

SIUNNERSUUTIT PEQQINNARTUT

**Meeqqanut 4-10 ukiulinnut
nerisarisat aalanissarlu pillugit**



Angajoqqaanut, meeqqerivinnut atuarfinnullu ilitsersuutit

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2005



SIUNNERSUUTIT PEQQINNARTUT

meeqqanut 4-10 ukiulinnut
nerisarisat aalanissarlu pillugit

Angajoqqaanut, meeqgerivinnut atuarfinnullu ilitsersuutit



Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2005

SIUNNERSUUTIT PEQQINNARTUT, meeqqanut 4 - 10 ukiulinnut nerisarisat aalanissarlu pillugit
- Angajoqqaanut, meeqquvinnut atuarfinnullu ilitersuutit

©Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2005

Aaqqissuunnera: Ketty Lindberg, Kathrine Olsen, Kirsten Høg. Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit

Akisussaasoq: Bodil Karlshøj Poulsen, PAARISA

Ilusaa ilioqqarneralu: Info Design ApS

Assilisat: Info Design ApS & Knud Josefsen

Naqiterneqarfia: Special-Trykkeriet Viborg a-s

Ilusaa siulleq, naqitaq siulleq

ISBN 87-91440-10-6

*PAARISA aamma Nuna Fonden aningaasanik tapiissuteqarnerannut qutsavigaavut.
Brugsenip assinik atukkiinerinut qutsavigaavut.*

IMAI

- 4** SIULEQUT
- 5** SIUNNERSUUTIT PEQQINNARTUT
- 6** AALANEQ
- 8** PAARNAT NAATITALLU
- 10** IFFIUKKAT, NAATSIAT, QAQORTEQQASUT, PASTAT AAMMA SUAASIASSAT
- 12** NERSUTIT, AALISAKKAT AAMMA IMARMIUT MILUUMASUT
- 14** ORSOQ
- 16** MAMAKUJUIT, SAFTI, SODAVANDIT KIGUTILLU
- 19** NUKIK PISARIAQARPOQ
- 20** MEEQQAT NERISARISASSAANNUT SIUNNERSUUTIT
- 21** NERINERIT
- 22** ULLAAKKORSIUTIT
- 24** TAQUSSAT
- 26** AKORNINNAKKUT NERINERIT
- 28** UNNUKKORSIUTIT
- 29** MEEQQAT NERISASSIOQATIGALUGIT
- 30** IGGISSAT
- 32** MEEQQAT ATUARFIMMI
- 34** MEEQQAT OQIMAASSUSAAT
- 34** OQIMAAPPALLAARNEQ
- 36** MALUSSARIPPALLAARNEQ SAPIGAQARNERLU
- 38** NIOQQUTISSAT SANANEQAATAANNIK NASSUIAATIT
- 39** PAASISAQAQQIKKUMAGUIT



SIULEQUT

Meeqqat assigiingitsorujussuupput, ataaserli assigiissutigaat. Sammisaqarnissartik peqqinnartunillu nerisaqarnissartik pisariaqartippaat. Meeqqat ilaat timersortorujussuupput, fjernsynilli aamma qarasaasiat meeqqat amerlasuut is-siaannarpallaartittarpaat. Meeqqat amerlialuttuinnartut sukkutorpallaarlutillu orsoqarpallaartunik nerisaqarput. Sodavandit, saftit, mamakujuit chipsillu ilaatigut patsisaapput.

Ilaqtariit ileqqorisaat tassani pineqarput. Ullaakkorsiornissamut piffissaqarpa? Unnukkut ataatsimoorujoomermi chipsit imaluunniit naatitat nutaat nerriviup qaavaniittarpat? Imeq nillertoq immullu imaluunniit safti colallu nillataar-titsivimmiippat? Sunngiffimmi pinnguartarfiliarnermut imaluunniit fjernsynip saani filmernermut atorneqartarpa? Angajoqqaat meeqqatik inuunermut peqqinnartumut aqutissiuuttussaavaat.

Atuagaq una nerisassat aalanissarlu pillugit siunnersuutinik ilitersuutinillu imaqarpoq. Meeqqat 4 - 10-nik ukiullit angajoqqaavinut naatsorsuussaavoq. Perorsaasunit ilinniartitsisunillu aamma atorneqarsinnaavoq. Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiinnit, Danmarkimi Sundhedsstyrelsenimit aammalu nerisassat aalasamerlu pillugit ilisimasat nutaanerpaat aallaavigalugit innersuussutit atorneqarput.

Meeraanermi ileqqoriligassat pilersinneqartarput. Meeqqat meeraqatiminnik ataatsimoorqateqarlutik sammisaqaraa-ngamik iluarusunnerusarput. Nerisassat peqqinnartut meeqqat alliertornissaannut pitsaanerpaamillu ineriartornis-saannut nukissanik inuussutissanillu tunisisarput.

Neriuppugut angajoqqaat, ilinniartitsisut perorsaasullu atuagaq una isumassarsiorfittut iluaqutaasutullu isigissagaat.



SIUNNERSUUTIT PEQQINNARTUT

Peqqinnartunik nerisaqarnerup meeraq pitsaasumik inuuneqartippaa. Nerisassat peqqinnartut meeqqap alliaortorneranut ineriaortorneranullu pingaartuupput aammalu puallarpallaarneq, uummatikkut taqqatigullu nappaatit aamma sukkorneq (type 2 diabetes) pinaveersaartittarlugit.

Peqqinnartunut siunnersuutit malikkaanni peqqinnartunik nerisaqarneq pilertarpoq. Siunnersuutit malikkaanni meeqqat inuussutissaq pisariaqartitartik pisarpaat. Nerisarissat allangorartuunissaat aammalu paarnanik naatitanillu nerisarnissaq eqqumaffigikkat.

Nerisaqarnermi ileqqut inuunerup ingerlanerani siusisukkut pilersarput. Illit angajoqqaatut meeqqavit peqqinnartunik nerisaqalernissaata ineriaortinneqarneranut akisussaavutit. Tamanna illit nammineq peqqinnartunik nerisaqarnikkut ajornaannerussaaq. Meeqqavit nuannaartorisarpaatit. Meeqqat amerlanertigut angajoqqaammik iliusaat assilisarpaat.

Silarsuarmi nutaajusumi meeqqat nerisassat pillugit neqeroorterpasuarnik paasissutissarpasuarnillu isum-merfigisariaqakkaminnik naammattoorsisarput. Tamanna suliaassaavoq angisooq inaaruminaassinnaasorlu, taamaattumik ikioneqartariaqartarput.

Illit nammineq nerisassat pillugit isummernikkut meeqqat ikiussavat. Illit nammineq meeqqavit toqqissisimasumik alliaortussaguni suut nerisarissagai nalunngikkukku meeqqannut nuannaartoriuminarussaait.

Meeqqat sisamaniit qummut ukiullut inersimasutulli Peqqinnartunut siunnersuutit malittaqarnissaat inner-
suussutigineqarpoq.

Peqqinnartunut siunnersuutit

- Allangorartunik nerisarit
- Ullut tamaasa iffiukkanik, naatsiianik, qaqrteqqasunik imaluunniit pastanik nerisarit
- Ullut tamaasa paarnanik naatitanillu nerisarit
- Aalisakkanik uumasunillu miluumasunik imarmi um-
masunik assigiingitsunik nerisarit
- Immummit nioqqutissiat immussuillu orsoqannginnerusut toqqartakkat
- Neqit qallersuutissallu orsoqannginnerusut toqqartak-
kit
- Punneq, margarine olialu annikitsuinnarmik atortakkat
- Sukkut, mamakujuit, safti sodavandillu sipaakkat
- Ullormut minnerpaamik nal.ak. ataaseq aalasarit

Peqqinnartunut siunnersuutit ullut tamaasa atortakkat

- **Nerisassat allangorartikkat.** Aalisakkat uumasullu immami nunamilu uumasut miluumasut nikerartillugit atortakkat. Iffiukkat karri-
nit sequunerluttunit iffiukkat, soorlu iffiat poor'lullu, ullut tamaasa nerisakkat. Unnukkorsiormermit qaqrteqqasut, pastat naatsiiallu
paarlakajaattakkat. Ullup ingerlanerani paarnat naatitallu assigiingitsut sisamat nerisakkat.
- **Iffiukkanik suaasiassanillu annertuumik nerisarit.** Unnukkut kissartunik nerinermit iffiukkat illuginissaat pitsaasuvoq. Iffiukkat
nerisanit nukeruaasaqarlartut qinertakkat, taakku peqqinnartuullutillu qaarsillanartuupput. Iffiaq 100 grammut minnerpaamik neri-
sat nukeruaasaanik 8 gramminik akoqassapput. Iffiaq qaqrtoq 100 grammut minnerpaamik nerisat nukeruaasaanik 5 gramminik
akoqassaaq.
- **Paarnat naatitallu vitamininik mineralinillu pisariaqartitatsinnik akoqarlurput.** Meeqqat 4 - 10 ukiullit ullormut sisamanik
nerisassapput (400 gram). Ullaakkorsiormermit soorlu paarnat isserat immiaortorfik mikisoq tunniunneqarsinnaavoq, ullup qeqqasi-
ormermit kuuloruuju ataaseq, ualikkut paarnaq umiatsiaasanngorlugu aggugaq unnukkullu nerinermit naatitaminermit uutat imaluun-
niit ooqanngitsut.
- **Ullut tamaasa naatsiianik, qaqrteqqasunik pastanillu nerisarit.** Nerisassat allangorartuuniassammata paarlakajaallugit ator-
takkat. Naatsiat sequterneqarsinnaapput, uunneqarsinnaapput iffiorkullu uunneqarsinnaallutik.
- **Akulikitsumik aalisakkanik miluumasunillu immami uumasunik nerisarit.** Nerisassat assigiiannginniassammata paarlakaa-
jaallugit atortakkat. Arferit soqqallit arferit kigutilinnit akulikinnerusumik nerisakkat. Puiseeqqap orsua qinertaruk.
- **Immummit nioqqutissiat immussuillu orsoqannginnerusut toqqartakkat.** Tassa letmælk, skummetmælk aamma kærnemælk
aammalu immussuaq 100 grammut annerpaamik 18 gramminik orsulik (30+).
- **Orsoq sipaartaruk.** Meeqqat paaqqinnittarfimmi atuarfimmiluunniit nerisangippat peqqinnartunik taquaartittaruk. Taamaan-
ngippat akulikippallaamik meeqqat nerisassanik igapallatassanik orsoqarpallaartunik nerisaqartassaaq. Qallersuutissat atoneqartut
kataqqajaasuunngippata, soorlu makrel tomatimiittut, immussuit tanguttakkat aamma tinguarq, iffiugaq orsulimmik taneqqaarta-
riaqanngilaq. Neqit qallersuutissalu 100 grammut annerpaamik 12 gramminik akoqassapput.
- **Sukkut sipaartakkat** - Immikkut pisoqartillugu aatsaat sodavandimik saftimillu imertaritsi. Sapaatip akunneranut ulloq ataaseq taa-
maallaat mamakujuttortarnissaq isumaqatigiissutigisiuk.
- **Aalaneq.** Meeqqat sammisaqartut meeraapput peqqissut. Meeqqat pinnguaqatigisaruk ulluinnarnilu aalasaaneq sammisaanngorti-
guk nuannersoq.

AALANEQ

Timigissarnej suua

Timigissarnej isumaqarpoq aalaneq. Nukiit aalatinneqaraangata timerput nukimmik atuisarpoq aamma kJ-mik (kilojoule).

Timitta qanoq nukimmik atuitigineranut qanoq sulitinneqartiginera apeqqutaavoq.

Meeraq timersoqatigiinnut ilaasortaangikkaluarluni timigissarsinnaavoq. Pinnguarnej, pisuinnarluni imaluunniit sikkilerluni atuariartorneq aamma timigissarneruvoq.

Aalaneq pinaveersaartitsineruvoq

Meeqqanut aalaneq pissusissamisuuqinnartuuvuq ullullu tamaasa naammalluurtumik timigissarlutillu silaannarissartariaqarput.

Silaannarissumi aalaneq aamma meeqqat peqqissunngortittarpei. Silamiikkaanni silaannarinneruvoq nipiliornerlu annikinnerujussuulluni.

Aalanissamut pitsaasorpassuarnik pissutissaqarpoq. Pingaarnerpaat tassaapput meeraq iluarusulertarmat isumagissaarnerulertarlunilu. Meeqqap paasisarpaa kammalaatini ilagilluarnerusarlugit aammalu kammalaatitaarnarnerusartoq.

Meeraq ima aalatigisariaqarpoq

- Meeraq ullormut minnerpaamik nal.ak. ataaseq aalassaaq
- Ullup ingerlaneranut agguataarneqarsinnaallu arpoq
- Ullormut minnerpaamik ataasiarluni aalaneq ataannartoq 30 minutinik sivirususeqassaaq



Meeqqat aalagaangata

- iluarusunneq annertusisarpoq
- aalasinnaanera pitsanngortinneqartarpoq (timip aqussinnaanera)
- atuarfimmi aallussinnaanera pitsanngortinneqartarpoq
- timaata nukimmik atuinera annertusisarpoq
- nukiit, ujallut naggussallu nukittorsarneqartarput
- saarnit nukittorsarneqartarput
- uummatip aallu kaaviaanera nukittorsarneqartarpoq
- akuiussutissaqarneq pitsanngortinneqartarpoq



Ullut tamaasa aalanerup makku pinaveersaartittarpei

- qitip, seeqqut, siffissat naggussallu akornuserneqarsinnaanerat
- oqimaappallaalernerq
- uummatikkut taqqatigullu nappaateqalersinnaanep
- sukkornermik (type 2 diabetes) nappaateqalersinnaanep
- aap naqitsinerata qaffasippallaalersinnaanera



Ataatsimoorluni sammineqarsinnaasunut isumassarsiat

Ulluinnarni meeqqat sammisaqaqatigisaruk. Meeraanermi ileqqorilikkat meeqqat inersimasunngomermi nut nassartarpari.

Ilaqutariillusi sapaatip akunneranut ataasiarlusi sammisaqaqatigiittaritsi, qaqqamut pisuttuaqatigiillusi. Meeqqat iganermut, illumi eqqiaanermut errorsinermullu ikiuutsittaruk. Pisiniarfiliaraangavit meeqqat anikikkaluartunik suliasittaruk, soorlu pisiniarfimmi qamutunik ingerlatsisillugu imaluunniit koorimik tigummiartillugu. Illit arlaannik aallerninni meeqqat allamik aallersinnaavoq. Meeqqat suliaqaraangamik angajoqqaamik nuannaarutiginninnerat misigissallugu pisariqaqtittarparat.

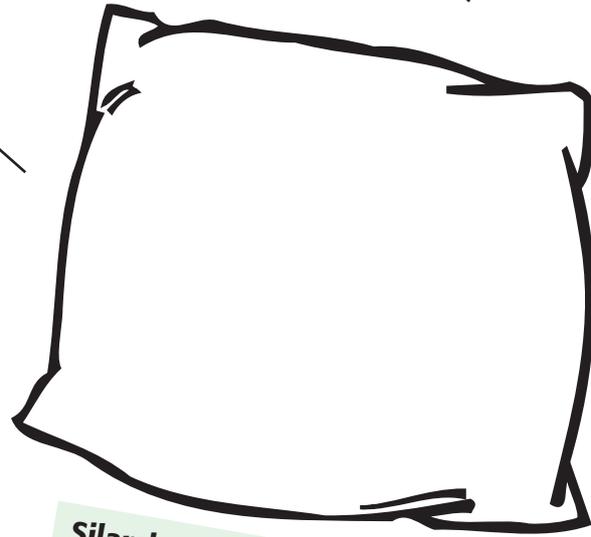
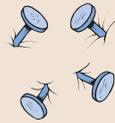
Piffinni assigiinngitsuni timersoqatigiinnut ilaasortaanissamut taannalu aqutugalugu allat ilagalugit timigisarnissamut periarfissaqarpoq. Najugarisassinni meeqqat taakkunani periarfissanut misiliitiguk, taamaalilluni suna nuannernerunersoq takusinnaaniassammagu.

