

## Nakuutqiyat Qaangiutininnagu taaffumanga Atuqtaulimaidjutaanut Ublua

### Nakuutqiyat Qaangiutininnagu Ubluit:

- Naunaitkutigilugu nakuuyaakhaanut, **qayangnaitaungungittumut.**
  - Tikitinnagu uumunga ubluanut, angmaqhimaittut niqikhat nakuutqiyayut piqaqhuni timimut nirritiarutikhainut
  - Niqikhat qayangnaittuugaluat niriyaami qaangiutikpat Nakuutqiyat Qaangiutininnagu ubluanit.
- Takunnaktuq amihuni niqikhani:
  - Tupauttat, mukpauyat, mukpauyakhat, hiqulauyat, salsa, juice, miluk, yogurt, cheese, manniit, niqainnait, iqaluk, chicken.
- Takunnaittut ukunani:
  - Naulihaaqhimayut nunamit ahillu, hunavaluit piliuqhimayut niuvvaavikmi.

### Atuqtaulimaidjutaanut Ubluit:

- Naunaitkutigilugu nakuuyaakhaanut, **qayangnaittaakhaanullu.**
- **TAHAPKUNAINNANI** takunnaqtut hitamani pini:
  - Mirraanut amaamautikhaq, irittiarutikhanut ikayuutikhat, niriyakhanut himmiutit, havautinilu.
- Aturuqlugit ukuat qaangiutikpat Atuqtaulimaidjutaanut Ublua.

BB Apitilirvia 19,  
2012







### Aanniarhakniaqqit?

#### Mikitiaktuq

- Niqit qaangiutitinnagit Nakuutqiyat Qaangiutininnagu ubluanit ihuaqtumik tutquumahimayut nakuungikhimaittullu
- Paniupayut nakuungihalimaittullu niqit qaangiutihimayut Nakuutqiyat Qaangiutininnagu ubluanit nakuuyutut ittut tipaittullu
- Havigalgit niqit qaangiutihimayut Nakuutqiyat Qaangiutininnagu ubluanit angikliyutut inngittut, tukhukhimaittut nakuunnikhimaittullu

#### Mikiyuq

- Nakuunnihainnaqpaktut niqit qaangiutihimayut Nakuutqiyat Qaangiutininnagu ubluanit nakuuyumik tutquumahimayut

#### Angiyuq

- Nakuunnihalimaittut niqit qaangiutihimayut qaangiutihimaittullu Nakuutqiyat Qaangiutininnagu ubluanit pihimakpata:
  - Takunngaqqata mamaitpataluunniit nakuuyutut ittunit
- Nakuunnihainnaqpaktut niqit qaangiutitinnagit qaangiutikpataluunniit Nakuutqiyat Qaangiutininnagu ubluanit pihimakpata:
  - takunnakpata nakuuyutut ittunit (ukunatat uquqtut, angikliyuumiyutut ittut, immaktutut ilikpata)
  - Aallamik tipiqaqata nakuuyutut ittunit mamaikkataluunniit
  - Nakuuyumik havaktauhimaittut tutquumalluaqhimaittullu ihuaqtumik (ukunatat nikaumavikmungaqhimahttut amigaitqiyaanit malrukutit ikaaqninit)

### Aallatqiit aadjikkutauyut ubluit takunnaqtut niqint puunginni naunaitkutainilu Kanatami

Ubluanik Naunaitkutaq	Huna kangiqhidjutaa	Amihuni niqini takuniaqtat
Atuqlugu qaangiktinnagu	Hunaliuqhimayuq nakuuhuarniarunnaqhiyuq qaangiutikpat ubluanit.	Iiskiik (Yeast)
Niuvrutigilugu Qaangiutitinnagu	Niuvvaaviup niuvrutigiyakhaahunaliuqhimayuq qaangiktinnagu una ublua. Nirittaagtat niqi qaangiutigaluqtaqillugu uumanga ubluanit.	