍᒍᔑᒥᒃ. ᐁᑲᐧᑫᐃᔑᒋᑫᔭᓐ
ᑕᔥ ᑕᐱᔥᑯ ᓂᐱᐧᐊ ᓂᐱ ᐁᒥᓂᐧᑲᑕᒪᓐ, ᐁᐧᐃᓯᓂᔭᓐ, ᐁᑕᒪᑯᓇᒡ ᑭᒍᒍᔑᒻ ᒋᐧᐁᐱᓇᒪᓐ ᑭᒍᒍᔕᐳᒻ, ᑫᒪ ᐁᔕᔑᐱᔭᓐ ᑲᐧᐃᓐ ᑫᑯᓐ ᐃᓇᐸᑕᓯᓄᓐ ᐅᓄ ᐃᔑᒋᑫᐧᐃᓇᓐ ᐧᐁᐧᐃᑉ ᒋᒐᑭᒪᑲᒃ ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᐃᐃᒪ ᑭᒍᒍᔑᒥᒃ.

ᑭᓇᑕᐧᐁᓐᑕᓐ ᐃᓇ ᒋᐧᐊᐧᐃᓐᑕᒪᑯᔭᓐ
ᑫᒪ ᑲᐃᔑᐧᐊᐧᐃᓐᑌᑭᓐ ᐅᐅᐧᐁ ᐅᒋ?
ᑭᐧᐃᑭᐱᒋᒥᓂᐧᑫ ᓇ?
• ᒪᒪᐧᐊᒃ ᑲᓇᓂᓴᓂᐃᑎᓱᐧᐊᒡ 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)
• ᑭᒪᒪᔥᑭᑭᐧᐃ ᐊᓄᑭᐊᑲᓐ
• ᒪᔥᑭᑭ ᑲᔦ ᒥᓂᐧᑫᐧᐊᐱᓀᐧᐃᓐ ᐧᐃᑐᑲᑫᐧᐃᓐ 1-800-565-8603

• ᑫᐅᒋᑭᑫᓐᑕᒪᓐ ᒋᐊᔭᐧᑲᓂᒥᑫᔭᓐ ᒥᓂᐧᑫᔭᓐ ᐊᐸᒋᑐᔭᓐ, www.ccsa.ca/2012%20CCSA%20
Documents/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

ᐊᐸᒋᑐᓐ ᑲᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳᐧᐊᑲᒥᓯᓄᑭᓐ ᑲᒥᓂᐧᑲᑌᑭᓐ: ᐊᓂᓯᑌᒥᓂᐧᑫᐧᐃᓐ ᑫᒥᓂᐧᑲᑕᒃ ᐅᒪᒪᒥᒪ:

www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
ᐃᔥᑯᑌᐧᐊᐳ ᑲᐊᑕᐧᐊᑌᒃ ᓇᓇᑲᒋᒋᑫᐧᐃᓐ:

www.lcbo.com/socialresponsibility/mocktails. shtml
ᐅᓇᑲᒥᓇᓐ ᑲᐊᓂᓯᑌᐊᑲᒥᒃ ᒥᓂᐧᑫᐧᐃᓐ ᒋᒪᒪᓐᑕᐧᐃᓇᑯᑐᔭᓐ ᑫᒪ ᒥᓇᓐ ᒋᐸᑯᐱᐊᒪᓐ.