Angajoqqaat makku akisussaaffigaat

- meeqqap atortussai pisariaqartut
- taskip poortorsimanissaa
- meeqqap piffissaq eqqorlugu ingerlanissaa

Illup iluani sammineqarsinnaasunut siunnersuutit

Akitsinik sorsuunneq
Naternut tutinaveersaarneq
Qitinneq
Trampolinimi mikisumi pississaarneq
Talit atorlugit imminut kivittaarneq



Silami sammineqarsinnaasunut siunnersuutit

Sikkilerneq
Arpanneq
Toqqortaanneq
Sisorarneq
Qaqqami pisuttuarneq
Sukuutsemeq
Angalaarneq, ipunneq
Arsarneq
Pississaarneq
Rulleskøjterneq, skateboard-erneq
Qamutunik sisorarneq, kurebræt-imik sisorarneq



PAARNAT NAATITALLU

Meeqqat nerisarisaat vitamininik, mineralinik nukeruaasanillu akoqassapput. Taakku meeqqap pitsaanerpaamik alliaartornissaanut ineriartornissaanullu pisariaqarput. Meeqqat vitamininik mineralinillu naammattunik pissagunik ullormut paarnanik naatitanillu sisamanik nerisariaqarput.



Ullut tamaasa paarnanik naatitanillu nerisarneq uagut ileqqorinngilarput. Taamaattumik ullut tamaasa meeqqap sisamanik tuninissaa ajornakusoorsinnaavoq, immaqali ajornanngivippoq. Meeraq paarnamik naatitamillu mikisunnguakkaarlugu tunisarlugu misiliguk. Ullaap tungaa iipilimik tunillugu aallartissinnaavutit aammalu kuuloruujunik amitsunngorlugu aggukkamik taquai ilallugit. Imaassinnaavoq aallaqqaataani meeqqap nutaat taakku soqutiginnikkai. Kingusinnerusukkut misileqqiguk. Alloriarnerit annikitsuarpasuit iluatsittarput. Paarnat naatitallu immannguaq pigaanni pinnginnermiit pitsaaneruvoq.



Paarnat naatitallu orsukitsuupput fibereqarlualutillu. Qaarsillarnartuupput meerarlu oqimaappallaa-linngikkalualuni paarnanik naatitanillu amerlasuunik nerisinnaavoq. Paarnat naatitallu assigiinngitsorpassuit nerisallugit peqqinnartuuvoq. Sapaatip akunnerata ingerlanerani meeraq paarnanik naatitanillu assigiinngitsunik misilillugu tunisaruk. Paarnat naatitallu qerisut nutaallu peqqinnassusiat assigiipput. Qeritneqarneranni vitaminit piutiinneqartarput. Paarnat naatitallu qerisut nutaatulli kostfiberinik mineralinillu amerlatiginik akoqarput. Paarnat naatitallu qillertuusaniittut panertullu aamma peqqinnartuupput.

Ullormut paarnanut naatitanullu sisamanut isumassarsiat

Ullaakkorsiornermi immiartorfik ataaseq appelsinjuice-mik aallartigit imaluunniit paarnamik nutaamik, soorlu pære agguaragaq qorlortitanut uutanut nakkalaarlugu. Juice annerpaamik ullormut sisamat ilagaat ataasiusoq. Juice taammaallaat immannguakkaaraanni peqqinnarpoq.

Ullaap tungaani kuuloruuju imaluunniit iipili qaqortuliamit kilitamit svisunerusumik qaarsilatitsisarpoq.

Paarnat naatitallu ilarpasui oqartinnagit nerineqarsinnaapput, taamaattumillu paaqqinnittarfimmu atuarfimmulluunniit taquarissallugit piukkunnartuullutik. Appelsiina iipililu umiatsiaasanngorlugit aggukkat imaluunniit agurkikullaat aammalu kuuloruujut amitsunnguannorlugit aggukkat taquaanut ilanngutikit.

Ualikkut paarnat pitsaasuupput, soorlu banani poor'lumut sequunnerluttunit iffiukkamat affarmut aammalu immiartorfik ataaseq immuk. Qummuattaq naatitanik assigiinngitsunik immigaq aamma meeqqat nuanarilluassavaat. Naatitat assigiinngitsut tassaasinnaapput, agurk, ruuat, peberfrugt aamma agurk tomatit mikisut blegsellerilu.

Unnukkorsiorneq paarnamik nutaamik naggaserlugu iluortarpoq. Paarnanik kinertuliat aamma ajunngillat, taakkuli sukkoqaqimmata immikkut pisoqartillugu aatsaat atortakkit.



Siunnersuut: Meeqqap nammineerluni paarnat naatitallu qalipaajarnagillu aggunngikkunigit neriuminartinnerusarpai. Naatitat aggoriikkat qumuattamat imermik imalimmut ilillugit nillataartsivimmu ikikkat, taamaalillutik meeqqat kaaleraangamik tiguisinnaaniasapput. Naatitat ullormut naammattuinaat aggukkit, taamaalillutik naatitat nutaajullutillu illinernerussapput.

Qanoq oqimaatsigippat?

Paarnat naatitallu agguaqatigiissillugit 100 gramimik oqimaassuseqarput. Meeqqat ullormut paarnanik naatitanilu sisamanik pi-sassapput. Tassa ullormut 400 grammi.

1 iipili	100 g
1 appelsiina	100 g
1 pære	100 g
1 banani	85 g
1 dl paarnat kigutaarnanit	75 g
1 kuuloruuju akunnattoq	100 g
1 agurki angisuukullak	100 g
1 dl eertat	80 g
1 tomati	50 g
1dl hvidkåli sequtsigaq	50 g

Paarnat naatitallu uuttornissaat pisariaqanngilaq. Assak ulikkaaraanni 100 gram assigaa.

Paarnat vitamininik pissarsiffiulluartarput. Meeqqat ilagalugit nammissinnik nuniassigit.



Paarnani naatitanilu vitaminiit mineralillu

Paarnat naatitallu vitamininik mineralinillu amerlasuunik akoqarput. Vitaminit mineralillu nukimmik akoqanngillat, timittali pisariaqartitanut amerlasuunut pisariaqartuullutik. Timerput nammineerluni vitamininik pilersitsisinaanngilaq, taamaattumik nerisat aqutugalugit pissarsiarisariaqarluni. Timerput vitamininik annikitsumik toqqarsiveqarpoq. Nerisat allanngorartikkaanni ullormullu paarnanik naatitanillu sisamanik pisaraanni toqqorsiviit ulikkaarneqartarput. Ukiukkut paarnat naatitallu pissarsiariuminaappata meeqqap vitamininik iisartakkamik ullut tamaasa tunisarnissaa isumassatsialaavoq.

Siunnersuut: Paarnat naatitallu akisuallaarpat?

Nalunngiliuk sodavandinut, saftimut, sukkulaatinut, mamakujuttunut chipsinullu aningaasat atorneqartartut paarnanut naatitanullu atorneqartartunit sisamariaammik amerlanerusut?

IFFIUKKAT, NAATSIAT, QAQORTEQQASUT, PASTAT AAMMA SUAASIASSAT

Meeqqat nerisassat sivirusumik nukinnik tunisisartut pisariaqartippaat. Nerisassat qaarsillarnarluartuussapput. Ullormut nerisat affaat tassaasariaqarput iffiukkat, naatsiiat, qaqorteqqasut, pastat aamma suaasiassat. Naatsiiat, qaqorteqqasut pastallu aamma iffiukkat suaasiassallu qerattarsaammik (stivelse) annertuumik akoqarput. Iffiukkat, suaasiassat, naatsiiat qaqorteqqasullu kajortut nerisat nukeruaasaanik annertuumik akoqarput. Qerattarsaat aamma nerisat nukeruaasaat kulhydratiupput.

Meeraq ullormut kulhydratinik ima amerlatigisunik pisariaqartitsivoq

Ullaakkorsiorneq: 1 dl qorlortit aamma sequnnerluttunit iffiugaq kilitaq affaq.

Ullup qeqqasiorneq: Taqussani iffiat kilitat marluk.

Ikerinnakkut nerineq: Ualikkut poor'lu sequnnerluttunit iffiugaq affaq.

Unnukkorsiorneq: Unnukkorsiutit affaat tassaassapput naatsiiat, qaqorteqqasut imaluunniit pastat. Tassaasiinnaapput naatsiiat mikisut pingasut imaluunniit 2 - 3 dl qaqorteqqasut pastalluunniit. Flutes ataaseq imaluunniit iffiuggaq kilitaq nerisanut ilanngullugu pitsaasuvoq.

Nerisat nukeruaasaat

Nerisat nukeruaasartai kulhydratiupput arrortinneqarsinnaanngitsut. Timimit atorpeqarnatik erlaviit aqqusaartaramikkit nukimmik tunisisuunngillat. Nerisat nukeruaasartai peqqissutsimut pisariaqartuupput, tassa akut ulorianarsinnaasut timitsinnut akuliuatinginniasammata nassatarisaramikkit.

Nerisat nukeruaasartai nerisat inalukkani arrortinneqarneranni nukit kigaannerusumik inalukkaniit aammut akuliu-neqarnissaat isumagisarpaat. Taamaaliomikkit aap suksumik akoqarnera aalaakkaatinneqartarpoq meeraq sivirusumik qaarsilaassaaq. Aallussisinnaaneq ajornaanerulersarpoq tungusunnitsugunnerlu akioruminaerulersarpoq. Aamma nerisarat nerisani nukeruaasaqarluartut neruluunnginnissaq ajornanginnerulersittarpaa. Meeraq sanigortariaqapat nerisassat nerisat nukeruaasaqarluartut toqqassallugit isumassatsialaavoq.

Nerisarisi nukeruaasat amerlavallaartut timmitsilersinnaapput, tassa nerisat nukeruaasartaasa imeq nassatarisarmassuk. Ullormut 20 - 25 gram naammappoq. Iffiaq kilitaq ataaseq nerisat nukeruaasaanik 5 gramminik akoqarpoq, 1 dl qorlortit nerisat nukeruaasaanik 3,5 gramminik akoqarput.

Nerisat nukeruaasaasa timmitsilersinnaanerak akuttu-soorujussuvoq.

Kulhydratit

Timitta kulhydratit nukimmik pissarsivigissalugit iluarineruai. Kulhydratit assigiinngitsunut immikkoortinneqartarput, tassaasunut sukut, qerattarsaat aamma nerisat nukeruaasartai.

Nerisatsinnit nukik annerpaaq kulhydratimit qerattarsaammik pisuusariaqarpoq.

1 gram kulhydrat 17 kJ-nik akoqarpoq.

Meeqqat 4 - 6 ukiullit ullormut kulhydratinik 226 gram missaannik nerisariaqarput.

Taakkunannga 226 gramiusunit 20 gram nerisat nukeruaasartarisavai annerpaamillu sukut 40 gramiusallutik. Sinneri qerattarsaataassapput.

Meeqqat 6 - 10 ukiullit ullormut kulhydratinik 267 gram missaannik nerisariaqarput.

Taakkunannga 267 gramiusunit 25 gram nerisat nukeruaasartaannit annerpaamillu sukut 55 gramiusallutik. Sinneri qerattarsaataassapput.



Nerisat nukeruaasaat suni nassaassaappat?

Karrinit sequnnerluttunit iffiukkat aamma suaasiassat nerisat nukeruaanik annertuumik akoqarput, taamatuttaaq naatitani seqummarluttuni soorlu selleri, kuuloruujut, pastinak aamma ruuat.

Aamma eertat, grønkål, hvidkål paarnallu panertut soorlu abrikosit, paarnaaqqat, paarnarsuit qaqortut daddelillu nerisat nukeruaasanik akoqarput. Paarnat panertut aamma annertuumik sukkumik akoqarput.

Meeqqannut mamakujuttut peqqinnartut annikitsuinnarmik atortakkit.



Nukeruaasanik qanoq annertutigisumik akoqarpat:

Suaasiassat iffiallu iffiq qaqortumut sanilliullugit nerisat nukeruaasanik amerlanerusunik akoqarnerat malugiuk.

Qorlortitat	100 gram nukeruaasanik	10 graminik akoqarput
Sukkut	100 gram nukeruaasanik	0 graminik akoqarput
Vingummit	100 gram nukeruaasanik	0 graminik akoqarput
Mariékiksít	100 gram nukeruaasanik	3 graminik akoqarput
Iffiaq qartoq/(qaqortuliaq)	100 gram nukeruaasanik	4 graminik akoqarput
Iffiaq	100 gram nukeruaasanik	8 - 10 graminik akoqarput



Meeqqat nammineq iffiukkat mamarilluagaraat

Nerisat nukeruaasaqarluartunik iffiortarit.

Grahamsmel qajuusanut nalinginnaasunit pingasoriaammik nukeruaasanik akoqarnerupput.

Iffiomissamut ilitersuummi qajuusat 1/3-i grahamsmelinik taarsemeqarsinnaapput.

Qorlortitat, hirseflager kuuloruujullu sequtsikkat nukeruaasaqarlartuupput poor'lunut iffiukkanullu akoralugit mamarluartut.

Solsikkekernit, sesamfrøit, hørfrøit qaqortarissallu nerisat nukeruaasanik orsumillu peqqinnartumik annertuumik akoqarput.

Iffiuksamut immannuaq akuliullugit pitsaasuvoq.



Kakkak Power Sandwich, Kangillinnguit Atuarfianniit:

Kakkak Power Sandwich

100 g grahamspoor'lu

20 g pikantost/immussuaaraq uanitsumik akuutissanillu naatitanik akulik

20 g immussuaq 45%

20 g hamburgerrygi

50 g naatitat assigiinngitsut akuukkat (soorlu: 15 g agurki, 10 g kinakáli, 15 g peberfrugti aappalaartoq, 5 g porreri, 5 g lucernespirerit)

Nukiit agguataarnerat:

Orsoq 22%

Proteini 15%

Kulhydrati 63%

Atuisartut sunneeqataanerat: Nuummi Kangillinnguit atuarfianni peqqinnissaq pillugu sapaatip akunnerani sammisaqarnermi 8 H-mi atuartut ullup qeqqanut poor'lutugassamik pitsaanerpaamik ineriartortsipput. "KAKKAK power sandwich" Brugsen Nuuk-mi maanna pisiarinqarsinnaalernikuusoq.



NERSUTIT, AALISAKKAT AAMMA IMARMIUT MILUUMASUT

Neqit aalisakkallu meeqqap nerisarisaanut pingaaruteqarluinnarput. Nersutit, aalisakkat miluumasullu imarmiutat proteininik aammalu vitamininik mineralilinnut meeqqap allitorneranut ineriartorneranullu pingaaruteqartunik akoqarput. Miluumasut imarmiutat aalisakkallu orsunik peqqinnartunik akoqarput.

Meeqqat taquaani iffiukkanik aalisakkanit neqinillu qallersuusianik qallersukkanik tunisaruk unnukkorsiornermilu neqinik imaluunniit aalisakkanik. Meeqqap ullut tamaasa neqinik aalisakkanilluunniit nerinissani pisariaqartinngilaa, naammattumilli vitamininik, mineralinik orsumillu pissaguni aalisakkat nersutit miluumasullu imarmiutat paarlakaa-jaallugit nerisarisaqarpai.

Neqi orsorlu

Neqi orsumik akoqarpoq. Miluumasut imarmiutat aalisakkallu orsumik peqqinnartumik uummatikkut taqqanilu nappaatinut illersuutaasunik annertuumik akoqarput. Aalisakkat n-3 fedtsyrenik uummatikkut taqqanilu nappaatinut illersuutaasunik akoqarput.

Meerapassuit aalisagartornerunissaq iluaqutigissagaluarpaat. Sapaatip akunneranut 200 grammi naammappoq.

Sapaatip akunneranut aalisagaq miluumasullu imarmiutap neqaa 200 gram nerisaruk

Sapaatip akunneranut ataasiarlutit imaluunniit marloriarlutit puisip neqaanik, arferup neqaanik imaluunniit aalisakkanik unnukkorsiorarit.

Sapaatip akunneranut pingasoriarlutit meeqqat taquaani aalisakkanit qallersuusianik tunisaruk.

Uku paarlakaaajaatikkut:

Makrel tomatimiittoq, Saarulliuq suai, Ammassassuit, Tun, Qaleralik, Aalisakkat panertut

Nersussuup, puulukip, savaaqqap tuttullu neqaa arrulertortartumik orsumik annikinnerusumik nerineqartariaqartunik akoqarnerupput.

Neqinik arrulertortartumik orsoqanginnerusunik nerisarit

Neqit qallersuutissallu 100 gramimut 12 grammi inorlugu orsumik akullit toqqartakkit.

Iffiugartorluartarit immannguaannarlu qallersuutitortarit.

Nerilertinnak orsoq neqip saneraaniittoq piiartaruk.

Nersutit, aalisakkat miluumasullu imarmiutat paarlakaaajaallugit nerisaraanni arrulertortartumik orsut aamma orsut peqqinnartut naammattut pineqassapput.



Protein

Protein inuussutissaavoq nukimmik tunisisartooq. 1 gram protein 17 kJ-mik akoqarpoq. Proteininik aminosyrinik sananeqaateqarput. Aminosyrit timitsinni cellit pilersinneqamissaannik toqqammaviupput. Aalisakkat, neqit miluumasullu imarmiutat nunamiutallu iloqutaat proteininik akoqarput. Aamma manniit, immuk, immussuit annikinnerusumillu iffiukkat, qaqqorteqqasut, karrit aammalu naatsiat naatitallu proteininik akoqarput.

Meeqqat 4 - 6 ukiullit oqimaassusaat naapertorlugu kiillumut ataatsimut ullormut proteininik 1,2 gramimik pisarnissaat innersuussutigineqarpoq.

Meeraq 20 kg-nik oqimaassuseqarpat tamatuma 24 gram assigaa.

Meeqqat 6 - 10 ukiullit oqimaassusaat naapertorlugu kiillumut ataatsimut ullormut proteininik 1,1 gramimik pisarnissaa innersuussutigineqarpoq.

Meeraq 25 kg-nik oqimaassuseqarpat tamatuma 27,5 gram assigaa.

Neqi mingutsitsinerlu

Aalisakkat miluumasullu nunamiutat imarmiutallu neqaat paarlakaajaakkaanni meeqqap akuutissat mingutsinneqarsimasut amerlavallaat pinnagit inuussutissat peqqinnartut amerlasuut pissarsiarissavai. Aalisakkat miluumasullu imarmiutat arlaatigut mingutsinneqarsimajuassapput. Nerisarissalli allanngorartinneqarpata taman-na sunniuteqassanngilaq.

Aatsaat assigiarpallaanik nerisaqaraanni - soorlu ullut tamaasa puisip, arferup imaluunniit nannup neqaanik nerisaraanni akuutissat mingutsinneqarsimasut ajornartorsiutaalersinnaapput.

Ullut tamaasa puisip, qilalukkap qaqortap, qilalukkap qernertap aamma nannup neqaanik annertuumik nerisaraanni aalisakkanik uumasunillu nunami uumasunik paarlakaajaarinissaq isumassatsialaassaaq.

Pisortat tamanna malinnaaffigilluarpaat, sulili akuutissat mingutsinneqarsimasut pilersitaannik napparsimalertoqarnera takussutissaqanngilaq. Taamaattumik mingutsitsinermik aallaaveqartumik annilaangalluni nioqqutissat aalajangersimasut pinaveersaamissaannut tunngavissaqanngilaq. Nerisassiassat allanngorartinneqarnissaat silatusaartumillu uumasunik mingutsinneqarsimasunik annikinnerusumik nerisarnissamik toqqaasamissaq pineqarput.

- Aalisakkat raajallu Kalaallit Nunaanneersut minguitsuullutillu peqqinnartuupput.
- Paarnat, savaaqqat, tuttu umimmaallu akuutissanik mingutsinneqarsimasunik akoqanngilat.
- Arferit soqqallit arfernit kigutilinnit akuutissanik mingutsinneqarsimasunik akoqannginnerupput.
- Puisit utoqqaat utoqqaannginnerusunit akuutissanik mingutsinneqarsimasunik akoqarnerupput.
- Nanoq akuutissanik mingutsinneqarsimasunik annertuumik akoqarpoq.
- POP'it orsumiinnerusarput aatsitassallu oqimaatsut timip atortuiniinnerusarlutik.



Akuutissat mingutsinneqarsimasut

Akuutissat mingutsitsisinnaasut nerisassaniissinnaasut tassaapput POP'-it aamma aatsitassat oqimaatsut.

POP' akuutissanut arortikkuminaatsunut klorimik akulinnut ataatsimoorullugu taaguutigittinneqarpoq. Tamakku ilaatigut niyuukkanut toqaraatini suliffissuarniillu eqqakkani nasaassaasarput. Aatsitassat oqimaatsut ilaatigut tassaapput cadmium, kviksølv aammalu aqerloq.

Silaannaq immallu sarfap ingerlaarneratigut nunarsuarmit tamanit pisuupput.

Akuutissat uumasut uumasunik minnernik nerinersigut timaannut pisarput. Uumasut akuutissanik mingutsitisunik amerlanernik akoqarsinnaasut tassapput arferit, puisit nannullu. Akuutissanik uumasut timaanni katersuuttarput, sualummik iloqutaanni soorlu tinguini tartuinilu. Uumasut taakku nerigangatsigit akuutissat uagutsinnut pisarput.

Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit meeqqanut ima innersuussuteqarput

- Puseeqqap orsua toqqartaruk
- Tikaagullik qilalukkamit qaqortamit qemertamillu salliutillugu toqqartaruk



ORSOQ

Orsoq tassaavoq inuussutissanit nukimmik tunisinerpaasartoq.

Orsoq timip atortuinut timip iluaniittunut illersuutaavoq timillu vitamininik orsumit arortinneqarsinnaasunik tiguisinnaananut pisariaqartuullutik.

Meeqqat pitsaanerpaamik alliartornissaminnut ineriartornissaminnullu orsoq pisariaqartippaat.

Miluumasut imarmiat aalisakkallu orsunik peqqinnartunik akoqarput. Annertuumik N-3 fedtsyrenik aammalu umættet fedt-imik akoqarput, taakkulu nerisassat orsui peqqinnartumik agguataartarpaat.

Orsoq arrulertortartoq peqqinnangitsuusoq annikinnerusumik nerisarisariaqarparput. Orsoq taanna nerisassanit kisariaannarit, immummit tunisassianit annertuumik orsumik akulinnit, punnermit, chipsinit aammalu nunami uumasut orsuinit pissarsiarisarpaat.

Siusinnerusukkut inuit amerlasuut piniarnermik inuussuteqarallarmata timi nukissamik naammattumik pissarsisinaaniassamat orsumik annertuumik nerisarnissaq pisariaqarpoq.

Ullumikkut, nerisassat amerlanersaat pisarineqartalemata, amerlasuut pisariaqartitartik sinnerlugu orsumik nerisarpaat. Amerlasuut aalasernerat annikinnerulemikuuvoq taamaattumillu nukimmik annikinnerusunik atuisarlutik.

Aamma ilanngullugu nioqqtissat ilarpasui annertuumik orsumik akoqarput. Sualummik nioqqtissat orsumik arrulertortartumik akullit annertuallaamik nerineqartarput.

Meeqqat amerlanersaat nerisassanit kissapallatassanit chipsinillu aammalu immummit tunisassianit annertuumik orsumik akulinnit, soorlu sœdmælk aamma immussuit annertuumik orsumik akoqartunit (45+) orsumik arrulertortartumik pisarput. Aamma immuup qalipaa, punneq crême fraichelu orsumik arrulertortartumik annertuumik akoqarput. Meeqqat skummetmælkimik aamma immussuamik orsumik (30+) tunisarukku pitsaanerussaag aammalu qallersuutissanik 100 gramimut 12 graminit minnerusumik orsulinnik taqualiominni toqqaasarlutit.

Ulluinnarni peqqinnartunik nerisarsitsi chipsit nerisassallu kissariaannaat annikillissillugit immikkullu pisoqartillugu aatsaat nerisarlugit.

Nerisassat kissapallatassat chipsillu nukimmik annertuumik akoqarput. Meeqqat nukimmit annertuallaamik akulimmik nerisartaq oqimaappallaalikulanerusarpaat. Meeqqat oqimaappallaarsimappat nerisassanik orsumik arrulertortartumik annikinnerusumik akulinnik nerisarnissaq isumassatsialaassaaq. Nioqqtissap sananeqaataanik nassuiaammik qanoq annertutigisumik orsumik akoqarneri aammalu orsup sopiaanera pillugit paasisutissat takusinnaavatit.

Nioqqtissap sananeqaataanik nassuiaammik 100 gramimut orsoq qanoq annertutiginersoq eqqumaffigissavat

Inuussutissaqassusia 100 gramimut:	Iffiaq
Nukik	988 kJ (235 kcal)
Protein	6 g
Kulhydrat	48 g
Orsoq	2 g

Nioqqtissap sananeqaataanik nassuiaammik 100 gramimut orsumik 2 gramimik akoqartoq takusinnaavat, tamatumaa kilitat marluk missigaa.

Niuerniarnissamut najoqqutassiaq

	Nioqqtissamut 100 gramimut innersuut	
	Nerisat nukeruaasartaat	Orsoq
Iffiaq qaortoq	Minn. 5 g	Ann. 5 g
Iffiaq	Minn. 8 g	Ann. 5 g
Ullaakorsiutit	Minn. 8 g	Ann. 10 g
Immuk, immummit nioqqtissiat		Ann. 1,5 g
Immussuaq		Ann. 18 g / 30+
Neqi qallersuutissallu		Ann. 12 g
Aalisakkat (raspinik qallerneqanngitsut)		Qummut killeganngilag
Nerisassiat ineriikkat, naatsiiannit nioqqtissiat qerisut		Ann. 5 g
Dressingit, miseqqat, salaatiit qallersuutissiat		Ann. 5 g



Qanoq orsoqartigippat?

100 gramimut nioqqtissat

100 g Sukkulaat
100 g Chips
100 g Kinder mælkesnitte
100 g Pommes frites
100 g Banani
100 g Naatsiat
100 g Kuuloruujut

100 gramimut nukik

2261 kJ
2236 kJ
1745 kJ
1515 kJ
391 kJ
355 kJ
176 kJ

100 gramimut orsoq

29 gram orsoq
32 gram orsoq
27 gram orsoq
19 gram orsoq
0,3 gram orsoq
0,3 gram orsoq
0,4 gram orsoq



Meeraq arfineq marlunnik ukiulik puussiaaqamik chipsitorsimaguni (100 g), sukkulaatitorsimaguni (100 g) Pommes frititorlunilu (150 g) katillugit 6770 kJ-inik pisimassaaq. Tassa meeqqap pisariaqartitaa tamarmiusoq. Ullup sinnera nerisariaqassanngikkaluarpog, qaarsilnaviannginnamili saniatigut neriffiup nalaani aamma nerisariaqassalluni. Taamaalilluni meeraq sukkaasuumik orsumik nukimmillu annertuallaamik pissaq taamaalillunilu oqimaappallaa-larluni.

Meeraq orsumik qanoq annertutigisumik pissava

Orsumik arrulertortartumik naammaannavissuumik pisariaqarpoq. Tamanna nerisassianik orsumik arrulertortartumik minnerusumik akoqartunik nerisarnikkut pisinnaavoq. Taassuma saniatigut alussaait marluk orsoq ullormut naammappog. Tamatuma orsoq 25 - 30 g assigaa.

Iffiukkani punneq (tarngut), orsoq iganermi atornerqartoq aamma miseqqamiittoq alussaatinut marlunnut ilaapput.

Orsoq pillugu siunnersuutit

Iffiukkani tarngutaa kilortortaruk, qallersuutissallu namminneq atasinnaasut ataanni punneq margarinaluunniit ator-nagit. Soorlu: tinguaq, makrel tomatimiittut aammalu immussuit tarngutissiat.

Miseqqat siatsivimmiit orsullit immuullu qalipaani akullit pinaveersaakkat. Miseraq annikitsumik orsumik akulik tas-saasinnaavoq tomatit qillertuusamiittut akuutissanik akusat.

Siatsinermut, iffionermut il.il. rapsolie, margarine imerpalasoq imaluunniit aamma margarine naasut oliaanit sanaaq atussallugit pitsaaneruvoq.

Orsut taakku orsumik arrulertortartumik peqqinnangitsuusumik minnerusumik akoqarput.

Immussuaq 30+ nerisarsiuk immuttornermilu skummet- imaluunniit letmælk atortarlugu.



Orsut arrorsinnaasut, arrulertortartut arrorsinnaangitsullu

Orsoq seemartunit arrorsinnaasunit arrulertortartunillu orsulinnearsoq peqqinnarpoq. Sianigiuk orsoq annertuallaq, arrorsinnaasuumik arrulertortartuuguniluunniit assigiimmik, meeqqamut peqqinnangimmat. Meeraq orsulittorpallaaruni puallarpal-lalissaaq inuunermilu sinnerani uummmammi taqqani nappaatinut, type 2 sukkornermut kræftimullu qaninnerulissalluni.

Orsut immikkoortinneqartarput orsunut arrorsinnaasunut, arrulertorsinnaasunut arrorsinnaangitsunullu.

Orsup 1 gramip akugai 38 KJ.

Orsoq arrorsinnaangitsoq siumugassaavoq pingaartumik immummik nioqqtissiani soorlu punnermi aamma immussu-armi, aamma nersutini soorlu puulukini, tuttuni, umimmani nersussuarnilu.

Orsoq arrulertortartoq aamma taaneqartarpoq monomættet fedt. Pingaartumik siumugassaavoq olivenoliami, arferit orsuini, qaleralinni, puisini, avokadoni aamma qaqqortarissani.

Orsut arrorsinnaasut siumugassaapput aalisakkani orsulinni aamma naasut orsuini. Orsut arrorsinnaasut ilaat nerisanut akugitillugit pisassallugit pingaaruteqartuupput. Tassaapput seer-nartut orsullit n-3 aamma n-6. N-6 naasut orsuini pissarsiasaapput, soorlu solsikke- aamma vindruekernioliani. N-3 aali-sakkatigut puisitigullu pissarsiasaavoq.

MAMAKUJUTTUT, SAFTI, SODAVAND - AAMMA KIGUTIT...

Mamakujuit, safti sodavandillu pitsaasumik oqaasissartaqanngivipput. Sukkunik akuliussamik akoqarpallaarput kigutinullu ulorianartuullutik.

Sukkut akuliussat suliffissuarni sanaartugaapput, inuussutissartaqannginnertillu pillugu "kalorianik imaqaanngitsunik" taaneqakkajuttarlutik. Vitaminit mineralillu nerisassani akuusut annikillisiinnartarpaat. Sukkut tungusunnitsullu qaarsilarnartuupput peqqinnartunillu nererusunneq annikillisittarlugu. Meeraq annikitsumik nererusussuseqartuuppat sukutorpallaannginnissaata eqqumaffiginissaa pisariaqartorujussuuvoq, taakkumi nerisassat inuussutissartaqarnerusut inissaannik tiguisarmata.

Meeqqap tungusunnitsut mamassusaannik sungiussitinginnissaa pisariaqarpoq, taamaakkaluarpas tungusunnitsutorunnaarissaminik ajornakusoortitsinnaammat.

Akerlianik meeraq nerisassanik pissusissamittut tungusunnitsunik, soorlu paarnanik naatitanilu nassaassaasunik neri-sarnissaanik ilikkartinnissaa pisariaqarpoq.

Meeqqap ullup ingerlanerani sukikum qanoq annertutigisumik nerisarnera sumiillu pisarnerai paasissallugit isumassarsiatsialaavoq. Taamaaliornikkut angajoqqaat meeqqap sukikum annertuallaamik pisannginnissaa eqqanaarsinnaavaat.

Ulluinnarni sukutornerup uku qaangissanngilai

Meeraq paaqqinnittarfimmiittoq 35 - 40 g

Meeraq atuartoq 45 - 50 g

1/2 liter sodavand sukikum 50 gramimik akoqarpoq!

Meeraq 1/2 literimik sodavanditoruni sukkoq ulloq tamaat pisinnaasani pissavaa.

Sukkut oqimaappallaarnerlu

Siunnersuutit

Meeraq tuppallersarniarlugu imaluunniit nersualaarlugu mamakujuttunik tunisaqinagu. Meeqqap tamanna ilikkapallattarpaa immaqalu inuunermi sinnera mamakujuttut tungusunnitsullu allat ilorrisimaarnermut attuumatilersinnaallugit. Tamatuma imminut nalligaluni nereruluttarneq oqimaappalaalerlu kingunerisinnaavai.



Meeraq sukutorpallaarpat nukimillu atorsinnaasaminut naleqqiullugu annertunerusumik pisarpat timaata nukik sineruttoq toqqortilissavaa, tamanna oqimaappalaalernermik kinguneqarsinnaavoq.

Sukkoq imerpalasutut pineqarpat, soorlu saftit sodavanditullu, timip qaarsilasutut misigineq aqukkuminaatsilisavaa - namminneq ingerlaartarmata - taamaalillunilu meeraq sukkaasumik nukimmik angivallaamik pissaq.

Saftit Sodavandillu sukukinnerit (light) aamma ulluinnarni imemeqarnissaat innersuussutigineqanngilaq, taakkumi meeraq tungusunnitsutornissamut sungiussittarmassuk.

Iggisissat kigutinit "ulorianartut"

Saftimik imaluunniit sodavandimik ataasiaannarluni najorsineq kigutinit akornusiineq ajorpoq.

Meerarli ullup ingerlanerani najorsilaartaqattaarpat kigutai akornuserneqassapput.

- meeraq siullermeerluni najorsippat, najugaata syriata kigutai saassutissavai
- minuttit 20-t qaangiunneranni imigaata sukkaa syringuutissaq kigutaalu saassullugit
- syri aatsaat nal.ak. ataatsip qaangiunnerani peerutissaq
- tassa najorsinerup ataatsip kigutit nal.ak. 1 1/2 syrimik uffartarpei
- nal.ak. 1/2 -1 ingerlareemeranni meeraq najorseqqippat suli siulleq peerutinngitsoq qarnga syrimik nutaamik immerneqassaaq
- meeraq ulloq naallugu taamaaliorpat qarnga syrimik uffarsuusaq meeqqallu kigutai putuulerlutik



Sukkunik atuineq qanoq annikillisinneqarsinnaava

Angerlarsimaffimmi ullut tamaasa mamakujuttut, saftit sodavandillu nassaassaannnginnissaat maleruagassaavoq pitsaasoq. Taamaattoqarpat meeraq piумalluni qinuppat oqassalluni "peqanngilagut" piuminamerussaap.

Pisiniarfiliarneq meeqqamut ussarnatorpassuaqartarpoq, kisiannili ilisiviit mamakujuttunik imallit sanioqqunneri tamaasa naaggaartarnissaq pisariaqarpoq. Meeqqap naagga naaggamik isumaqartoq erninnaq paasissavaa, arlaleri-artareerunilu akuerissallugu. Meeraq kaannginniassammat pisiniarfimmut isertinnasi paarnamik tuniuk.

Siunnersuut

Pisiniarfialertinnasi meeraq bananimik poorlumillu tuniuk. Meeraq kaattoq qiangalaqqajaanerusarpoq mamakujuttunillu perusulluni uteriisertarluni.

Peqqinnartumik toqqaaneq

Meeqqat tungusunnitsut mamarisarpaat perusuttarlugillu. Taamaattumik ilaqutariit qanoq tungusunnitsut silatusaartumik atussanerlugit isummernissaat pisariaqarpoq. Sapaatip akunneranut ulloq ataaseq mamakujuttutorfittut atussallugu isumassatsialaavoq. Ulloq mamakujuttutorfik persuarsionnnginnerussaap meeqqallu nerisinnaasani tamaasa nerisinnaassavai. Meeqqap mamakujuttut inerteqquutaasutut misigigunigit pissanganamerutilissavai.

Ullup ingerlanerani nerilaartaqattaarnermiit ataatsikkut mamakujuttorpassuarnik nerineq kingornatigullu kigutigissarluni pitsaaneruvoq.

Paarnat nutaat, qaqqortarissat, mandlit, seqqulutut paarnallu panertut allat imaluunniit nammineq kaagiliaq mamakujuttunut naleqqiullugu qineraanni toqqaqap peqqinnarneruvoq.

Angajoqqaat, meeqperivinni sulisut ilinniarititsisullu meeqqat peqqinnartunik toqqaanissamut periarfissinniarlugit suleqatigiittariaqarput.

Mamakujuttut, saftit sodavandillu meeqqanit ulluinnarni inuunerannut ilaannginnerat isumaqatigiissutigineqartullu malillugit imaluunniit arlaatigut nalliuottorsialaarnemi atoneqartassasut isumaqatigiissutigisiuk.

Meeqqap mamakujuttutornermi nalaani naammattumik imerluarnissaa pitsaasuvoq, tassa syre kigutaanut pisoq peerneqarsinnaaniassammat.

Meeraq "ulloq mamakujuttutorfimmi" pissaminik mamakujuttoreerpat kigutaasa kigutinit qaqorsaammik flouritalimmik salinnerisigut naammassisiuk, taamaalluni mamakujuttutorneq naammassisoq paasissavaa.

Pinnguaritsi - "sukku eqqoriaruk"

Pinnguaammi tassani meeqqat nerisassat assigiinngitsut qanoq sukkoqartiginerat eqqoriartassavaat.

- Sukkunik (kaffimut misutassianik) poortamik (ataaseq 2,5 g) meeqqallu nalinginnaasumik nerisartagaannik arlalinik pisigit.
- Sukkut 12-t nerriviup qaanut ilikkit meeqqallu oqaluttuullugit tassaasut meeqqap paaqqinnittarfiimmiittartup ullormut pisinnaasai
- Nerisassat pisiatit nerriviup qaanut ilikkit meeqqanullu sodavandi, kakaomælk il.il. qanoq sukkoqartiginersut eqqoriartittarlugit
- Meeqqat eqqoriaareerpata amerlassutsit eqqortut pisiarisap saanut ilineqassapput.



Mamakujuttunik, saftinik sodavandinillu angivallaanngitsumik pigaluarlutik meeqqat erniinnaq sukkumik pivallaa-reertarput. Nioqqutissat pisiavit sukkoqassusii meeqqap ullormut pisinnaasaanut naleqqiussigit.

<u>Nioqqutissaq</u>	<u>Oqimaass. gram-inngorlugu</u>	<u>Oqimaassusia sukkunngorlugu</u>	
1 Sukkoq	= 2,5 g sukkoq	= 6	□□□□□□
1 alussaat sioraasat	= 15 g sukkoq	= 6	□□□□□□
Slik			
100 g Lakrids	= 40 - 50 g	= 16 - 20	□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□
100 g Sukkulaat *	= 50 - 60 g	= 20 - 24	□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□
3 Sukkuaqqat (10 g)	= 7 g	= 3	□□□
100 g Sukkuaqqat	= 80 g	= 32	□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□
100 g Karamellit *	= 50 g	= 20	□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□
100 g Vingummit	= 40 g	= 16	□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□
Iggisissat (uani immiartorfik 1 = 2 dl)			
1 Immiartorfik imeq	= 0 g sukkut	= 0	
1 Immiartorfik juice	= 20 g pissusissamisoortoq	= 8	□□□□□□□□
1 Immiartorfik sodavand	= 20 g sukkoq akuliussaq	= 8	□□□□□□□□
1 Immiartorfik safti	= 16 g -	= 6	□□□□□□
1 kakaomælk *	= 10 g -	= 4	□□□□
1/2 l sodavandi	= 50 g -	= 20	□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□
Kaagit sikullu			
100 g kaagit *	= 15 - 30 g	= 6 - 12	□□ □□□□□□□□□□□□
100 g siku	= 20 g -	= 8	□□□□□□□□
1 Kinder mælkesnitte *	= 10 g -	= 4	□□□□
Allat			
35 g guldkorn, 1 inum. ataa.	= 15 g sukkoq	= 6	□□□□□□
1 aluss. honningi	= 5 g sukkoq	= 2	□□
1 aluss. Nutella *	= 5 g sukkoq	= 2	□□
1 aluss. Marmelade	= 5 g sukkoq	= 2	□□
2 aluss. sukk. qallersuutissiaq *	= 5 g sukkoq	= 2	□□

* Nioqqutissat * nalunaaqutsernikut sukkumik akoqarnermik saniatigut orsumik akoqarput. Assersuutigalugu rittersport 100 gram-imik oqimaassuseqartoq sukkumik akuliussamik 50 gramimik orsumillu 29 gramimik akoqarpoq, nukimillu annertuumik tunisisuulluni.

NUKIK PISARIAQARPOQ

Inuussutissat nukimmik tunisisartut tassaapput orsoq, kulhydrat aamma protein. Taakku saniatigut nerisassat vitamininik imermillu nukimmik tunisisuunngitsunik akoqarpoq, taakkuli timip pitsaernerpaamik atorsinnaanissaanut pinngitsoorneqarsinnaanngillat. Siunnersuutit peqqinnartut malinneqarpata meeqqap nukiit inuussutissallu pisariaqartitani pissarsiarissavai.

Nukik pisariaqartitaq

Ataani takussutissiami meeqqap nukimmik qanoq annertutigisumik ullormut pisariaqartitsinera takuneqarsinnaavoq. Nukiit meeqqap pisariaqartitaasa annertussusaat assigiinngitsorujussuavoq.

Tamanna takussutissiap assigiinngisitaerneratigut takuneqarsinnaavoq. Assersuutigalugu nukappiaraq 10-nik ukiulik ullormut nukimmik 6.200 kJ-mik pisariaqartitsisinnaavoq. Nukappiaraq alla ukioqatigisaa nukimmik annertunerujussuarmik 11.200 kJ-nik pisariaqartitsisinnaalluni.

Nukimmik pisariaqartitsinerup assigiinngissinnaaneranut meeqqat timiminnik atuinikkut alliaortorminnilu nukimmik suli annertunerusumik atorfissaqartitsisernerat pissutaavoq.

Meeqqat piffissap ilaatigut pisarnerminnit nererusussuseqarnerusarput ilaannilu nererusussuseqassanatik. Meeraq sanigorpallaanngippat imaluunniit puallarpallaanngippat nuannaarlunilu alliaortorluni annilaangassutissaqanngilaq.

Meeqqavit oqimaassusaa alliaortorneralu pillugit ernumassuteqaruit nakorsaq imaluunniit meeqqanik peqqissaasoq oqaloqatigisinnaavatit.

Suunera	ukiui	oqimaassusaa (kg)	ullormut pisariaqartitat (kJ)	(assigiinngissinnaanera)
Nukapp.	4-6	19,3	7.100	(5.200-9.300)
	7-10	27,9	8.500	(6.200-11.200)
Niviars.	4-6	19,1	6.800	(4.700- 9.200)
	7-10	27,3	7.500	(5.300- 9.800)

Nerisarisat qanoq ilillutik nukinnguuttarpat

Nerisarisagut annertunerusumik kulhydratin, orsumit proteininillu sananeqaateqarput. Taakku tassaapput timitta ikummatissai. Nerereeraangatta timitta nerisarisagut uuttarpat. Nerisat uunneqarnerminni molekylinut mikisuaaraarsuarnut isaterneqartarput. Molekylit taakku aap aqputai aqputigalugit timip sananeqaataanut cellinut annguttarput. Molekylit timip sananeqaataan cellini uunneqarnerisigut nukik iperarneqartarpoq.

Nukik timip atortuisa atornerisa ingerlaannarnissaanut aammalu timitta kissassusiata atatiinneqarnissaanut atortarparput.

Timitta sananeqaataasa cellit, amitta, naggussatta nukittalu sannaannut aserfallatsaalineqarnissaannullu nukik annertoq pisariaqarpoq. Aalagaangatta aamma nukimmik atuisarput.

Nerisarisat qanoq orsoqartigippat

Nerisarisat qanoq nukimmik akoqartiginerat naatsorsorneqarsinnaavoq.

Tamanna kilojoule (kJ) atorlugu pisarpoq.

1000 kJ assigaa 1 MJ. Nukik ilaatigut kilokaloriannorlugu naatsorsorneqartarpoq.

1 calorie assigaa 4,2 kilojoule.

Inuussutissat assigiinngitsut nukimmik assigiinngitsumik tunisisarput.

1 gram kulhydrat = 17 kilojoule

1 gram orsoq = 38 kilojoule

1 gram protein = 17 kilojoule

1 gram alkohol = 30 kilojoule

Orsup kulhydratinut proteininullu naleqqiullugu nukimmik marloriaammik tunisisinnaanera takuneqarsinnaavoq. Orsoqarpallaartunik nerisaqarnerup meeraq oqimaappallaalersinnaavaa.

Inuussutissat agguataarneqarnerat

Meeqqap ullormut pisariaqartitani naammattut pissarsiarisnaaniassamagut kulhydratit, orsup proteininillu nerisarisani agguataarneqarsimanerisa annertussusissaat inuussutissat pillugit ilisimasallit naatsorsorsimavaat. Ima agguataarneqarnissaat innersuussutigineqarpoq:

10 - 15 % proteininut

55 - 60 % kulhydratinut

Annertunerpaamik 30 % orsumit.

Nukimmit pissarsiarineqartumit annerpaamik orsoq arrulertortartoq 10%-ussaaq.

Meeqqap nukik sukkunit pissarsiaa annerpaamik 10%-ussaaq.

Meeqqap ullut tamaasa nerisarisai naatsorsortassallugit ajornakusoortorujussuussaaq.

Nerisarisat allanngorartinneqamerisigut siunnersuutillu peqqinnartut malinneqarnerisigut, meeqqap alliaortornisaminut pitsaernerpaamillu ineriartornissaminut proteinin, kulhydratit, orsoq mineralillu pisariaqartitai pissarsiaritinneqassapput. Sukkoq saffinit, sodavandinit aamma mamakujuttunit pissarsiarineqartoq aammalu orsoq arrulertortartoq chipsinit nerisassanillu kissapallatassanit pisoq pingaartumik annikitsuutinneqassapput.

MEEQQAT NERISARISASSAANNUT SIUNNERSUUTIT

Meeqqap agguaqatigiissillugu ullormut 7500 kJ nerisassavai. Ullormut nerisaritinneqartut pitsaasumik katiterneqarsinnaanerat uani takusinnaavat. Ullupalaamut assersuutikkitt



ULLULUNNEQ

ULLAAKKUT

Neringilaaq

SUTORNEQ

Wienerbrød ataaseq

Cacaomælk mikisoq

ULLUP QEQQQA

Iffiaq qaortoq

45+-mik immussualerlugu

Iffiaq qaortoq nutellalerlugu

SUTORNEQ

Chipsit poortaaq mikisoq

Immiartorfimmut sodavandi

UNNUKKORSIUTIT

100 g pommesfrites

Burgeri

Sodavand immiartorfimmut

UNNUSSIUAARNEQ

Sukkulaat ilivitsoq ataaseq

Assersuut 12.100 kJ-inik imaqarpoq.

Tamanna meeqqap ullormut nukim-mik pisaraqartitaasa marloriaatinga-jaanik annertussuseqarpoq. Sukkunik orsumillu innersuussutigineqartup marloriaataanik akoqarput.

Nerisassat vitamininik mineralinillu amigaateqarput. Meeqqap nerisassat pisariaqartitani pinngilai oqimaappal-laalissallunilu.



ULLUTSIALAK

ULLAAKKUT

Qorlortitat skummetmælkilikkat

Alussaateeraq ataaseq sukkut. Iffiugaq sequ-nerluttunit iffiugaq affaq 30+-mik immussua-lerlugu. Tiitorfik ataaseq paarnanit tiiliaq

SUTORNEQ

Riskiksi ataaseq

lipili ataaseq

Skummetmælk immiartorfik ataaseq

ULLUP QEQQQA

Iffiat marluk orsukitsumik tinguaqqamik

skinkimillu qallersukkat (annerpaamik 100

gramimut 12 g-mik orsullit). Agurkikullak

kuuloruujullu amitsunngorlugit aggukkat

Seqquluttut poortaaq mikisoq (14 g)

mandilit arfinillit. Banaani affaq

Imeq

SUTORNEQ

Poor'lu sequnerluttunit iffiugaq 30+-mik

immussualik. Immiartorfik mikisoq appelsinjuice.

UNNUKKORSIUTIT

Puisip neqaa qaorteqqasulik, kuuloruujunik

ruuanillu akusanik suaasalik, flutesi

Imeq

UNNUSSIUAARNEQ

Skummetmælk immiartorfik, Aalisakkat panertut

Assersuut una 7.500 kJ-inik imaqarpoq.

Meeqqap ineriartornissaanut alliertornissaa-nullu vitaminit, mineralit, sukkat proteinillu pisariaqartitaanik naammattunik akorparput.



ILLIT ULLUT

ULLAAKKUT

SUTORNEQ

ULLUP QEQQQA

SUTORNEQ

UNNUKKORSIUTIT

UNNUSSIUAARNEQ

Ullormi pitsaasumi unnuami nal.ak. 8 - 10 sinissimasariaqarpoq. Nerisassat peqqinnartut. Nerereeraanni gigutit salinnerat. Nal.ak. 1 aalaneq.

NERINERIT

Nerinerit peqqinnartut tassaapput nerisarizat allanngorartut

Ilaqutariit inooriaasiata qanoq ittuunera apeqqutaatillugu, nerisassat nerinemut ikittunut imaluunniit amerlanerusunut agguataarneqarsinnaapput.

Meeqqat ullormut pingaarnertut nerinerit pingasut akorniinnakkullu nerinerit 2 - 3 nerisarunik pitsaasuusaaq.

Akorniinnakkut nerineq pingaarnertut nerinissaq nal.ak. marlunnik sioqqullugu inissisimasariaqarpoq.

Ullormut nerinerit pingaarnerit pingasuuppata akorniinnakkullu nerinerit 2 - 3-ullutik kaaleriataartoqassanngilaq.

Meeqqat puffajaguni imaluunniit narrajaguni kaassimasinnaavoq.

Vitaminut mineralillu timip pisariaqartitai nerisassani assigiinngitsunik annertussuseqarlutik nassaassaapput.

Nerinerit pingaarnerit pingasut meeqqap nerisarizai nalinginaasumik allanngorartippaat, tassa nerinerni nerisarizat assigiinngitsuummata.

Nerisarizat allanngorartikkitt

Suaasanik, pastanik, spagettinik naatsiiyanillu nerisarit.

Iffiukkanik assigiinngitsunik nerisarit. Iffiat, iffiukkanik knækbrødinillu sequnnerluttunik iffiukkanik toqqaasarit.

Naatitanik paarnanillu assigiinngitsunik nerisarit - qerisut, nutaat aammalu ooqanngitsut uunnikullu paarlakaajaattakkit.

Neqinik assigiinngitsunik nerisarit. Aalisakkat, miluumasullu imarmiutat nunamiutallu paarlakaajaattakkit.



ULLAAKKORSIORNEQ

Ilaqtariippassuarni ullaakkorsiorneq ulapaarfiusinnaasarpog. Taamaattumik qaangiinnarsinnaanissaa ussersinnaasarpog, meeqqalli peqqinnissaanut ullup pitsaasumik nerinermik allartinnissaa pingaaruteqartorujussuuvog.

Nukinnut toqqorsiviit ulikkaaqagaangata meeqqamut aallussisinaaneg nutaanillu misigisaqarnissamut piareersimaneq piuminarnerussaaq. Meeraq qaarsilasoq paaqqinnittarfimmi imaluunniit atuarfimmi nutaanik ilikkagaqarsinnaaneruvog.



Eqqissilluni nuannisarluunilu ullaakkorsior-nissamut siunnersuutit

- Meeqqap naammattumik sinissimanissaa (nal.ak. 8 - 10) isumagiuk.
- Unnukut ullaakkorsiuatissat taquassallu piareerikkitt nerriviliorlutillu.
- Atuagaasiviit poortomeqareersimanissaat isumagiuk.
- Fjernsyni qaminngatiguk.
- Nerisussat tamarmik inginnissaat nerinissaallu isumagiuk. Angajoqqaat imminnut piiffissalinnigippata ullaakkorsiornerup qaanoq pingaassusia meeqqamut paasiuminaannerussaaq.
- Ulloq nuannersumik eqqissisimasumillu kimmaannertaqanngitsumik aallartiguk.

Ullaakkorsiuatissat tunisassiat

Ullaakkorsiuatissat tunisassiat annertuumik nerisat nukeruaasartallimmik akullit toqqakkit. Nerisat nukeruaasartaat qaarsillarnarlartuupput.

Qorlortitat imaluunniit qorlortitat uutat meeqqanut ullaakkorsiuatigissallugit pitsassuupput. Qorlortitat nerisat nukeruaasartallimmik qaarsillarnartunik annertuumik akoqarput, meeqqallu ilaatigut annertuallaamik pisagaannik sukknunik akoqitaallutik.

Meeqqap qaarsilasup aavata sukkuua apparaangat mamakujuttutorusussusermut sodavanditorusussusermullu ussemartorsiuunnginnerusarpog.

Ullaakkorsiuatissat tunisassiat sukknunik orsumillu annertuumik akusaapput.

Ilaat vingummit akoqartigisarput imaluunniit akoqarnerusarlutik.

Ullaakkorsiuatissat tunisassiat annertuumik sukknunik orsumillu akullit uluinnarni pinaveersaartariaqarput.

Ulluinarni ullaakkorsiuatissat tunisassiat 100 gramimut minnerpaamik nerisat nukeruaasartaanik 8 gramimik, annerpaamillu sukknunik 10 gramimik orsumillu 10 gramimik akoqartariaqarput. Nioqqutissat sananeqaataanik nassuiaammi inuussutissanik assigiinngitsunik gramimik qassinik akoqarnerat takusinnaavat.

Siunnersuutit: Meeqqat ullaakkorsiuatissat tunisassianik peqqinnangitsunik piumalluni uteriserpat, sapaaqinannangitsunik ullaakkorsiuatortarnissaanik isumaqatitullu imaluunniit pillaatit atunngisaannarlugu. Meeqqap ulluinnarni sunik nerinnaaneritut suullu immikkut pisoqartillugu nerinnaaneritut illit angajoqqaat killiliisussaallutillu akisussaavutit. Peqqinnartunik malittarisassaliornikkut meeqqat sor-suarinninnermik asanninnermillu takutissavat.



Ullaakkorsiutissatut tunisassiat peqqinnartut

Ullaakkorsiutissatut tunisassiat annerpaamik sukkumik 10 gramimik akullit toqqakkit.

Qorlortitat 100 g

Sukkumik 0 gramimik nerisat nukeruaasartalinnillu 10 gramimik akoqarput

Cornflakes 100 gram

Sukkumik 5 gramimik nerisat nukeruaasartalinnillu 3 gramimik akoqarput

Mysli 100 gram

Sukkumik 4 gramimik nerisat nukeruaasartalinnillu 9 gramimik akoqarput

(myslinik toqqaaniarninni mianersortassaati, tassa sukkumik orsumillu annertuumik akoqarsinnaammata. Nioqqutisat sananeqaataasa nassuiaataat takujuk)

Ullaakkorsiutissatut tunisassiat peqqinnangitsut

Ullaakkorsiutissatut tunisassiat 100 gramimut 20 gram sinnerlugu sukkullit toqqarnaveersaakkit

Frosties 100 gram

sukkumik 37 gramimik akoqarput

Coco Pops 100 gram

sukkumik 39 gramimik akoqarput

Guldkorn 100 gram

sukkumik 49 gramimik akoqarput

Vingummit assersuutigigaanni 100 gramimut sukkumik 40 gram missaanik akoqarput

Ullaakkorsiutinut peqqinnartunut isumassatsialaat

Meeqqap inuussutissat pisariaqartitani tamaasa pisinnaaniassammagit sapinngisamik ullaakkorsiutit allanngorartinnissaat pitsaasuvoq.

- Qorlortitat, qorlortitat uutat iipilinik agguarakkanik nakkalaakkat aamma appelsiina umiatsiaasannorlugu aggugaq aammalu immiartorfimmuit imeq/tii
- Iffiaq imaluunniit seqummarluttunit iffiugaq orsoqarpallaanngitsumik immusualerlugu aamma skummet- imaluunniit letmælk aammalu iipili umiatsiaasannorlugu aggugaq
- Cornflakes immulikkat paarnanik ikittunnguanik akullugit, tiilu tiitorfik ataaseq

Ullaakkorsiutinut siunnersuutit:

Meeqqat ilaasa cornflakesit qorlortitallu sukkulerumasarpaat.

Qanoq sukkulertigisinnaanerit malittarisassalioruk. Alussaateeraq ataaseq naammattuvoq.

Meeraq uteriiserualuarpalluunniit malittarisassaq taanna attatiinnaruk.

Malittarisassat allanngortinneqaraangata meeqqat paatsuungalerlutillu nalornilertarput.

Aalajangiussannik aalajangiussisimanikkut meeqqavit peqqissuunissaanik pingaartitsinerit takutippat .

Sukkunut taarsiullugu paarnanik nutaanik taarsernissaannik meeqqat neqeroorfigiuk.

Qorlortitat uutat aamma paarnaaqqanik akusinnaavatit.

Meeqqat ullaakkut nererusussuseqanngippat poor'lumik sequnnerluttunit iffiuk-kamik mamarunaruartumik taniissuguk, meerarlunniit peqatigalugu, taava paaqqinnittarfimmukaruni imaluunniit atuariatoruni nerisinnaavaa.



TAQUSSAT

Meeqqat amerlanerpaat paaqqinnittarfimmi imaluunniit atuarfimmi ullup qeqqasiortarput. Piffiit ilaanni nerisassaqartinneqartarput, allanili meeraq nammineq taquaqartariaqartarluni.

Meeraq aningaasanik nassartissallugu pitsaasuunngilaq, meerarmi kaattoq mamakujuttunik nerisassanillu kissapalla-tassanik pisiniamissaminut ussarnartorsioqqajaanerusarpoq. Sualummik kammalaatini taamaaliorpata. Meeqqat kammalaatimik akornanni akuerineqarnissartik pinngitsoorsinnaanngilaat. Taamaattumik kammalaataasa isigineranni taquai ammarneqarunik tipinnermikkut akaamaatsuussanngillat imaluunniit aqilukusoortuunatik. Taqussat misigisaassapput pitsaasut. Meeqqap nerisassani mamarisarissavai, nerisassallu ullup atuarfiusup sinnerani meeraq nukimmik tunisinnaasuussavaat.

Iffiukat taqussanut akuujuartarput. Taakku qaarsillarnartuupput qallersuutinuq, paarnanut naatitanullu tulluartuullutik. Qallersuutininik toqqaaninni 100 grammut orsumik 12 gram inorlugu akulinnik toqqaanissat aallaavigisaruk.

Meeqqap nerisinnaasaanik qanoq taqualiortoqassava

- Taquarisassatut kissaatigisat allattukkit. Taamaalillugu meeqqap suut mama-rigai paasissavarsi. Allattukkat nivinngaavimmut nivinngakkit, taamaalilluni meeqqap qatsussani piiarsinnaavai ooqattaarusutanilu allassinnaallugit.
- Meeraq peqatigalugu taqualiorit. Nerisassiorneq taqualiorerlu ataatsimoorullugit nuannersuovoq. Paarlakaajaallusi immisinnut taqualiortaritsi. Taamaalilluni ileqqunnguutiinnassanngilaq aamma immisinnut nutaanik isummersorsinnaavusi.
- Unnukkorsuutissanik iganissinni taquassat eqqaamasigit. Unnukkorsuutissatut soorlu kukkukuuqqat meqqinik, piz-zamik imaluunniit pastanit salatilianik sanagussi amerlanaalaarnissaat isumassatsialaavoq. Taqussani taakku iluari-neqarnerpaasarput.
- Puut plasticimit sanaat matullit pitsaasuupput. Nerisassanik masattunik orsoqartunillu, soorlu salatit, makrel tomati-miittut, ammassassuit unnukkullu nerisat sinnerinik nassassagaanni taakku nassaruminarnerupput.

Siunnersuutit: Taqussanut akut puussanut matulinnut immiunneqarsinnaasut:
Tomat, taratsut, agurk, makrel tomatimiittoq, tun, miserassiaq, hytteost, ammassassuit.

Taqussani nerisassat suusinnaappat

- Iffiat tanitat qallersuutillit imaluunniit iffiat patitat aamma iffiat qaqortut sequunerluttunit iffiukat. Qallersuutai tassaasinnaapput neqit imaluunniit aalisakkat kitsikkat. Qallersuutit namminneq atasinnaanngippata kvarkimik imaluunniit immussuarmik tanguassamik saattuararsuarmik tanikkat. Puussat mikisut matullit naatitanik paarnanilluunniit imallit.
- Poor'lu sequunerluttunit iffiugaq pastasalatilerlugu aammalu agurkit kuuloruujullu akimut kitsikkat puussanik mikisunik matulinnik puullit.
- Pitabrød. Puussat mikisut matullit eertanik, tun-imik, salat-imik miserassaanillu imallit.
- Pizza imaluunniit kukkukuuqqap meqqua. Puusaaq matulik naatitanit oqanngitsunit salaatiyamik imalik aamma poor'lu sequunerluttunit iffiugaq.
- Pirog-it (quppernermi tullermi sananissaannut ilitsersuut takuuk).
- Tiguinagassat. Iffiukat naatitallu mikisunnguannorlugit aggukkat. Tassaasinnaapput frikabelle, aalisakkat panertut imaluunniit makrel tomatimiittoq.
- Aalisakkat panertut.
- Pizzamik imusuliat (*quppernermi tullermi sananissaannut ilitsersuut takuuk*).



Pirog-it ullup qeqqasiutissat arferup neqaanik akullit (arfineq pingasut)

- Naqittagaq:** 25 g qapuit
3 dl imeq
1/2 alussaateeraq taratsut
1 alussaat olie
1 dl hørfrø
120 g (2dl) qajuusat sequnnerluttut (fuldkornshvedemel/-
grahamsmel)
380 g (6 1/2 dl) qajuusat nalinginnaat
Mannik tarngutissaq
- Imassai:** 4 kilitat bacon
1 uanitsoq
2 kanaartat bladselleri (imaluunniit hvidkål)



- 100 g Arferup neqaa uutaq (imaluunniit puisip imaluunniit umimmaap neqaa)
1 alussaateeraq oregano panertitat
100 g immussuaq sakkortunngitsoq 30+
1 mannik tarngutissaq

Naqittagaq: Qapuit imermut kissalaartumut aalaterunneqassapput. Taratsut, olie, hørfrø qajuusallu akulerunneqassapput. Naqittarluarneqassapput. Nal.ak. ataatsip missaani matullugu kissalaartumi pullarserneqassaaq.

Imassai: Bacon kitsikkat issoqqaarissuaranngorlugit aggorneqassapput siaasarneqarlutillu. Uanitsoq ameraajarneqassaaq, agguarariarlugulu qalipaatinitsinnagu siaasarneqassalluni. Bladselleri kitserneqassaaq ilanngullugillu qalipaatinitsinnagit siaasarneqassallutik. Iga illuartiguk.

Arferup neqaa issoqqaarissuaranngorlugi aggoruk oreganullu ataatsimoortillugit aalaterlugit. Naqittagaq nerrivimmut qajuusanik nakkalaarnikumut ilineqassaaq. Assammi naggussat atorlugit silaanaajarneqassaaq. Naqittagaq arfineq pingasunngorlugi aggorneqassaaq ammalortunngorlugulu, 18 cm missaannik atitutigisunik siaartinneqassaaq. Siaartitap affaanut imassaa agguataarneqassaaq - sinnerpiaanuunngitsoq. Affaa sinneruttoq sinnerata qaavanut ilineqassaaq, qaammatitut affanittutut isikkulerlugu. Ajassaammik sanerai kattutitikkat pladimullu iffiorfimmu peqqissaartumik ilillugit. Tamarmik immereerpata 30 min. missaani pullasseqqinneqassapput kissarsuummilu iffiorneqarlutik (varmluftsovn 180 grader, nalinginnaasumi 200° grader) angissusai apeqqutaatillugit minuttit 20 - 25 missaanni iffiorneqassapput. Kissarsuummut ikilertinnagit pirogit imermik taninneqassapput.

Pizzamit imusaliat (16-it)

- Naqittagaq:** 2 dl letmælk
1/2 poortaq qapuit (25g)
2 alussaateeqqat olie
1/2 alussaateeraq taratsut
1 1/2 dl qajuusat sequnnerluttut (fuldkornshvedemel/-
grahamsmel) (90 g)
4 1/2 dl qajuusat nalinginnaasut
- Imassai:** 1/2 uanitsoq
1/2 dl tomatpuré
150 g skinke uutaq amitsunnguannorlugi kitsigaq
1 alussaateeraq oregano
60 g immussuaq sequtsigaq 30+



Immuk inussatut kissartigilersillugu kissanneqassaaq. Qapuk tassunga aalaterunneqassaaq.

Akussaasa sinneri akulerunneqassapput, qajuusat ilaat uninngatinneqarallassapput. Naqittarluariarlugu matullugu 15 min. missaani kissartaartumi pullarserneqassaaq. Naqittagaq sisamanik teqqeqqulinngorlugi siaartinneqassaaq, 30x45 cm missaa. Uanitsoq ameraajariarlugu mikisuaraanngorlugi aggorneqassaaq. Tomatpuré naqittakkamut tarngunneqassaaq - naqittagaq tamaat qallerlugu. Uanitsoq, oregano, skinke immussuarlu tomapuríp qaavanut agguataarneqassapput. Naqittagaq pølsitut ilusilerlugu imuneqassaaq - takinerpaaffia aallartiffigalugu. Pølsi 16-inngorlugi aggorneqassaaq. Imusat pladimut iffiorfimmu ilineqassapput, isui imusap ataanut pulatinneqassapput saannerulersillugillu naqilaameqassallutik. Imusat matullugit 20 min. missaani pullasseqqinneqassapput. Kissarsuummi 200 gradinut kissanneqareersumi qeqqanut ilillugit 15 min. missaani iffiorneqassapput. Imusat qeritinneqarsinnaapput.

Siunnersuutit: Taqussani tupaallaatissat tassaasinnaapput aalisagaq panertoq, riskiks, popcorn, paarnat panertut, seqqulluttu, abrikosit, dadlit, paarnarsuit qaortut. Nerisassaannngitsut aamma tupaallannartutut ilanngunneqarsinnaapput, soorlu nipitittakkat (klistermærke), assiliaaqqat (glansbilleder) imaluunniit taqussat puuanni titartaqaq.

AKORNINNAKKUT NERINERIT

Ullaap tungaani ataasiarluni ualikkullu ataasiarluni akorninnakkut nerineq pitsaasuvoq

Meeraq ullaakkut naammalluartunik ullaakkorsioruni nalinginnaasumik sivirusumik qaarsilaassaaq. Taamaattumik ullup qeqqasiulinnginnerani akorninnakkut nerisilaarnissaa iluassaaq. Meeraq annikitsuinnarnik ullaakkorsiorsimaguni akorninnakkut nerileruni annertuumik pinissani pisariaqartissavaa. Ualikkut akorninnakkut nerisassat annertusariaqarput, tassa ullup qeqqasiornemiit unnukkorsiornissamat piffissaq sivirusummat.

Akorninnakkut nerisassat annikitsut

lipili, banani imaluunniit pæri ataaseq.

Puussaq mikisoq kigutaarnat imaluunniit paarnat.

Riskiks ataaseq aamma seqquluttut poortaq mikisoq ataaseq.

Puussaq naatitanik amitsukujuunngorlugit kitsikkanik imalik.

Aalisakkat panertut annikitsunnguit iipililu ataaseq.

Akorninnakkut nerisassat annertunerit

- Poor'lu affaq qallersuusigaq, paarnaq ataaseq tiitorfimmullu tii.
- 2 dl A 38 iffianik sequtsikkanik nakkalaagaq banaanilu ataaseq imaluunniit 1 dl paarnat/kigutaarnat immiartorfimmullu imeq.
- Poor'lu sequnnerluttunit iffiugaq, kuoloruujut amitsukujuunngorlugit kitsikat, mandlit marlussuit seqquluttullu aamma immiartorfimmut skummetmælk.
- Knækbrød, ruuat amitsukujuunngorlugit kitsikkat immussuakullallu (30+) aammalu immiartorfimmut skummetmælk.
- Iffiaq aalisakkanit qallersuusiamik qallersuutilik, agurkikullak aammalu immiartorfimmut skummetmælk.
- Poor'lu sequnnerluttunit iffiugaq, naatitanit oqanngitsunit salaatiliaq aamma immiartorfimmut mikisumut juice.
- Poor'lu sequnnerluttunit iffiugaq, immussuakullak puussarlu mikisoq eertat imaluunniit majsit aatsitat aammalu immiartorfimmut skummetmælk.
- Iffiaq kilitaq bananimik qallersuusigaq, seqquluttut aammalu immiartorfik mikisoq juice.
- Pizzamit imusaliat immiartorfimmullu imeq.
- Aalisakkat panertut mattaminerlu.

Nagguteeqqat aamma akorninnakkut nerineqarsinnaapput, ullulli tamaasa nerineqarnissaat innersuussutigineqanngilaq. Sukkumik akoqarput nukeruaasanilli akoqaratik.

Akorninnakkut nerisassatut peqqinnartuuppat?

Mælkesnitter, kissit, myslibarit aammalu joghurtit paarnanik akusat akorninnakkut nerisassatut peqqinnartutut tuniniarneqartarput, taakkuli orsumik sukkunillu annertuumik akoqakka-jupput.

Nioqqutissiat 100 gramimut orsumik 10 gramimit aamma/imaluunniit sukkunik 10 gramimit. Annertunerusumik akullit mama-kujuttutut isigisakkitt.



MAMAKUJUTTUT PEQQINNARTUT

Chipsit sikattut

Uku atussavatit: lipilit marluk, rødbede ilivitsoq taratsullu annikitsunnguit

- kissarsuut 150 gradinik kissasusilerlugu ikiguk
- iipilit errortukkit
- kingunissaqarfii tamakkununga kingussaajaammik piakkit
- iipilit saattuaaranngorlugit agurkinut agguumik aggukkit
- iipilit pladimut iffiorfimmu pappiaqqamik taama atugassiamik qallikkamut ilikkit
- 15 - 20 min. iffiorfimmittikkit
- 10 min. ingerlareepata kilitat mumikkit
- chipsit sikatsippata iffiorfimmitt piikkit innisaasamullu ilillugit nillusarlugit
- rødbede ameraajaruk
- naatsiaanut ameraajaammik saattuaaranngorlugu kitseruk
- rødbedit pladimut iffiorfimmu pappiaqqamik taama atugassiamik qallikkamut ilikkit
- pladi iffiorfimmu kissareersumut ikiuk
- 20 min. qaangiuppata kilitat mumikkit
- 10 min. iffiorfimmiteqqeriarlugit iffiorfik qaminneqasaaq
- rødbedit suli 10 min. iffiorfimmiteqqikkit
- taratsunik nakkalaakkit

Milkshake: inummut ataatsimut

2 dl letmælk imaluunniit skummetmælk

1/2 dl jordbærit, paarnat (imaluunniit paarnat allat)

1/2 banan

Tamaasa akulerummik (blender) akulerutikkitt



UNNUKKORSIUTIT

Meeqqat amerlanersaat angerlarsimaffimmini unnukkorsiortarput. Ilaqutariit tamarmik katersuussinnaagaangata nuannertaqaq. Meeqqat nerinissamut, oqaloqatigiinnissamut ataatsimoornermullu piffissaqarluraangat iluarusuttarput.

Inuussutissat assigiinngitsut meeqqap pisariaqartitai unnukkorsiutinit peqqinnartunit matuneqassapput. Unnukkorsiutissat neqinit, aalisakkanit ilumiunillu nerisassiat paarlakaajaartinnissaat pitsaasuvoq. Unnukkorsiutit tamatigut pastanik, qaqorteqqasunik imaluunniit naatsiiyanik akoqassapput. Nalinginnaasumik qallunaatut nerigaanni puuguttap affaata pastanik, qaqorteqqasunik imaluunniit naatsiiyanik immerneqarnissaa isumassat-sialaavoq.

Naatitat/paarnat vitaminik mineralinillu pisariaqartinneqartunik tunisisarput aammalu nerisassat mamassusilerlugil-lu qalipaatinisittarlugit. Nerinissinni sequnnerluttunit iffiukkat illupeqqatut akuutinnissaat ileqqortaariisuk. Taamaalil-luni meeraq inuussutissanik assigiinngitsunik pisariaqartitaminik pissarsissaaq. Kinertuliat iluartuupput peqqinnartuullutillu. Ukiunerani sap.ak. ataasialusi nerisarsigit.

Siunnersuutit: Meeqqat nerinerup nalaa-ni neriumangittamerat amerlanertigut nererusussuseqannginnemik peqquteqar-tarpoq. Amerlanerpaatigut mamakujuit, saftit, sodavandit juicillu nererusussusee-rutsitsuusarput. Neriffissap avaatigut meeraq kaappat paarnamik imaluunniit riskisimik imermil-lu annikitsunnguamik tunisaruk.

Qaleralik siataq citronit miseqqiamik raajanik akulimmik miseralik aam- ma kuuloruujunik ooqanngitsunit salaatiliaq - inunntu sisamanut

Qaleralik siataq:

600 - 700 g qaleralik

10 g margarine

1 alussaat olie, taratsut, qasilitsut sequtsikkat, paprika annikitsunnguamik ilan-ngunneqarsinnaavoq

Qaleralik saliguk, tattaajariarlugulu errorlorlugu.

Qaleralik 1 1/2 cm missaani issussusilerlugu aggoruk.

Siatsivimmi orussaa kissaguk illusalu tungaat tamaasa 4 min. missaani siallugit. Taratsunik, qasilitsunit immaqalu aamma paprikanik mamarsaquseruk.

Citronit miseqqiaq raajanik akulik

100 - 200 g qaleralik (tassaasinnaavoq niaqua paperualu)

5 dl imeq - taratsut

2-3 alussaat qajuusat

1 dl letmælk

Citronip ataatsip issera

100 g raajat qalipaajakkat, taratsut qasilitsullu

20 min. missaanni qaleralik imermi tarajulimmi qalaartiguk qaqillugulu.

Qajua (nakkartissinnaavat) qallasertiguk.

Citronip issera akuliuguk. Qajuusat immummik akullugit aalateriarlugit qajuata qalannerani aalateruk. Taratsunik qasi-litsunillu mamarsaquseruk. Sassaalliutigineqalivinneranni raajat akuliutikkat qalalertinnagulu kissaqqillugu.



Kuuloruujunik ooqanngitsunit salaatiliat

400 g kuuloruujut

2 alussaatit persille sequtsikkat (qerisuusinnaapput)

2 alussaatit citronip issera

4 alussaatit appelsiinap issera

Kuuloruujut qalipaajariarlugit sequtsikkat. Citronip appelsiinallu isseri kuikkit persillinillu sequt-sikkanik nakkalaarlugu.

Salaati sassaalliutigilinninnerani 15 min. missaanni uninngaartinneqassaaq.

Qaqorteqqasunik imaluunniit naatsiiyanik sequnnerluttunillu iffiukkamik flutes-ilerlugu nerineqassapput.



MEEQQAT NERISASSIOQATIGALUGIT

Igalluni misigisat nuannersut meeqqap inuunermi sinnerani peqqinnartunik nerisaqar-nissamik ileqqoqalerneranik pilersitseqataasarpoq.

Meeqqat igaffimmeeqatigigaangakku nioqqutissat assigiinngitsut suuneri pillugit ilikkagaqartarpoq. Meeqqap nerisasioqatigalugu ilinniartarparaa aammalu nerisassat qanoq katiterneqarsinnaanerit paasinnilersarluni.

Meeqqat nerisassiat namminneq nunagisaminninngaaneersut atorlugit peqqinnartunik mamartunillu nerisasioqataaneermikkut inooqatigiinnut kulturikkullu attuumassu-teqarnermik misiginerat annertusarneqartarpoq.

Meeqqap nerisassiomermut peqataatinneqartarnera tassaavoq nerisassanik nar-rusarnermut sakkoq pitsaanerparaaq, meeqqammi nerisassiat oqattaarnissaat so-qtigilersarmagu. Meeraq ilagalugu nerisasioqatigalugu nukimmik piffissamillu annertu-nerusumik atuinarpuvoq, akilersinnaavorli. Meeqqap nerisassanik narrusartup nammineq nerisasioqataasarnermigut sunik nerisinnaaleriataarsinnaanera tupin-naannartarpoq.

Meeqqap nerisasioqataatinneqarnerata nassatarisaanik neriffissanngorpat nereqati-giinneq amerlanertigut ilorrisimaarnartuusarpoq.

SIUNNERSUUT: Meeraq kaattoq nerisasioqataaneersaminut piimaneq ajorpoq nerisasioqarneranilu isumalussinnaasarluni. Meeraq iffiugaminermik, kuuloruujumik imaluunniit paarnamik tunigukku eqqissis-saaq.

Meeqqat igaffimmi

Meeqqat suliaasaat ukiuinut misilittagaannullu nallersarneqassapput.

Meeqqat minnerit kuuloruujunik naatsiaanillu ameraajaasinnaapput, paarnamik errortuillutik, igaq aalaterlugu, poor'lut ilusilersorlugit tanillugillu.

Meeqqat annerit namminneq ulloq aalajangersimasooq nerisasioqatigalugu aamma meeqqanut iganermut ilitersuutunik atuakkanik tunisnaavatit. Meeqqat nammineerlutik atuagaq aallaavi-galugu suna igassanerlugu aalajangersinnaavaat, niuerniarlutik nerisasioqatigalugu.

Tunngaviumik maleruagassat arlaliusut meeqqanut paasitillugillu takutissavasi:

- Nerisassiat affaasa missaat kulhydratinik qerattarsaatilinnik akoqassapput. Tassa nerisassiat affaat tassaassapput pasta, qaqqorteqqasut, naatsiaat imaluunniit iffiukkat. Agguaqatigiissillugu inummut ataatsimut 100 - 150 g assigaa.
- Meeqqat eqqiluisaarnissamut maleruagassat ilisimassavaat, nerisassianit pisumik napparsimalinnginniassagassi.

Eqqiluisaarnissamut maleruagassat

Nerisasioqatigalugu, neqinik attuereeraangavit aamma perusersartarfimmeereeraangavit assatit asattakkit.

Paarnat/naatitat aamma neqit kitserivinni assigiinngitsuni marlunni aggortakkit. Taakku nalunaaqutsersinnaavatit neqinut atugassiaq qalipaammik aappalaartumik nalunaaqutser-lugu, taamaalliluni eqqaamajuminarnerus-saaq.

Neqit tamatigut matullugit toqqorsimaar-neqartassapput.

Neqit isserata nerisassanut allanut attuu-tinnginnissaa isumagiuk.

Nerisassat nillartaatsivimmuut ikisakkit.

Saqqumiinnarunik bakterianissinnaapput.

Bakteriat ilarpasui nerisassani kissalaartu-ni amerliartarput.



IGGISISSAT

Imeq

Timerput pissusissamisut atuutissaguni imerpalasumik anertuumik pisariaqartitsivoq. Taamaattumik naammalluurtumik imertariaqarpugut. Meeqqat aalasaqigamik imermik annertuumik pisariaqartitsipput. Sila kiatsillugu aalagunik annertuumillu kiagullutik, sulii annertunerusumik pisariaqartitsissapput. Aamma meriaqattaarnej, timminnej kisarlunneerlu taamaa pisitsisarput.

Imermik amigaateqarnej inuummarlunnartuuvoq; aallussinnaannginnikkut, uissanngunikkut puijoqqajaanikkullu tamanna takuneqarsinnaasarpoq.

Meeqqat amerlanersaat imermik imerusuttarput, imermi imerusukkunnaarutigissallugu pitsaanerpaavoq. Mineralinik akoqarpoq akikitsuullunilu. Meeraq ullup ingerlanerani nammineerluni imissaminik tigusinngippat inersimasut ikuunnissaminnut eqqumanissaat pisariaqartuuvoq. Nerinerit akornisigut meeqqap annertuumik imermik imertarnissaa pitsaasuvoq, nerinerup nalaani annikinnerusumik tunisarlugu. Meeraq nerinerup nalaani annertuallamik imeruni nererususeerussinnaavoq.

Meeraq ullormut imermik 1 - 2 literimik imertassaaq.



Meeqqap imermik toqqaasarnissaa ajornaallisaruk

- Ermutsimik/kandimik imermik imalimmik nillartaartitsivimmiitsiuarit
- Citronimik kilitamik, paarnaminernik imaluunniit kuannimik ikisiffigiuk
 - Meeqqap ullut tamaasa taskimini imermik nillertumik nassartarnissaa periarfisiguk
 - Dunki immertagaq sodavandilluunniit puuata pingajorarterutaa tikillugu imermik immeriarlugu qeritiguk. Meeraq anilerpat imermik nillertumik ulikkaarneqassaaq. Taamaalilluni meeraq nal.ak. arlallit imermik nillertumik peqassaaq.



Immuk

Immuk peqqinnartuuvoq inuussutissanillu meeqqap pisariaqartitaanik amerlasuunik akoqarlualuni. Kalkimik tunioraasunit immuk tamanit pingaarnersaavoq. Naggussat kigutillu ineriartormissaannut meeqqap immuk pisariaqartippaa. Ullut tamaasa meeraq kalkimik pisariaqartitaminik pissaguni immummik imaluunniit immummit tunisassianik allanik $\frac{1}{2}$ literimik pisariaqarpoq. Meeraq immummik $\frac{1}{2}$ literimik sinnerlugu pisariaqanngilaq. Qaarsillarnartuuvoq nerisassallu allat inissaraluaq tigusalugulu.

Immummit tunisassiat assigiinngitsut annertoqatigiimmik kalkimik akoqarput orsumilli akoqarnerat assigiinnani.

Tunisassiat orsoqannginnerusut qinertakkit, soorlu skummetmælk, letmælk imaluunniit kærnemælk.

Youghurtit imigassiat youghurtillu paarnanik akusat eqqumaffigikkit, taakku sukunuk akuneqarsimasinnaapput. Tunisassiat taakku annikitsuinnarmik ullullu tamaasaanngitsoq nerineqarnissaat innersuussutigineqarpoq. Meeqqat ullut tamaasa immuttortanngippat imaluunniit immummit tunisassianit allanik pisanngippat ilapittuummik kalkimik tunisarnissaa pisariaqarpoq.



Juice

Juice paarnap isseraa akuitsoq immikkut sukumik akusaanngitsoq. Taamaallaat paarnat nalinginnaasumik sukunuk akoqarpoq. Meeraq ullup ingerlanerani tungusunnitsumik imernissaminut pisariaqartitsippat, saftit sodavandillu pinnagit annerpaamik immiartorfik ataaseq juicimik imaluunniit juiciaqqamik tunigukku peqqinnarnerusumik toqqaassaatit. Juice nukimmik saftit sodavanditullu anertutigisumik tunisivoq, kisiannili vitamininik mineralinillu akoqarluni.

D-vitamin

Kalki nerisagut aqutugalugit timitsinnit tiguneqassappat D-vitamini pinngitsoomeqarsinnaanngilaq. Vitaminip taassuma ilaatigut inalukkani proteini nerisanit kalkimik tigoqqaasuusoq pilersittarpaa. Naggussat, kigutit nukiillu ineriartortinneqamerannut tamanana pingaaruteqartorujussuuvoq. D-vitamini ukunani nassaassaavoq:

- seqernup qinngomerini
- aalisakkat orsoqarluaq, soorlu qaleralik, kapisilik aamma ammassassuaq
- puisip neqaa orsualu
- arferup neqaa mattaalu

Kalk/Kalcium

Saamit pitsaasuullutillu nukittuujunissaat eqqanaarniarlugu meeqqavit ullut tamaasa kalkimik pissarsisarnissaa pisariaqartorujussuuvoq. Meeqqat saaniisa ineriartornerat 25 misaannik ukioqalemisaat tikillugu pisarpoq, tamatuma kingorna kalkimik akoqarnerat taamaallaat aserfallatsaalineqassaaq imaluunniit annikilluartuarnineqarluni. Meeqqat ullormut $\frac{1}{2}$ literimik immuttortanngippat imaluunniit immummit tunisassianik pisanngippat ilapittuummik kalkimik tunisarnissaa pisariaqartuuvoq. Kalk/kalcium makkunani nassaassaavoq:

- Immuk, immummit tunisassiat, immussuaq aamma qorlor-titat
- raajat, ammassat, iffiq, spinat, grønkål, eertat amitsukujuut

Te

Meeraq tiimik perusuttarpat, aallaqqaataaniit sukkoqanngitsumik tiitortarnissanik ilikkartiguk.

MEEQQAT ATUARFIMMI

Meeqqat toqqissimasuunissaat peqqissuunissaallu angerlarsimaffimmi kisimi pineq ajorpoq. Meeqqat ulluinnarni inuunerannut atuarfik annertuumik akuuvoq, tamannalu atuarfiup meeqqat peqqissuunissaannut alliaartornissaannullu pitsaasumik avatangii-seqartinneqarnissaannut akisussaaqataanermik tunisivoq.

Atuarfik atuartitsineq aqqutigalugu meeqqap imminut akisussaaffeqarneranik aammalu ataatsimooqataanissamut pisussaaffeqarnermut ilinniartitsinikkut peqataasinnaavoq.

Atuarfik peqqinnissarlu

Toqqissisimaneq ilikkariartorerlu imminnut attuumassuteqarput. Meeqqat toqqissimasuullutillu iluarusukkunik ilikkagaqartikkuminarnerusarput. Meeraqatiminnik inooqateqarnermi peqatiginninnissamut pikkorinnerulersarput.

Atuarfiup unammillernartuinik naammassinninnissamut makku pisariaqarput:

Meeqqat toqqissimasuunerat
Qasuersimallutik atuariartornissaat
Ullaakkorsioartarnissaat
Ullup ingerlanerani kaalinninnissaat
Peqqinnartunik nerisaqartarnissaat
Nerillaqqissuunissaat
Imerk nutaamik imernissamut periarfissaqarnissaat
Anitsiarfinni silamut anillutik silaannarissartarnissaat
Anitsiarfinni aalasarnissaat

Meeqqap atuarfiani nerisassanik peqqinnartunik pisinissamut periarfissaqanngippat, meeqqap peqqinnartunik qaarsillarnartunillu taqaqartarnissaa pisariaqarpoq. Taqussat pillugit immikkoortoq takuuk.

Meeraq akorninnakkut nerisassanik naammattunik pissaqartoq peqqinnanngitsunik nerinissaminut ussarnartorsiunnginnerusarpoq.

Meeqqap ullup ingerlanerani imermik nutaamik imernissaminut periarfissaqarnissaa pisariaqarpoq. Imeq pillugu immikkoortoq takuuk.

Meeqqat nalinginnaasumik aalrusussuseqarput, tamannalu atuarfimmi periarfissiissutigineqassaaq. Meeqqat naammattumik aalasannikkunik ilanngullugu kukkusumik nerisaqarlutik eqqissiviillulertullu kajumissuseeruttarput.

Meeqqat neriffingulivinnerani silami anitsiartilaarnissaaq isumassatsialaavoq. Tamanna pissusissamisoortumik nererusussuseqalersitsisarpoq nassatarisaanillu meeqqat nerisassanik peqqinnartunik nerinerusarlutik.

Atuarfiup meeqqat aalanermik timersormermillu nuannarisaqalemmissaat piuumassuseqalemmissaallu peqataaffigisinnaavaa.

Meeraq atuarfimmut aningaasanik nassassappat qaqqugu sumullu atussaneri isumaqatigiissuteqarfigiuk. Meeqqat assigiimmik periarfissaqaqqullugit atuarfimmut aningaasanik nassartarneq pillugu angajoqqaat allat suleqatigikkat ataatsimoorlusilu malittarisassanik isumaqatigiissuteqaritsi.

Uumisaarisamerup meeqqat toqqissisimanissaat akornusertarpaa ilikkagaqarusussusiannillu arsaartarlugit. Inersimasut tamatumunnga eqqumanissaq sukkasuumillu akuliuffigineqarnissaanut unitsinneqarnissaanullu akisussaasuupput.



Siunnersuut - taqussat qitiutissigut

Angajoqqaat ilinniartitsisullu suleqatigiillutik ullumik aalajangersimasumik aaq-qissuinerikkut taqussat peqqinnartut qitiutillugit sammisaqartitsinnaapput.

- Meeqqat peqqinnartunik nerisaqarnissap pisariaqartuunera ilikkassavaat
- Nerisassat sumit takkuttuunerat, qanorlu ilillutik timimi nukinnguuttarneerat ilikkassavaat
- Taqussat tamaasa nerrivimmuq ilisigut
- Taqussanik makittaatitsigutsi
- Ooqattaarisitsigutsi

Unitsiarnermi aalanissamut siunnersuutit

Meeqqat siarsarnissaminnik imaluunniit aalanissaminnik pisariaqartitsileraangata sungiusaatinik annikitsunik ingerlatsigutsi.

- Nerriviup sinaanut nikuigut - nerrivimmuq ajaperlutit ingerlanngikkaluarlutit arpalaartuusaarit
- Nerriviup sinaanut nikuigut tallimariarlutillu aqigut
- Issiavimmuq ingigut talitillu qummut siaarlugit (pisinnaaninnguit tamaat)
- Issiavimmuq ingigut talitillu sanimut tunummullu siaarlugit (pisinnaaninnguit tamaat)
- Issiavimmuq ingigut talitillu ammut siaarlugit (nateq angusinnaaviuk)
- Tuitit kaavisikkit
- Assatit seeqqut ataani paarlatsikkit - qitit peqitsiguk

Meeqqat nammineertillugit aalalluni pinnguaatinik siunnersuuteqartikkit

Neriffik

Allatut ililluni nereqatigiinnissamut siunnersuutit:

- Meeqqat nerriviit allatut inissinneqarnerat peqataaffigisinnaavaat
- Nerrivik qalilerneqarsinnaavoq
- Taartarnerata nalaani naneruummik ikitsisoqarsinnaavoq
- Eqimattakkaarluni ingittoqarsinnaavoq - immaqa allanngorartittarlugit
- Nerisoqalertinnagu silaannarissaasoqassaaq
- Eqqissilluni nerinissamut nerisassallu nungunnissaannut $1/2$ timi siviluallaanngilaq
- Qanoq sivilutigisumik issianissaq isumaqatigiissutigineqassaaq

Taama nereqatigiinnerup aamma ilinniartitsisoq akerleriinnernut aaqqiinissamut periarfississavaa. Aammattaaq meeqqat atuaqatiminnik ilisarinninnerulerinissaat periarfissinneqassaaq.

Nerisassat nerinermullu politikki

Atuarfimmi nerisassat nerinissarlu pillugit politikkeqarsimanngippat isumassarsiaq pillugu elevrãdit angajoqqaallu rãdii aqputigalugit peqqinnissamut politikkeqalernissap ineriartortinneqarnissaa isumassatsialaassaaq. Tamanna meeqqanik tapersersueqataasinnaavoq aammalu peqqinnartunik ileqqoqalernissap ineriartortinnissaanut peqataassaaq, ilaatigut makku aqputigalugit:

- nerinissanermik aqqissuussineq, tassani meeqqat pisariaqartikkunikku atuarfimmi ullaakorsiornissamut ullup qeqqasiornissamullu periarfissaqalersillugit
- ullaap tungaani ualikkullu meeqqat akominakkut nerinissamut periarfissillugit
- meeqqat minnerpaamik 20 min. ullup qeqqasiornissamut periarfissillugit
- atuarfimmi tuniniaavimmi suut tuniniarneqartarnissaannik aalajangeeqataatillugit
- sodavandsautomatimik peqarpat automatimik imermik imalimmik taarserlugu
- meeqqat ulloq naallugu imermik nutaamik nillertumik imersinnaanissamut periarfissillugit
- meeqqat silami illullu iluani timiminnik aalasinnaanerat eqqanaarlugu. Meeqqat takorluukkaminnit aqunneqarsinnaanermut isumassarsitinneqassapput, atuarfillu meeqqat takorluugaannik pilerinartunngortitsinissamut avatangii-sileeqataasinnaavoq.



MEEQQAT OQIMAASSUSAAT

Takussutissap uuma meeqqavit nalinginnaasumik oqimaassuseqarneranik naliliininni ikiorsinnaavaatit.

Nukappiaqqat	Angiss./cm	Oqimaass./kg
Ukiui	assigiingissut	assigiingissut
4	97 - 113	14,5 - 21,4
5	103 - 121	16,0 - 24,0
6	108 - 128	17,5 - 26,2
7	113 - 135	19,0 - 29,0
8	118 - 139	21,5 - 31,0
9	123 - 144	23,5 - 33,5
10	128 - 150	26,0 - 34,0

Nivarsiaqqat	Angiss./cm	Oqimaass./kg
Ukiui	assigiingissut	assigiingissut
4	97 - 113	13,7 - 21,0
5	103 - 120	15,3 - 24,3
6	108 - 127	16,6 - 25,6
7	113 - 133	18,0 - 28,0
8	118 - 138	20,5 - 31,0
9	122 - 144	23,0 - 35,0
10	127 - 150	25,5 - 39,0

Meeraq agguaqatigiissillugu oqimaassutsinit isumannangitsumik oqimaannerusinnaavoq imaluunniit oqinnerusinnaalluni.

Meeqqat allanngortartunik nerisaruni alliarlorunilu aamma peqataalluni meeqqanik allanik pinnguaqateqartaruni skemami takussutissanit oqimaannerularalaruni imaluunniit oqinnerularalaruni ajunngilaq.

Nakorsap imaluunniit peqqissaasup meeqqavit oqimaassusianik naliliininni ikiorsinnaavaatsit.

OQIMAAPPALLAARNEQ



Oqimaappallaarneq tassaavoq timimi orsup annertuallaalerneratigut peqqissutsip sunnerneqarnera.

Meeqqani oqimaappallaalernerq nalileruminaatsorujussuusinnaavoq. Inersimasunik nalileeriaatsit tassani atorneqarsinnaanngillat. Tamanna meeqqat angissusiisa timaasalu katiterneqarnerata ukiortusiartuaartillugit allanngortarneranik peqquteqarpoq.

Meeqqat oqimaassusiat pillugu takussutissiaq missingersuutaavoq illit meeqqavit oqimaassusia nalinginnaanersoq annertuallaalernerorluunniit pillugu tikkuaasinnaasoq. Meeqqat oqimaappallaalernersoq nalornigukku nakorsaq imaluunniit peqqisaasoq attaveqarfigigukku isumassatsialaassaaq. Annertuallaanngitsumik oqimaappallaartoqarpat nerisat allanngortinneqarnerisigut meeqqallu aalanerulertinneqarneratigut aaqinnissaa amerlanertigut naammattarpoq.

Meeqqat oqimaappallaartut amerlassusaat qaffakkiartorpoq; meeqqat oqimaappallaartut inersimasunngornerminni aamma oqimaappallaakkajupput. Oqimaappallaarneq kingornuttagaasinnaavoq kisiannili inooriaaseq oqimaappallaalernissamik ineriartortitsinissamut ulorianartorsiorsinnaanermut pingaaruteqarpoq. Oqimaappallaarneq inuunerup naleqassusiata annikillisinneqarneranik aammalu inooriaatsimit pilersinneqartunik nappaateqalernissap ineriartortitsinnaaneranik kinguneqartarpoq, soorlu sukkorneq (type 2 diabetes) aammalu taqqatigut uummatikkullu nappaateqalersinnaaneq.

Pingaartumik meeqqat nerisat aalasarnelru pillugit ileqqorisaat pingaaruteqarput. Ullumikkut meearpassuarnut ullut tamaasa saftinik sodavandinillu imertarneq aammalu mamakujuttunik chipsinillu nerisarneq nalinginnaavoq. Tunissasiat taakku annertuumik sukkumik orsumillu akoqarput annikitsuaqqamillu vitamininik, mineralinik nerisallu nukeraasartaannik akoqarlutik.

Aamma meeqqat piffissaq qanoq angitigisoq fjernsynip, videop qarasaasiallu saani atortarneraat pingaaruteqartorujussuavoq.

Misissuinerit meeqqat ullormut nal.ak. ataaseq sinnerlugu qarasaasiap saani issiasartut pingasoriaammik oqimaappalaalernissamut ulorianartorsiornerat takutippaat.

Nukiit oqimaatigiinnerat

Meeqqat nerisatik imikkatillu aqqutigalugit nukik pissarsiaat ullullu ingerlanerani aalanermikkut nukiit atugaat oqimaatigiingikkaangata oqimaappallaalertarput.

Nerisat suugaluarpataluunniit meeraq oqimaalliarortarpoq - nukimmik atukkaminut naleqqiullugu annertuallaamik pigaangamik - imaluunniit nukik pissarsiaat atugaannit annikinnerugaangat.

Ima atuitigisarputit

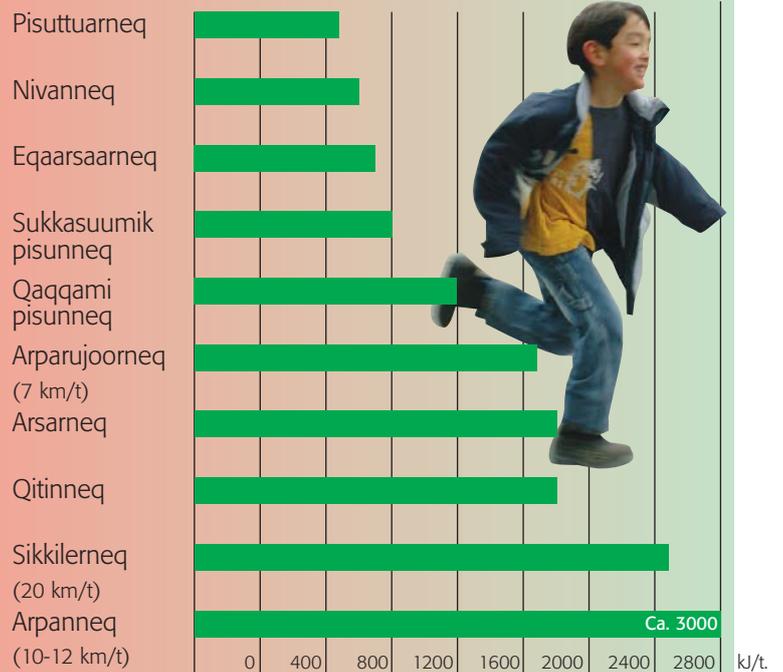
Kilometeri ataaseq pisukkaangavit imaluunniit arpakkaangavit kJ-it oqimaassutsivit (kg) amerlaqatai atortarpatit.

Nal.ak. ataaseq ataani allassimasut sammi-gaangakkit kJ-it taama amerlatigisut atortarpatit.

Meeqqat oqimaappallaarpat imaluunniit oqimaappallaaleriartorpat ileqquminik allanngortisisimanersoq eqqumaffigissavat

- issiaannarpallaartarnersoq, tassa aalanngippallaarnej oqimaappallaarnerlu imminnut atuumassuteqakkajummata
- annertunerusumik nerisarlanilu imertarner-soq
- peqqinnanngitsunik nerisarlanilu imertarner-soq
- sivirusumik fjernsynertarnersoq imaluunniit qarasaasiami pinnguartarnersoq
- meeraq toqqissisimanersoq, kammalaateqarner-soq imaluunniit sammisassaaleqinersoq
- meeraq kisimiippallaartarnersoq

Takussutissiap sammisat assigiinngitsut nal.ak. sam-migaanni kJ-it qassit ator-neqartarnersut takutippai



Meeqqap tapersorsornissaa pingaartuuvoq aammalu ussersortorsortinneqarnissaa eqqumaffigineqassaaq. Ilaqutariit tamarmiusut meeqqamik tapersersueqataatikkitt ulluinnarnilu peqqinnartunik nerisarnissaaq ileqqunnguutitillugu. Ilaqutariit tamarmiullusi ataatsimoorlusi sammisarinnasassinnik nassaaritsi. Meeraq paaqqinnittarfimmu, atuarfimmu imaluunniit sunngiffimmi sammisanut ingerlannagu pisoqatigiuk imaluunniit sikkileqatigalugu.

Meeqqamut sanigortariaqartumut ilaqutariit tamarmiullutik nerisarnisat timigissartarnermullu ileqquminnik allanngortitsinerat ikiuutaasorujussuuvoq. Meeqqat oqimaappallaartut inersimasunngornerminni aamma oqimaappallaalikkajupput. Sapinngisamik siusinnerpaamik meeraq peqqinnartunik ileqqortaartikkaanni pitsaanerpaajuvoq. Meeraq massakut mamakujuttunik sodavandinillu perusutaminik pisinnaannginnermini nallinnarner-soq imaluunniit oqimaappallaaginnassanersoq isumaliutigiuk.

Uumisaarisarneq

Oqimaappallaarnej aalanissamat ajornartorsortitsilersinnaavoq aammalu allat ilagalugit pinnguarnissamat arpannisamullu peqataanissaaq akornuserarlugu. Meeqqat ilaminnut malinnaasinnaanngitsut uumisaarneqakkajuttarput. Tamatuma nassatarisaanik meeqqap imminut tatiginera annikillisinneqartarpoq aammalu inuunerata nalinga anner-tuumik millisinneqartarluni.



Uumisaarisarnerup ajortua naaffeqanngitsoq

Meeqqat arlartik ataaseq ataatsimoornerup avataaniikkaangat imminnut sakkortoorujussuusi-naasarput.

Meeqqat kamassarneqartalerinnagu uumisaarneqartalerinnagulu oqimaappallaarnerminnut sorsunnerani ikiorlugulu tapersorsoruk.

Uumisaarisarnerup ajortua naaffeqanngitsoq tassaavoq meeraq oqimaappallaarnini pillugu uumisaarneqartartoq nassatarisaanillu aserilluni imminullu nalligaluni nerisarluni - taamaattumillu sulii oqimaanneruluni.

MALUSSARIPPALLAARNEQ SAPIGAQARNERLU

Qisuariarnerit

Meeqqat ilaat nerisassat aalajangersimasut nerigaangamikkit sapigaqartutut qisuariartarput. Malussarippaallaarneq proteininik aalajangersimasunik nerisanut akuusunik sapigaqarnermik pissuteqarsinnaavoq. Taakku timip nappaammut akiuussutissaa sunnertarpaat akuutissanillu akiuussutissanik proteinit taakku nerisat aqqtugalugit nerineqaraangata qisuariartitsisunik pilersitsisarlutik. Malussarippaallaarneq aamma nerisanut intolerancemik/sapigaqarnermik peqquteqarsinnaavoq, tassa inalukkani enzymit inuussutissanik arortitsisartut amigaatigineqaraangata.

Meeqqat nerisassanut nerisaminut qisuariarpat tamatigut nakorsaq attaveqarfigiuk. Nakorsap kisimi nerisassanut malussarippallaartuunersoq imaluunniit sapigaqarnerisq/intoleranceqarnerisq paasisinnaavaa.

Qisuariarnerit amerlanertigut nerisassanit nalinginnaasunit ersersinneqarsinnaasarput, soorlu makkuusunit

- immuk, manniit
- aalisakkat, sualummik itisoormiut soorlu qaleralik, nataarnaq, suluppaagaq raajallu
- paarnat seemartut soorlu citron, appelsin, mandarin grapillu
- nikkel nerisassallu nikkelimik akullit, soorlu qaqqortarissat, kakao, chokolade
- qajuusani, iffiassani, suaasiassani qolortitanilu proteini akuusoq
- qalipaasiussat akuutissallu
- soja

Meeraq qanoq qisuariartarpa

Sigguit aamma iggiaq

Qisuariarneq siulleq tassaakkajuppoq ungilatsitsineq pullatsitsineq

Isit qingarlu

Isit pullalersarput ungillerlutik aappillerlutillu. Qingaq ungilalersarpoq, kuuginnalarluni imaluunniit mililluni aammalu meeraq tangajulerluni

Puaat

Puaniit astmartutut ilisarnaatit takkussinnaapput, soorlu quersorneq, siggartaasartutut iggiingasutullu anersaartorneq, sakissakkat toorsimaneqartutut misigineq aamma issanguneq

Naat inalukkallu aqqaat

Naanit inalukkallu aqqaannit ersiutit tasaasinnaapput, naanik anniarneq, merianguneq, meriarneq aamma timminneq

Ameq

Amermi pullattoornerit qaqqortut imaluunniit aappalorujuttut killigiffaarissut takuneqarsinnaasarput

Meeqqani sapigaqartuni aamma toqqissisimannginneq qasoqqanerlu takuneqarsinnaasarput aammalu immaqa pissusissamisut alliartorpallaaratik



Immuup sukkuani arortitsisinnaangineq/Laktoseintolerance

Kalaallit Nunaanni innuttaasut affaasa missaasa laktose sapigaraat, tassa immuup sukkuani arortitsisinnaangineq.

Laktoseintolerance ulorianaateqangi-laq kisiannili immuttoreernermi timmitsisinnaagami, naarlutsisinnaagami aammalu pullangatitsisinnaagami iluaallioritsisinnaasorujussuulluni.

Nunarsuarmi innuttaasut 75 %-iisa missaat inersimasut laktoseintoleranceqarput, tassa immuup sukkuani arortitsisinnaangillat.

Laktose sukkuuvoq immummi immummillu tunisassiani nassaassaasoq.

Inalukkani enzimi laktase nassaassaavoq. Enzymip laktose timimut akulerussinnaaniassamat nukittullu atorneqarsinnaaniassamat mikisunngorlugu aggartarparaa.

Laktoseintoleranceqartoqaraangat enzymip laktasip annertus-susaa annikippallaartarpoq, laktose pissusissamisut aggorneqarneq ajorluni. Tamanna naani assigiinngitsutigut ajornartorsiortitsilersarpoq.

Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit kalaallisut qallunaatullu oqaasertaqartumik laktoseintoleranceqarnermi nerinissamat siunnersuutiniq naqiterititsinikuuvoq. Taanna nakorsaq aqqutigalugu pissarsiarineqarsinnaavoq.

Meeqqat immummik immummilluunniit tunisassianik sapigaqarpat kalkimik ilapittuummik tunisaruk.

Sapigaqartuulluni ulluinnaq

- Meeqqavit nerisassanik sapigaqartuunera sunillu sapigaqarnera pillugu ilaqqutasi, kammalaatai, paaqqinnittarfia, atuarfik ornittagaalu tamaasa oqaluttuutikkat.
- Paaqqinnittarfirmi atuarfirmiluunniit sulisut meeqqavit nalaatsornikkut sapigarisaminik nerisaqariataarsimagaluarpat ilisamaatai qanoq ituunersut pillugit oqaluttuutikkat.
- Qorsummik meeqqavit sunik nerisinnaaneraniq allattorsimaffimmik allagartaliorsinnaavutit aappalaartumillu sunik nereqqusaannginneraniq allattorsimaffimmik allagartaliortut.
- Paaqqinnittarfik atuarfilluunniit atuartitsinermit atatillugu nerisassanik sapigaqarneq pillugu immikkut sammisaqartitsinissamik kaammattukkit, taamaalillutik kammalaataasa tamanna suunersoq annertunerusumik ilisimasaqarfigi-lissavaat.
- Aamma kaaginik, mamakujuttunik, sikunik il.il. meeqqamut nereqqusaasunik ikittunnguakkaarlugit paaqqinnittarfi-up imaluunniit atuarfiup qerititsivianut ikisisinnaavutit, taava arlaatigut pilersaarutaanngitsumik nalliuttorsialaarto-qassatillugu meeqqat pissaqassaaq.

Meeqqat inuissiorneri

Meeqqat meeraqatiminut inuissioratumut qaaqqusaasimatillugu qaaqqusisup angajoqqaavi sutortoqassanersoq paasiniallugu attaveqarfigisinnaagukkit isumassatsialaavoq, taamaasillutit assingusunik meeqqat nassartissinnaavat.

Meeqqat ikioruk

Ilaqutariit qanigisaanni sapigaqartoqarpat meerarlu malussarippallaalernissamat sapigaqalernissamullu qanittusi-mappat tamanna makkunatigut pitsaalineqarsinnaavoq:

- nerisassani sapigaqalernermik takkutsitisinnaasunik pinngitsoornissaq anguniarlugu nioqqutissat sananeqataannik nassuiaatit atuartakkit
- meeraq pujortartut akornanniitinnaveersaaruk
- ilaqtariillusi qitsuit, qimmit uumasuutillu meqquillit allat pinaveersaarsigit
- ullut tamaasa illup ilua silaannarissartaruk
- meeqqap inaa atortussat pujorallerpallaartartut pinaveersaarlugit pisatsersoruk



NIOQQUTISSAT SANANE- QAATAANNIK NASSUIAATIT

Nioqqutissat sananeqaataannik nassuiaatit pitsaannerusumik atortarlugillu paasisakkitt

Pisiniarfiliarninni nerisassallu katiternerini nioqqutissap inuussutissanik akoqassusia takuuk.

Nioqqutissat sananeqaataannik nassuiaatit ima atuartassavatit

- **ingredienser** = nioqqutissap sumit sananeqarnera. Annertunerpaaq siulliulluni allassimasarpoq
- **tilsætningsstoffer** = nioqqutissami „ingredienser“ imaluunniit „tilsat“ ataani allassimasoq misissussallugu pisari-aqarpoq, tassa meeqqavit saperlugit qisuariarfigisartagai akuusinnaammata
- **næringsindhold** = 100 gramimut imaluunniit 100 ml-imut qanoq akoqartigiva
- **energifordeling** = nioqqutissami nukinnit akuusunit orsup %-inngorlugu annertussusaa ullormullu nerisarisassani orsoq qanoq annertutiginnaanersoq amerlanertigut nassuiarneqartarpoq.
- **kJ** = kilojoule nerisassami nukit akuusut annertussusaannut ataatsimoorullugu taaguutaavoq

NÆRINGSINDHOLD pr. 100 g Rosiner:	
Energi/Energi	1,291 kJ/304 kcal
Protein	3,0 g
Karbohydrater/Kulhydrater	71,4 g
heraf: sukkerarter	71,4 g
Fett/Fedt	0,7 g
heraf: mættede fedtsyrer	0,0 g
Kostfibre	5,8 g
Natrium	0,02 g

Skinke

Ingredienser: Skinkekød (93%), salt, surhedsregulerende midler (natriumlactat, trinatriumcitrat), druesukker, vand, antioxidant (natriumascorbat), konserveringsmiddel (natriumnitrit).
Kogt og røget.

Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	430 kJ (100 kcal)
Protein	20 g
Kulhydrat	1 g
Fedt	2 g

Pakket i beskyttende atmosfære
Opbevares ved højst +5°C.
Holdbarhed efter åbning:
3 dage

Leverpostej, fedtreduceret:

Ingredienser: Vand, svinelever (34%), modificeret glutenfri stivelse, kartoffelflager, skummetmælkspulver, svinefedt, salt, tørret løg, krydderier, konserveringsmiddel (sorbinsyre), antioxidant (mælkesyre, calciumlactat), krydderurter. Bagt.

Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi	520 kJ (125 kcal)
Protein	10 g
Kulhydrat	14 g
Fedt	3 g

Blandingsprodukt med 80% fedt, heraf 75% mælkfedt (højpasteuriseret fløde) og 25% uhærdet vegetabilsk olie.	Næringsindhold pr. 100 g ca:
250 g e	Energi 2.980 kJ (710 kcal)
Ingredienser: Smør, uhærdet vegetabilsk olie, vand, mælkesyrekultur og salt (1%).	Protein 0-1 g
Opbevaring: Højst 5°C. Tåler frysning i 3 mdr.	Kulhydrat 0-1 g
	Protein 80 g
	Kulhydrat 38 g
	Fedt 27 g
	- heraf mættede fedtsyrer 27 g
	- enkeltumættede fedtsyrer 8 g
	- flerumættede fedtsyrer 8 g

PAASISAQAQQIKKUMAGUIT

Allanik paasisaqaqqikkumaguit:

Aalaneq

www.sst.dk/motion Sundhedsstyrelsen

www.skoleidraet.dk Dansk skoleidræt

www.kropskaldertil.dk

www.komigang.com

Nerisassat nerisarnerillu

www.madklassen.dk

www.madpakkeservice.dk

www.spisesiden.dk

www.altomkost.dk

www.6omdagen.dk

www.maddag.nu

Allat

www.forbrug.dk

www.fi.dk

Quppersakkat

- Meeraaqqat 0-3-nik ukillit, naartusut milutsitsisullu nerisassaat
Angajoqqaanut aamma meeqqerivinnut ilitsersuut
Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit
- Botulisme
Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit
- Trikinose
Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit
- Kalaaliminiutivut pitsaanersaappat?
Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit

