

# ▽ ◇SUNSIBU' ▷ Γσ·♀·△' ▷ μησ◀·◀▷·△σ' ▷

Let's sing together! Sing along with me.  
Sing along with me.



## ❶ ΔΣ ΡΗΨC·�' μησ◀·◀▷·△'

▽ μησΔ' ρρυ ρρ Γ·αζ' ▷L Γριx Γ·ζΔ ΔC·�'  
❷ ▷Γ L·b·Δ·b' ▷Cpδ' ΑΓΔ·ν·Δ' bεc, ΔCρq·Δ'  
ΑΓΔ·ν·Δ' bεc, bεu' ▷ΔL·ΔbΓ·b bεc ▷·bσ ▷Δ μησΔ'  
b Δ ·c·σ·Δσ' :

✓ 3·p·Cp' λp' ▷d μησ·Δ' ρρu',

✓ ▷3·p·Cp' λp' ▷L·p' ▷r ρρu' ▷d μ Γ·Δ' Γ·L ν·C  
ρλλ' μησ·Δ' λσ' ▷σ·λ>σ' ν' ν·C ▷d·Δp' u,

## ❷ ·Δ' ΔΡ' ρρ ▷ΔL·Δσ' ▷Γσ·♀· Δ' ◀λλ' ▷ρρ ρσ' ▷

✓ <uL ▷d σb bεq ▷ΔL·Δσ' b Γσ·bσ·Δ' bρ  
Γ·σ' ·Δ ▷rr·ΓL·σ, ν·C ▷d ▷d' ▷d  
▷rr·ΓL·σ ν·C ▷Δ μησΔ·Δ·Δ·Δσ' bρ Γσ·bσ'  
b ▷σ·bΓ' b Γσ·bσ·Δ' Δ·λ' ·Δε q·ν·Δ bρ  
Γσ·bσ·Δ' Γσ·bCL'x

## ❸ C·Γ·L·b' b Γσ·bσ·Δ' μησΔ·Δ' Δ' Δ JJ·μ·>'

✓ Γσ·♀·Δ' ▷d μ <νb·p·Δ' ρρu' ▷λ Lb Γ·ζΔ  
ρ ▷CC' JJ·μ·>σ' ▷ μησ'

✓ ▷λ a·p·L·b' σ·λ·σ·Δ JJ·μ·>'' ▷ Γσ·q·L·x σ·d'  
Γ·ζΔ ▷ Γσ·q·L' ▷d μ·b·μ·Δ' JJ·μ·>''x

## ❹ C·C·d' Lb ρρu' ▷ μησ' ▷ρ Γσ·♀·σ·μ ▷b ·Δ·λ·x

✓ ρρu' ▷λ b κλ·λ·C·L' ▷ μησ' Γσ·♀·Δ' Γ·λ·C·P·x  
Γ·λ·C·P·x ▷λ b·Δ μησ' ν·C ▷d ρρ ▷λλ' μησ'x

✓ ρρu' p·p' C·μ·Δ·Δ' ▷ μ·Δ·d' Γσ·♀·Δ·σ' σ'  
Δ·λ' ·Δε d' ▷Δ·Δ·Δ' b Δ·λ·p' p' r u', ▷d  
L·b·Δ λ·L·p', ▷d Lb ▷d L·L·L bσ·σ' ·Δ·λ·Δ'  
Δ·Δ ρρ ▷d a·L·C·bσ·σ' Γσ·♀·Δ·σ·σ' ·Δ·λ·Δ·Δ'x

✓ ▷b·Δ·L·Δ' Γ·ζΔ b Γσ·q·R' b·b' ▷ μησΔ' ·Δ·p' ▷  
C·σ a·σ·λ·Δ' ▷L·p' ▷d μησΔ' ·Δ·p' b·b' ▷ μησΔ'x

