NERISAQARNERMUT INNERSUUSSUTIT QULIT

De 10 kostråd

Mmmh MAMAQ!

NERISAQARNERMUT TIMIGISSARNERMULLU SIUNNERSUISOQATIGIIT • ERNÆRINGS- OG MOTIONSRÅDET

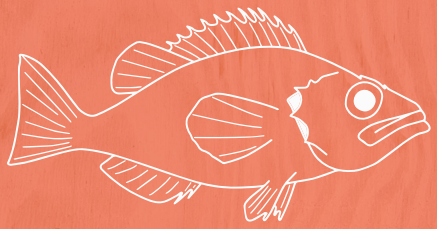
1 ALLANNGORARTUNIK NERISARIT

Innersuussut siulleq pingaarnerpaarlu.

Spis varieret

Det første og det vigtigste råd.

Mmmh
MAMAQ!



2

KALAALLIT NERISASSAATAANNIK NERISARIT; AKULIKITSUMIK AALISAKKANIK AALISAKKANILLU QALLERSUUSIANIK

Ukiup ingerlaarnera malittariuk aamma immami nunamilu uumasut paarlakaajaartakkit.
Nunatta paarnai naatitaalu atortakkit.
Ullup qeqqasiornermi aamma aalisakkanit qallersuusiat atortakkit.

Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg

Følg årets gang og skift mellem hav- og landdyr.
Brug landets bær og grøntsager.
Benyt også fiskepålæg til frokost.

Mmmh
MAMAQ!

ULLUT TAMAASA NAATITARTORIT PAARNATORLUTILLU
3
Suliartuleraangavit imaluunniit atuariartuleraangavit paarnamik naatitamilluunniit nassartarit.
Kissartumik nerinermi tamatigut naatitanik akoqartinnissaat ileqqunngortiguk.
Paarnat naatitallu qerisut nutaatulli pitsaatigipput.
Spis grøntsager og frugt hver dag
Ta' et stykke frugt eller grønt med på arbejde eller i skole.
Gør det til en regel altid at få grøntsager til den varme mad.
Frugt og grønt fra frost er lige så godt som det friske.
Mmmh
MAMAQ!

ULLAAKKORSIORUIT ULLUP QEQQASIORUILLU IFFIARTORIT AKOQARLUARTUNIK FULDKORNILINNIK

4

Iffiat iffiukkanit qaqortunit qaarsillarnarnerupput. Knækbrødit seqummarluttunit sanaat aamma pitsaasuupput. Qaqorteqqasut, pastat naatsiiallu kissartunik nerinermi paarlakaajaartakkit.

Spis groft brød og fuldkorn til morgenmad og frokost

Rugbrød mætter bedre end hvidt brød som f.eks. franskbrød.
Groft knækbrød er også godt.
Skift i mellem ris, pasta og kartofler til de varme måltider.

EQQARSARLUARLUTIT ORSUTORTARIT

5

Orsoq sipaaruk:
Iffiukkap taninnerani tarngut kiliortaruk.
Immuk, immussuaq, neqit qallersuutissallu annikitsumik orsullit toqqartakkit.
Iganermi naasunit margarina imaluunniit naasunit olia atortakkit.

Spis fedt med omtanke

Spar på fedtet: Skrab fedtstof på brødet.
Vælg mælk og ost samt kød og pålæg med lavt fedtindhold.
Brug plantemargarine eller planteolie i madlavningen.

Mmmh
MAMAQ!

6

SUKKUNIK, MAMAKUJUTTUNIK, CHIPSINIK KAAGINILLU ANNIKINNERUSUMIK NERISARIT

Sukkoqanngitsumik imaluunniit annikinnerusumik sukkulimmik kaffisortarit tiitortarillu.
Paarnat iffiukkallu mamakujuttunit, chipsinit kaaginillu qaarsillarnarneruppu t.
Sapaatip akunneranut ulloq ataasiinnaq chipsitortarit mamakujuttutortarillu.

Spis mindre sukker, slik, chips og kager

Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker.
Frugt og brød mætter bedre end slik, chips og kager.
Spis kun slik og chips 1 dag om ugen.

Mmmh
MAMAQ!

7

IMERMIK IMERTARIT – ANNIKINNERUSUMIK SAFTIMIK SODAVANDINILLU IMERTARIT

Imeq kuummeersoq imerlu nillarissoq imertaruk. Saftit sodavandillu annertuumik sukkumik akoqarput taamaattumillu piffinni aalajangersimasuni akuttusuunik atornissaat innersuussutigineqarput.

Drik vand - drik mindre saft og sodavand

Nyd det friske kolde vand fra elven eller hanen. Saft og sodavand indeholder meget sukker og anbefales kun til særlige lejligheder.

Mmmh MAMAQ!

AKULIKITSUMIK NERISARIT, INGASAANNAGULI

Ullormut pingasoriarlutit nerisarfinni pingaarnerni nerisarit. Ullaakkorsiorneq ullormut aallarniutigalugu pitsassuuvoq. Aamma ullup ingerlanerani annikitsukkaarlugit nerisarit, paarnaq imaluunniit naatitaq, knækbrød imaluunniit aalisakkat panertut.

8 *Spis ofte, men ikke meget*

Spis 3 hovedmåltider om dagen.
Morgenmad er den bedste start på dagen.
Spis også små måltider i løbet af dagen, et stykke frugt eller grønt, knækbrød eller tørfisk.

Mmmh
MAMAQ!

ULLORMUT MINNERPAAMIK NAL. AK. ATAASEQ AALASARIT

Aalaneq tassaasinnaavoq pisulluni/sikkilerluni suliartorneq, piniariarneq, eqqiaaneq, timersorneq, arsarujoorneq allarpassuillu.

9

Vær i bevægelse mindst en time om dagen

Bevægelse kan være at gå/cykle til og fra arbejde, gå på jagt, gøre rent, dyrke sport, spille bold og meget andet.

Mmmh MAMAQ

SUUT NERINERLUGIT EQQARSAATIGISARUK

Nerinermut ileqqorisatit niuernermi aallartittarput.
Peqqinnartunik pisisarit. Meeqqatit peqatigalugit igasarit.
Unnukkut nerineq ilaqutariinni katersuuffinngortiguk.

10 *Tænk over, hvad du spiser*

Dine madvaner starter ved indkøbene. Køb sundt ind.
Lav mad sammen med dine børn.
Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.

Mmmh MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

A M P S T A S
Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!

Mmmh
MAMAQ!