▷b·Δ·L·Δ' ν·C b·Δ·p·C·q·L·p' a·V·Δ bρ ·Δ·σ  
σ·r·C·C·Δ·Δ' ▷C ▷b·b·p·p' ▷L·p' ▷d μησΔ' ·Δ·p' ·Δ·σ·Δ'  
·Δ·p' ·Δ' ν·C ▷d ▷Cpδ' μησΔ' ▷Δ·λ  
▷ Δ·σ·L·p' b·b' Γσ·♀·Δ' C·σ C·C·d' Δ·q' Δ'  
μησΔ' ·Δ·p' x μ·L b ▷d b·b·p' ▷d q Δ'  
Γ·σ·σ·Δ·p' b·b' ▷ μησΔ' ·Δ·p' b·b' ▷ μησΔ'  
Γσ·♀·Δ'x ▷ μ·L b·Δ' ρρu' ρρ ▷ Γ·σ·σ·Δ·d'  
▷d Lb ν·C p' ▷p ▷ Γ·σ·σ·Δ·d' p' ▷L·p' ·Δ·σ'x

የኋላው መኋፈፈ-ፈጻ-ፈፅ ስፏ ለኋ ማ ሰህርር ብ  
ጥሃ-ቅነው ማ የኋ የኋዬ የማረጥ-ኋ-ፈፅ ብ  
የኋ ይ-ኋ ከኋኋ/ የ የኋዬ

- ✓ የ-ፈፅ ገመ-ጥሃ ብ-ቅነው ማ የኋ የኋዬ ማ ሰህርር ብ  
ጥሃ-ቅነው ማ የኋ የኋዬ ማ ሰህርር ብ
- ✓ <በ-ት ለ-ጥሃ የኋዬ ማ ሰህርር ብ  
ጥሃ-ቅነው ማ የኋ የኋዬ ማ ሰህርር ብ
- ✓ <በ-ት ለ-ጥሃ የኋዬ ማ ሰህርር ብ  
ጥሃ-ቅነው ማ የኋ የኋዬ ማ ሰህርር ብ
- ✓ <በ-ት ለ-ጥሃ የኋዬ ማ ሰህርር ብ  
ጥሃ-ቅነው ማ የኋ የኋዬ ማ ሰህርር ብ
- ✓ <በ-ት ለ-ጥሃ የኋዬ ማ ሰህርር ብ  
ጥሃ-ቅነው ማ የኋ የኋዬ ማ ሰህርር ብ
- ✓ <በ-ት ለ-ጥሃ የኋዬ ማ ሰህርር ብ  
ጥሃ-ቅነው ማ የኋ የኋዬ ማ ሰህርር ብ
- ✓ <በ-ት ለ-ጥሃ የኋዬ ማ ሰህርር ብ  
ጥሃ-ቅነው ማ የኋ የኋዬ ማ ሰህርር ብ
- ✓ <በ-ት ለ-ጥሃ የኋዬ ማ ሰህርር ብ  
ጥሃ-ቅነው ማ የኋ የኋዬ ማ ሰህርር ብ

\*በ-ቁርር ማ የኋዬ ማ ሰህርር

- ✓ የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው:  
 - Beer (5%): 341 ml (12 oz)  
 - Wine (12%): 142 ml (5 oz)  
 - Spirits (40%): 43 ml (1.5 oz)
- ✓ የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው  
የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው
- ✓ የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው  
የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው

የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው  
የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው  
የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው

- ✓ <በ-ት ለ-ጥሃ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው  
የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው
- ✓ <በ-ት ለ-ጥሃ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው  
የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው
- ✓ <በ-ት ለ-ጥሃ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው  
የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር ብ-ቅነው

የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር  
የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር

- ✓ የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር  
የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር
- ✓ <በ-ት ለ-ጥሃ የኋዬ ማ ሰህርር  
የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር



የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር  
የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር

- የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር  
1-877-FAS-INFO  
(1-877-327-4636)
- የ-ቅነው ማ የኋዬ  
1-800-565-8603
- የ-ቅነው ማ የኋዬ  
[www.ccsa.ca/2012%20CCSA%20Documents/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf](http://www.ccsa.ca/2012%20CCSA%20Documents/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf)

የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር  
የ-ቅነው ማ የኋዬ ማ ሰህርር

- የ-ቅነው ማ የኋዬ  
[www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/LCBO\\_recipe\\_cards\\_bro.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf)

**LCBO:**  
[www\\_lcbo\\_com/socialresponsibility/mocktails.shtml](http://www_lcbo_com/socialresponsibility/mocktails.shtml)

- የ-ቅነው ማ የኋዬ  
የ-ቅነው ማ የኋዬ

**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé