

SIUNNERSUUTIT PEQQINNARTUT

**Meeraaqqat 0-3 ukiullit aamma
naartusut milutsitsisullu nerisassaat**



PAARISA Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersoqatigiit
suleqatigiillutik suliaat



Imarisai

Timimik atuineq

**Nerisassat imeruusaatissallu
- naartusunut milutsitsisunullu**

Meeqqap ukiua siulleq

Piffissaq ikaarsaarfik - alussaaserluni nerisaler-
neq 6-9 akornanni qaammatilinnut

Ikaarsaarfik - nerisassanik aseqqorluttunut sungi-
ussiniarfik 6-9-llu akornanni qaammatilinnut

9-12-nik qaammatillit

- Ilaqutariit nerisaannut sungiussiniarneq

1-3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Sukkoq tungusunnitsullu

- meeqqanut 0-3-nik ukiulinnut

Nappaatit

Kalaallit nerisassaataannik mingutsitsisut

Najoqqutarisat innersuussutillu,
paasisaqarnerorusukkuil...

Nerisassanik nutaanik saqqummiussineq

Qupperneq:

5-7

8-15

16-22

23-31

32-37

38-43

44-51

52-55

56-59

60-61

62

64

Siulequtsiussaq

Inuunermi ukiuni siullerni nerisat timimillu atuneq pingaaruteqaqaat. Taakkuuppummi meeqqap pitsaasumik alliaartornissaanik ineriartornissaanillu qulakkeerisussat.

Meeraaqat aalajangersimasunik utoqqaassuseqaleraangamik assigiinngitsunik nerisinaalersarput, tassani meeqqap timimigut ineriartornera eqqarsaatigineqassaaq, soorlu aamma timip ineriartornera ilutigalugu pinnguarneq timimillu atuneq assigiinngitsutigut periarfissaalersartut.

Atuagaq PAARISA-mit Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiit, nerisaqarnermullu siunnersorti, inuussutissat pillugit ilisimatusarnermi kandidati

Hanne Bøgholm Hansen suleqatigalugit suliaavoq.

Atuakkami meeqqat ukioqanngitsuniit pingasunik ukiullit suut nerisinaaneraat atuarsinnaavat. Taamaalillutit meeqqap pitsaanerpaamik inuussutissaqarnissaa qulakkiissavat. Atuagaq timimik atuneq pillugu immikkoortortaqaqarportaaq, tamannami aamma meeqqap ineriartorneranut inersimasunillu attaveqarneranut anner-tuumik pingaaruteqarpoq.

Atuagaq aamma annanut naartusunut milutsitsisunullu siunnersuutiniq ilitsersuutinillu imaqarpoq, meeqqerivinnuttaaq, meeraaqqerisunut aallanullu meeqqat inuussutissaqarnerat pillugu soqutigisalinnut najoqqutassaalluarumaartoq neriuppugut.

Atuagaq immikkoortukkuutaarlugu aaqjissugaavoq, taamaalillutit meeqqavit qaammatai ukialuunnit toqqaannartumik quppersinnaassavat, tassanilu meeqqavit nerisassai pillugit siunnersuutit pitsaasut pissarsiarisinaallugit.

Nunani Avannarlerni inuussutissat pillugit innersuussutit, Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiinnit, nerisaqarnermut innersuussutit qulit, kiisalu Danmarkimi Kalaallit Nunaannilu meeqqanut nerisassat timimillu atuneq pillugit paasisat nutaajunerpaat atuakkami atorneqarput.

Neriuppugut ilaqutariippassuit meerartallit atuagaq isumassarsi-orfigilluarsinnaassagaat.

PAARISA & Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiit



Timimik atuineq

Meeqqat timimillu atuineq

Meeraaqqat timiminnik atuinnigitsorsinnaanngillat. Inissaqarluarnej annertuumillu sammineqarneq nuannarisaaqat. Angumerisassarpassuaqartut oqartoqarsinnaalluarpog, namminnermi piumassutsiminnik aalaatsiminnik ataqatigiissaarisinnaanerulernissaminut piareertinnatik piffisap sivikitsup iluani timertik qanoq pisinnaassuseqarnerisog ilikkapallanniartussaavaat.

Inersimasut timimillu atuineq

Uatsinnut inersimasuusunut pissutsit allaagajupput, ullormi naallugu sulereernerup kingorna siunnerfilimmik timimik atuinissatsinnut nukissaaleqisarpugut. Taamaattumik ulluinnami iliuusissanut timimik atuinerup ilanngunniarnissaa pingaaruteqarpoq, soorlu tummeqqatigoortarneq, pisulluni imaluunniit sikkilerluni suliertortarneq, kiisalu ilaqtut allalluunniit assigiinngitsunik sammisaqatiginissaannik isumaqatigiissuteqarfiginissaat – tamannami pisussaaffiliisarpoq aallartinnissarlu nuannernerusinnaalluni.

Naartuneq, milutsisineq timimillu atuineq

Naartusut amerlanersaannut naartunermi qaammatit siulliit qasoqqanermik nassataqartaraluit ullormut timimik atuisarnerup tamakkiisuunngikkaluamik attatiinnarnissaa pingaaruteqarpoq. Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiit minnerpaamik ullormut akunneq ataaseq timimik atuinissa innersuussutigaa. Taamaaliornikkut nukit naggussallu nukittorsarneqaatigalutik uummatip sulinera aallu ingerlaarnera nukittorsarneqassapput. Unammisartut timersuuteqaruit naartunerpit nala angusarissaarneruniarfissaanngilaq. Ajornartorsiu-titaqanngitsumillu naartuguit timersuutip annikilliinnarlugu ingerlatiinnarnissaa, nalinginnaasumik innersuussutaasinnaavoq. Nalorniguit peqqinnissaqarfimmu attaveqarsinnaavutit

Nalinginnaasumik sungiusarluarsimasuuneq naartup ineriartoreranur aamma iluaqutaavoq, naartunermilu meerartaareernerullu kingorna timikkut tamikkullu nukissaqarnerusutut misigisimatitsisarlu.

Ullup ingerlanerani qasuersaallattaarnerit timimillu atuineq piffissaqarfigineqarnissammata illumi suliaannut arlalinnut aappaasoq- anginerusunillu meeraqaraanni aamma taakku - ikiortigineqarsinnaapput.

Ileqqut pitsaasut aallartikkat

Siornatigut timigissartarsimannikkaluaruilluunniit naartule-reerninni aallartissinnaavat. Naleqquttumik aallartigut timillu naalaarlugu. Eqarsaarnerit timimillu atuineq iluannigitsutut misinnartitatit ingerlattassanngilatit.

Naartusunut timimik atuinissamut siunnersuutit

- Allorissaarluni pisuttuarnerit
- Tummeqqatigut pisunneq
- Qattunerasaalaartukkat pisuttuarnerit
- Sikkilerneq
- Nalunneq imermilu eqaarsarneq

Pingaartumik qitit, naatit kuutsivillu naqqa nukittorsakkat

Naartunermi qiti, naat kuutsillu naqqa assoroortitaaneruler-sarput, taamaammatt kingusinnerusukkat qitilunneq kuutsikulluunniit anniarneq pitsaaliorniarlugit nukit taakkunaniittut nukittorsamissaat iluaqutaassaaq. Nalunneq imermilu eqaarsarneq sikkilernerlu naggussanik artukkiisuunngitsut innersussutigineqarsinnaapput.

Ernereeruit milutitsiguillu timinnik atuisarnitit naartulingik-kallaravit pisarnittut sakkortusiartorteqqissinnaavatit. Kisianni timinnik atuingaatsiartaruit nerisavit nukissamik pisariaqartitanut naapertuuttumik annertussulimmik akoqartinnissaat maluginiassavat. Tassuunakkut nalornissuteqaruit meeraaqerisup siunnersuernermit ikiorsinnaavaatit. Inuussutissatigut annikipallaamik nukissanik pisaruit immoqassutsinnut sunniutissaaq meerarlu inuussutissaqarniarnermigut pitsaanerpaamik inissimasinnaanani.

Meeraaqqat timimillu atuineq

Meeraaraq inoorlaajunerminiit pingasunik ukioqalernissami tungaanut timiminik atuinermigut tupinnaannartumik ineriartortarpoq. Inoorlaatut inersimasut isumassuinerannik piumassuseqarnerannillu isumalluuteqarlunarluni susinnaanngilluinnartut nalaannarnerminngaanniit, pingasunik ukioqarluni arpaqattaarluni pinnguarsinnaalerlunilu arsamik isimmitsisaqataajutigisinnaalersarpoq. Tamatuma kingorna sungiusagassaaq unaalissaaq arsap sumorpiaq ingerlatinnissaa. Ila tupinnaqaaq.

Atualemissaaq sioqqullugu piffissaaq malugissutsit atorlugit timimik atueriaaseqarluni ineriartorfiusutut taaneqarsinnaavoq. Meeraq pissutsit isumasiornagit avatangiisiminilli malussarriartarmat, maluginiutillu atorlugit malugisarpassuani tunngavigalugit timiminik aalatitsisarmat taama taaneqartarpoq. Assersuutigalugu tiggummisani qanoq ilillugu iperassanerlugu nakkartiseqattaartarnermigut ilinniartarpaa, meeqqallu nammineq nerinissaminik ilinnialernermini nerisassaminik tigutsisiminik puuguttaminillu malittuinnarnik naternut igitseqattaaler-sarnera angerlarsimaffinni tamani naammattoorneqartarpoq. Paarnigoriarneq pisunniarnerlu aamma maluginiutinik- ilaatigut naggussaniittunik, nukinniittunik isiniittunillu annertuumik atuinissamik pisariaqartitsippat, tamakkulu kingusinnerusukkat isumalimmik aalaningortussaassallutik.

Pinnguarnermi siunnerfilimmik timimik atuinermi malugisaqarsinnaassuseq, kingusinnerusukkat malugissutsit atorlugit misigisanik pisariunerusumik iluarsartuusariaatsip atorluarsinnaanissaanut tunngaviliisuvoq, tamannami atuarsinnaalernissamut, allassinnaalernissamut naapertuuttumillu inuttut pissusilersuuteqalernissamut pisariaqalersussaavoq.

Aalasinnaanissamut periarfissaqarluaarnissaq

Meeraaqanut ungaluusaliaq (kravlegård) naalungjarsunnullu issiaveeqqat avatangiisinik pitsaanerpaamik paasiniaalluarsinnaanermut nukiillu aqussinnaaneranik ineriartortitsinermut akornusiisuupput, taamaattumillu taamaallaat killilimik atugassaallutik. Ikilluni pissisaarutit pisuutillu meeqqap pissusissamisoortumik ineriartorneranut kingusaataasarmata atunnginnissaat innersuussutaavoq. Natermi inissaqarluaarneq pequtillu qajannaatsut najummiffissaqqissut, meeqqap pitsaanerpaamik aalasinnaanissaminut pisariaqartitaanut, piffissami tamatumani naammattumik periarfissiisuupput.

Angerlarsimaffik meeraarataqarnermut sapinngisamik annertunerpaamik tulluurtumik pisatsersugaasaaq, ajoqusernissamut ulorianartorsioratik timiminnik atueqataasinnaaniassammata. Tummeqqat, aneerasaartarfiup igalaallu assiaqutserlugit isumannaamissaat eqqumaffigikkit. Taamatuttaaq kallerup inneranut ikkuffiit milinneqassapput kiisalu iffiorfik igaffimmilu atortorissaarutit allat kallerup innitortut meeqqanut navianaallisarneqassallutik.

Meeqqap malugissutsini atorlugit nalinginnaasumik inerikkiartornissaa-nik aqutissiuussinissamut siunnersuutit

Milutsinneqarnermi/miluffittortinneqarnermi anaanamik/ataatamik toqqissimanartumik pakkusimaneqarnerup saniatigut akunner-ni eqqumaffimmini pissanganartunik isigisassaqartinneqarner-migut, nakkussinnaanermut kingornalu tiguseriarsinnaanermut /tigummisaqarsinnaanermut sungiusaatigisinnaasaminik piginnaanngorsarneqarnissi naalungjarsuup pisariaqartippaat-taaq. Aallaqqaataaniilli meeraq ilagigaangakku *oqaluuterujoor-taruk*, tamannami meeqqap kingusinnerusukkut oqaatsinik timimi-nillu atuinermini ataqatigiissaariniaerneranut iluaqutaasussaavoq.

Niaqqoq timiminngaanniit siulliulluni aqunneqarsinnaalersarpoq, meeqqallu pingasunik qaammateqalernermini missaani pallorluni pernerminik niaqqi kivissinaalersarpaa tamanullu qinersinnaalersarluni.

Nalalluni niaqqup kivinnissaa ajornarneruvoq aatsaallu ineriartornermi kingusinnerusukkut pinsinaalersarluni. Taamaattumik meeqqap nangilersorneqarneranut/uffarneranut/atialsorsorneranut atatillugu eqqumallunilu ilurusunnerani, sapinngisamik piaarnerpaamik pallunganermik aamma sungiussitinniarariaqarpoq. Meeqqap niaqquminik kivitsinissaanut unammillernartumik pinnguaqatiginissaa soorunami isumatusaarneruvoq. Taamaaliornikkut tunup nukii tamarmik kingusinnerusukkut paarnuglernissamut, nikorfasalernissamut pisulernissamullu pingaaruteqarlunnartumik sungiusarneqassapput.

Meeqqap sisamat tallimallu akornanni qaammateqalernermini niaqqi nammineq kivissinaalersarpaa. Meeraq taliisigut nusulaartarlugu, taamaaliornikkut niaqquminik kivitserusulersillugu pinnguaqatigisinnaavat. Tamanna aamma meeqqap nangilersorneqarnerani /uffarneqarnerani/atialsorsorneqarnerani ilaatinneqarsinnaavoq. Nipit atorlugit meeqqap nersualaarlugulu kaammattortarnissaa eqqaamajuk.

Nammineq piunmassutsimik *assakaanerit* -siullermik pallungalluni kingornalu nerfalal-luni arfinilinnik qaammateqalernerup nalaani annertunerujartuinnartarput meeqqallu pissanganartitaminik eqqaminut inissinneqartumik tigusiarnaq nuannarisarpaa.

Issianeq paarngornerup nalaanisulli siuarsarneqarsinnaavoq meeqqap pinngussamik pissanganartitaminik angusaqarniarsinnaanera, taamatullu ilaqtup asannittup kiinaa, nipaa taliminillu isaassilluni qaaqqusinera meeqqamut sungiusarnerup immi-nut akilersinnaanerani paasititsisarpoo. Meeraq alloqqaartalernissaminut piareerpat aamma taamaappoo.



Timimik atuineq

Pinnguarnissamut iliuseqarlunilu ataatsi-mooqatigiinnissamut siunnersuutit

Soorlu oqaatigineqareersoq timimik atuineq periarfissagissaarnissaq aammalu ilaqqat asannittumik isumassuisinnaasut tamatumalu peqatigisaanik meeqqap ineriartornermini tullertut ingerlariaqqiffissaa eqqarsaatigitiigalugu pinnguaqatigiinnissinnaasut naalungiarsuup pisariaqartinnerpaavai.

Meeqqap nikorfalluarsinnaaleraangami silarsuaq angerlarsimaffimininngarnit anginerujussuusoq, paasisassarsiorfigissallugulu qanoq pissanganartigisoq paasilersarpaa.

Ilaqtariit pisuttuaqatigiissatillugit *meeqqap angallanneqaanarani nammineq pisutsitaasinnaaneq* nuannarivissavaa. Meeqqap nammineq sukkassuaa naapertorlugu, naasumik, ujaqqamik allamilluunniit pissanganartumik misissuinnissaanupiffissaqartillugu ungasinngitsumut pisutsittarsiuk.

Inuunermut navianartorsiorfitsinngippat ujarassuit, pinnguarfiit, tummeqqat il.il. qummut amnullu qallorfiginissaasa sungiusarnissaa meeqqap aamma pisariaqartippaa. Inertiinnarnagu tasiorlugu misilittaatinissaa pitsaaneruvoq.

Silami silaannarissumi ukiup qanoq ilineranut naleqquttunik atisalersosimalluni pinnguarneq meeqqanut mikisunut aamma peqqinnartuuvooq. Atallaat imaluunniit qaavatigut atisat nillermut imermillu pitarneqarsinnaanngitsut iluatigullu atisat oqortut nalinginnaasumik innersuussutaasinnaapput. Natsat, aqqatit kamippaallu oqortut panertullu ukiup annersaani pisariaqartuupput.

Inersimasut uagut tamatigut meeqqap pisariaqartitai maliinnarlugit iliuusissatsinnik aqqissuussinnaanngilagut, kisianni ullup ingerlanerani susassanut sapinngisamik akuutinnissaat misilinniartariaqarpoq.

Meeraq atisalersornermi nammineq ikiuunnissaminut Piffisaqarniassammaat, assersuutigalugu ullaakkut nalunaaqutaq siusinnerulaartukkut sianertinneqarsinnaavoq

Meeraq anginerumaaq makkununga ikiuutsiguk

- Errortassanik immikkoortiterineq, errortanik manioraaneq, manisanik aqqaaneq pertiterinerlu
- Salatiliomeq, naatitanik qalipaajaaneq, iffiugassamik aalaterineq naqittaanerlu, qallersueqataaneq
- Nerriviliomeq
- Nerereernerup kingorna nerrivimmik allariterineq
- Pisiariniakkanut assartuummut ikioraaneq
- Pisiariniakkanik assartuummik imaluunniit meeqqamut angallammik ukutittakkamik kaassuarneq

Meeqqanut minnerpaanut aaqqissuussamik timimik atuineq

Tunngaviusumik meeqqat ukioqalinnginnerminniit pingasunik ukioqalernissamik tungaanut aalariatsit suulluunniit- ajornanngippat meeraqatiminnik ilaqarlutik pinnguamermikkut piginnaeqalerfigisassaraat. Aaqqissuussaannerusunilli meeqqat malugissusaannik pitsaalluinnartumik kaammattuisinnaasunik sammisassaqrpoq. Taakkunannga taaneqarsinnaapput:

- Angajoqqaanut-meeqqanut-eqaarsarneq, anaanaasumit ataataasumillu peqataaffigineqarsinnaasut
- Periarfissalinni naalungiarsunnik nalutsitsineq.

Siunnersuutit qulaani taaneqartut sammisassaapput meeqqap anaanaminiq aamma/imaluunniit ataataminik ilaqarsinnaaffii. Ilaqtariinni qatanngutigiit arlaqarpata, meeqqap sammisassani taakkunani tamakkiisumik qitiutinneqarnera nuannequtaaginassaaq.



Nerisassat imeruersaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu

Naartulertinnak

Naartulertinnak peqqinnartunik nerisaqaruit, ilinnut meerassannullu naartuninnik ingerlalluartsissaaq.

• Nerisaqarnermut innersuussutit qulit malillugit nerisarit.

- Puisit (pingaartumik puisit utoqqaanerusut), arferit, timmissat imarmiut, nannup aarrullu orsuunik neqaannik ilormiunillu nerisarnepit annikilliliviginerisigut mingutsitsinermiit sunnigaasunik nerisaqarnerit killiliiffigiuk. Kalaallit nerisassaataanik mingutsitsisunut tunngasoq qup. 60-imi atuark.
- Nalinginnaasumik oqimaassusissat attatiinnaruk angulluguluunniit. Suli naartulertinnani oqimaappallaaraanni naartunerup nalaani, ernimermi meeqqamullu ajoqutinngorsinnaanera navianaateqarnerusarpoq. Naartulersinani imaluunniit naartoreernerup kingorna sanigorsartoqartariaqarpoq.

Naartunissannik pilersaaleruit aamma ima iliuseqartariaqarputit:

- Imigassaq naartumik ajoqusiinnaammat imigassartoqinak.
- Minnerpaamik naartulerninniit sapaatit akunnerini siullerni aqqaneq marlunni ullormut iisassavatit iisartagaq 400 mikrogram-imik (μg) folinsyremik akulik imaluunniit vitamini vitamininik assigiinngitsunik mineralinillu akulik 400 μg -imik folinsyritalik .

Illit nammineq, ataataasoq imaluunniit qatanngutit arlarsi qiteqqakkut nakkartoomermik nappaateqarpat, narsaq tamatuminnga paasitissavat, taamaappammi folinsyremik annertunerusumik pisartussaasaatit.

Naartutillutit

Illit naartuillu nukissat inuussutissallu pisariaqartitansi nerisavit matussusertussaavaat. Ilinnut meeqqannullu pitsaanerpaamik atugassaqartitsinissaaq pillugu peqqinnartunik nerisaqarnissat pingaaruteqarpoq. Nerisarnitit nerisaqarnermut innersuussutit qulit malillugit aaqqissuutikkiit, takuuk naartusunut tunngatillugu nerisanut tapit pillugit qupperneq 11-imi allaaserisaaq.

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit - naartusunut milutsitsisunullu tulluussakkat

Nerisaqarnermut innersuussutit naartusut milutsitsisunullu inuussutissat pisariaqartitaat eqquutsinneqarsinnaaqullugit itisilerneqarput naleqqussarneqarlutillu.

1. Allanngorartunik nerisarit

Nerisat allanngorartut inuussutissanik timip pisariaqartitaanik imaqarput. Nerisatit ima allanngorartikkiit:

Ullut tamaasa nerisassanit immikkoortukkuutaanit tamanit nerisarit.

Nerisassanik immikkoortukkuutaaneersunik assigiinngitsunik nerisarit.

Nerisassat aseqqorluttunik, vitamininik mineralinillu akoqarnerit uumasullu nunamiut orsuannik akukinnerit sukkukinnerillu toqqakkat.

2. Kalaallit nerisassaataanik nerisarit; aalisagartukulagit aalisakkanillu qallersuuteqakulagit

Ukiup ingerlanera malittariuk ukiullu immikkoortuini ataasiakkaani nerisassat nu-taarluinnartut pissarsiassat nerisakkat.

Pingaartumik aalisakkat nunamilu uumasut nikittaatikkit uumasullu miluumasut imarmiut timmissallu imarmiut annikinnerusumik nerisakkat.

Sapaatit akunneranut aalisakkat 200 - 300 gr. sinnerlugilluunniit nerisakkat. Aalisakkat qaleruallillu inuussutissanik pingaarutilinnik, soorlu proteinimik, orsut naatitanit immamilu uumasuneersut, D-vitamin-imik, jod-imik selen-imillu akoqarluarput, kisianni akoqarneri uumasoaqatigiinni assigiinngitsuni nikerarput. Aalisakkat orsukitsut orsoqarluartullu immikkoortullu ataasiakkaat iluini aalisakkat assigiinngitsut nikittaatikkit.

Nerisassat imeruersaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu

Taamaaliornikkut inuussutissat aalisakkaneersut tamaasa pissarsiarissavatit mingutsitsisunillu annertuallaanik pissarsinissat annikillississallugu.

Nerisassat imeruersaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu

Sapaatit akunneranut 300 g sinnerlugit aalisagartortaruit nerinerusariaqarpatit aalisakkat qaleruallillu annikitsumik mingutsitsinertallit – takuuk kalaallit nerisassaataannik mingutsitsineq pillugu allaaserisaq qupperneq 60-imiittoq.

Neqi orsorlu puisinit utoqqaannginnerusuneersut arfermillu soqqalinneersut inuussutissanik pingaarutilinnik annertuunik akoqarput. Taakkuttaaq mingutsitsisunik akoqarmata taakunanga ullut tamakkianagit annertunaarnagillu nerisarit. Uumasup neqaa tinguanit orsuaniillu mingutsinneqannginnerusoq pingaartinnerullugu nerisaruk.

Tuttup, savap, savaaqpap, umimmaap, ukallit aqjissillu neqaat nerisinaalluarpatit, nerisakkittaaq puulukup, nersussuup, qingalissuup kukkukuuvaqqallu neqaat tikisitat. Neqit orsukitsut neqaat toqqartakkitt orsorlu ersiinnartoq peertarlugu. Neqi aserortigaq neqinillu qallersuasiat annerpaamik 10 %-imik orsutaqassapput.

Inerititanik, naatitanik piomagiuillu qeqqussanik nerisarit.

Qeqqussat

- Immap naasui, toqqaannartumik immamiit tigusat imaluunniit imaani naatinneqarsimasut. Kalaallit Nunaata sineriaani qeqqussat assigiinngitsut ass. buletang, equutit, sulluitsut, sukkertang aamma søl nassaassaapput.
- Najugaqarfimmi pissarsiassaq ulluinnarni nalliuttorsuia-laarluniluunniit nerisassanut, ass. aalisakkanik suppaliani igaanilu allani aalisagartalinna qalerualitalinnilu imaluunniit salatini akugineqarsinnaasoq.
- Ooqanngitsutut, qalaartumut misoriarlugu nillertumut misutatut, uutatut, iffiorfikku uutatut, panertutut, agguarakkatut, sikalaakkatut, uuliami qalatatut imaluunniit orsumut simersialiatut nerineqarsinnaavoq.
- Aalisakkat imaanilu miluumasut assigalugit n-3 fedtsyrenik pissarsiffissaalluarpoq assullu aseqqorluttunik, mineralinik vitamininillu akoqarlutik.
- Qeqqussanik nutaarluinnarnik katersisarit. Qeqqussat imaani katersorneqartassapput, sissamilu katersorneqanngisaannassallutik.
- Qeqqussat atulersinnagit saleqqissaarneqartassapput. Qeqqussat katersorneqarnerminni imaanut errorterneqartassapput uumassusillillu qeqqussaniissinnaasut ersitsut tamarmik peerneqarlutik, kisianni aatsaat atorneqamissartik sioqqutitsiarlugu, lmeq kuutsitsivimmeerseq qeqqussat aserujaatsuunerannik sivikillisisarmat nerineqalerpata aatsaat imermik sukumiisumik errorterneqassapput.
- Søl aamma qeqquaq hijiki (Asiameersoq pisiniarfinni pisiarineqarsinnaasoq) peqqinnermut ajoqusiisinnasunik annertooujussuarnik akoqarmat qeqqussat allat nerinnermut atornissaat innersuussutigineqarpoq.
- Qeqqussat peqqinnermut ajoqusiisinnasumik akoqarnerat pillugu ilisimasat killeqarput, kisianni inuussutissanik pingaarutilinnik akoqarmata qeqqussat ilaat naammaannartumik annertussusillimmik nerigaanni iluaqutaasumik tapertaasinnaapput.

3. Paarnanik natitanillu allanik ullut tamaasa nerisarit

Inerititat naatitallu amerlanersaat nukissanik annikitsunik akoqarput aseqqorluttunillu, vitamininik, mineralinik inuussutissanillu peqqinnartunik allanik akoqarlutik.

Paarnat naatitallu allat qerisut nutaatulli peqqinnartigaat. Ullut tamaasa, ajornanngippallu nerinerni tamani tamakkunanga nerisarit.

Eertat amitsukujuut panertut, eertat eertaasallu paarnanut naatitanullu allanut taarsiullugit nerineqarsinnaalluarput – eertanut panertunut tunngasoq qupperneq 31-imi atuuk.

Seqqulluttu paamalla panertut allat, paarnanut nutaanut sanilliullugit arfinileriaammik annertunerusumik nukissanik akoqarput. lipilip appelsinalluunniit nerineqarsinnaasortaa 100 g missaanik oqimaassuseqartoq paarnanik naatitanik panertunik 15-20 g-inik taarserneqarsinnaavoq.



4. Iffiukkat aseqqorluttunik akullit karrillu qali-paarlugit aserortikkat (gryn) ullut tamaasa nerisakkitt, akulikitsunik naatsiartortarit, qaqrteqqasortortarit imal. pastatortarit

Nerisassat karrinik aserorterneqanngitsunik akullit iffiiukkanut issingigasanullu iffiiugassanik nalinginnaasunit qaqrortunit sanaanut sanilliullutik qaarsillarnamerupput aammalu aseqqorluttunik, vitamininik mineralinillu akoqarnerullutik. Makku nerisakkitt:

- Iffiaq qaqrortumut, flute-inut iffiiukkanullu qaqrortunit allanut qajuusanik nalinginnaasunit sanaanut taarsiullugit iffiaq, knækbrød qajuusanik karrinik aseqqorluttunik akullinnit sanaat,
- Cornflakesinut ullaakorsiutinullu sukkumik sikatsitanut taarsiullugit issingigassat ooqanngitsut, issingigassat uutat imaluunniit mysli sukkoqanngitsoq
- Qaqrteqqasunut qaqrortunut pastanullu nalinginnaasunut taarsiullugit qaqrteqqasut qalipaajarneqanngitsut, qaqrteqqasut qalattumut kinipallatat pastallu karrinit aseqqorluttunit sanaat.
- Nerisassanut kissartunut naatsiat, qaqrteqqasut pastallu nikittaatikkit. Naatsiat uutat iffiorfikullu uutat, naatsiianik salatiliaq kissartuq nillertorluunniit aammalu naatsiat aserortikkat orsutakitsumik immummit sanaanik akullugit imaluunniit annikitsumik uulialerlugit sanaajugunik naatsiartugassaapput peqqinnartut. Chips, pommes frites, naatsiat immuup qalipperneranut iffiorfikku uutat, naatsiat aggorlugit ilivitsunngorlugilluunniit siatsivikkut siatat annertuumik orsutaqarput taamaallaallu qaqtugit annikitsumillu nerineqartariaqarlutik.

5. Eqqarsarluarlutit orsutalettorit

Orsoq pisariaqartinneqarpoq, aamma nerisatit aalajangersimasumik annertussusillimmik orsumik nunami uumasuneersunik (arrortikkuminaatsunik) orsumillu immap uumasuneersumik naatitaneersumillu (arrortikkuminartunik) akoqartussaapput. Orsutorpallaarsinnaavutit, pingaartumik nunap uumasuisa

Nerisassat imeruusaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu

orsuannik, sumik qanorlu annertutigisumik orsutornerit eqqarsaatigisaruk

Uulia, margarina punnerlu orsuupput akuitsut. Inuussutissat amerlanerit allat orsutaqarput, ass. neqi sinimigut ersittumik orsotalik. Orsoq aamma ass. neqini aserortikkani, pølsini, kaagini pommes fritesinilu akuuvoq.

Iffiat orsotalinnik taninnaveersaakkit imaluunniit naasunit tarnusiaq annerpaamik 100 g-imut 40 g-imik orsotalik atoruk.

Nerisassioraangavit iffioraangavilluunniit uulia imaluunniit margarina aqitsoq imerpalasorluunniit atortaruk.

Puisip orsua, aalisakkat orsoqarluartut, mayonnaise, remoulade, qaqqortarissat, mandelit, solsikkip kigutai naatsiaasallu orsoqarluartut allat peqqinnartumik orsutaqarluarput.

Aalisakkat orsukitsut orsoqarluartullu kissartutut qallersuutitullu nerisakkit.

Neqit, neqimik qallersuusat immussuarlu annertuumik arrortikkuminaatsumik orsutaqarput. Neqi neqimillu qallersuusat annerpaamik 100 g-imut 10 g-imik orsotalit nerisakkit neqitulinnginninilu orsutai ersittut piartakkit.

Immussuit kitsertakkat annerpaamik 100 g-imut 17 g-imik immussuillu allat annerpaamik 10 g-imik orsutaqarissaat innersuussutaavoq.

Orsumik arrorsinnaanngitsumik atuinerit killilersoruk. Annertuumik arrortikkuminaatsumik orsutaqartuupput punneq, margarinat manngertut, immuup qalipaa/fløde, creme fraiche, immuk orsoqarneq immussuillu orsoqarpallaat.

6. Sukkunik, mamakujunnik, chipsinik kaaginillu annikinnerusumik nerisarit

Pitsaanerpaassaaq tii kaffilu sukkulertanngikkukkit.

Issingigassartoraangavit allanillu ullaakkorsuitorlutit sioraasanut taarsiullugit paarnat naatitat agguarakkat, iipilit sequtsigaliat, seqquluttut imaluunniit qaqqortarissat atortakkit.

Mamakujunnut, chipsinut kaaginullu taarsiullugit paarnat naatitat naatitallu allat, knækbrød imaluunniit paarnat naatitat panertut qaqqortarissalluunniit nerisakkit.

Mamakujunnik, chipsinik, kaaginik kissinillu nerisarnitit killeqartikkitt.

7. Imermik immummillu imertarit -saftimik sodavandininillu annikinnerusumik imertarit

Kuummit kuuffimmiilluunniit imeq inuummarinnartoq atorluaruk.

Ullut tamaasa immuttortarit. Ullormut literip affaanik orsukitsu-

mik immuttortaruit kilitamillu ataatsimik immussuortortarlutit, taava ullormut kalkimik pisarnissamik innersuussutaasup 90 %-ia pisassavat. Sinnera nerisakkat pissavat, soorlu iffianik, issingigassanik ooqanngitsunik ammassannillu panertunik nerinikkut.

Immuit orsukinnerit (skummet-, mini-, let) imertakkit imaluunniit orsukitsunik immummit seernarsisitatim sanaanik nerisarit, soorlu yoghurt immummit orsukitsumit sanaaq. Yoghurt immummillu seernarsisitatim sanaat akoqanngitsut qinertakkit, nioqutissiat paarnanik naatitanik sukkulikkanik akullit pinaveersaarlugit.

Immuk nalinginnaasooq saperukku immuk laktositaqanngitsoq immuk orsukinneq (skummet-, mini-, imaluunniit let) imertakkit.

Safti sodavandillu annertuumik sukkoqarput taamaallaallu immikkut ittumik pisoqartillugu imernejartariaqarlutik.

8. Nerikulagit, annikitsunilli

Ullaakkorsiorneq, ullup qeqqasiorneq unnukkorsiornerlu, kiisalu ullup ingerlanerani marluk-pingasoriarluni akunniliussat neriffigisakkit.

Puuguttap imai annertuallaartinnaveersaakkit.

Puallajasuuguit nerininni puugutaq ataasiaannartariaqarpat ikinnersunillu nerisarlutit. Puuguttat, tiitorfiit immiartorfillu mikinerit atorsinnaavatit. Taamaaliornermi puuguttap imai annertunerusutut isikkoqartarput, pisarnemik annikinnerusumik nerigaluaruilluunniit.

9. Ullormut sivikinnerpaamik akunneq ataaseq timit atortaruk

Naartunerup qaammatai siullit amerlanernut qasoqqaaffiusarluartut ullormut timinnik atuillutit aalanerpit ingerlatiinnarnissaa pingaaruteqarpoq. Qupperneq 5-imi naartuneeq, milutsitsineq timimillu atuneq pillugit itinerusumik allaaserisat atuakkit.

10. Suut nerinerlugit eqqarsaatigisakkit

Peqqinnartunik pisiniartarit. Pisiassanut ilitsersuut iluaqtsiullugu peqqinnartunik toqqaagit. Qupperneq 15-imi annerusumik paasiniaagit.

Nerisassiornermi orsoq sukkorlu annikitsuutinniartakkit.

Kissartunik nillertunillu nerisanut puuguttat imassaannut assersuutit malillugit kissartorit nillertutorlutillu. Qupperneq 12-imi puuguttanut assersuutit atuakkit taamatullu ullup qeqqasiorneq samut unnukkorsiorneq siunnersuutit takukkit.

Eqqissillutit nerinissannut imminut piffissaqartigit, ajornartinnagu allanik nereqateqarit.

Nerisassat imeruusaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu

Naartusut qanoq neritigissappat

Naartuninni vitamininik mineralinillu pisariaqartitsinerit nukis-sanik pisariaqartitsininnit annerulissammat peqqinnartunik nerinissat immikkut nakkutigissavat. Qaammadini arfinilinni kinnullerni amerlasuutigut nukissanik pisariaqartitsineq annertusisarpaq, kaannerulersutullu misigisimaneq pissusissamisoorpoq. Amerlanerit naartulernerup siornanut sanilliullugu annertunerulaaginnartumik nerisamissaq pisariaqartittarpaat.

Nukissamik annertunerusumik pisariaqartitsilemerit matussusersinnaavat ullormut nalinginnaasumik nerisavit makku arlaanersik tapertaqartinneragut:

- Iffiaq imaluunnii aseqqorluttunit iffiugaq kilitaq ataaseq imaluunniit poorlu aseqqorluttunit iffiugaq orsukitsunik qallersuusigaq paamanik naatitanilluunniit allanik ilalaarlugu.
- Aalisakkat panertut/nikku iffialerlugu (aamma knækbrødiusinnaavoq) paamanik naatitanilluunniit allanik ilalaarlugu.
- Puuguttamat yoghurt imaluunniit immuk seernarsisitaq akoqanngitsoq issingigassanik ooqanngitsunik aamma paaranik naatitanik nutaanik agguarakkanik, iipiliniq aserortikkanik imaluunniit paamanik naatitanik panertunik qaqqortarisaniillu ilalaarlugu.

Naartunerup nalaani oqimaannerulerneq

Naartunerup pingajorarterutaani siullermi annikitsumik oqimaannerulersoqartarpoq kingusinnerusukkut naartup anaanaasullu timaanni ipiutaasartat alliarupiloornerat ilutigalugu annertunerulersussamik. Amanut naartulernerup siorna nalinginnaasumik oqimaassuilinnut, tassa 18,5-25 BMI-qartunut (Body Mass Index) 10-15 kg-nik oqimaannerulerneq tulluarpoq. Oqimaappallaareersut, 25 sinnerlugu BMI-qartut nalinginnaasumik oqimaassuilinnit ajornanngippat annikinnerusumik oqimaannerulersariaqarput, aamma oqippallaanut, tassa 18,5 ataallugu BMI-qartunut nalinginnaasumik oqimaassuilinnit annertunerusumik oqimaannerulerneq pitsaanerpaassaaq.

Immiaaqqat, viinni imigassallu kimittuut

Naartutillutit imigassat aalakoornartullit pinaveersaarluinnartariaqarpatit, aalakoornartoq aannut ilaalluni arlaakkut meeqqamut pisarmat. Naartuneq tamaat naartu aalakoornartup ajoqusiinnaaneranut malussarippoq.

Aalakoornartoq ilaatigut ukunani nassaassaavoq: imigassat kimittuut, viinni, immiaaqqat, hvidtøl aamma imeruusaatit alutorineqartartut soorlu cider, Sommersby, Bacardi Breezer kiisalu Smirnoff Ice.

Imeruusaatit annertuumik koffeinitallit

Kaffi, tii, cola aamma imeruusaatit nukkassaatitallit annertuumik koffeinitaqarput. Annertuallaamik koffeinitortaruit naartuninnut naartumullu pitsaanngitsumik sunniuteqarsinnaavoq. Naartuguit ullormut tiitorfiit marluk pingasulluunniit nalinginut kaffisortarnissat innersuussutaavoq. Kaffini koffeinitaqanngitsuni koffein annertunerpaaq peerneqarnikuvoq, taamaattumillu taassuminnga annertunerusumik pisinnaavutit.

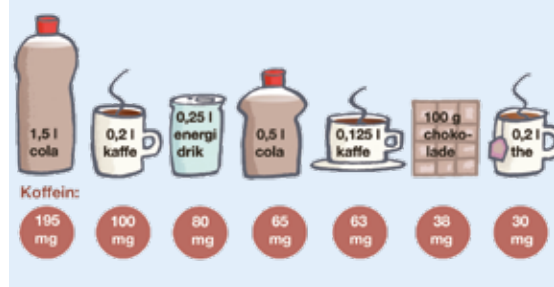
Rooibos tii, kamilleitii tiillu naatitanit sanaat imerluarsinnaavatit. Taakku koffeinitaqanngillat aamma naasut sananeqaataasa orpigaq tiit naasarfiat ilaqutarinngilaat.

Imeruusaatit nukkassaatitallit pinaveersaarluinnartariaqarpatit.

Ullormut katillugu koffein 300 g qaangernaveersaartariaqarpat.

Imeruusaat literimut ima koffeinitaqartigikkajuppoq:

- Kaffi 600 mg
- Tii 200 mg
- Tii nillertuliaq 80 mg pallillugu
- Cola aamma Kondi 150 mg pallillugu
- Imeruusaatit nukkassaatitallit 320 mg



Najoqputaq: Inuussutissat pillugit Aqutsisoqarfik

Tinguk tinguullu iginnera

Tinguup tinguullu iginnerata A-vitaminimik annertuumik akoqarnera naartumik ajoqusiinnaammat tinguk neriffissani pingaarnerni nerinaveersaartariaqarpat tinguullu iginnertoraveersaarlutit.

Tinguliaq patélu annikinnerusumik A-vitaminitaqarmata pisarnertut nerineqarsinnaapput.

Naartusut nerisanut tapeqartitsinissaat

Nerisaqarmermut innersuussutit qulit malinniaqqissaarlugit nerisaraluaruilluunniit, ataasiakkaanik vitaminetarluunilu minereqarpoq naartutillutit nerisatit aqqtugalugit naammattumik pissarsiarerpiarsinnaanngisannik. Naartunerup nalaani vitamininik mineralinillu annertunemik pisariaqartitsineq nalinginnaasuminnarnit annertunerusarpaq. Ingammik taamaappoq folinsyre, D-vitamin aagissaatillu (jern) eqqarsaatigalugit. A-vitamin annertuallaq pisaraanni naartumut ajoqutaasinnaanera maluginiaruk.

Innersuussutaavoq naartusut nerisatit makkuninnga tapertaqartitassagaat:

- Folinsyre: Naartunermi sap.ak. siullermi aqqaneq marlunni ullormut 400 µg.
- D-vitamin: Naartuneq tamaat ullormut 10 µg.

Folinsyre D-vitaminilu tapitit pisinnaavatit immikkut iisarnersigut imaluunniit vitaminimik tamatigoortumik mineralitalimmik iisarnikkut. Pingaartumik **nerisaqarmermut innersuussutit**

Nerisassat imeruusaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu

qulit malinnissaat periarfissaqarfigingikkukku vitaminimik tamatigoortumik mineralilimmik iisissamissat innersuussutaavoq.

Naartusunut veganerisut (nerisassat nunami naasuninngaanneersuinnaat) nerisallit kiisalu vegetarit (nerisassat nunami naasuninngaanneersuinnaat saniatigut immummit nerisassianik manninillu nerisallit) naartunertik tamaat ullormut B 12-vitaminimik 2 µg-imik pisassapput.

Vitamin tamatigoortoq mineralitalik pisarukku aagissaatitussanngilatit.

- Aagissaatit: Naartunerup sapaatit akunnerisa qulinganniit naartunerup sinnera tamaat ullormut 40-50 mg. Aagissaat immikkoortillugu tapitut iineqassaaq. Aagissaat arrortikkuminarnerusarpoq nerinivit avataagut pisarukku, tassunga pitsaanerussaarlutit innalernermit immiartorfik mikisoq appelsinjuice iggisigalugu imaluunniit paarnaq naatitaq C-vitamineqarluartoq, soorlu appelsin, klementin, grapefrugt imaluunniit peberfrugt nerillugu.
- Calcium (kalk): naartusunut immuttorneq ajorlutillu immussuar-torneq ajortut ullormut calcium 500 mg pisariaqarpaat. Calcium ilaatigut saarnigut ineriartorneannut pingaaruteqarpoq.

Taaneqareersut saniatigut nakorsamik oqaloqateqaqqaartinnak nerisanut tapinik allanik pisassanngilatit.

Mannbertitsineq

Naartusunut amerlasuut hormonitigut allannortoqarnerata kingunerisaanik inalukkat maligaasiernerat arriinneruleraangat manngertitsisalersarput.

Manngertitsinaveersaarsinnaavutit:

- Aseqqorluttunik akoqarluartunik nerisamikkut
- Imerluartarnikkut, pingaartumik imiinnarmik
- Ullut tamaasa timimik atuinikkut

Karrit aseqqorluttut iffianeersut, issingigassaneersut nerisassianilu allaneersut manngertitsinaveersaarnissamut manngertitsimagaannilu iluaqtussatut immikkut pitsaassuseqarput.

Paarnat naatitallu allat mattusuut kiisalu eertat panertut, eertat amitsukujuut linsillu aseqqorluttunik akoqarluarput. Naatit aseqqorluttoqarluartut tassaapput kuuloruujut, sellerip sorlai, pastinak, persillip sorlai, rubiia, kálrabi, uanitsut, qungullit assigiiingitsut amerlanerit, porrit, eertaasat qorsuit, majsit eertallu.

Paarnarsuit qernertut taakkulu isserat aseqqorluttunik akoqarnermik saniatigut inalukkat maligaasiernerannik annertusititsinerimikkut anarsaatitut sunniuteqartunik akoqartuttaaq.

Ullaakkut meriannguneq

Ullaakkut merianngusaruit ullaakkut makinnginninni knækbrødimik, kissimik imaluunniit skorpimik nerisaruit imermillu imilaarlutit merianngunaveersaarsinnaavutit imaluunniit merianngunerit annikillarsinnaavat.

Naartusunut milutsitsisunullu ullukkat nerisarnissaannut siunnersuutit

Naartunerup nalaani naleqquttumik oqimaannerulernissaq anguniarlugu qanoq neritigisarnissaq inummiit inummut assigiiingiiarpoq. Taamaattumik atuagassiami matumani ilitser-suutit najoqqutassaannaapput.

Amerlasuut naartunerup nalaani oqimaalliasuupput. Illit taamaattuugut neriffissani puugutaq ataasiaannartariaqarpat annikinnerusunillu niuisarlutit. Immaqa puuguttat, tiitorfiit immiartorfillu mikinerit atorsinnaavatit. Taamaaliornikkut pisarnemik annikinnerusumik nerigaluaruulluunniit puuguttat imaqar-pasinnerussapput.

Ullaakkorsiutit

Issingigassat oqanngitsut uutalluunniit immummik orsukitsumik (skummet-, mini-, imaluunniit let) immulerlugit saniatigullu paarnat naatit, iipilit aserortikkat imaluunniit qaqqortarissat seqquluttullu.

Yoghurt akusaanngitsoq 100 g-imut 1,5 g-imik orsotalik imaluunniit immummit seemarsisitamit sanaaq alla akoqanngitsoq orsukitsoq issingigassanik oqanngitsunik, paarnanik naatitanik qaqqortarissanik seqquluttunillu akullugu.

Iffiaq imaluunniit iffiiugaq aseqqorluttunik akulik saattunnguamik tanitaq, immussuaq orsukitsoq, neqi orsukitsoq, mannik imaluunniit mamalaaq. Paarnat naatit imaluunniit paarnat naatit isserat/juice immiartorfik mikisoq.

Ullaakkorsiutitornermi imeq, immuk, ti imaluunniit kaffi sukkoqanngitsoq imeruk.



Ullup qeqqasiutit

Ullup qeqqasiutissatit nerisassat nillertut puuguttami assersuutit tunngavigalugit katitikkat.

Iffiat ass.makkuninnga qallersukkat, aalisakkanik qallersuusiat, igaat sinneri, mannik tomatilu, neqimik qallersuusiat orsukitsut imaluunniit immussuaq tarnuttagaq kitsertagarluunniit orsukitsoq. Naatitanik paarnanilluunniit naatitanik ilallugit.

Nerisassat imeruersaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu

Ippassaammat igaat sinneri. Assersuutigalugu pastanik imaluunniit qaqorteqqasunik salatilorit, naatitanik aamma neqinik, aalisakkanik, qalerualinnik imaluunniit immussuarmik akullugit. Iffiamik aseqqorluttunik akulimmik illulerlugit.

Neqimik aalisakkanilluunniit suppaliaq naatitanik akulik. Iffiukkamik aseqqorluttunik akulimmik illulerlugu.

Aalisagaq panertoq imaluunniit nikku iipitalerlugu iffialerlugulu. Orsulerniaruit immannguaannaq orsulertariaqarputit – takuuk qupperneq 60-imi kalaallit nerisassaataannik mingutsitsineq pillugu immikkoortoq.

Aseqqorluttunit iffiguaq pita/burgerimulluunniit poorluliaq, ass. tun-imik, salatimik, ertanik majsinik kiisalu hytteostimik immigaaq. Allatuutigarsinnaavatit aalisakkat pujuukkat naatitallu allat, soorlu kuuloruuju oqanngitsaq kiliugaq avocado, tomati agurkulu.

Ullup qeqqasiutinnut imeq aamma/imaluunniit immuk imer-taruk.



Unnukkorsiutit

Tassani nerineqarsinnaapput aalisakkat, neqit imaluunniit timmiarussat uutat siatalluunniit naatsiiannik, qaqorteqqasunik pastanilluunniit naatitanillu akullugit. Neqinut, aalisakkanut, naatsianut naatitanilluunniit taarsiullugit tapiliullugilluunniit eertat assigiinngitsut atomeqarsinnaapput. Paarnanik naatitanik kinguleqqiuseroqarsinnaavoq. Kissartutormissamut puuguttami assersuutit malillugit neriguit imermillu iggiseqaruit unnukkorsiomeq tulluurtumik annertussuseqarlunilu katitigaassaaq.

Akorninnakkut marloriarluni pingasoriarluni-luunniit nerinerit

Akorninnakkut nerisat peqqinnartut ilaatigut makkuusinnaapput: Iffiaq, aseqqorluttunit iffiguaq imaluunniit aseqqorluttunit knækbrødliaq immussuarmik, neqimik aalisakkamilluunniit qallersuusiamik orsukitsumik qallersuuserlugu.

Naatitat, soorlu kuuloruujut, ruuat, kårabi imaluunniit kuannit.

Paarnat naatitat nutaat, uunnallugit asiunaveersakkat imaluunniit panertitat. Imeq, immuk, tii kaffiluunniit.

Igaffimmi eqqiluisaarneq

Nerisat aqqutigalugit tunillatsinnissaq igaffimmi eqqiluisaarluar-nikkut pitsaalioruk.

Assatit asakkit

- Nerisassiulersinnak.
- Nerisassiassaq ataaseq attoreerlugu allamik piareersaalersinnak.

Kitseriviit igaffimmi sakkut ipiitsut atukkit

- Allamik suliaqalersinnak tamatigut kitserivimmik ipiitsumik savimmillu ipiitsumik tiguisarit.
- Neqit aalisakkalluunniit siatat kitserivinnut puuguttanulluunniit oqanngitsuuneranni atukkanut ileqqissangilatit.

Aalisakkanik neqinilluunniit oqanngitsutortarnak.

Neqit aalisakkallu sialluartakkit.

Paarnat naatitat naatitallu allat errortorluartakkit.

Sinneruttut nillorsipallakkit annerpaamillu 5° C-mik kiassusilimmi uninngasuutigikkit. Igaat sin- neerisa nerilinniginnerini kissalluakkit. Nerisassaq tamakkerluni minnerpaamik 75° C kissassuseqassaaq.

Atorneqarnissaannut ulloq killiliussaq uninngasuuteqarnissamullu nillissusissaliussat malittakkit.

Akuutissat kissaatiginanngitsut

Pinnersarnermut atorlut, ameremut tarnutit tipigissaatillu sapinngisamik annikinnerpaamik atortakkit nutsatillu qalipatsittarnagit. Nioqutissiat seqqattaatiniittut atoqinagit qalipaannallu.

Pinnersarnermut atorlut, eqqiaanermut atorlut qalipaattillu qinnersit aammut aniatitaannut hormoninut innarliisinnaasunik sapigaqalernermillu pilersitsisinnaasunik timinnut akuliussinnaasunik, taamaalillutillu naartumut pisinnaasunik akoqarsinnaapput. Akuutissaq annikitsunnguurluunniit naartumut annertuumik sunniuteqarsinnaavoq. Naartunerpit milutsitsinerpillu nalaanni akuutissat suut ilinnut meeqqannullu sunniuteqarsinnaasut atornerat immikkut ittumik sianigissavat. Akuutissat kissaatiginanngitsut annerusumik sammineqarnerat qupperneq 19-mi atuarsinnaavat

Nerisassat imeruersaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu

Pujortartarneq nakorsaatiillu

Naartuninni pujortartarnak pujortartullu akornaniin-naveersarit. Nikotin akuutissallu allat ajoquusiartut arlaaq aqqusaarlugu meeqqamut pissapput. Tamatuma saniatigut pujortartarnerup arlaap sulinera annikillisarparaa.

Pujortartarneq naartumut ajoquusiarpog, oqippallaanik meerartaartoqartarpog sioqquitsillunilu meerartaarnissamut navianaateqarnerulersitsisarluni.

Pujortarunnaarnissaq pillugu nakorsaq er-nisussiortorluunniit paasisaqarfigisinnaavat.

Nakorsaatit nakorsamit atugassanngortinneqarsimanngitsut ingalassimakkitt.

Milutsitsisut nerisassaait imigassaallu

Nerisat, anaanaasup inuussutissatigut pisariaqartitaanut immoqarniarnanullu naammattunik matussusiisinnasunik nukissanik inuussutissanillu akoqassapput. Taamaammat milutsitsinerpit nalaani peqqinnartunik assigiinngisitaartunillu nerisarnissat pingaaruteqarpog.

Milutsitsinerup nalaani nerisagarnermut innersuussutit naartunerup nalaanitulli ipput – takuuk qupperneq 8-mi nerisagarnermut innersuussutit qulit, naartusunut milutsitsisunullu naleqqussakkat.

Milutsitsininni qanoq annertutigisumik nerisassavit?

Naartuninni orsoq sillimmatissarilersimasat milutsitsinerpit nalaani nukissanik atorfissaqartitavit ilaanik aallerfigissavat. Nukissaq atorfissaqartitavit sinnera nerisatit aqquqtagalugit matussuserneqartariaqartoq, naartunerpit naggataata tungaani nukissanik annerusumik pisariaqartitsisimanittulli annertussuseqarpog. Tassalu milutsitsinerpit nalaani naartunerpit naggataa tungaanisulli annertussusilimmik nerisassaait. Takuuk qupperneq 11.



Immiaaqqat, viinni imigassallu kimittuut

Aalakoomartoq anaanaap immuanut akuliuttarpoq. Taamaattumik milutsitsitillutit aalakoomartortallit pinngilluinnartariaqarpattit.

Imigassartoruit meeraq milukkumajunnaassutigisaminik piu-massuseerussinnaavoq. eqqissiveerulluniluunniit. Immuup massusaa meeqqap mamariunnaagaanik allanngorsinnaavoq..

Imeruersaatit annertuumik kaffeinitallit

Kaffisoraangavit allanilluunniit kaffeinitalinnik imeraangavit, kaffeinip ilaa anaanaap immuanut akuliuttarpoq. Kaffimik, tiimik, colamik imeruersaatinillu kaffeinitalinnik allanik atuinerit pingaartumik meeqqap inoorlaajunerani ullormut annerpaamik 300 mg kaffein killigitissagit innersuussutaavoq. Qupperneq 11-imi imeruersaatit kaffeinitallit takukkit.

Nerisanut tapiliuttakkat

Nerisagarnermut innersuussutit qulit - naartusunut milutsitsisunullu naleqqussakkat malittarigukkit nalinginnaasumik nerisanut tapinik pisariaqartitsissanngilatit.

Ulluinnarni immuttortarnallu immussuortortanngikkuit, calciu-mimik ullormut 500 mg-imi pisariaqarputit.

Nerisassat meeqqamik eqqissiveerutsitsisartut

Anaanaasog nerisanut akuutissanik kimittuunik, uanitsunik, qungulernik, radisinik, vindruanik, appelsinanik, sukkulaatinik il.il. nerisimanagera meeqqamut eqqissiveerutsitsisartog amerlasuunit oqaatigineqartarpog. Nerisassat aalajangersimasut meeqqamut eqqissiveerutsitsisarnerat uppenarsaatissaqanngilaq. Anaanat ataasiakkaat nerisassanik arlaannaannilluunniit atuerusukkunnaannnginnermi namminneerlutik misileraasariaqarput.



Naartoreernerup kingorna oqinnerulerneq

Nalinginnaasumik oqimaassusillit naartulinngikkallarnerminni oqimaassusertik – ajornanngippat ukiup ataatsip iluani uterfigeqqittariaqarpaat. Amerlasuut ernereernermit kingorna sapaatit akunnerini siullerni oqilingaatsiartarput. Tamatuma kingorna oqinneruleriartomeq annerpaamik sapaatit akunneranut kiilup affaasariaqarpog.



Imermik annerusumik pisariaqartitsineq

Meeraq qanoq milutsikulaartiginerit milukkaangamilu qanoq annertutigisumik miluttarnerisog immoqassatsinnut aalajangiisuvoq.

Milutsitsinerpit nalaani naammattumik imertarnissavit eqqumaffiuginissaa pingaaruteqarpog.

Imerusukkaangavit imiinnarmik imertarit.

Nerisassat imeruusaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu

Pisiniarnissamat ilitsersuut

Nerisaqarnermut ilitsersuutini taaneqartutulli, nerisaqarnermi periutsitit pisiniarninniilli aallarnerfeqarput. Peqqissumik inuusaaseqarnissamat alloriarneruvoq angerlarsimaffimmi tamatigut nerisassanik peqqinnartunik qinigassaateqarneq – sikaaviit peqqinnartunik ulikkaartillugit chipsinik sukkulaatinillu toqqaanissaq ussarnartorsiorfiuvallaarnani peqqinnartunik toqqaanissaq ajornannginneruvoq,.

Pisiniarnermut ilitsersuut pisiniarfiliaraangavit sunik ujaasinisannut najoqqutassaavoq. Nioqqutissaq innersuussutinik naammassinnittuunersoq takuniarlugu nioqqutissiap sananeqaataanik nassuiaat qimerloortaruk.

Pisiniarnermut ilitsersuutip saniatigut Inuussutissat pillugit Aqut-sisoqarfiup inuussutissanik nalunaaqutsersuineri, Matuersaaserfik/Nøglehullet aamma Karrinut aseqqorluttunut ilisarnaat/Fuld-komslogoet, peqqinnarnerusunik toqqaanissamat iluaqtaalluarninnaapput.

Pisiniarfiliaraangavit matuersaaserfimmik karrinullu aseqqorluttunut ilisarnaammik nalunaaqutserneqarsimasut toqqartorukkit nioqqutissiat peqqinnarnerusut pilertortumik nassaarisinnaavatit

Nerisassat matuersaaserfimmik nalunaaqutsikkat annikinnerusumik peqqinnarnerusumillu orsutaqarput, sukkoqannginnerulutik, tarajukinnerullutik aseqqorluttunillu akoqarnerullutik.

Iffiukkat nioqqutissallu allat karrinit sanaat karrinut aseqqorluttunut ilisarnaammik nalunaaqutsikkat nioqqutissanut matuersaaserfimmik nalunaaqutsikkatulli piumasaqaatinik naammassinittuupput.



NIUERNIARNISSAMUT NAJOQQUTASSAQ

	100 g-imut akui Nerisassat aseqqorluttut	Orsoq	Sukkuta
Iffiat aamma iffiukkat qaamasut	minnerpaamik 5 g	annerpaamik 7 g	annerpaamik 5 g
Knækbrød	minnerpaamik 6 g	annerpaamik 7 g	annerpaamik 5 g
Ullaakorsiutit tunisassiat	minnerpaamik 6 g	annerpaamik 7 g	annerpaamik 10 g
Immuk aamma immummit tunisassiat mamarsaaserneqanngitsut (soorlu yoghurt akoqanngitsaq)		annerpaamik 1,5 g	
Immummit tunisassiat mamassusilikkat (soorlu yoghurt paaranik akusaq)		annerpaamik 1,5 g	annerpaamik 9 g
Immussuut, immussuut kitsigassat		annerpaamik 17 g (30+)	
Immussuut, friskost, immussuut tarngutissiat		annerpaamik 5 g	
Neqit aamma qallersuutit		annerpaamik 10 g	
Naatsiiarit nioqqutissiat		orsoq (10 %)	annerpaamik 5 g
Dressinngit, miseqqat, salatit qallersuusiat		annerpaamik 5 g	annerpaamik 1 g
		annerpaamik 5 g	



100 g-imut inuussutissaqassuseq:

Nukissaq: 1090 KJ/260 Kcal

Protein: 10 g

Sukkoq: 5 g

Orsoq: 22 g

100 g-imut inuussutissaqassuseq:

Nukissaq: 580 KJ/140 Kcal

Protein: 9,5 g

Sukkoq: 12 g

Orsoq: 6 g



Meeqqap ukiua siulleg

Ukiuq siulleg meeraq sukkaoorujussuarmik alliertortarpoq. 25 cm missaannik takinerulipallattarpoq oqimaassusaa pingasoriaatingortarpoq timaatalu pisatai ineriartoqqittarlutik. Taamaatumik meeqqap nerisaqarneranut piumasaqaatit annertupput.

Nerisaqarniarnerup tungaatigut ukiuq siulleg piffissanut immikkoortunut pingasunut meeqqap ineriartorneranut aammalu nerisaqarnissamigut imigaqarnissamigullu pisariaqartitaanut naleqquttunut immikkoortinneqartarpoq. Piffissat immikkoortut taakku taaneqartarput:

- Piffissaq immuttofiusoq
- Piffissaq ikaarsaariarfiusoq
- Ikaarsaariarfiup siusissuani nerisassat - alussaasersortaleqqaarneq
- Ikaarsaariarfiup kngusissuani nerisassat - nerisassat sequmarlunnersusunut sungiusarneq
- Ilaqutariit sinnerisulli nerineq

Piffissami immuttofiusumi meeraq taamaallaat anaanami immuanik imaluunniit anaanaq immuanut taarsiullugu immuliamik nerisinneqartarpoq.

Piffissami ikaarsaariarfiusumi anaanaq immua imaluunniit immuliaq sulii pingaartuuvoq. Ikaarsaariarfiup aallaqqaataani alussaaserluni nerisassat annikitsunnguakkuutaat, soorlu immulerlugit suaasiat, kinertuliat, aserorteqqissaakkat (pure) aserortikkallu (mos) nerisinneqarsinnaapput. Ikaarsaariarfiup kingusissuani nerisassat tassaapput alussaaserluni nerisassat annertunikkuutaat, neqit aalisakkallu annikitsut kiisalu iffiukkat aqitsunik qallersuusikkat.

Piffissap ikaarsaariarfiup kingorna meeraq ilaqutariit nerisaannik nereqataasalissaaq.

Skemami takuneqarsinnaavoq meeqqap ukiumini siullermi immuttortarnissaa pillugu innersuussutit. Meeraq allassimasunit allaanerusunik immuttortinneqassanngilaq.

Piffissaq immuttofiusoq. Inoorlaaniit arfinilinnik qaammatilinnut

Meeqqap anaanaq immua imaluunniit anaanaq immuanut taarsiullugu immuliaq nerisatuarimmagu meeqqap inuunerani piffissaq immikkoortoq siulleg piffissamik immuttofiusumik taaneqartarpoq. Meeqqap inalugai tartuulu sulii inerillaarsimanngillat, anaanallu immuginngisaanik tassungalu taarsiullugu immuliaanngitsumik nerisinneqarneq meeqqap ajoqutigisinnaavaa.

Meeqqap arfinilinnik qaammateqalernissaata missaanut anaanaq immua nerisatuarissagaa innersuussutaavoq. Tamatuma kingorna meeqqap 12-inik qaammateqalernissaata tungaanut milutsillattaameqarnissaa innersuussutaavoq. Arnat amerlanersaat meeqqaminnik milutsitsinnaasarput. Arnat milutsitsinnaanngitsut imaluunniit milutsiterusunngitsut meerartik anaanaq immuanut taarsiullugu immuliamik milutsittassavaat.

Meeqqat amerlanersaasa piffissami ikaarsaariarfiusumi nerisassat aatsaat arfinilinnik qaammateqalermik missaani piareerfigisaraluaat, meeqqat ataasiakkaat sisamat tallimallu akornanni qaammateqaliinnarlutik tamatumunnga piareersinnaasarput, takuuk qupperneq 23-mi immikkoortoq arfinilinnik qaammatilinnut

Utoqqaassuseq	Immuttugassap suussusaa	Immuttugassap annertussusaa
Inoorlaaniit arfinilinnik (0-6) qaammatillit Piffissaq immuttuinnarfiusoq	Arfinilinnik qaammateqalernissaata missaanut milutsinneqarnissaa innersuussutaavoq	
Arfinilinnik qaammatilinnik qulingiluanut (6-9) qaammatillit Piffissaq ikaarsaariarfiusoq	Meeqqap arfinilinnik (6) qaammateqalerneraniit ukiuqalernissaata tungaanut immuk meeqqap inuussutissaqarnerani sulii pingaaruteqarpoq. Ukiuqalernissaata tungaanut ivianginit milutsinneqarnera annikilliertortillugu anaanaq immuanut taarsiullugu immuliamik milutsinneqartassaaq	Piffissami ikaarsaariarfiusumi kinertulioraangavit aserortigalioraangavilluunniit anaanaq immuanik tassungaluunniit taarsiullugu immuliamik akuneqartassapput. Meeraq qulaaluanik qaammateqalerpat, anaanaq immua, anaanaq immuanut taarsiullugu immuliaq immullu seernarsisitaq imertagai ilanngullugit ullormut $\frac{3}{4}$ literimit annertunerusaqanngilaq.
Qulingiluanik aqqaneq marlunnik (9-12) qaammatillit	Meeraq qulingiluanik (9) qaammateqalerpat immummik seernarsisitamik yoghurt, tykmælk imaluunniit A38, immummit orsoqarnermit sanaamik, ullormut annerpaamik $\frac{1}{2}$ dl. tunilaartalersinnaavat. 3,5 % missaanik orsutallit annerpaamillu 3,5 %-imik proteinitallit nerisittakkit. Immuit seernarsisitat paamanik naatitanik akusat killilimmik pisassavai. Sukkumik annertuumik akoqaramik nerisassavittut isigineqaratik kinguleqqiutitut isigineqarsinnaanerupput.	Meeqqap qulingiluanik (9) qaammateqalerneraniit paamanik naatitanik aserortigartugassai, kinertuliartugassaaluunniit nersussuup immuanik annikitsumik annerpaamik ullormut 1 dl. akuneqartalersinnaapput. Ukiuqalernissaata tungaanut immuit seernarsisitat ullormut $\frac{1}{2}$ dl-erimiit 1 dl-erimut annertusisinneqarsinnaapput.

Meeqqap ukiua siulleq

linnut tunngasoq. Ikaarsaariarfiup aallaqqaataata tungaa – alussaerluni nerisalerneq.

Meeqqat marluk inorlugit ukiullit immummit seernarsisitanik nioqqtissianik annertuumik proteinitalinnik soorlu skyr, fromage frais, ymer, ylette imaluunniit hyteost tunineqassanngilat.

Piffissap immuttofiusup nalaani nerisanut tapit

Nunatsinni Nakorsaaneqarfiup saviminissanik vitamininillu tapiliutassat pillugit najoqqtassiaa naapertorlugu meeqqat tamamik inooritsiarnermik kingorna K-vitaminimik kapineqartassapput.

Tamatuma saniatigut meeqqat sapaatit akunnerinik marlunnik utoqqaassuseqalemerminniit D-vitaminimik tapiliussatut pitineqartassapput.

Meeqqanut piffissaq eqqorlugu inunngorsimasunut piffissami immuttofiusumi

D-vitamin: ullormut 10 µg/400 IE sapaatit akunnerinik marlunnik utoqqaassuseqalemeraniit marlunnik ukioqalemissaata tungaanut.

Meeqqat ilaat aagissaammik imerpalasumik aamma pisariaqartitsisarput

Meeqqavit aagissaat imerpalasoq pisariaqartissavaa siusinaarluni inunngorsimaguni imaluunniit inunngormermini 2500 g inorlugu oqimaassuseqarsimaguni. Nalorniguit meeqqerisoq aperiuk.

MILUTSITSINEQ

Anaanap immua meeraaqqat nerisassaraat peqqinnarnerpaaq, aamma milutsitsinerup nalaani pakkusimaneqarneq meeqqap timikkut tarnikkullu ineriartorneranut pingaaruteqarpoq. Taamaammatt meeqqamik nerisitsinissamat pitsaanerpaaq tassaavoq milutsitsineq. Meeqqavit milutsinnissaanut periarfissaqanngikkuit, anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq tassaassaaq meeqqap nerisassaa eqqortoq –meeraq anaanap immuanut taarsiullugu immuliamik milutsinneqarneranut tunngasoq qupperneq 19-mi takuuk.

Meeraq milukkusuleraangat aamma qanoq sivistigisumik milukkusunera tunngavigalugu milutsittaruk. Miluttarnerit amerlassusaat meeqqamiit meeqqamut nikerartarput. Milutsinerit ullup unnuallu ingerlanerani arfineq marluk arfineq pingasullu akornanniittarnerat nalinginnaasuvoq. Naammattumik nerisaguni imissagunilu meeqqap aallaqqaammatt ullup unnuallu ingerlanerani minnerpaamik arfinilerarluni nerisamissani pisariaqartippaa. Kisianni meeqqat ilaat akulikinnerusunik- ullup unnuallu ingerlanerani quleriarlutik aqqaneq marloriarlutilluunniit milutsinneqartariaqarput.

Meeqqannik milutsikulanerpit ilutigisaanik immoqarnerulissaatit. Anaanap immuata qanoq innera meeqqap nerinerni ataasiakkaani aamma meeqqap piffissami immuttofiusup ingerlanerani pisariaqartitsinera naapertorlugu allanngorartarpoq. Meerartaaqqaartut amerlanersaasa qanoq milutsitseriaaseqarnissaminnik ilinniartinneqarnissatik pisariaqartittarpaat. Ikkariarukku tassaavoq meeraaqqamik nerisiteriaaseq ajornannginnerpaaq. Ernisussiorput, peqqissaasup ernisut unin-



Meeqqap ukiua siulleq

ngavianniittup meeraaqqerisullu qanoq milutsisisarnissannik ilinniartitsinissaq ilinniarsimavaat.

ANAANAP IMMUA

Naalungiarsuup arfinilinnik qaammateqalernissami tungaanut taamaallaat anaanap immuanik nerisinnegartarnissaa inner-suussutaavoq.

Anaanap immua meeqqap tunillatsinnissaanut sapigaaqarnissaanullu illersuutaasunik akoqarpoq meeqqallu akiuussutissaqasusaanik pitsaanerulersitsisunik akoqartoq ilimagineqarluni.

Anaanap immua aqajaqqumi arorasuartarpoq eqqortumillu kissassuseqartuaannarluni.

Anaanap immua milutsisinerup ataatsip iluani allangortarpoq. Ivianginni illugiinni immuk siulleq imerpalasuvoq imerusugunaarsitsisarlu, tamatuma kingorna orsoqarnerulerluni qaarsilarnamerulersarpoq. Taamaammatt meeqqap immummik inuussutissaqarlumut naammattumik pinnissaa pillugu meeqqap iviangivit illua imaarluarlugu milutsinnissaa pisariaqarpoq.

Meeqqat amerlanersaasa arfinilinnik qaammateqalernissamik tungaanut taamaallaat anaanap immuanik inuussuteqarnertik iluarisarpaat. Meeqqalli ilaasa piffissap immuttorfiusup naggaata tungaani anaanap immua qaarsillassutigiunnaartarpaat. Taakkununga anaanap immuanut piffissap ikaarsaariarfiusup aallaqqaataata tungaani, siusinnerpaamik sisamanik qaammateqalerneranniit, oqqaminik qanerminnillu aalatitsinerminni nerisassanik iisinnaanngorsimappata, nerisassat tapertaatinneqarsinnaapput. Ikaarsaariarfiup aallaqqaataata tungaani nerisassanut tunngasoq qupperneq 23-imi atuaruk

Anaanaasup inooriaasaa immuanut sunniuteqartarpoq

Imeruersarneaq

Anaanaasup qanoq immoqartigineranut meeqqap qanoq annertutigisumik miluttarnera apeqqutaavoq. Imerusuleraanngavit imertarnissat tamatigunngajak naammappoq. Tamanna qulamaarniarlugu milutsisinitit tamaasa imiinnarmik imernissat ileqquliusinnaavat.

Kaffi imeruersaatillu annertuumik koffeinitaqartut allat

Koffein meeqqap immummiit ima annikitsigisoq pisarpaa, meeqqamut ullormut tiitorfiit pingasut angullugit tassalu 300 mg koffeinip nalinganik kaffisortaraanni ajoqutaassanani.

Annertuumik kaffimik, tiimik, colamik imaluunniit imeruersaatini nukkassaatitalinnik pisaruit, meeraq eqqissiveerussinnaavoq, sinnarliulerluni, manngertitsinnaalluni imaluunniit nassererujussuarsinnaalluni.

Inoorlaaq meeqqamit arfinilinnik qaammatilimminngaannit 30-riarluni arriinnerusumik koffeinimik arortitsisarpoq. Taamaat-

tumik kaffisortarnerup killilemissaanik siunnersuut ingammik meerartaarnerup kingorna sapaatit akunnerinut siullernut tunngavoq.

Avatangiisinik mingutsitsisut nerisassaniittut

Anaanaasup inuunermini qanoq annertutigisumik nerisamigut avatangiisinik mingutsitsisunik pisimanagera apeqqutaalluni orsumi katersuuttoq annertusiartortarpoq. Taakku ilaat, anaanaasup milutsisinerup nalaani avatangiisinik mingutsisinerup pisaanulannullutik anaanap immuanut akuliuttarpoq.

Meeraaqqat inersimasuninngarnit avatangiisinik mingutsisinerup mianeranerugaluartut, milutsisinerup pitsaaqutai ajoqutaaninngarnit amerlanerujussuupput.

Taamaakkaluartuq inuussutissaqarniarneq eqqarsaatigalugu ataatsimik ukioqalernerata kingorna milutsisinnissaq tunngavisasaqanngilaq, sivisuumimmi milutsisinnikkut mingutsisinerupit akuutissat annertuut pisariaqanngitsumik anaanap immuatigut meeqqamut pisinneqartarput. Milutsisinnarnissamut allanik pitsaasunik pequtissaqarsinnaavoq. Assersuutigineqarsinnaaput anaanap meeqqallu akornanni timikkut inuttullu attaveqatigiinneq aammalu aningaasaqarniarneq ilorrisimaarnerlu, tassami anaanap immua nerisassaavoq akikitsoq pisariitsorlu. Kalaallit nerisassaataannik mingutsisinerupit tunngasoq qupperneq 60-imi atuaruk .

Immiaaqqat, viinni imigassallu kimmittuut

Meeqqannik milutsisinninni imigassat aalakoornartortallit suulluunniit ingalassimaniakkut.

Aalakoornartuq immoqassutsimik annikillisaasarpoq anaanallu immuanut akuliuttarluni. Immummi aalakoornartumik akoqassuseq aamma akoqassutsip assigaa. Meeraaqqat inersimasuninngarnit aalakoornartumut malussarinneroqaat qanorli annertutiguni meeqqamut ajoqusiisarnera ilisimaneqanngilaq

Akuttunngitsumik aalakoornartumik atuisartuuguit imaluunniit immikkut ittumik pisoqartillugu annertuumik pisaruit, nakorsaq meeraaqqerisorluunniit milutsisinnarnissaaq illersorneqarsinnaanersoq aalajangiiniarnermi ikorsinnaammatsit oqaloqatigisariaqarpatit.

Milutsisinerpit nalaani hvidtølitorarnak

Hvidtøl aalakoornartumik akoqarpoq, taamaattumillu siunnersuutaavoq immoqarnerujumalluni siomatigut hvidtølitoqqusisarneq malinneqassanngitsoq.



Meeqqap ukiua siulleg

Hvidtølip sodavandisulli nukissanik sukkunillu akoqartigigami nerisavit inuussutissatigut pitsaassusaa annikillisittarpa.

Pujortartarneq

Pujortartarneq meeqqap peqqinneranut milutsisinerullu sunniuteqamerluttarmat milutsisinerpit nalaani pujortartannginnissat tupallu pujormiutaannginnissat innersuussutaapput.

Nikotin tupallu toqunartui allat anaanap immuanut akuleruttarput. Anaanap immua anaanap aavanut sanilliullugu pingasoriaammik nikotinitanittarpoq. Pujortartarneq aamma immoqasutsimut annikilisaataasarpoq.

Inimi meeqqap issimaffiani pujortartoqannginnissaa pingaartorujussuuvoq, tamatumami meeqqap anersaartuutimigut aseruuttoormermik, puat sulluaraasigut aseruuttoormermik anernikillionertalimmik (astmatisk bronchitis) issanngunermillu (astma) ajoquteqalemisaa navianaateqamerulersittarpa. Inimi pujortarfiusumiinneq meeraqqat sinitsillutik toqusinnaanerannik annertunerulersitsisarpoq.

Pujortartarunnaarniermermut ikiorneqarusukkuut nakorsaq meeraqqerisorluunniit oqaloqatigisinnaavat.

Hashi aanngajaarniutillu allat

Milutsisisut hashimik aanngajaarniutillu allanik atuisannginnissaat siunnersuutaavoq. Hashi anaanap aavani akuusumut sanilliukkaanni anaanap immuanut arfineq pingasoriaammik annertunerusumik akuliuttarpoq. Aanngajaarniutit immoqassut-simik annikinnerulersitsisarput meeqqamillu ajoqusiisnaallutik. Anaanap immuata aanngajaarniutitallip meeraq sorusussuseerutsissinnaavaa sinitsillunilu toqusinnaanera navianaateqamerulersillugu.

Nakorsaaitit

Nakorsaaitit tamarmik kisianni assigiinngitsumik annertussusilimmik anaanap immuanut akuleruttarput. Nakorsaatinik pisariaqartitsiguit nakorsat oqaloqatigissavat, taassumalu milutsitsiinnarsinnaanerit naliliivigissavaa. Nakorsap pisariaqarpat nakorsaammik allamik milutsitsininni pisarsinaasannik innersuussinnaavaatit.

Akuutissat kissaatiginanngitsut

Akuutissat ilaat hormoninut akornusersuutaasinnaapput imaluunniit sapigaqalersitsinnaallutik., Akuutissat annikitsunnguilluunniit meeqqamut mikisumut annertuumik sunniuteqarsinnaammata meeraq immikkut mianernaateqarpoq. Naartunerpit milutsitsinerpillu nalaanni akuutissat suut ilinnut meeqqannullu sunniuteqarsinnaasut atonerlugit immikkut eqqumaffigisariaqarpat.

Pinnersaatit atortut, amermut tarnutit, qaqsoraatit, quligutit, errorsinermit qaqsoraatit, eqqiaanermut atortut, qalipaait il.il. akuutissanik timinni katersuullutik naartumut pisunik imaluunniit immunnut akuliuttunik akoqarsinnaapput. Naartuguit, milutsitsiguit imaluunniit meeqqannik passussiguit, meeqqavit akuutissanik sunniivigineqarnissaa, nioqqtissianik avatangiisi-

nut navianaateqannginnerusutut qussummik aamma naasumik nalunaaqutsikkanik pisinikkut (takuuk paasissutissatut sinaakku-sigaq), killilersimaartissinnaavat tamatumaa saniatigut:

- Sapinngisamik annikinnerpaamik pinnersaatit atortunik ameremullu tarnutinik atuinikkut
- Pinnersaatit atortunik, ameremut tarnutinik, qaqsoraatinik, eqqiaanermut atortunik errorsinermilu qaqsoraatinik tipigisaatitaqanngitsunik, qalipaaititaqanngitsunik asiunaveersaatitaqanngitsunillu atuinikkut
- Nioqqtissianik seqqataatiniittunik atuinnginnikkut
- Nutsavit qalipattannginnerisigut
- Naalungiarsuutivit imermi qaqsoraatiligaanngitsumi uffartarneragut. Naalungiarsuutivit amia panerpat uffareernerata kingorna ameremut tarnutinik taninnissaanut taarsiullugu imeq uffarfissaa uuliamik kuseriarnernik marlussunnik akujuk. Naalungiarsuutivit nului aappillersimappata tarnutillu atornissaa pisariaqarluni, taava nioqqtissiat avatangiisinut navianaateqannginnerusutut nalunaaqutsikkat atukkit
- Atisani atortulluunniit allat qaavini akuutissanik sinnikoqarsinnaammata meeqqannut atortussatit tamaasa: atisat, suttit, miluffiit, pingussat allallu atulinnginnerini erromerisigut.
- Meeqqanut anginerut pingussat peqqinnissamat uloria-naatilinnik akuutissartaqarsinnaammata pingussanik naalungiarsunnut atortussianik atuinikkut
- Qalipaannnginnikkut lakkerinnginnikkullu meeqqallu inini qalipaqqammersuniitinnnginneragut.



**AVATANGIISITIGUT
NALUNAAQUTSERSUINEQ**
www.ecolabel.dk

Nioqqtissiani qussummik imaluunniit naasumik nalunaaqutsikkani qulakkiigaapput:

- Nioqqtissiap ilutigisami akornanni avatangiisinut navianaateqannginnerasanut ilaanera
- Illit meeqqavillu peqqinnerat eqqarsaatigineqarsimasoq
- Pitsaassusaa ajunngitsoq.

MEERAQ ANAANAP IMMUANUT TAARSIULLUGU IMMULIATORTINNEQARPAT

Meeqqat ivianginnit milutsinngikkukku anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq atugassatuaavoq eqqortoq.

Immuliaq miluffimmiit nerisinneqassaaq.

Anaanap immuanut taarsiullugit immuliat tassaapput nioqqtissiat, meeraqqap pisariaqartitaanut naleqqussaqqissaakkat. Meeqqat qaammatit arfinillit inorlugit utoqqaassusillit makkuninnga: nersussuup immua, savaasap immua, savap immua,

Meeqqap ukiua siulleg

kokosip qajua, imeruusaat sojaneersoq, imeruusaat qaqorte-qqasuneersoq, imeruusaat issingigassaneersoq, imeruusaat qajuusiassanit speltineersoq assigisaannilluunniit **nerisinneqanngisaannassapput**.

Immuliaq eqqortumik akusaaguni naammattumillu annertussu-silimmik nerisitaalluni, meeqqap inuusutissanik pisariaqartitaa-nik tamakkiisumik matussusiissaaq.

Taamaakkaluarterluunniit meeqqat immuliamik nerisitaasut meeqqat anaanap immuanik milutsinneqartut assigalugit nerisaa-taperneqassapput – takuu qupperneq 17-imi immikkoortoq; Piffissami immuttofiusumi nerisanut tapit.

Anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq sapinngisamik anaanap immuanut assingusunngorlugi sanaajuvoq. Taamaak-kaluarterli tunillannartunut nappaatinullu allanut illersuutissanik akoqanngilaq.

Timikkut isikkullu attaveqameq meeqqap ineriartorneranut pingaaruteqarmata meeraq miluffittortilerukku issiallutit pakku-simajuk. Anaanaasup ataataasullu tamarmik meeraq miluffittor-tissinnaavaat.

Meeqqat amerlanersaat arfinilinnik qaammateqalernissamik tungaanut immuliatortinneqaannarnertik iluarisarpaat. Meeqqat ilaasa piffissap immuttofiusup naggataata tungaani immulia-tortinneqarneq qaarsillassutigiuminaatsittarpaat. Taakkununga ikaarsaariarfiusup aallaqqaataata tungaani siusinnerpaamik sisamanik qaammateqalerneranniit- meeqqat oqqaminnik qanerminnillu aalatitsinerminni nerisassanik iisinnaanngorsi-mappata, immuliaq nerisassanik tapertaqartinneqarsinnaavoq. Qupperneq 23-imi ikaarsaariarfup aallaqqaataata tungaani nerisassanut tunngasoq atuaruk

Anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq

Pisinarfinni amerlanerni pisiassaapput anaanap immuanut taarsiullugit immuliat assigiinngitsut. Nioqqtissiani taakkunani tamani akussatigut najoqqtassat sukannersut malitsinne-qarput, taakkulu ilisimatusarnikkut paasisat nutaajunerpaat tunngavigalugit pitsanngorsameqartuarput. Nioqqtissiat ilaat panertuupput imermik akuinnagassat, allallu imertinneqariaan-naallutik.

Nioqqtissiat annerusumik assigiinngissuteqanngillat, taa-maammatt ullulemeqarneri akiilu tunngavigalugit toqqaaginnarit. Imertinneqariaannaat akisunersaapput, kisianni angalanerni assigisaannillu pisariunngitsumik pitsaasumillu atorneqarsinnaal-lutik. Ullulemeqarneri maluginiakkit nioqqtissiarlu nutaaner-paaq pisiariuk.

Meeqqat immuliatortinneqartut saniatigut soorlu kiaqartillutik imertinneqarnissaminnik pisariaqartitsisinnaapput. Meeqqat si-samat inorlugit qaammattillit imermik qorlorfimmit nillertumeer-sumit, qalatseriarlugi nillorsakkamik imertinneqassapput. Meeqqat sisamat sinnerlugit qaammattillit imermik qorlorfimmit nillertumeersumik tunineqartassapput.

Anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq sor-leq?

Immuliaq inoorlaaniit sisamanik qaammattillinnut naatsorsuus-saq toqqaruk. Nioqqtissiat taakku atorneqarsinnaapput mee-qqat inoorlaajuneranniit ataatsimik ukioqalernissaasa tunganut.

Nioqqtissiat taakku ilaat aamma immuliatut seernarsitatut pisiassaapput. Meeqqap nerisat aerroriartornerannik ajornartor-siuteqarnerani taakku atussallugit naleqquttuupput.

Meeqqanut sisamat arfinillillu akornanni qaammattillinnut immik-kut anaanap immuanut taarsiullugu immuliaqarpoq proteinimik aagissaamillu annertunerusumik akulinnik. Inuusutissaqarniar-nikkut- meeqqalluunniit sisamanik qaammateqalereeraluarpat-taakkuninnga atuinissaq tunngavissaqanngilaq nioqqtissiammi inoorlaaniit sisamanik qaammattillinnut naatsorsuusat meeqqap aqqaneq marlunnik qaammateqalernissaata tungaanut ator-neqarsinnaalluarput.

Meeqqap miluffia taamaallaat immuliamut imaluunniit miluffit-tortoq kiaqarnini pissutigalugu imernerusariaqartillugu imermut-taaq atorneqartassaaq. Meeraq sisamat tallimallu akornannik qaammateqalereerpat imerfimmit imertinneqartassaaq.

Immuliaq meeqqanut sapigaqarnissamut qanin-nerusunut

Meeqqat sapigaqarnissamut qaninnerusut tassaapput meeqqat sapigaqartunik angajoqqaallit aamma/imaluunniit qatanngutillit, assersuutissaapput issanngusameq, meeqqat aniomeqarnerat, nerisassanik sapigaqarneq imaluunniit naasut naatsiassartaan-nik (pollen) sapigaqarneq.

Meeqqat sapigaqarnissamut qaninnerusut milutsinneqan-ngitsullu immuliaannavinnik molekylinut minnerusunut aror-simasunik proteinitalinnik nerisaqartinneqarnermikkiput sapi-gaqalernissamut pinaveersimatinniarneqarsinnaapput. Tamakku nakorsaq aqqtigalugu pineqarsinnaapput.

Meeqqap tallimanik qaammateqalerneraniit immuliaq nalingin-naasooq milutsinneqartassaaq.

Sapigaqarneq meeqqallu sapigaqarnissamut qaninnerusut pillugit qupperneq 57-imi sapigaqarneq pillugu immikkoortoq atuaruk.

Iliusissatut siunnersuutit

Anaanap immuanut taarsiullugu panertunit im-muliap eqqortumik sananissaa

Inuusutissaqassuseq eqqortoq angussagukku immuliamik aalatsigaangavit ilitersuutit poortamiittup malittarnissaa pi-ngaaruteqarpoq.

Tamatigut erngup immuillu panertut annertussusissaattut taa-neqartut malittakkit.

Meeqqap ukiua siulleq

Imermut naleqqiullugu immuit panertut annertuallaarpata tamanna meeqqap tartuinik artukkiisarpog. Immunnut panertunut naleqqiullugu imeq annertuallaarpata, meeraq qaarsillarmalluni annertuallaarujussuarmik miluttariaqassaaq. Meeraq nukissanik inuussutissanillu annikippallaamik pissaaq, tamatumalu kingunerisaanik alliaartornissami pitsaanerpaaffissaa angungitsuussallugu.

Immuliamik aalatsineq

1. Meeqqap sisamanik qaammateqalernissaa tikillugu immuliamut imeq qalatsitaq atussavat. Imeq qorlortumit nilertumeersoq qalaguk, 37° C-imut nillorseruk (imernerani kissassusissaaq), miluffimmullu eqqiluitsumut kuijuk.
2. Miluffimmut uuttuutit tagiakkat eqqortumik amerlassusillit immuit panertut immiutikkat, miluffik matujuk marlussoriarlugulu aalaguk. Uuttuutit tagiakkat uuttuutit alussaatiq sinaa tikillugu. tagiarneqassapput
3. Meeraq milulersinnagu immuup kissassusaa misiliguk. Immuk assavit qaavanut imaluunniit paffippit iluatunganut kusertilaarukku nerumiinnartutut misinnassaaq.

Meeraq suli qaammatit aappiingippat miluffiit ataasiakkaarlugit sanasarukkit pitsaanerpaassaaq.

Immuliap atornissaa sioqquitsiarlugu sananeqartarnissaa inner-suussutaavoq.

Meeqqap marlunnik qaammateqalereerneratigut, peqqissuullunilu pissusissamisoortumik inunnorsimappat, ulloq unnuarlu milugassanik ataatsikkut sanasinnaavutit. Immuliorneq naam-massippat miluffik erniinnaq matuneqassaaq nillartaatsivim-mullu annerpaamik 5° C-imik kissassusilimmut inissinneqas-



salluni. Meeraq nerisussanngorpat miluffik mikrobølgeovnimi imaluunniit imermut kissartumut ikillugu uunnassinnaavat. Meeqqap nerisilinnginnerani immuk miluffimmiittoq tamakkerluni assigiimmik kissassuseqaleqqullugu miluffik aalaguk.

Meeqqap miluffik imaanngippagu, sinnera ingerlaannaq igissavat. Immuliap sinnera kissaqqillugu atoqqinneqassanngilaq.

Ullormut immuliaq qanoq annertutigisoq?

Qaammammi siullermi meeraqqap oqimassutsimi arfinilerarterutaata missaa immuliatut ullormut pisassavaa. Marluk arfinillillu akornanni qaammateqarnermini imertagaa meeraqqap oqimaassusaata qulaalararterutinnornissaata tungaanut annikillisikkiartuarneqassaaq.



Meeqqap ukiua siulleg

Assersuut: meeraq 3 kiilunik oqimaassuseqarpoq, 3 kg arfinilini agguarlugu = 0,5 kg = ullormut immuliaq 0,5 liter.

Meeraqqap miluffittortup nerisameri:

- Meeqqat kaappasikkaangat nerisittaruk (soorlu qanerninik ujarlerpasikkaangat qjagaangalluunniit).
- Meeqqat issiallutit pakkulluortaruk. Kissarnerit ilinniillunilu toqqissisimanissani pisariaqartippaa.
- Nammineerluni piumajunnaarnissaata tungaanut kissalaartumik immuttortiguk.
- Immutorfimiittup amiakkua pinngitsaalillugu imertissanngilat.
- Milunnera unitsillattaarlugu, silaanaq iisimajunnagaa anillat-sinniarlugu nissaatsittaruk.
- Piffissami siullermi ulloq unnuarlu arfinillit arfineq pingasullu akornanni miluttarnissaq pisariaqartissinnaavaa.

Immuliamik pisariaqartitsineq meeqqamiit meeqqamut allanngorarpog, taamaattumillu missingersuutitut siunnersuutigineqartoq illit meeqqannut tulluatuunersoq nammineq nakkutigissavat. Immaqa illit meeqqat annertunerusumik annikinnerusumilluunniit pisariaqartitsivoq.

Assersuut: Meeqqat 3,6 kg-nik oqimaassuseqarpat ullormullu arfinileriarluni miluffittortinneqartarluni, 1 dl-ikkaat missaannik sanasasaatit. Meeqqap qanoq kaatsiginera ullup unnuallu ingerlanerani nikerarsinnaavoq, taamaattumillu nerinerit ilaanni nerisai annertunerusariaqarput allatigullu annikinnerusariaqarlu-tik. Meeqqat amerlasuut ullormut arfinileriamerit sinnerlugit nerinissartik pisariaqartittarpaat. Suna meeqqannut tulluarnepaanersoq misileraallutit paasiniaaruk.

Miluffiit nutaat

Miluffiit nutaat suttitaallu atortalinnginnerini imermut ipiitsumut qalaatsikkitt.

Miluffiit igalaamernit plastikkinit akuutissartaqannginnerupput.

Miluffinnik assammik erruineq

Miluffiit atoreernerisigut errukkit. Tappiorannartut bakterissat immummi sinneruttumiittut miluffinni suttinilu amerliartorluar-tarmata eqqiluisaarnissaq peqqissaaruguk.

1. Meeraq nerereeraangat miluffiit, miluffiit matui suttillu imermut nillertumut errortukkit.
2. Imermut kissartumut qaqsoraatalimmu peqqissaarlutit errukkit. Puiaasanut erruissut kumigut atoruk.
3. Suttit immuliap sinnera quasakujuttoq katatsillugu tarajorsuamik tagiartukkit.
4. Miluffiit, miluffiit matui suttillu peqqissaarlutit imermut nillertumut errortukkit.
5. Miluffiit, miluffiit matui suttillu imermut ipiitsumut minutsini tallimani qalaatikkitt.
6. Imertaa kuijuk miluffiit, miluffiit matui suttillu panertumi marraat allarutaannik ulillugit atorneqarnissaasa tungaanut inissisimatikkitt.

Erruivimmi maskiinami miluffinnik erruineq

1. Miluffiit, miluffiit matui suttillu erruivimmut ikinnginnerini imermik nillertumik errortrukkit.
2. Minnerpaamik 65° C-imut errukkit, panersiinertalerlugit.
3. Miluffiit, miluffiit matui suttillu panertumi ulillugit atorneqarnissaasa tungaanut inissisimatikkitt.



Piffissaq ikaarsaarfik

- alussaaserluni nerisalerneq 6 - 9-llu akornanni qaammatilinnut

Meeraq anaanap immuanut imaluunniit immuliamut ila-
liullugu allanik nerisinaanngorpat piffissaq ikaarsaariarik
aallartissaaq. Meeqqap aatsaat arfinilinnik qaammateqaler-
nerata missaani allanik nerisinneqartalermissaa innersuussu-
taavoq.

Ikaarsaariarfiup siusissuani meeraq nerinerit tamaasa
anaanap immuanik immuliamilluunniit tunisassavat. Ikaar-
saariarfiup siusissuani aamma ullormut ataasiarluni marlo-
riarluniluunniit nerisassanik oqattaaritinneqarsinnaavoq,
annikitsunnguakkuutaanilluunniit nerisinneqartarluni. Ikaar-
saariarfiup siusissuani nerisassat nalinginnaasumik taaneqar-
tarput alussaaserluni nerisassat.

Meeqqap annikitsunnguakkuutaanik alussaaserluni neri-
neq ilikkarpagu ikaarsaariarfiup kingusissuani nerisassanut
ingerlaqqissaaq, taakkulu aamma neqinik aalisakkanillu
annikitsunnguakkuutaanik- iffiukkat aqitsunik qallersuusikkat
ilanngullugit-ilaqartinneqassapput. Meeraq arfineq marluk
missaannik qaammateqaleraangami ikaarsaariarfiup kingu-
sissuani nerisassanut piareertarpoq.



Piffissaq ikaarsaariarik, meeqqap qulingiluanik qaammate-
qalernerata missaani, ilaqutariit nerisaannik nerisinnaalernis-
saata tungaanut sivirususeqartarpoq.

Meeqqavit sisamat tallimallu akornani qaammateqarnermini
anaanap immua immuliarluunniit qaarsillassutigisinnaajun-
naarpagu alussaaserluni nerisassanik nerisittalersinnaavat.
Meeqqat sisamat inorlugit qaammatillit alussaasersortileq-
qusaanngillat.

Meeqqat piffissami ikaarsaariarfiusumiittut aam- ma 6-12 akornanni qaammatillit vitamininik mine- ralinillu tapertaqartinneqarnerat

Sapaatit akunneri marlunniit marlunnik ukioqalernissaasa
tungaanut ullormut 10 µg/400 IE vitamininik tapertaqar-
tineqassapput

6-nik qaammatilinnut Ikaarsaariarfiup siusissuani nerisassat - alussaaserluni nerisalerneq

Meeqqat amerlanersaasa arfinillit missaannik qaammate-
qalerneramik tungaanut taamaallaat anaanap immuanik im-
muliamilluunniit nerisinneqarnissartik iluarisarpaat.

Meeqqap anaanaminiit immuttornini imaluunniit immuliar-
tornini iluarippagu meeqqap arfinilinnik qaammateqalerner-
a sioqqullugu alussaaserluni nerisittarnissaa peqqutissaqan-
ngilaq. Alussaammik sungiussititsiniarneq sapinngisamik ar-
finilinnik qaammateqalerner- a qaangerpallaarnagu, meeqqap
allanik nerinissamat soqutiginniler- a piffissami tamatumani
annerpaasarmat aallartinneqassaaq.

Meeqqat ilaasa alussaaserluni nerisinneqarnissaaq sisamat
tallimallu akornanni qaammateqarnermini pisariaqartile-
reersarpaat. Meeqqap pisariaqartitsinera, inerissim-
anera piareersimanagerlu qaqugu alussaaserluni nerisinneqartaler-
nissaanut aalajangiisuussapput. Alussaaserluni nerisaler-
nissap piffissanngomeranut ersiutaasinnaapput:

- Meeraq kaappasippat unnuakkullu itikulanerulerluni.
- Meeqqap niaqqi kivillugu nerisassanut alapernaaserpasil-
luni isigisarp- at alussaatil- lu tungaanut qarni ammartar-
lugu.

Meeqqap qaqugu alussaaserluni nerisittalernissaa pillugu
meeraaqqerisup siunnersorsinnaavaatit.

Meeraq nerisap allatut pissuseqarneranut alussaammik
atuiner- mik sungiussinissaminut piffissaqartinneqarluassaaq.
Meeqqap ineriartorneranut tulluuttuunnissaa pillugu alus-
saaserluni nerisat siulliit imerpalasuussaapput, aqitsuullutik

Piffissaq ikaarsaarfik

- alussaaserluni nerisalerneq 6 - 9-llu akornanni qaammatilinnut

iiuminartut (immulerlugit suaasiat(vælling)). Meeqqap immulerlugit suaasiat sungiuppagit alussaaserluni nerisat piaakannersumik (kinertuliat (pure), aserortikkat (mos)), meeqqap iisisinnaanerinik aamma oqqani, ikkini alleqqunilu atorlugit nerisami tamuasinnaanerannut pikkorissiatronera ilutigalugu kinernerusunngortinneqassapput. Aallaqqaammut alussaamik atuineq tassaanusarpoq tamakkiisumik nerinerunani annikitsunnguakkuutaanik oqattaareqattaarneq. Meeqqat ullormut ataasiarlugu marloriarluguluunniit alussaaserluni nerinissaanik neqeroorfigisarukku pissusissamisuusaaq. Alussaaserluni nerinermi meeraq nukissanik inuusutissanillu amerlanerusunik piffissami ikaarsaariarfiusumi ilorrisimaarnissaminut pisariaqartitaminik pissaaq.

Meeraq alussaaserluni nerisassanik nerinerusaleraluarpaaluunniit anaanaq immua immularluunniit ikaarsaariarfiup siusissuani suli meeqqap nerisaasa pingaarnersaraat anner-tunerpaartarlugulu.

Immulerlugit suaasiat

Alussaaserluni nerinermi siullermi nerisat tassaasinnaapput immulerlugit suaasiat majsinit, qaqorteqqasunit, boghvede-nit imaluunniit hirsinit saattulianit sanaat, taakkumi suaasaliat imerpalasuupput piuminartuullutik iiuminartuullutillu. Arriisumik aallarnisartit nerileranani siullertut suaasianik nerisilaariarlugu anaanaq immua immularluunniit naggasiutigitittarlugu.

Immulerlugit suaasiat naammattumik nukissartaqarnissaat pillugu anaanaq immua immularluunniit qajuliuttariaqarpoq.

Immulerlugit suaasianut nammineq sanaanut ilitsersuut qupperneq 27-mi atuarneqarsinnaavoq.

Amerlasuut unnuaq sioqqullugu nerisitsinerne kingullermi qaarsillastutiginerluartarmata immulerlugit suaasiatortit-sissallutik iluarinerusarpaat. Taamaalilluni meeraq ajornannginnerusumik unnuaq naallugu sinissinnaasarpoq. Suaasiat naatitat sukkuinik annertuumik meeqqap taamaallaat annikitsukkuutaarlugu arrortissinnaasaanik akoqarmata ullup unnuallu ingerlaneranni ataasiaannarlutit marloriaannarlutilluunniit immulerlugit suaasiatortitsisarit.

Suppaliaq kinertoq

Suaasalianut taarsiullugu alussaaserluni nerineq siulleg tassaasinnaavoq naatsiiannik naatitanillu suppaliaq kinertoq. Naatsiiat naatitallu aserortikkat suppaliarinerannut ilitsersuut maliguk, aserortikkalli kinerlutik imerpalasunngornissaasa iiuminartunngornissaasalu tungaanut immummik imermilluunniit qalattulikkat



Kinertuliat

Aallarniutitut kinertunik uutsininnut atorsinnaavatit majsinit -, qaqorteqqasunit -, boghvede-nit qajuusiat imaluunniit hirsinit saattulianit kinertuliat, taakkunangami kinertuliaq kimikitsuusarpoq, aqitsulluni iiuminartuullunilu. Meeqqap immulerlugit suaasianik kinertuliatonerlu ilikkarpagit hirsinit issingigassanillu kinertuliatortitallersinnaavat. Taakku qajuusianit kinertulianingarnit seqummarlunnerusarput meeqqallu oqqaminnik qanerminnillu aqutsinnaanissaanik piunaffiginninnerullutik.

Naalungiarsuit sukkaasumik alliatortarnertik pissutigalugu nukissanik annertuumik pisariaqartitsippat. Nammineq sannallutit imermik imaluunniit imermik anaanallu immuanik/immuliamik akusamik kinertulioruit, kinertuliat naammattumik nukissartaqarnissaat pillugu alussaateeqqamik ataatsimik orsotalissavat. Paarlakaallugit orsotaliuttakkat majs-, raps-, solsikke- aamma vindruekerneolie, naasunik margarinialiaq aqitsoq punnerlu. Anaanaq immua immularluunniit tamakkiisumik qajuliukkukkit kinertuliat naammattumik nukissartaqassapput orsotaliinissarlutit pisariaqassanani.

Nammineq sanaanik kinertuliornissamut ilitsersuut qupperneq 27-mi takuneqarsinnaavoq.

Aserortikkat (mos)

Meeraq aamma naatsiiannik, naatitanit paarnanillu sequtsigaliartornissamut sungiussitinniarneqassaaq. Sequtsigaliat vitaminqarluarput qaarsillarnarlutillu. Aallaqqaammut sequtsigaliat sequtserluagaassapput, tassalu assut imerpalallutik

Piffissaq ikaarsaarfik - alussaaserluni nerisalerneq 6 - 9-llu akornanni qaammatilinnut

tiggusimasortaqaratillu. Sequtsigaliat issingersisikkut nigartakitsukkut alussaammik naqittarlugit aserortersinnaavatit.

Naatsiiat naatitallu allat aserortikkat nammineq sanaat

Naatsiiat aserortikkat kimikitsumik mamassuseqarput. Naatsiianic aserortigaliarisinnaavatit naatsiiat nutaat taakkuinnaatillugit imaluunniit naatitanik kimikitsunik assigiinngitsunik ataatsimik arlariinnilluunit ilallugit, soorlu kuoloruujut, broccoli, blomkål, pastinak, persillerod eertallu. Aamma naatitaannarnik annikitsukkuutarlugit sanasinnaavutit. Naatitat nutaamik misilitassat ataasiakkaarlugit ajunngilaq ullut marlussukkaarlugit misilitakkat.

Qaarsillarnarneruniassammata naammattumillu nukissartaqarlutik anaanap immua imaluunniit immuliaq annikitsaq akuliuguk alussaateeqqamillu ataatsimik orsotalikkat.

Spinat, selleri, rubiiat aamma fennikel nitratimik annertuumik akoqarsinnaammata alussaaserluni neriffiup aallaqqaataata tungaani pinaveersaartikkat.

Paarnat naatitat aserortikkat

Paarnat naatitat aserortikkat meeraq naatsiianic naatitanillu aserortigartormemik sungiussereerpat kinguleqqiutigitissinnaavatit. Meeqqat paarnat naatitat aserortikkat mamarisarpaat sulilu naatsiiat naatitallu mamaannik sungiussisimannikkallarnaranni paarnanik naatitanik aserortigartortinneqarunik naatitat allat aserortikkat piumannngissinnaallugit. Paarnat naatitat nutaat imaluunniit paarnat qerisut nunallu paarnai aserorterneqarsinnaapput. Alussaasersor-

titseqqaartalermermi toqqakkat paarnat naatitat sakkukitsumik mamassusillit inerilluarsimasullu, soorlu banan, iipili, pære, fersken, melon avocadaluunniit. Kingusinnerusukkut paarnat naatitat assigiinngitsut suulluunniit, soorlu paarnat, kigutaarnat jordbærillu atorsinnaavatit.

Paarnat naatitat ameraasaasa qalipaata kigutaallu tamuajuminaallutillu iuminaapput. Paarnat naatitat qalipaajakkit, nakkartitsivikkullu nigartakitsukkut naqittaallugit ameraasat kigutaallu piiakkat.

Paarnat naatitat nutaat imermut nillertumut errortorneqasapput aserortiarlugillu ooqanngitsuutillugit nerisillugit. Bananit aamma aserorterneqarsinnaapput, kisianni iipilit paarnallu naatitat allat manngertut aserorterneqannginnerminni uunneqartassapput.

Paarnat naatitat qerisut naarlutsitsinnaasumik tappioranartumik virusitaqalersimasinnaanerit navianaateqarsinnaammata tamatigut uunneqartariaqarput.

Inerititat sequtsigaliat nerisinneqarsinnaapput kinertuliat qaavinut ilillugit imaluunniit kinertulianut suaasianulluunniit akulerutisillugit. Taamaaliornikkut kinertuliat aagissaatitaat ajornannginnerusumik akuliutsinneqartarput, aammalu meeqqap paarnanik naatitanik sequtsigaliaannarnik nererunerneruna pingitsoortinneqarluni. Paarnanik naatitanik sequtsigaliat aamma kinguleqqiutitut imaluunniit akorninakkut nerisassatut tulluarput. Paarnanik naatitaliat nerisassatut pingaarnertut nerisaritissallugit nukissartakippallaarput.



Piffissaq ikaarsaarfik

- alussaaserluni nerisalerneq 6 - 9-llu akornanni qaammatilinnut

Immulerlugit suaasiassatut, kinertuliassatut aserortikkatullu nioqqutissiat

Meeqqanut assigiinngitsunik utoqqaassusilinnut nerisassatut nioqqutissiat pisiniarfinni nassaassaapput. Taakku tapertatut atorneqarsinnaapput nammineq nerisassiornissamut periarfissaqanngikkaangavit.

Meeqqanut nerisassianut tunngatillugu inatsisitigut piunnaasaqaatit sakkortoorujussuummata nioqqutissiat inuussutisasaqarnemikkut pitsaasuupput. Nioqqutissiat nereriaannaat igalaaminernik imaluunniit kartoninik puullit aamma panertut pisarisinnaavatit. Qajuusiat (pulver) nalinginnaasumik immummik panertumik akoqartarput imermillu akuinnarlugit sananeqarsinnaallutik. Ilitsersuut maliguk.

Naatsiat aserortikkat panertut nalinginnaat taratsunik akuutissanillu akoqartarput, meeqqanullu ataaseq inorlugu ukiulinnut nerisinneqartariaqaratik.

Nerinernut ataasiakkaanut nerisassat annertussusissaannut ilitsersuutit

Meeqqat nutaartortinneqaleraangamik amerlasuutigut piumanngeqqaartarpaat. Aqaguani ullulluunniit marlussuit qaangiunnerisigut misileqqikkukit imaassinnaavoq meeqqap ooqattaarusulersimagai. Imaassinnaavoq arlalippassuariarlutit misileereeruit aatsaat meeqqap nerisassa qaalajangersimasoq piunnaalissagaa.

Aallaqqaammut meeraq marlussoriarlugu iisitissinnaagukku pitsaassaaq.

Meeqqap iisineq nerisassanillu aatsaat misilitaminik tamua-neq ilikkarpagit nerisassat annertussusaannut meeqqat naavisa angivallaannginnerat aallaavigalugu naatsorsukkat ataani allassimasut najoqqutassatut atorsinnaavatit.

Immulerlugit suaasiat (vælling) kinertuliallu: nerinermut ataatsimut annerpaamik 200 ml (2 dl).

Naatsiat naatitallu sequkkat: nerinermut ataatsimut 100-150 g (1-1 ½ dl).

Paarnat naatitat aserortikkat: nerinermut ataatsimut annerpaamik 50-100 g (½-1 dl).

Imerneqarsinnaasut

Anaanap immua, anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq immaqalu imeq annikitsoq kisiisa meeqqap ataatsimik ukioqalernissaata tungaanut imertittassavatit.

Meeqqap sisamat tallimallu akornanni qaammateqaler-neraniit imermik annikitsumik tunisalersinnaavat. Meeraq tallimanik qaammateqaleruni imerfimmit imernissaq sunngiusalersinnaavaa. Meeraq mikineruguni miluffimmik imer-tinneqassaaq.

Taratsut

Meeqqat suli ukioqalinngitsut tarajulittortinnaveersaagassaapput. Taratsut tartunit aniatinneqartarput, taakkulu aatsaat ataatsimik ukioqalernerup nalaani inerillu-artaarput. Taamaakkaluartoq pisariaqanngilaq meeqqap naatitartugas-saasa immikkut iganissaat, ilaqutariit nerisassaanniit tiguin-narsinnaavatit.



Piffissaq ikaarsaarfik

- alussaaserluni nerisalerneq 6 - 9-llu akornanni qaammatilinnut

Tungusunnitsuut (honning)

Meeqqat ataaseq inorlugu ukiullit tungusunnitsuutitoqqusaanngillat. Tungusunnitsuut tappiorannartut nappaammut botulismimut patsisaasut toqunartuannik meeqqanut ataaseq inorlugu ukiulinnut naarlutsiterujussuarsinnaasunik akoqarsinnaavoq.

Sukkoq

Meeraaqqat nerisassaar sukkelertassanngillat. Taarsiullugit paarnanit naatitanit tungusunnitsuut, soorlu bananinit pærinillu sequtsigialit tungusunnitsuutitissinnaavatit. Sukkumut tungusunnitsuunullu tunngasoq qupperneq 52-imi atuaraq

Kigutigissarneq

Maannangaaq meeraq kigutitut saligummut sungiussitiniarlugu aallareriiginnaruk. Meeqqamut kigutitut saligut pinnguaritittaruk, soorlu ullaakkut unnukkullu meeqqap passunnerani. Kigutitut saligutit meeqqamit ilisarissimaluarneqalernissaa kigutillu saligutaannik oqummiarnerup qanoq innerata maluginiarnissaa pingaaruteqarpoq.

Nerinerni eqqiluisaarneq

Meeqqap puugutaq ipiitsoq neriffigissavaa alussaallu allanit alunneqarsimangitsoq nerissutigissallugu. Illit meeqqallu alussaar puugutarlu kattukkussigit, meeqqamut bakterissanik nuussaqaasaatit. Tamanna meeqqap kigutaasa putoqalernissaanut imaluunniit nuammik napaatinilluunniit allanit tunillatsinnissaanut arlerinaateqarnerulersitsissaaq.

Meeqqap nerinernini sinnerussai bakterissanik meeqqap qanianiittunit mingutsinneqarsimasinnaammata iginneqassapput,

ALUSSAASERLUNI NERISASSANUT ILITERSUUTIT meeraq 4-6-illu akornanni qaammateqalerpat

Meeqqat amerlanersaat arfinilinnik qaammateqaleraangamik alussaaserlutik nerisalersarput. Immikkoortumi matumani ilitersuutit meeqqanut arfinilinnik qaammateqarlutik kingusinnerusukkulluunniit alusaammik atuileraanut aammalu meeqqanut sisamat tallimallu akornanni qaammateqarlutik alusaammik atuilersunut naleqqupput.

Ilitersuutini annertussuiliissutit alussaateeraq, alussaar aamma deciliter taaneqaraangata atorneqarsimassapput uuttuutit alussaaritagiarlugit imatut imallit

- alussaateeraq ataaseq = 5 ml
- alussaar ataaseq = 15 ml
- 1 dl = 100 ml



IMMULERLUGIT SUAASIAIT

2 dl imeq nillertoq

¼ dl (15 g) majsinit, qaqorteqqasunit, boghvede imaluunniit hirsemmit qajuusaasiat

1 dl anaap immuanut taarsiullugit immuit panertut.

Immaqalu alussaar ataaseq paarnanit naatitanit soorlu iipilimit pæremilluunniit kinertuliat.

1. Imeq qajuusaasi allu igaaqqami mikisumi aalatikkitt.
2. Immulerlugit suaasiassat aalatiitigalugit qallasertikkitt.
3. Minutsit marluk pingasullu akornanni sallaatsumik qalaartikkitt. Immulerlugit suaasiassat aalatillattaakkitt.
4. Igaq kissartumit nigortierarlugu kissaffia qamiguk suaasi allu nerineqarnissamut kissassuseqalerpata orsutassaa anaanallu immuanut taarsiullugit immuit panertut aalaterutikkitt, immaqalu inerititanit kinertulianik akulaarlugit.
5. Suaasialit kinerpallaarpata meeqqamut nerisingginnerini imermik akulaarsinnaavatit.

Imermut immuit panertunullu taarsiullugu suaasiat iganeritnut 2 dl anaap immua imaluunniit immuliaq imeriaannaq aamma atorsinnaavat.

KINERTULIAT

2 dl imeq nillertoq

1/3-1/2 dl (20-30 g) majsimit, qaqorteqqasunit, boghvedenit qajuusaasiat imaluunniit hirsit saalisakkat

1 dl immuit panertut anaap immuanut taarsiuttakkat

Immaqalu alussaar ataaseq paarnanit naatitanit soorlu iipilimit pæremilluunniit kinertuliat.

1. Imeq qajuusi allu igaaqqami aalatikkitt.
2. Kinertuliat aalatiitigalugit qallasertikkitt.
3. Minutsit marluk pingasullu akornanni sallaatsumik qalaartikkitt. Aalatillattaakkitt.
4. Igaq kissartumit nigortierarlugu kissaffia qamiguk suaasi allu nerineqarnissamut kissassuseqalerpata orsutassaa immuillu panertut aalaterutikkitt, immaqalu paarnanit naatitanit kinertulianik akulaarlugit.
5. Kinertuliat kinerpallaarpata meeqqamut nerisingginnerini imermik akulaarsinnaavatit.

Piffissaq ikaarsaarfik

- alussaaserluni nerisalerneq 6 - 9-llu akornanni qaammatilinnut

Aallaqqaammut qajuusaasiat 20 g atukkit meeqqallu kinererusunik nerisaqalernerminik sungiussiartuaarnera ilutigalugu qajuusaasiat 30 g-inngortikkiartuaakkit.

Meeqqap qajuusaasianit kinertulianik nerineq sungiuppagu issingigassat saalisakkallu atorsinnaalissavatit, taakkuninngami kinertuliat seqummarlunnerupput.

Imermut immuit panertunullu taarsiullugu kinertuliat iganerint 2 dl anaanap immua imaluunniit anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq imeriaannaq atorsinnaavat.

NAATSIAT NAATITALLU ASERORTIKKAT NAMMINEQ SANAAT

Meeraaqanun nammineq aserortigaliorneq pisariitsuvoq akikitsuullunilu. Naatsiat naatitallu, nutaajugunik qerisuullutilluunniit, piukkunnarluarput.

Naatitat kimikitsut aallarniutigikkit, soorlu kuuloruujut, broccoli, blomkål, pastinak, persillerod aamma eertat. Meeraq sequtsigaliartorluartalerpat naatitat allat misilikkit.

Spinat, selleri, rubiiat aamma fennikel nitratimik annertuumik akoqarsinnaammata alussaaserluni nerisalerneq aallaqqaataata tungaani pinaveersaartikkit.

NAATSIAT ASERORTIKKAT

1-2 naatsiat, 150 g missaat

1-2 dl imeq nillertoq

Alussaateeraq ataaseq orsoq (punneq, margarine)

½ dl anaanap immua, immuliaq sanariigaq imaluunniit immuit panertut immummut ½ dl-imut naapertuuttut.

1. Naatsiat qalipaajakkit mikinerusunngorlugillu aggorlugit.

2. Naatsiat aggukat igaaqqamut ikikkit.

3. Imilikkit, naatsiat morsutsilaarlugit.

4. Matullugit 10-12 minutsit missaat qalaartikkit, naatsiat aqilinissaasa tungaanut.

5. Qajoq niaqusamut kuiuk naatsiallu aserorterummik imaluunniit ajassaammik aserorterlugit.

6. Orsoq, immuk qajorlu annikitsoq ilanngutikkit.

7. Aserortikkat aalatikkit, kinerpallaarpatalu qajumik ilaqqilaarlugit.

8. Meeqqap inerissimananunut naleqqiullugu aserortikkat tiggusimavallaarpata seqummarluppallaarlutillu, aserortikkat issingersisikkut nigartakitsukkoortikkit.

Sequtsigaliat siulliit aqitsunnguullutillu aserorteqissaagaasaapput, kingusinnerusukkut kinernerullutillu seqummarlunnerulersinnaapput.

Naatsiianik aserorterininni aserorterut (stavblender) atorniaqinagu, atorukku aserortikkat kinerlutillu nipoqqutattungussapput.



Piffissaq ikaarsaarfik

- alussaaserluni nerisalerneq 6 - 9-llu akornanni qaammatilinnut

NAATSIAT NAATITALLU ALLAT ASERORTIKKAT

1-2 naatsiat, 125 g missaat
Kuuloruuju, persillerod imaluunniit pastinak ataaseq, 75 g missaat
1-2 dl imeq nillertoq
Alussaateeraq ataaseq orsoq
½ dl anaanap immua, immuliaq sanariigaq imaluunniit
immuit panertut immummut ½ dl-imut naapertuuttut

1. Naatsiat naatitallu qalipaajakkit mikinerusunngorlugillu aggukkit.
2. Tamaasa igaaqqamut ikikkit.
3. Imilikkit naatitat morsutsilaaginnarlugit.
4. Matullugit 10-12 minutsit missaanni, tamarmik aqilinissaa-tungaanut qalaartikkit.
5. Qajua niaquusamut kuiuk.
6. Orsoq, immuk qajuminerlu akuliutikkit.
7. Aserortikkat aalatikkat kinerpallaarpatalu qajuminermik ilaqqillugit.
8. Aserortikkat meeqqap inerisimaneranut naleqqiullugu tiggusimavallaarpata seqummarluppallaarlutillu issingersisikkut nigartakitsukkoortikkit.

Aserortikkat siullit aqitsunnguullutillu aserorteqqissaagaasapput, kingusinnerusukku kinererullutillu seqummarlunerusinnaapput.

Naatitat aserortikkat naatsiartaqanngitsut aserorterummik (stavblender) aserorterneqarsinnaapput.

PAARNAT NAATITAT ASERORTIKKAT

Meeqqat amerlanersaasa paarnat naatitat mamarlutillu tunguarninnerat assut nuannarisarpaat.

Paarnat naatitat aserortikkat kinertuliat qaavinut akuliullugit imaluunniit naatitatoreermut kinguleqqiutitut nerisikkat.

Paarnat naatitat paarnallu nutaatut aserortikkat ingerlaannaq nerineqassapput, aserortikkat uutat nillartaatsivimmi ulluni marlussunni uninngasinnaapput.

Alussaaserluni nerisalerunerup aallaqqaataata tungaani ineritat kimikitsut inerillaarsimasut soorlu makku atukkit:

- nutaatut aserortigaq banani, pære, fersken, melon imaluunniit avocado.
- uutatut aserortigaq iipili imaluunniit pære.
- paarnat uutat ass. jordbær, nunap paarnai aamma kigutaarnat.

PAARNAT NAATITAT OQANNGITSUT ASERORTIKKAT

Paarnaq naatitaq ajassaammik aserorteruk.

Aserortigaq meeqqamut aseqqorluppallaarpata issingersisikkut nigartakitsukkoortiguk.



Piffissaq ikaarsaarfik

- alussaaserluni nerisalerneq 6 - 9-llu akornanni qaammatilinnut

PAARNAT NAATITAT UUTAT ASERORTIKKAT

100 g paarnat naatitat imaluunniit paarnat, ass. 100 g iipili qalipaajagaq kingunissaqarfiigaq
½ dl missaa imeq nillertoq
1-2 alussaateeqqap annertussusaanik sioraasalerneqarsinnaapput.

1. Paarnat naatitat mikininngorlugit aggukkat.
2. Paarnat naatitat imaluunniit paarnat qerisut igamut ikikkit.
3. Igaq imililaaruk matulergugulu.
4. Paarnat naatitat paarnalluunniit aqilinissaannut 5-10 minutsit missaanni uukkit.
5. Paarnat naatitat ajassaammik asortikkat imaluunniit aseqqorissuussappata issingersisikkut naqittaatikkit.
6. Paarnat aserortikkat aallaqqaammut ameraasat mattusuut paarnallu kigutaat piiarniarlugit issingersisikkoortittariaqarput.
7. Aserortikkat oqattaakkat searnarpallaarpatalu sioraasaliarlugit.

Mikroovneqaruit ajornanngitsunnguamik sukkasuumillu paarnat naatitat paarnallu tassani uussinnaavatit.

Paarnat naatitat aserortikkat kissartut bananimik sequtsikamik akuneqarsinnaapput. Taamaalillutik sukkanerusumik nillussapput nereriaannanngorlutik. Banani tungusunnitsuuvoq, nukissamik akoqarluarluni qaarsillarnarlunilu. Bananit inerilluarsimasut atukkit.

ASERORTIKKANIK QERITITSINEQ

Karseeqqanik nerissassanik qerititsinissamut puussatut naleqquttunik plastikkusunik pisigit taakkunungalu naatitat paarnallu naatitat aserortikkat annikitsunnguakkuutaarlugit qeritikkit. Tamanna pisariitsumik assigiinngisitaartumillu nerisqartitsinissamut periarfissiilluassaq.

Qerititsiviup sikunut qerititsiveerartaa atoginagu, taanna imermik qerititsinissamut atugassiaavoq, nerissasanullu atorneqaruni akuutissanik ulorianaatilinnik immaqa aniatitsilersinnaavoq.

ALUSSAASERLUNI NERISASSAT IGANISSAANNUT ILITSERSUUTIT

Meeraq minnerpaamik 6-inik qaammateqalereersimappat

Meeqqat amerlanersaat arfinilinnik qaammateqaleraangamik alussaaserluni nerisassanik nerisalersarput.

Meeqqat arfinilinnik qaammateqarluni alussaaserluni nerisalerpat, meeqqat sisamat arfinillilu akornanni qaammatillit alussaammik atuilemissaannut ilitsersuutit qulaani allasimasut aallarniutigigukkit iluaqutaaginnassaaq. Taakkunanimi meeqqap nerisassanik aqitsuqqanik, soorlu suaasalianik qajuusaasianillu kinertulianik iisineq tamuanagerlu ilikkareerpagu aatsaat issingigassanit saalisakkanillu kinertulianik nerinissani saperunnaassagaa eqqarsaatigineqarpoq.

Meeqqap seqummarlunnerusunik nerineq misilinniassamagu saalisakkanik issingigassanillu kinertulianik nerisaqariartuaalersinnaavoq. Meeqqap arfinilinnik qaammateqarluni seqummarlunnerusunik kinertugaliartuutigisinnaasaanut assersuutaapput issingigassat immialaallu.

Meeqqanut arfinillit sinnerlugit qaammatilinnut issingigassat saalisakkallu nutaat kinertuliarineqartalersinnaasut immulerlugillu suaasiarineqartalersinnaasut:

- Karrit issingigassaliassat: Issingigassat saalisakkat seqummarluttuninngarnit iuminarnerusumik kinertuliasaapput.
- Iffiassat: iffiat aamma immialaaliassat panertut, iffiassanit saalisakkanik kinertuliassat.
- Suaasiassat: suaasiassat saalisakkat aamma suaasaaqqat.
- Qajuusiassat: qajuusiassat saalisakkat aamma karrit qajuusiassat speltit saalisakkat.

Meeqqap milutsittarnera annikilliarortillugu ataatsimik ukioqalernissaata tungaanut immuliatortinneqartassaaq.



Piffissaq ikaarsaarfik

- alussaaserluni nerisalerneq 6 - 9-llu akornanni qaammatilinnut

ISSINGIGASSAT

1 dl issingigassat, 35 g

2 dl imeq nillertoq

Alussaateeraq ataaseq orsoq (punneq, margarina)

½ dl immuliaq sanariigaq imaluunniit immuk orsoqarneq, alussaat ataaseq paarnat naatitat aserortikkat akulerunneqarsinnaapput.

1. Imeq issingigassallu aalatiutigalugit qallasertikkat.
2. Sakkukilliguk aalatiutigalugillu sulii minutsit marluk pingasullu akornanni qalaartikkat.
3. Igaq kissartumiit nigortearlugu orsutalerlugulu immuleruk.
4. Piumaguit paarnat naatitat aserortikkat aalaterutikkat imaluunniit issingigassat qaavinut inissillugit.

Issingigassanut taarsiullugit saalisakkat issingigassassalluunniit allat atorsinnaavatit. Qalaarnissaat sivisunerusinnaavoq – puuani allassimasoq atuaruk.

IMMIALAAT

2 iffiat kilitat akoqanngitsut, 80 g missaat

2 dl imeq nillertoq

Alussaateeraq ataaseq orsoq

½ dl immuliaq sanariigaq imaluunniit immuk orsoqarneq

1. Iffiat sequtsikkat, igaaqqamut ikikkit imilerlugillu.
2. Kinertuliat qallasertikkat minutsillu pingasut sisamalla akornanni qalaartillugit.
3. Immialaat assigiimmik kinissuseqalersillugit aalatikkat imaluunniit aserorterut (stavblender) atorlugu aserortikkat.
4. Orsoq immullu akuliutikkat.
5. Nerineqarnissamut kissassusissaannut uunnakkit kinerpallaarpatalu imileqqillugit.



Ikaarsaariarfik - nerisassanik aseqqorluttunut sungiussi- niarfik 6-9-llu akornanni qaammatilinnut

IKAARSAARIARFIUP KINGUSISSUANI NERISAS- SAT

- neqinik aalisakkanillu kiisalu iffiukkanik qallersuutitalinnik nerinermut sungiussisitsi- niarneq

Meeqqap arfinillit qulingiluallu akornanni qaammateqarne-
rani nereriaasissai tunngavilerneqartarput. Taamaattumik
ikaarsaariarfiup ingerlanerani meeqqavit peqqinnartumik
assigiinngisitaartumillu nerisarnissamik ilinniartinnissaa pi-
ngaartuuvoq.

Anaanap immua imaluunniit anaanap immuanut taarsiul-
lugu immuliaq suaasianik aserortikkanillu alussaaserluni
nerisassanik ilaneqartalissaaq, meerarlu imerfimmit imerta-
lissaaq. Milutsitsineq miluffittortitsinerlu meeqqap alussaam-
mik atuiartuinernerani aammalu neqinik aalisakkanillu kii-
salu iffiukkanik iuminartunik qallersuutitalinnik nerisalerana
ilutigalugit annikillartuaartinneqassapput. Ikaarsaariarfiup
naggataatungaani meeraq paamanik naatitanik naatitanillu
aserortikkanik aggukkanillu aamma nerisalersinnaassaaq.

Meeqqap nerisassanik assigiinngitsorpassuanik oqattaar-
ritittamissaa pingaaruteqarpoq. Meeraq sunik oqattaaritit-
tassanerlugu illit aalajangigassaraat, meeqqalli qanoq anner-
tutigisumik perusunerluni nammineq aalajangigassaraa.
Nerisassiaq tulleriiginnamik marlussoriarlugu nerisassanik
allanik oqattaarinnginnerani nerliutigisaruk. Aallaqqaammut
nerisassiat aserorteqqissaagaassapput imerpalalaartut. Piffis-
sap ingerlanerani kinertuliat kinernerusunngortikkiartuaarne-
qassapput, taamatullu naatsiat naatitallu ajassaat atorlugu
seqummarluttumik aserorterneqartassallutik. Aallaqqaam-
mut neqit aalisakkallu aserorteqqissaarlugit naatsiaanut naati-
tanulluunniit aserortikkanut akulerunneqartassapput.

Meeqqap arfinilinnik qaammateqarneraniit ataatsimik
ukioqalernissaata tungaanut anaanap immua immuliarlu
naak nerisassanik nerineruleriartuinnaarlartoq sulii pingaar-
tuupput.

Meeqqap miluttarnerata annikillartuaarnera ilutigalugu
anaanap immuanut taarsiullugu ataatsimik ukioqalernissami
tungaanut immuliamik imertinneqartassaaq.

Meeraq qulingiluanik qaammateqalerpat ullormut immuk
katillugu imertagaa, tassa anaanap immua, immuliaq im-
mummillu seernarsisitaq ilanngullugit, $\frac{3}{4}$ literimit annertu-
nerusariaqanngilaq.

Meeraq timiminik atuinerulerami nererusussuseqarluarpoq
nukissanillu annertuumik pisariaqartitsilluni. Taamaattumik
nerisat naammattumik nukissanik akoqartinnissaat siunerta-
ralugu, imermut qalatsillugit sequtsigaliat kinertuliallu alus-
saateeqqamik ataatsimik orsutralertassavatit.

Meeraq imerfimmit imernissaanik ilinniartiguk. Aallaqqaam-
mut imerfik illit tigummisassavat. Piffissap ikaarsaariarfiup
naggataatungaani meeqqat amerlasuut namminneq imerfik
tigusinnaasarpaat imerfigalugulu.

Meeraq tupilluniluunniit issiavimmiit nakkariataarsinnaam-
mat nerinerani imerneranilu najortuataruk.

Meeqqap aqajaruata nerisassat annikitsukkuutaaginnarlugit
imarisinnaavai. Taamaammatt meeqqap annikitsukkuutaanik
nerikulanissani pisariaqartippaa. Arfineq marlunnik qaam-
mateqaleruni ullormut arfineq marloriarluni nerisarnissaa
missingersuunneqarsinnaavoq, ass.

- pingasoriarluni sisamariarluniluunniit alussaaserluni neri-
nerit. Nerereerpat pisariaqarnera naapertorlugu anaanap
immuanik immuliamilluunniit milutsinneqarneq.
- marloriarluni sisamariarluniluunniit anaanap immuanik
immuliamilluunniit milunneq.

Meeraq 8-9-nillu akornanni qaammateqaleruni ullormut
arfineq marloriarluni nerisarnissaa missingersuunneqarsin-
naavoq, ass.

- sisamariarluni tallimariarluniluunniit alussaaserluni ima-
luunniit iffiukkanik qallersukkanik nerineq.
- marloriarluni pingasoriarluniluunniit anaanap immuanik
immuliamilluunniit milunneq.

Qanoq annertutigisumik nerisinnissaa meeqqamiit meeqqam-
mut meeqqamilu ataatsimi imminermi ullormiit ullormut
nikerartuuvoq. Misileraagit. Meeraq nuannaartuullunilu
alliarloruaruni, tamanna naammattumik nerisaqartinneqar-
neranut ersiutaavoq.



KISSARTUT

Neqit aalisakkallu

Meeraq neqinik aalisakkanillu annikitsukkuutaanik pisarsinnaavoq. Alussaataaseq nerinermut ataatsimut aallarniutiugiuk, ikaarsaariarfiullu naggataatungaani alussaatinut ataatsimiit marlunnut annertusillugu. Aallaqqaammut neqit aalisakkallu aserorteqqissaarneqartassapput naatsiianullu naatitanulluunniit allanut aserortikkanut akulerunneqartassallutik.

Sapinngisamik ukiup qanoq ilinerani pissaritit atortakkit:

- Aalisakkat: aalisakkat orsutakitsut orsutaqarluartullu kiisalu saarulliup suai, raajat uillullu.
- Uumasunit nunamiunit neqit: tuttu, umimmak, ukaleq, savaaraq, sava, puuluki, nersussuaaraq imaluunniit ussik.
- Timmissat: aqisseq, qingalissuaq kukkukuuarlarlu timmissanit imarmiuninngarnit salliutillugit innersuussutaapput – kalaallit nerisassaataannik mingutsitsineq pillugu qup-perneq 60 atuaruk
- Uumasunit imarmiunit neqit: puisit utoqqaannginnerit arferillu soqqallit allanit mingutsinneqannginnerusut nerinerusakkit.

Neqi aserorteruk neqinillu mikisunik ammalorsaagit. Neqinik ammalorsakkat imermut naatitanik qalatsitsiffigisannut ilanngullugit minutsit 5-7 missaani qalaartakkit. Neqi ooqqaarsinnaavat taavalu persillinut aserorterummik, sunilluunniit aserorterummik (food processor, blender) savimilluunniit aserorterlugu.

Neqi aalisagarlu uulluartakkit sialluarlugilluunniit.

Meeqqat ataaseq inorlugu ukiullit aalisakkanik neqinilluunniit oqanngitsunik imaluunniit oqartinnagit nerisassanik, pujuukkanik tarajortikkanilluunniit nereqqusaanngillat.

Naatsiiat, qaqorteqqasut pastallu kiisalu naatitat paarnallu naatitat

Meeqqap assigiingissitaartunik nerisaqarneq ilikkarniassamagu tamatigut neqinut aalisakkanullu ilanngullugit naatsiiat naatitallu allat aserortikkat nerisittakkit.

Meeqqap 6-nik qaammateqalernermininngaanniit paarnat naatitat naatitallu allat sulluunniit nerisalersinnaavai.

6-12-it akornanni qaammatillit aserortigartugassaata nerisassallu allat naatitanik nitratinik akoqarpallaat, soorlu spinat, rubiia, selleri aamma fennikel annerpaamik qulerarterutigi-savaat. Nitrat inalukkani nitritinngorsinnaavoq. Nitritip aap

timimut iltimik ingerlaartitsinera akornusertarpaa. Naatitat nitrataqarpallaat, ass. spinatit qaqortumik miseqqikkat, akulikinnerpaamik ullut 14-ikkaarlugit nerisinneqartariaqarput.

Aallaqqaammut naatsiiat naatitallu aserorteqqissaagassaapput. Aserortikkat aseqqorluttunngortikkiartuaakkit. Meeqqap pisinnaaleriartornera ilutigalugu naatsiiat naatitallu uutat mikisunngorlugit aggukkat taarsiutikkat. Naatitat paarnallu naatitat oqanngitsut tulliuutissapput. Kuuloruujut oqanngitsut kiliukkat imaluunniit kuuloruujut iipilillu akuleriissillugit kiliukkat mamarineqarajupput.

Taamatuttaaq paarnanik naatitanik aserortikkaninngaanniit kinertulianut, oqanngitsutut aserortikkanut kiisalu qalipaa-jarlugit agguarakkanut allannngoriartuaartitsisoqassaaq.

Taratsiivallaarnaveersaaruit naatsiiat naatitallu ilaqutariit nerisassaannut ilanngullugit uunneqarsinnaapput.

Meeraq 8-nik qaammateqaleruni qaqorteqqasut, pasta, couscous aamma bulgur uutat nerisinnaalissavai.



Ikaarsaariarfik - nerisassanik aseqqorluttunut sungiussi- niarfik 6-9-llu akornanni qaammatilinnut

Qorsuttaliullugit nakkalatserutit atornaveer- saakkit

Persille, purløg, dild akuutissallu allat issumit bakteriartaqar-
sinnaapput, ikaarsaariarfimmilu kingusissumi qorsuttaliullugit
nakkalatserutitut atorneqartariaqaratik.

Nerinermut ataatsimut kissartutugassat annertus- susissaattut missingersuutit

Immulerlugit suaasiat 200 g (2 dl)

Kinertuliat 150-200 g (1½-2 dl)

Naatsiianit/naatitanit sequtsigaliat 150-200 g (1½-2 dl)

Qaqorteqqasut, pasta, couscous imaluunniit bulgur uutat
50-60 g (1 dl)

Aalisakkat, neqit, iloqutit 20-30 g (arfinilinnik qaammatilin-
nut alussaasat 1; qulaaluanik qaammatilinnut alussaasat 1½-2)

Paarnat naatitat paarnallu sequtsigaliat 100 g (1 dl)

Iffiugartornerit

Meeraq 8-t missaannik qaammateqaleruni aqitsunik qaller-
suusikkanik nammineq iffiartorsinnaalissaaq. Iffiaq qemertooq
iffiukkallu allat aseqqorluttunik karritaqarluartut peqqinnar-
tuupput tamuasariaallutillu. Iffiukkap qalipaa peeruk. Kigutit
saqqummernissaasa tungaanut meeqqap ikkini tamorratigi-
sarpai, taamaammallu iffiugaq qallersuutillu aqitsuussapput.
Iffiaq nerisittaruk grahamsbrød, aseqqorluttunillu iffiukkat
allat allatuutigittarlugit. Iffiukkat amerlasuunik aserorter-
neqanngitsunik ilivitsunik karritallit timmitsitsisinnaammata
nerisinneqassanngikkallarput.

Nerisat naammattumik nukissamik tunisinissaat pillugu
meeqqat suli ataatsimik ukioqalinngitsut iffiugartugassaat
saatsumik aqitsumik naasunit margarinaliamik, punnermik
imaluunniit mayonnaisimik taninneqartassapput.

Iffiugartornernut tamanut qallersuutit uumasuneersut naa-
suneersullu atortakkit. Iffiugartugassaq meeqqap nammineq
tigusarlugit nerisaleriartuaarsinnaasaatut kipparissunnguak-
kuutaarlugu aggoruk.

Neqinit, aalisakkanit manninillu atorsinnaasatit tassaapput
aalisaagaq uunnagaq, saarulluip suai, tinguliaq, immus-
suaq tarnguttaq, immussuaq kitsertagaq aqitsoq aamma
mannik ooqqissuliaq aserortigaq. Manniit ooqqissuliarinerini
tappiorannartut salmonellat toqunneqartarput.

Aalisakkat uunnakkat, saarullit suai manniillu ooqqissuliat
piumagaanni aserorterneqarsinnaapput yoghurtimullu aku-
saanngitsumut mayonnaisimulluunniit aalaterullugit.

Paarnat naatitanit naatitanillu allanit atorsinnaasatit tas-
saapput naatsiat aserortikkat nillertut, naatitat aserortikkat,
kikeertat aserortikkat (hummus), iipilit aserortikkat, paarnat
naatitanit aqitsunit soorlu ukunannga: banan, avocado, kiwi
aamma jordbær kitsikkat.



Mangiagassat

- Aalisakkat panertut ammassallu panertut. Aalisakkanut panertunut tamatigut imeq iggisiuttaruk.
- Nunamiunit imarmiunillu nikkuliat. Nikkunut tamatigut imeq iggisiuttaruk.
- Paarnat naatitat ooqanngitsut qalipaqanngitsullu, assersuutigalugit iipili aserortigaq imaluunniit iipili, banani, pære, appelsina, meloni kiwilu mikisuaranngorlugit aggukkat, paarnat, kigutaarnat imaluunniit jordbærit nutaat.
- Naatitat uutat ooqanngitsullu mikisunngorlugit aggukkat aserortikkalluunniit. Assersuutigalugit kuuloruuju, broccoli, blomkål, ruua imaluunniit agurki.
- Iffiaq imaluunniit aseqqorluttunit iffiugaq mikisunngorlugu aggugaq tanitaq qallersuutilillu.
- Iffiaqqat, skorpit, knækbrødit.

Meeraq nerisoq imertorlu tupissinnaammat issiavimmiil-
luunniit nakkarsinnaammat najortuaannaruk

Immuk inoorlaamiit ataatsimik ukiulinnut

Meeraq 6-it missaannik qaammateqalernissaata tungaanut milutsinneqarnissaa innersuussutaavoq.

Meeqqap allanik nerisalereerluni ataatsimik ukioqalernissaa-
ta tungaanut – immaqalu sivisunerusumik, anaanap mee-
qallu iluarippassuk milutsittarnissaa innersuussutaavoq.
Meeqqap miluttarnera annikiliartortillugu ataatsimik
ukioqalernissaata tungaanut immuliamik imertinneqartas-
saaq.

Ullormut immuk qanoq annertutigisoq

Meeraq 6-nik qaammateqameraniit ataatsimik ukioqaler-
nissaata tungaanut, naak nerisassanik nerisaleralluinnara-
luartuq immuk meeqqap inuussutissaqartinniarnani suli
pingaaruteqarpoq. Immuup qanoq annertutiginnissaanut
apeqqutaavoq meeraq nerisassanik qanoq annertutigisunik
nerisarnersoq, immulli ullormut nerisartagaanut ilaatinneqar-
tuassaaq.



Meeraq 9-nik qaammateqalerpat anaanap immua, im-
muliaq immuillu seernarsisitat imertagai tamatumunnga
ilanngullugit ullormut $\frac{3}{4}$ literimit annertunerusumik immut-
tortariaqanngilaq.

Taratsut

Meeqqanut ataaseq inorlugu ukiulinnut taratsut pinaveer-
saartikkitt. Taratsut arrorlutik aniaffigisartagaat tassaapput
tartut, taakkulu ataatsimik ukioqalernerup missaani aatsaat
inerilluarsimasarput. Kisiannili naatitat meeqqap pissaasa
immikkut uunnissaat pisariaqanngilaq, ilaqutariit pissaannit
tigusinnaavatit.

Tungusunnitsuut (honning)

Meeqqat ataaseq inorlugu ukiullit tungusunnitsuummik
tunineqassanngillat. Sukkut tungusunnitsuullu pillugit immik-
koortoq qupperneq 53-imiittoq annerusumik paasisassar-
siorfigiuk.

Sukkut, mamakujuit, kaagit, safti sodavandilu

Meeraqqat nerisassaap sapinngisamik sukkoqartinnaveer-
saakkitt. Taarsiullugu paarnat naatitat inerilluarsimasut, soorlu
banani pærilu tungusunnitsuliissutigikkitt.

Sukkoq vitamitaqanngilaq mineralitaqaranilu, taamaallaallu
nukissartaqarluni aammalu peqqinnarnerusunik nererusus-
suseqarnermut annikillisaataaginartarluni. Taamaattumik
meeqqat sukumik, sikunik, mamakujunnik kaaginillu ne-
rinissaanik imaluunniit saftimik, imeruersaatiniq sodavand-
inillu imernissaanik ilinniarteqinagu. Sukkoq meeqqanullu
tungusunnitsut qupperneq 52-imi annerusumik paasisaqar-
figisinnaavatit.

Seqquluttut

Meeqqat pingasut inorlugit ukiullit sapaatip akunneranut
annerpaamik 50 g-inik seqquluttutorsinnaapput (1 dl inu-
laarlugu). Seqquluttut paamalla naatitat panertut pillugit
qupperneq 52-imi 53-imilu allaaserisami annerusumik paa-
sisaqarsinnaavutit.

Qaqqortarissat allallu tupissutaagajuttut

Meeraq pingasunik ukioqalereeraangat aatsaat qaqqorta-
rissanik ilivitsunik, peanutsinik, popcorninik, kuuloruujunik
ooqanngitsunik assigisaannillu nerisassanik mangertunik
nerisinneqarsinnaavoq.

Vitamininit mineralillu nerisanut tapit

Piffissami ikaarsaariarfiusumi nerisanut tapinut tunngasoq
qupperneq 23-imi takuuk .

Nerisassat pinaveersaagassat:

- Orsoq, mattak saarulliillu tingui annikitsuinnarmik nerisin-
neqartassapput – kalaallit nerisassaataannik mingutsitsi-
nermut unngasoq qupperneq 60-imi atuaruk.
- Iffiukkat ilivitsunik, napisanik sequtsikkanilluunniit karritallit.
- Immuk immummillu seernarsisitami sanaat, yoghurti
paarnanik naatitanik akulik assigisaallu.
- Neqit aalisakkallu annertuukkuutaat.
- Neqit aalisakkallu ooqanngitsut kiisalu neqit aalisakkallu
ooqartinnagit nerisassiat, pujuukkat tarajortikkallu.
- Tungusunnitsuut/honning.
- Taratsut.
- Sukkoq, mamakujuit, sikut, kissit tungusunnitsut kaagillu.
- Sodavandi saftilu.
- Naatsiat panertut pommes fritesillu.
- Qaqqortarissat, jordnøddit popcornillu.



**Naatitanit aqitsunik qallersuutilianut ilitser-
suutit**

Qallersuutit ataani allassimasut ilaquitariit sinnerisa aamma nerisinnaavaat.

EERTAT ASERORTIKKAT

250 g eertat mikisut qerisut

1 dl imeq

Hvidløgip immikkoortua ataaseq

Alussaait marluk uulia

1. Eertat qerisut imerlu qallasertikkat minutsillu tallimat qalaartillugit.
2. Eertat issingersimmut kuikkat qajuallu niaquusamut kuillugu.
3. Hvidløgip immikkoortua ataaseq qalipaajaruk.
4. Aserorterut/akoorut (blender) atorlugu eertat, hvidløg, uulia qajuminermik akullugit aqillutillu kinilaartunngortillugit aserortikkat.
5. Eertat aserortikkat kinertut qallersuutit-, patitsitat imaattut imaluunniit neqit-, aalisakkat-, naatitalluunniit oqanngitsut miseqqersorfissaattut atukkit.

Meeqqat ataatsimik ukioqalereersimappata sequtsigaliat taratsilaarlugillu qasilitsulilaarneqarsinnaapput.

KIKEERTAT ASERORTIKKAT (HUMMUS)

150 g kikeertat

1-2 hvidløg-ip immikkoortua naqillugit aserortikkat

2 ½ alussaat citronip issera

Alussaait sisamat olivenolie

Alussaateeqqap affaa spidskommen aserortikkat

1 ¼ dl-ip missaa imeq nillertoq

--

½ liter qajoq alussaateeqqallu affaa taratsut.

1. Kikeertat imermut nillertumut naammalluartumut minnerpaamik nal.ak. qulit nillartaartitsivimmi kinisimakkat.
2. Imeq kinisimaffiat kuiuk igillugulu.
3. Kikeertat igaaqqamut ikikkit literillu affaata missaanik imermik nillertumik imilerlugit.
4. Eertat qallasertikkat alussaateeqqallu affaanik taratselugit.
5. Eertat igami matulimmi minnerpaamik nal.ak. ataaseq aqitsuaranngortillugit qalaartikkat.
6. Qajuat kuiuk.



7. Kikeertat akussaalu tamaasa aserorterummik/akoorummik (blender foodprocessor) aqitsunnguannorlugit aserortikkat.
8. Hummus qallersuutit-, patitsitat imaattut imaluunniit neqit-, aalisakkat-, naatitalluunniit oqanngitsut misuttaarfissaattut atoruk. Agurki, tomati, peberfrugt aappalaartoq icebergsalati patitsitanut peqatigitissallugit tulluarput.9. Meeraq ataatsimik ukioqalereersimappat hummus mamaquseriarlugu spidskommeninik, citronip issieranik, taratsunik qasilitsunillu akusinnaavat.

BROCCOLIMIT QALLERSUUSIAT

200 g broccoli qerisut imaluunniit nutaat

1 alussaat mikisoq uanitsoq kitseqqissaagaq

200 g flødeost orsukitsoq, akoqanngitsoq

Citronip issimernganik akuneqarsinnaavoq

Qaqortunik qasilitsulilaarneqarsinnaavoq

1. Broccoli mikroovnikkut imermulluunniit annikitsumut aalarfigitillugu aqitsunngorlugu qalaguk.
2. Broccoli nillorseluk savimillu ipittumik aserorterummiluunniit(stavblender) aserorteluaruk.
3. Broccoli, uanitsut flødeostilu akuleriissikkat.
4. Citronip issieranik qasilitsunilli mamaquseruk. Meeraq ataatsimik ukioqalereersimappat aamma taratsilaarlugu mamaqusersinnaavat.
5. Broccolimit qallersuutiliaq iffianut imaluunniit aseqqorluttunit iffikkanut aamma patitsitanut immiullugu atorsinnaavat. Tomatimineq agurkiminerluunniit kusassaatisinnaavatit.



9 - 12 qaammatillit - Ilaqutariit nerisaannut sungiusarneq

Meeraq qulingiluanik qaammateqalerpat piffissaq ikaarsaariarfiusoq naammassissaaq. Meeqqap nerisassat assigiinngisitaartumik nerisaqassagaanni ilaatinneqartariaqartut ilarpassui sungiutereemikuuai. Meeqqap ilaqutariit nerisassaat, mamasusaat qanorlu issusaat meeqqamut naleqqussarsinnaagussigik - nerisinnaassavai.

Meeqqap inuussutissaqarniarnera eqqarsaatigalugu milutsineq pisariaaruppoq, taamaattorli illit meeqqavillu iluarigusiiq nerisanut nalinginnaasunut tapertaliullugu milutsiinnarsinnaavutit. Meeraq qulingiluanik qaammateqalereersillugu milutsinerup pingaaruteqassusia illit meeqqavillu eqqissillusi peqatigiinnsinni, soorlu innalernerme attaveqatigiinnsinnik nukkittorsaaner-mut iluaqutaaneruvoq. Unnuakkut meeraq milutsittariaqanngilat, meeqqammi alliarlorluarnissaminut ineriartornissaminullu unnuaq tamaat sininnissani pisariaqartippaa.

Meeraq nereqatigisarsiuk, meeqqap angajoqqaani qatanngutini lu nerisut isigalugit ilikkagaqarfiginiassammagik nerinerit nuannisarfiutissigik piffissaqarfigilluarlugillu. Meeqqap takuguniuk ilaqtutani peqqinnartunik assigiinngisitaartunillu nerisut, nerisariatsit pitsaasut ilikkassavai.

Meeraq tamuallaqqissinikuuvoq, nerisani inussaminik qanerninut pisittarpai imerfillu assaminik illuttoruullugu nerrivimmiit qanerninut ingerlassinnaallugu. Meeqqap nalunngilaa puugutaq alussaallu ataqatigiittuusut alussaaserlunilu nerineq sungiusarusullugu, kisiannili suli tamatumunnga ikiortariaqarluni. Sungiusarneq piginnaaneqalersitsisarpoq taamaammatt meeraq nammineq neriner-mut sungiusartiguk. Meeqqat tupikkajuttarput, aamma issiavimmiit nakkarsinnaapput, taamaattumik meeraq nerisillugu najortuararuk.

Meeraq assaminik nerisarmat nerilersinnagu assaasa asannissaat pingaaruteqarpoq.

Meeraq eqqarsaatigalugu ima iliorit:

- Meeqqap nerisassai naleqquttumik aggukkut.
- Nerisassanik mamassutsimikkut sakkortuallaanngitsunik toqqaagit.
- Nerisai taratsertarnagit.
- Nerisassassianut mamarseqqutaasartut (bouillonterninng) aamma suppaliassat miseqqiassallu panertut annertuumik tarajullit atornaveersaakkit,



9 - 12 qaammatillit - Ilaqutariit nerisaannut sungiussiniarneq

Meeqqat ataaseq inorlugu ukiullit ilaqutariit sinnerininnarnit orsumik pisariaqartitsinerupput. Taamaammat iffiugartugaat taninneqartassapput, miserassaat imermillu kinertuliartugassaat sulit orsutralerneqartassallutik.

Meeqqap nerisassat assigiinngitsorpassuit oqattaartussavai. Meeqqap nerisani mamarinngippagit akueriuk. Nerisassaq meeqqap mamarinngisaa, ullut arlallit qaangiuppata oqat-taarteqqiguk. Amerlasuutigut meeqqap nerisassaq nutaaq arla-lerialugu oqattaareerlugu aatsaat mamarilersarpaa.

Meeqqap sunik qanorlu annertutigisunik nerinera pillugu ap-piussuuttarnagu. Meeqqap silarsuaq avatangiisini alapernaattar-paa, taamaattumillu nererusussuseqarnera nikerarsinnaasoru-jussuulluni.

Meeraq nererusussuseqarpianngippat aatsaat nerisaqareerpat imertissavat. Taamaanngippat meeqqap imikkani qaarsillassu-tigisinnaavaa taamaalillunilu inuussutissat naammattut pinngit-soorlugit.

Nerisanut tapit

Meeqqat 9-12-nik qaammatillit tamarmik piffissami ikaarsaariar-fimmisut issapput – qupperneq 23-mi skema takuuk.

Meeraq akulikitsunik nerisassaaq

Meeraq sukkasuumik alliaartortarpoq, aqajaruali nerisassanik annikitsukkuutaaginnarnik imaqarsinnaavoq. Taamaattumik meeraq erniinnaq kaalersarpoq. Ullup ingerlanerani 2 ½ tiimik-kaarlugit nerisassaaq. Ullormut nerinerit pingaernerit pingasut saniatigut akorninnakkut marloriarluni pingasoriarluniluunniit nerisarneq meeqqat amerlanersaannut tulluuppoq. Meeqqat ilaasa akulikinnerusunik nerinissaq pisariaqartissinnaavaat. Ul-lormut nerinerit imatut agguataarneqarsinnaapput:

- Ullaakkorsiutit
- Akorninnakkut nerineq – ullaap tungaa
- Ullup qeqqasiutit
- Akorninnakkut nerineq – ualikkut
- Immaqa akorninnakkut nerineq – ualikkut kingusissukkut
- Unnukkorsiutit
- Pisariaqarpat innannginnermi akorninnakkut nerineq

Ullup ingerlanerani nerinernut siunnersuutit

Meeraq nerinerit tamaasa imermik imaluunniit immuliamik imertassaaq.

Ullaakkorsiutit

- Issingigassat uutat qaavisigut iipilit aserortikkat/iipilimik kiliukkamik ilalaarlugit.
- Immialaat paamanik naatitanik nutaanik oqummiukkuminartutut aggurkanik ilalaarlugit.
- Issingigassat oqanngitsut, iipili ki-liugaq imaluunniit paarnat naatitat nutaat agguarakkat qaavinut ilillugit.
- Iffiaq saattunngumik tarnusigaq immussuarlu orsukitsoq kilitaq. Meeqqap nammineq iffiamik kiisisinnaalernissaata tungaanut immussuarmik qallersugartugas-saa oqummiuteraannanngorlugu aggoruk. Tassunga ilanngullugit parnat naatitamerngit nutaat oqummiuteraannanngorlugit aggurkat.
- Immuk seemnarsisitami sanaaq sequtsikkamik iffialerlugu/ooqanngitsunik issingigassalerlugu annikitsunnguanik nu-taanik paamanik naatitalaarlugu, paarnat nutaat, paarnat naatitat aserortikkat imaluunniit iipili kiliugaq. Imummik seemnarsisitami sanaanut naleqquttunut tunngasoq qupper-neq 42-mi takuuk.



9 - 12 qaammatillit - Ilaqtariit nerisaannut sungiussiniarneq

Ullup qeqqasiutit

Meeraq ullup qeqqanut nillertutortikkukku unnukkullu kissartu-tortillugu paarlattuanilluunniit piguit tamanna inuussutissatigut pingaaruteqanngilaq

Ullup qeqqasiomerit nerinerillu iffiugartorfiit allat neqinut, aali-sakkanut manninnullu naleqqiullugit iffiukkat, paarnat naatitat naatitallu allat annertunerusumik atortarukkit peqqinnartun-gussapput –nillertutormerit puuguttat imassaannut assersuutit qupperneq 12-imi atuakkit.

Iffiugaq oqummiuttariaannangorlugu meeqqap nammineq tigusalugit nerisinnaasaanut aggoruk. Meeraq nammineq iffiukkamik kiisilluni avissinnaalerpat, iffiag sisamangorlugu tamamik assigiinngitsunik qallersuusikkanut aggorsinnaavat.

Iffiag ilivitsunik karritaqanngitsoq tarngummik saatsumik tanil-lugu aqitsumik qallersuuseraruk. Grahamsbrød, aseqqorluttunit iffiukkat allat kiisalu knækbrød piumaguit allatuutigittarsin-naavatit. Iffiugaq ilivitsunik karritalik meeqqamut timmissutaa-sinnaavoq sulilu nerisinneqartariaqarani. Qajuusat grahamsmel, qajuusat aseqqorluttunik akullit, qajuusat qaqqortut, iffiassat seqummarluttut aamma issingigassat meeqqanut 9-12-nik qaammatilinnut aseqqorluttunit sanaanik iffiartugarissallugit tulluurtuupput.

Nerinerit tamanut qallersuutit uumasuneersunik naati-taneersunillu toqqaasarit.

Neqinut aalisakkanillu atorsinnaavatit aalisagaq uinnagaq, saarulluip suai, makreli tomaatiniittoq, raajat, (aalisakanit) frikadii-liliaq, tinguliaq, immussuaq tarnguttagaq, immussuaq kitsertagaq aqitsoq imaluunniit mannik oqqissuliaq.

Aalisagaq uinnagaq, saarulluip suai, aamma mannik oqqissuliaq piumagaanni aserorterneqarsin-naapput immummillu seernar-sisitami sanaamik aamma/ imaluunniit mayonnaismik akullugit aalaterneqar-sinnaallutik.



Paarnat naatitanit naatitanillu allanit atorsinnaavatit naatsiaq uutaq kitsigaq, naatitat aserortikkat, kikeertat aserortikkat (hum-mus), iipilit aserortikkat, kilitanngorlugit banani, avocado, iipili, agurki, tomati, jordbærit kiwiluunniit. Naatitat oqqanngitsut uusuulluunniit iffiartukkamut tapiliullaarsinnaavatit. Assersuutigalugu kuuloruujut oqqanngitsut aserortikkat, peberfrugt amitsun-gorlugu qullugaq imaluunniit broccoli uinnagaq.

Kissartutukkat

Kissartutukkat nerisassanut puuguttap imasaanut najoqqu-tassiaq malillugu suliarigukkit inuussutissaqarnermik pitsaa-sumik katigigaassapput. Puuguttap imasaanut najoqqutassiaq qupperneq 13-imi atuaruk.

Neqit aalisakkallu

Sapinngisamik ukiup qanoq ilinerani pissaritit atortakkit:

- Aalisakkat: aalisakkat orsukitsut orsoqarluartullu, kiisalu saarulluip suai, raajat uillullu.
- Nunamiunit neqit, uummatit tinguiullu: tuttu, umimmak, ukaleq, savaaraq, sava, puuluki, nersussuaaraq imaluun-niit ussik.
- Timmissanit: aqisseq, qingalissuaq kukkukuuararu tim-missanut imarmiunut taarsiullugit innersuussutaapput – kalaallit nerisassaataannik mingutsitsinerit tunngasoq qupperneq 60-imi atuaruk
- Imarmiunit neqit: puisit utoqqaavallaanngitsut arferillu soqqallit imarmiunit allanit mingutsitaannginnerusut ner-i-nerusakkat.

Nerisassat meeqqanut naleqquttut:

- Aalisagaq uinnagaq, mikroovnikkut aalartitaq imaluunniit iffiortikkat uutaq tamuajumarpoq aalisakkamillu siatamit peqqinnarnerulluni. Aalisakkamit poorluliat, aalisakkamit frikadiililiat aalisakkamillu gratiniliaq nerisassaapput mee-q-qanut naleqquttut.
- Neqimik uinnakkamik nerisassiat peqqinnartuugajupput tamuajumarlutillu, taamaattumik suppa, frikassé, neqinut poorluliat imaluunniit miseraq neqitalik sanalluarsinnaa-vatit. Frikadiilit, naatitat neqimik aserortikkamik immik-kat aamma neqi aserortigaq ilivitsukaanngorlugu siataq aamma nerisassaapput meeqqanut naleqquttut.

Eqqaamajuk:

- Neqi aalisagarlu qalalluakkit sialluakkilluunniit.
- Aalisagaq meeqqamut tunniutinnginnerani saaniaruk.
- Meeqqat ataaseq inorlugu ukiullit aalisakkanik neqinillu oqqanngitsunik imaluunniit neqinik aalisakkanillu oqqa-rtinnagit nerisassianik, pujuukkanik tarajortikkanilluunniit neriseqqusaanngillat. Aalisakkat neqillu oqqanngitsut amerlasuunik bakteriarlutilluunniit miluuttunnik uuma-suaqarsinnaapput. Nerisassiat oqqanngitsut pujuukkallu annertuumik tarajoqarput.

Naatsiaq, qaqqorteqqasut, pasta iffiukkallu

Kissartutukkanut ilanngullugit tamatigut naatsiaq, qaqqorteq-qasut, pasta imaluunniit iffiukkat sassaalliutigisakkat.

Naatsiaq uutat iffiortikkullu siataq, naatsiaq aserortikkat, naat-sianit salatiliaq kissartuq kiisalu naatsiaanit salatiliaq nillertoq

9 - 12 qaammatillit - Ilaqutariit nerisaannut sungiussiniarneq

orsukitsumik immummik seernarsisitamik miseqqigaaq imaluunniit kimikitsumik uuliamik/seernartumillu miseqqigaaq innersuussutaapput.

Qaqorteqqasut qalattumut misupallatatut nioqutissiat qaqorteqqasullu aserorterneqanngitsunik karritalit qaqorteqqasunit qaqortunit peqqinnarupput.

Qaqorteqqasunut taarsiullugit couscous, bulgur ilaqutariillu mamarippatigit suaasiassanit, qajuusiassanit speltinillu karritat uutat nerisittakkit.

Karritanit aseqqorluttunit pastaliaq pastamit nalinginnaasumit peqqinnaruvooq.

Aseqqorluttunit iffiugaq iffiugassanik aseqqorluttunik akoqarluortoq iffiag qaqortumit iffiukkanillu allanit peqqinnaruvooq.

Naatitat

Naatitat vitamininik, mineralinik, aseqqorluttunik allanillu peqqinnermut iluaqutaasussanik akoqarluarput, akoqasusaalli naatitamiit naatitamut nikerarluni.

Naatitat assigiinngitsut oqanngitsut, uutat, iffiorkkut uutat, siatat, qaqortumik miserallit imaluunniit seernartulikkat atorakkit. Ilivitsuutillugit, aggorlugit, aserortikkatulluunniit sassaalliutigisakkit.

Naatitat mattunerusut sassaalliutiginerusakkit. Naatitat mattunerusut ilaatigut tassaapput kuuloruujut, hvidkål qungulerillu amerlanerit allat, porre, uanitsoq, pastinak, persillerod, kålrabi, ruua, broccoli, eertat amitsukujuut, eertat, allallu.

Naatitat aqinnerit, soorlu kinakål, bladselleri, qasilitsut, champignon, spinat, tomat, agurk, squash salatillu aamma sassaalliutigisakkit.

Inuussutissaqarnerup tungaatigut naatitat nutaat qerisullu assigiimmik pitaassuseqarput. Taakku tamaasa peqqinnartumik mamartumillu nerisassiarisinnaavatit. Aamma naatitat qillertuusamiittut soorlu tomatit ameraakkat, champignon, asparges, eertat kuuloruujullu, majsit eertallu amitsukujuut qorsuit atorsinnaavatit.

Meeqqat amerlasuut naatitat oqanngitsut kiliukkat makku mamarisarpaat:

- Kuuloruujut iipilillu kiliukkat annikitsumik appelsinip iipililluunniit isseranik akullugit.
- Kuuloruujut kiliukkat seqquluttulilaarlugit appelsina, klementina imaluunniit ananassi mikisuaranngorlugit aggukkat appelsinallu issera.

- Hvidkål aggoqqissaagaq aggoqqissaakkamik iipilitalerlugu seqquluttulerlugulu.

Naatitat annertuumik nitratalit:

Spinat, rubiia, selleri aamma fennikel annertuumik nitrataqarput, meeqqallu ataatsimik ukioqalernissaata tungaanut annerpaamik nerisassiat qulerarterutaat sinnernagu akuusinaallutik. Nitrat inalukkani nitritinngorsinnaavoq, taassumalu aap iltimik timip sananeqaataanut ingerlaartitsisinnaassusaa akornusertarpa. Naatitat annertuumik nitratalit akulikin-nerpaamik ullut 14-ikkaarlugit nerisinneqarsinnaapput.

Linsit (eertaasat), eertat eertallu amitsukujuut

Eertat assigiinngitsut meeqqanut inersimasunullu nerisasaapput peqqinnartut. Atuakkani nerisassiornermut najoq-qutassani nittartakkaniluunniit iltersuutunik nassaarsinnaavutit.

Meeqqat amerlasuut kikeertat aserortikkat (hummus), eertat sungaartut, chili con carne kimikitsooq, kikeertanik frikadiililiat, eertaasanit (linse) suppaliaq eertanillu suppaliaq mamarisarpaat.

Eertaasanut, eertanut amitsukujuunut eertanullu tunngasoq qupperneq 49-imi atuaruk.

LINSIT PANERTUT, EERTAT AMITSUKUJUUT EERTALLU ASERORTIKKAT

Naatsiaanut taarsiullugit linsit panertut, eertat amitsukujuut eertallu aserortersinnaavatit.

75 g eertat assigiinngitsut ooriikkaq, ass. eertat amitsukujuut qaqortut

75 g naatitat qerisut ooriikkaq, ass. blomkål imaluunniit broccoli

Alussaata ataaseq uulia, ass. rapsolie

Alussaait marluk sisamallu akornanni imeq

1. Qupperneq 49-mi immikkoortoq eertanut assigiinngitsunut qanorlu uunneqarnissaannut tunngasoq atuarsinnaavat.
2. Naatitat qerisut puuanni iltersuut malillugu uukkit. Naatitat qerisut uunneqaraangamik imeqarnerulerajupput, taamaammallu naatitat uutat 75 g piniarlugit naatitat qerisut 80-100 g atussavatit.
3. Aalaterutip aserorterutitaa imaluunniit aserorterteeraq atorlugu eertat amitsukujuut naatitallu uutat aalatikkat.
4. Aserortikkat marlunnut aviguk. Aappaa meeqqamut nerisiguk aappaalu aqagussamut nillartaatit-sivimmuut iliuk.



9 - 12 qaammatillit - Ilaqutariit nerisaannut sungiussiniarneq

Atugassatut siunnersuutigineqartut aallaqqaammut eertanit aserortigassatut naleqquttuupput, aqitsumik kinissuseqaramik, kimikitsumik mamassuseqarlutik takujuminnartumillu qalipaateqarlutik.

Meeraq taassuminnga sungiussippat, eertat allat, linsit kikærtillu atorsinnaavatit aammalu naatitat allat misiligarlugit kiisalu piomaguit nerisassianut akuutissalilaarlugit imaluunniit allamik uulialerlugit.

Assersuutitut misilissinnaavatit broccoli, blomkål aamma kuoloruujut akuleriit imaluunniit naatitat suppamut akussat.

Naatitanut qerisunut ooriikkanut taarsiunneqarsinnaapput naatitat nutaat uutat.

Mamassusissai misilerakkit makkua akuliunnerisigut:

- Blomkåli broccolilu aserortikkat annikitsuaqqamik kiliukkamik muskatililaarlugit.
- Alussaateeqqap kuartia oregano, basilikum imaluunniit timian panertut.
- Naatitanut qerisunut taarsiullugit tomatit ameraakkat qil-lertuusameersut.
- Olivenuulia.

Linsit, eertat amitsukujuut eertallu pillugit immikkoortoq qupperneq 49-mi atuaruk.

Akorninnakkut nerineq

Meeraq ullut tamaasa marloriarluni pingasoriarluniluunniit akorninnakkut nerisassaaq

Akorninnakkut nerineqarsinnaasut pitsaasut tassaasinnaapput:

- Iffiaq, iffiugaq aseqqorluttunik akulik, boorlu aseqqorluttunik akulik imal. knækbrød tanitaq immaqalu qallersuusigaq. Ullup qeqqasiutit nalaanni qallersuutissatut siunnersuutit takukkit
- Aalisakkat panertut nikkullu. Protein annertuallaartoq peqqunagu aalisakkanut/neqinut iffiag knækbrødilunniit illugitittaruk.
- Yoghurt akoqanngitsoq immummilluunniit seernarsisitaq alla iffiamik kiliukkamik issingigassanilluunniit oqanngitsunik paaranillu naatitanik annikitsukkuutaarlugit aggukkanik aserortikkanilluunniit akullugit. Immummik nerisassiat naleqquttut immikkoortumi immunnut immummillu seernarsianut tunngasumi eqqartorneqarput.
- Paarnat naatitat aserortikkat anaanaq immuanut taarsiullugu immuliamik immulerlugit.
- Paarnat naatitat assigiinngitsut aggorlugit salatiliat immum-mik seernarsiamik miseqqerlugit. Paarnanik naatitanik assigiinngitsunik allanik salaatiliorit ass. iipili, pæri appelsiina

bananilu mikisunnguannorlugit kipparissunik aggorlugit. Paarnat naatitat naatitallu allat nutaat assigiinngitsunik aggukkat iffianut, saarullinnut panertunut nikkunulluunniit akorninnakkut nerisatut mamarilluarneqartarput peqqin-larlutillu.

Meeqqap nerinerani imerneranilu tupissinnaanera issiavim-miniillu nakkarsinnaanera pillugu qimattaalioruk.

Immuk immummillu seernarsiamit nerisassiat

Meeqqap 6-nik qaammateqarneraniit ataatsimik ukioqalernissaata tungaanut anaanaq immua immuliarlu naak nerisassanik nerineruleriartuinnaraluartoq suli pingaartuupput. Immittukkap annertussusissaanut meeqqap qanoq neritigisarnera apeqquataavoq, immulli ullormut nerinerni ilaatinneqassaaq. Meeraq 9-nik qaammateqalerpat ullormut immuk katillugu imertagaa, tassa anaanaq immua, immuliaq immummillu seernarsisitat ilanngullugit, $\frac{3}{4}$ literimit annertunerusariaqanngilaq.

Meeqqap ataatsimik ukioqalerneraniit, nererusussutsimut akornutaavallaqqunagu, immuttortagaa ullormut 3,5-5 dl missaanut annikillisittariaqarpat. Meeqqap nerisaanut immuk akuliunneqartoq immuttortagaanut ilanngullugu naatsorsorneqassaaq.

9-nik qaammateqalernermit: immummit seernarsisita-mit sanaat

Meeraq 9-nik qaammateqalerpat immummit seernarsisita-mik nerisalaarsinnaanngussavat tassa annerpaamik ullormut dl-ip affaanik. Immummit orsoqarnermit seernarsisitanik soorlu yoghurt-imik, tykmælkimik imal. A38-imik nerisittaruk. Tassalu immummik seernarsiamik sanaat 3,5 %-ip missaanik orsutallit annerpaamillu 3,5 %-imik proteinitalit.

Meeqqat marluk inorlugit ukiullit immummit seernarsisitanik proteinimik annertuumik akulinnik soorlu skyr, fromage frais, ymer, ylette aamma hytteret nerisinneqassanngilat. Immummik seernarsisitanik sanaat paarnanik naatitanik akoorerisigut killiliivigikkit. Taakku sukkoqangaatsiarput kinguleqqiummullu eqqaanarnerullutik.

Ataatsimik ukioqalernissap tungaanut immummik seernarsimik sanaat ullormut dl-ip affaanit dl-imut ataatsimut qaf-fanneqarsinnaapput.

Nerisassat immulernissaat

Piffissami ikaarsaarfimmi kinertulioruit aserortigalioruilluunniit, anaanaq immuanik tassungaluunniit taarsiullugu immuliamik akuneqassapput.

9 - 12 qaammatillit - Ilaqutariit nerisaannut sungiussiniarneq

Meeqqap 9-nik qaammateqaleraniit paarnat naatitat aserortikkat, nerisassat imal. kinertuliaq ullormut annerpaamik 1 dl nersussup immuanik akuneqarsinnaapput. Meeraq ilaqutariit nerisaannik nerisalerpat miserartorsinnaassaaq, neqimik boorlularitarsinnaassaaq, lasagniaritarsinnaassaaq assigisaannillu immummik akoqalaaraluanik nerisnaassaaq.

Imeruersaatit

Meeqqat 9-12-nik qaammatillit imiinnarmik, anaanap immuanik tassungaluunniit taartit immuliamik imertariaqarput.

Tiitorfimmii imertitsisoqartariaqarpoq.

Meeraq imermik naammattumik pissarsisinaaqullugu nerinerni imerusunneraangallu imertitaruk. Meeqqap kissar-neqarluni, timmilluni meriarlunilu napparsimanerani aatsaat, imigai eqqarsaatigisariaqarpatit. Tamatumunnga tunngasoq qup. 57-imi annertunerusumik paasisassarsiorfigiuk.

Meeqqamut nerisassanik nalinginnaasunik nererusugun-naartitsissanngippat ivianginit milutsinnaqarsinnaavoq.

Meeraq suli anaanap immuanut taarsiullugu immuliamik miluffimmit milutsinnaqarsinnaavoq, miluffimmiillu milun-neq kingusinnerpaamik meeqqap ataatsimik ukioqalernerani taamattinneqareersimasariaqarpoq.

Sukkut

Meeqqat mikisut nerisassamik sukkulerneqarnissaat pisari-aqartinnngilaat.

Sukkut nukissanik annertuunik tunisisarput meeqqalli al-liartornissamut inuunerissuunissamullu pisariaqartitaanik vitamininik mineralinillu akoqaratik.

Mamarseqqusiinissaq pisariaqarpat sukkunik annikitsunik soorlu qaqrteqqasut qaanni kanelinik sukkulinnik paamallu naatitat aserortikkat kinertulialluunniit sukkulilaarlugit mamarseqqusiisariit. Tamatuma saniatigut sapinngisamik makku meeqqamut pinaveersaartittariaqarpatit:

- sodavandi, safti imeruersaatillu allat kamilletilu sukkulik meeqqap kigutaanik puttutereersunik puttukkumaartussanillu ajoqusiinnaasunik annertuumik sukkoqarput. Sukkut tunguarnitsullu pillugit qup. 52-imi annertunerusunik paasisassarsiorit.
- mamakujuit, sukkulaatit kaagillu.

Tungusunnitsuut/honning

Meeraq suli ukioqalinnitsoq honningitortissanngilat. Tunguarnitsut honning pillugu qup 52-53-imi annertunerusumik paasisassarsiorit.

Seqquluttut

Meeqqat mikisut suli pingatsiinngitsut sap.ak. annerpaamik seqquluttut 50 gr. (1 dl inulaarlugu) pisinnaavaat. Seqquluttut paarnanullu panertitanut tunngasoq qup. 53-imi immikkoortumi sukkunut tunguarnitsunullu tunngasumi annertunerusumik paasisassarsiorfigiuk.

Qaqqortarissat allallu tupissutaariaannaat

Meeraq siusinnerpaamik pingatsiitinnagu qaqqortarissanik ilivitsunik, peanuts-inik, popcorn-inik, guleruujunik ooqanngitsunik assigisaannillu nerisassanik mattusuunik tunisas-sanngilat.

Taratsut

Meeqqap nerisassai taratsertaqinagit annikitsuinnarmilluunniit taratsertakkit. Nerisassat tarajoqarpallaat soorlu pølsit, puulukip sakiamerangi pujuukkat, aalisakkat pujuukkat ooqartinnagillu allatut nerisassiat kiisalu oliven, miseqqanut suppanullu mamarseqqutit miseqqiassat suppaliuassallu panertut pinaveersaartikkat.

Nerinerni nerisassat annertussusissaannut ilitsersuut

Kinertuliat, immialaat issingigassat	150 – 200 gram (1,5 - 2 dl) dl-i ataaseq pingaarnertut nerinerni dl-ip affaa akornin- nakkut nerinerni
Immuk immummillu seemarsisitat	1 - 1,25 dl
Naatsiiat uutat	75 g (naatsiiap mannittut atsigisup aappaata affaa)
Qaqrteqqasut pastallu uutat	75 g (dl-ip aappaata affaa uusutut)
Naatitat aamma/ imal. paarnat naatitat	40 - 60 gram
Miseraq/miseqqlerlugit nerisassiat	1/2 dl miseraq, 3/4 dl –ilu miseqqlerlugit nerisassiat naatitanik akullit
Neqit, aalisakkat manniillu Iffiaq/iffiukkat aseqqor- luttunik akullit	2 alussaait aserortikkat 45 g neriffissani pingaarnerni, 20 – 25 g akorninnakkut annikitsunik nerinerni
Iffiap kuartianut qallersuutissaq	10 – 15 g

1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Meeraq ataatsimik ukioqalernerminiit ilaqutariit nerisaannik nerisinaalissaaq. Meeraq marlunnik ukioqalernissami tungaanut ilaqutariinnit orsoqarnerulaartumik nerisassaaq. Tamanna angusinnaavat meeraq orsukinnermik (letmælk) immuttortillugulu iffiugartugassai naatitanit margarinaliamik saatsunnguamik tanittarukkit qallersuuserarlugillu. Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiit innersuussutaat qulit malikkusigik ilaqutariittut tamarmiullusi peqqinnartunik nerisaqassaasi –qupperneq 8 takuuk.

Nerinerit nuannisarfiutissigik, meeqqap angajoqqaani qatanguitnilu nerisut isigalugit ilikkarfiginiassammagut piffissaqarluarlusilu meeraq nereqatigisarsiuk. Meeqqap takuguniuk ilaqtutani peqqinnartunik assigiingisitaartunillu nerisut, nereiaatsit pitsaasut ilikkassavai.

Meeraq suli nerisassami annertunersaat assammunik tigusarlugit nerisarmat nerilinniginnissinni assaasa asanneranni ikiortarissaa pingaaruteqarpoq. Meeraq nerisami aggornissaannut ikiomeqartariaqarpoq, kisianni alussaaserluni ajassaaserlunilu nerineq sungiusarusuppaa. Meeqqat amerlanersaasa alussaaserluni ajassaaserlunilu nerineq aappaa affaata missaannik ukioqaleraangamik ilikkareersimasarpaat. Meeraq ataatsimik ukioqalerpatt mi-luffiup toqqornissaanut, meeqqallu taamaallaat imerfimmik immiartorfimmilluunniit imertitarnissaanut piffissanngussaaq

Nererusussuseq

Meeqqat ilaat nerilluartaqput ilaallu nerikinnerusarlutik. Meeraq ajunngitsumik ineriartorpat pissusissamisullu alliarlorluni erumassutissaqanngilaq.

Meeqqat nererusussuseqarnerat allanngorartorujussuuvoq. Ullut ilaanni meeraq nerilluarsinnaavoq aqaguanilu nererusussuseqarpiangissinnaalluni. Tamanna nalinginnaalluinnarpoq. Taamaattumik meeqqat nereqqullugu kimigiiserfigissanngilat. Nererusussusaa takkuteqqissaaq.

Meeqqap sunik qanorlu annertutigisunik nerinera pillugu appiussomeqassanngilaq. Meeraq nererusunngippat oqaaser-talernagit nerisai piikkut meerarlu tullianik nerinissamat utaqqisillugu.

Peqqinnartunik nerisaqarnissassi isumaginissaa angajoqqaatut akisussaaffigaarsi, meeqqalli kisimi qanoq kaatsiginerluni nalunngilaa. Meeqqap nerisani nungussinnaanngippagut ataqqiuk.

Meeraq unukkorsiutinik nererusuppiannngippat imaassinaavoq ullup ingerlanerani nerivallaarsimasoq imaluunniit nerinissaminut qasuallaartoq. Ualikkut akominnakkut nerisat peqqinnartuusimappata meeraq unukkut annikitsuinnarmik nerigaluarpat soqutaanngilaq. Meeraq ualip naajartorerani qasoqqakulasarpat unukkorsiutit ilanngaaffigilaarlugit aqagumut utaqqittarsinnaavatit, ualikkullu angerlamiariarussi nerisillugit.

Meeqqat ullormut ½ liter sinnerlugu orsukitsumik immuttortarunik nererusunngissutigisinnaavaat, taamaalillutillu nerisassanik nalinginnaasunik peqqinnartunillu nererpiartaratik.

Narrutuneq

meeqqavit nutaartomissani toqqissisimaffiginiassammagu nerisassanik assigiingitsorpassuarnik oqattaarisarnissanik ilinniartinnissaa pingaaruteqarpoq. Taamaalilluni meeqqap assigiingissitaartumik peqqinnartunillu nerisaqartinnissaa ajor-nannginnerusaaq.

Nerisassat annikitsunnguakkuutaarlugit sassaalliutigisakkut meeqqallu nuannarisaanik inissitsitertarlugit. Meerarpassuit nerisassat assigiikkuutaarlugit puuguttami inissitsersimanissaat iluarinerusarpaat. Assersuutigalugu aalisakkat, naatsiat, naatitat miserarlu immikkoortillugit inissinneqarsimassapput, taamaalilluni meeqqap sunik sassaallerfigineqarsimanerluni takusinnaassammagu mamarinngisanilu saneqqutaarsinnaallugit.

Meeqqat narrutuunngoreerlutik inunngorneq ajorput, kisianni nutaartortarneq sungiusagassaavoq. Meeqqap nerisani mamarinngippagut akueriuk. Nerisassat, meeqqap mamarinngisai, ullualuit qaangiuppata oqattaarteqqikkut. Amerlasuutigut meeqqap nerisassaq nutaaq arlalerilugulu oqattaareerlugu aatsaat mamarilersarpaa.

Qasukkarsimaamartumik nerineq pissuserisiuk nutaartorerlu ataatsimoomerup ilaatut pissusissamisuuqinnartutut misinnartillugu.

Meeqqat napparsimasut

Meeqqat akuttunngitsumik sivikitsumik tuniluuttunik naappaateqartarput, kissameqarlutik, meriarlutik naarlullutilluunniit.



1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Meeraq napparsimagaangami nererusussuseqamera annikin-nerugajuppoq. Peqqinnartuunerat peqqinnannginneralluunniit eqqarsaatiginagu piumasaaq meeraq nerisittaruk. Meeraq peqqissiniariapat pisarnertut peqqinnartunik nerisarnera uterfigiuk.

Kissarneqaraanni, meriaraanni timmillunilu timip imitaminik annaasaqamera annertunersarpoq. Taamaattumik meeqqat naammattumik imertarnersoq nakkutigissavat. Imeq immullu orsukinneq iluarnertupput, kisianni juice imaluunniit safti kimi-killsagaq napparsimanagerup nalaani aamma imertinneqarsinnaapput.

Napparsimanageruttag nalaani meeraq imerfimmit immiartorfim-milluunniit imertariaqarpoq, paarnammi isserat/juice saftilu miluffimmit imerneqartarunik kigutinik ajoqusiinnaanerit annertunertuvoq. Kigutit illersormiarlugit milluaat sullulik atortinneqarsinnaavoq.

Meeraq meriartartilluni imikulassaaq, kisianni annikitsunnguakuutaanik, tassalu akunnermut arlaleriarluni imeq 25 ml-ikkuaarlugu (mannissorfik ataaseq).

Meeraq sivisuumik napparsimappat imaluunniit anigorsinnaanngisamik nappaateqarpat, nakorsaqaq meeraaqqerisorluunniit meeqqap sunik nerinissaqarlunilu imigaqarnissaa pillugu oqaloqatigissavat.

Nerisanut tapit

Sap. akunnerit 2-niit 2-nik ukiulinnut vitaminit nerisanut tapiliussat

Sap. akunneri marlunniit marlunnik ukioqalernissaata tungaanut ullut tamaasa D-vitaminimik ullormut 10 µg/400 IE tapertaqassaaq.

2-nik ukioqalernermit 12-nik ukioqalernissap tungaanut
Nerisanut tapertatut ullormut meeqqanut vitamini iisartagaq ataaseq.

Meeqqat immummik, immummit nerisassianik immusuar-milluunniit nerisannigutsut

Meeqqat ataatsimik ukioqalereersut ullormut calciumimik 500 mg-imik tapertaqassapput.

Meeraq nerikulasassaaq

Meeraqqat aalasarujussuusarput alliaartornissaminnullu aalanisaminnullu nukissaqarumallutik neringaatsiarnissartik pisariaqartittarpaat. Meeqqap aqajarua nerisassianik annikitsukkuutaaginarnik imaqarsinnaavoq. Taamaattumik meeraq akulikitsunik kaalersarpoq. Ullup ingerlanerani nalunaaquttap akunneri 2-2½ allortarlugit nerisassaaq. Ullormut nerinerit pingaarnert pingasut akorninnakkullu nerinerit marluk pingasulluunniit meeqqat amerlanersaanut naleqqupput.

Ullormut nerinerit ima agguataarneqarsinnaapput:

- Ullaakkorsiutit
- Akorninnakkut nerineq – ullaap tungaani
- Ullup qeqqasiutit
- Akorninnakkut nerineq – ualikkut siusissukkut
- Pisariaqarpat akorninnakkut nerineq – ualikkut kingusissukkut
- Unnukkorsiutit

Ullup ingerlanerani nerisassatut siunnersuutit

Nerinerit peqatigitillugu meeraq tamatigut imertittassavat. Immuusinnaavoq orsukitsaq imaluunniit imeq. Saftimik imaluunniit imeruersaatnik tungusunnitsunik allanik ulluinnami imigassiisassanngilatit.



1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Ullaakkorsiutit

Meeraq akunnerit arlalippassuit qaangiummatali unnukkor-siorpoq, taamaattumik pikkunartunik ullaakkorsiuteqarnissani pisariaqartippaa. Meerarpassuit piffissami sivisuumi ullut tamaasa ullaakkorsiutit assigiit perusuttarpaat. Ullaakkorsiutit pitsaasut makkuusinnaapput:



Issingigassat uutat kinertulilluunniit allat. Ilanngullugit ooqatig-tissinnaavatit paarnat naatitat panertut annertujaalaanngorlugit aggukkat iipililuunniit mikisunngorlugu agguqaq, imaluunniit kinertuliat sassaallitigilerukkit qaavisigut iipiliniq aserortikkanik annikitsunnguanik pinnersaaserlugit. Kinertuliat imermut uutaappata tamatigut orsukitsumik immulerlugit nerisittakkit.

Immialaat orsukitsumik immulerlugit. paarnat naatitat nutaat oqummiuteriaannanngorlugit aggukkat annikitsunnguit.

Issingigassat ooqanngitsut orsukitsumik immulerlugit. Qaavisigut iipilit sequtsigaliat imaluunniit ineritat nutaat qillertuusarmiulluunniit mikisunnguannngorlugit aggukkat.

Iffiaq imaluunniit aseqqorluttunit iffiugaq aqitsumik naatitanit margarinalerlugu orsukitsumillu kilitamik immussualerlugu. Paarnat naatitat nutaat naatilluunniit allat amerlanngitsut oqummiuteriaannanngorlugit aggukkat ilanngullugit tunniutikkat.

Immummit seernarsisitamat sanaaq sequtsikkamik iffialerlugu/ issingigassalerlugu ooqanngitsunik aammalu annikitsumik, paarnat naatitat, paarnat, paarnat naatitat aserortikkat imaluunniit iipili kilugaq. Qupperneq 50-imi immummit seernarsisitamat sanaanut naleqquttunut tunngasoq takuuk.

Ullup qeqqasiutit

Meeraq ulloqeqqanut nillertutortikkukku unnukkullu kissartortillugu paarlattuanilluunniit ilioruit inuussutissaqarnerup tunga-tigut assigiippoq

Ullup qeqqasiomerit nerinerillu iffiugartorfiit allat, neqinut, aalisakkanut manninnullu naleqqiullugit iffiukkanik, paarnanik naatitanik naatitanillu allanik atuingaatsiameruseruit peqqinnartumik nerininngussapput. Orsutaqalaartariaqarputtaaq.

Iffiaq ilivitsunik karritaqanngitsoq atortaruk. Allanngoraatit atortakkit grahamsbrød aseqqorluttunillu iffiukkat allat kiisalu knækbrød. Iffiaq ilivitsunik karritanik, solsikkip inerittussaaniq, inerittussanik hørfrønik assigisaannilluunniit akoqarpat meeqqap timmissutigisinnavaa. Meeqqavit iffiugaq karritanik inerititassanillu akulik sapinnginneraa mianersortumik misileraruk.

Iffiaq sisamanngorlugu avissinnarlugu tamaasa immikkut qallersuuseraraanni pitsaasarpoq. Qallersuutit iffiamit sisuujuuup-pata, ass. frikadili, naatsiaq, mannik bananilu iffiat saattumik orsukitsumik naatitanit margarinaliamik tanikkat. Qallersuutit tarnuttakkat, soorlu tinguliaq, immussuaq tarnguttagaq hummu-sillu iffiaartat margarinalertaqinagit.

Iffiaqartomerit tamaasa qallersuutininik uumasuneersunik naasuneersullu toqqaasarit.

Neqinut aalisakkanillu atorsinnaavatit aalisagaq uunnagaq, saarulluip suai, makreli tomatiniittoq, aalisakkanit frikadiliiaq, raajat, uillut, nipisaap suai, neqit uutat siatalluunniit sinneri, frikadili, tinguliaq, mannik, immussuaq tarnuttagaq, immussuaq

1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

kitsertagaq allallu. Neqineersunik qallersuutinin ineriikkanik pisissaguit nioqqutissiat annerpaamik 100 g-imut 10 g-inik orsutallit pisiarisarukkit pitsaanerussaag.

Aalisagaq uuinnaq, saarulliup suai aamma mannik ooqqissu-liaq, mikisunnguannorlugit aggorneqarsinnaapput immummil-lu seernarsisatami sanaamik aamma/imaluunniit mayonnaisi-mik akullugit aalaterneqarsinnaallutik.

Qallersuutit annertuumik orsutallit annertuumillu tarajullit, soorlu spegepølse nalinginnaasoq aamma rullepølse killilimmik atukkit. Puulukip quttoraani uutami, puulukimi siatami assigi-saannilu orsoq ersiinnartoq peertaruk.

Paarnanit naatitanit naatitanillu allanit atorsinnaavatit naatsiaq uutaq, kikeertat aserortikkat (hummus), banani, iipili, agurki, tomati avocadolu aamma kiwi jordbærilluunniit, kilitanngorlugit kiisalu paarnanit naatitanit panertunit qallersuusiat jordnøddillu punnerat. Iffiugartukkat saniatigut naatitat ooqanngitsut, uutat imaluunniit naatitat seernartulikkat ineritilluunniit ilanngullugit tunniukkukkit pitsaassaaq.

Kissartutukkat

Kissartutukkat inuussutissaqarnermikkut nerisassanik puuguttap imasaanut najoqqutassiaq malillugu suliarigukkit pitsaasumik katigigaassapput. Qupperneq 13 takuuk.

Puuguttamiittariaqarput tallimararterutaasa missaat neqi/ aalisagaq/mannik miserarlu, tallimararterutaat marluk naatitat paarnallu naatitat aammalu tallimararterutaat marluk naatsiat, qaqorteqqasut, pasta iffiugarluunniit.

Suppanik imaluunniit igakkut nerisassianik nerissatillusi puugut-tamut niusilerninni puuguttat imassaannut najoqqutassiaq ator-sinnaanngilat. Tassanili nerisassat neqitaqanerisa nerpittaqarne-risaluunniit minnerpaamik marloriaataannik naatitartalermissaat najoqqutarisinnaavat. Suppatornerit tamaasa iffiukkamik illuler-taritsi. Igakkut nerisassianik neritillusi naatsiat, qaqorteqqasut pastallu minnerpaamik annertoqataannik nerisaritsi.

Neqit aalisakkallu

Sapinngisamik ukiup qanoq ilinerani pissaritit atortuortakkat:

- Aalisakkat: aalisakkat orsukitsut orsoqaluartullu kiisalu saarulluip suai, raajat uillullu.
- Nunamiunit neqit, uummatit tingullu: tuttu, umimmak, ukaleq, savaaraq, sava, puuluki imaluunniit ussik.
- Timmissat: timmissanut imarmiunut taarsiullugit aqisseq, qingalissuaq kukkukuuararlu innersuussutaapput – kalaallit nerisassaataannik mingutsitsisunut tunngasoq qupperneq 60-imi atuaruk
- Imarmiunit neqit: puisit utoqqaanngitsut arferillu soqqallit-imarmiunit allanit mingutsitaannginnerusut neqaat nerineru-sakkat.

Nerisassat meeqqanut naleqquttut:

- Aalisagaq uuinnaq, mikroovnikkut aalartitaq imaluunniit iffiortikkat uutaq tamuajuminarpoq aalisakkamillu siatamit peqqinnarnerulluni. Aalisakkamit poorluliat, aalisakkamit frika-diilliat aalisakkamillu gratiniliaq nerisassaapput meeqqanut naleqquttut.
- Neqimik uinnakkamik nerisassiat amerlasuutigut peqqin-nartuusarput. suppa, frikassé, neqinit poorluliat imaluunniit miseraq neqitalik nerisassiarisnaalluarpatit. Frikadiilit, bøf-fit, naatitat neqimik aserortikkamik immikkat aamma neqi aserortigaq ilivitsukaanngorlugu siataq nerisassaapputtaq meeqqanut naleqquttut.

Eqqaamasassat:

- Neqip aalisakkallu uulluarnissaat/sialluarnissaat eqqaamajuk.
- Aalisagaq meeqqamut nerisilersinnagu saaniiaqqaaruk.



1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Naatsiiat, qaqorteqqasut, pasta iffiukkallu

Kissartutukkanut tamatigut naatsiiat, qaqorteqqasut, pasta iffiukkalluunniit sassaalliutigisakkit.

Innersuussutaapput naatsiiat uutat iffiorkikkullu siatat, naatsiiat sequtsigaliat, naatsiiat salatiliaq kissartooq kiisalu naatsiiat salaatiq nillertoq orsukitsumik immummik seernarsisitamik miseqqigaaq imaluunniit uuliamik/seernartumillu kimikitsumik miseqqigaaq.

Qaqorteqqasut qalattumut misupallallugit nioqutissiat qaqorteqqasullu aserorterneqangitsunik karritalit qaqorteqqasunit qaqortunit peqqinnarnerupput.

Qaqorteqqasunut taarsiullugit couscous, bulgur aammalu ilaqtariit mamarippatigut suaasiassat, qajuusiassat speltillu karritaat uutat allatuutigisarsigik.

Karrinit aseqqorluttunit pastaliat pastanit nalinginnaasunit peqqinnarnerupput.

Aseqqorluttunit iffiugaq iffiugassanik aseqqorluttunik akoqarluartoq iffiqaq qaqortumit iffiukkanillu allanit qajuusanit nalinginnaasunit sanaanit peqqinnarneruvoq.

Naatitat

Naatitat vitamininik, mineralinik, aseqqorluttunik allanillu peqqissutsimut iluaqutaasussanik akoqaluarput, taamaattorli akoqassusaat naatitamiit naatitamut nikerarpoq.

Naatitat assigiingitsut oqanngitsutut, uutatut, iffiorkikkut uutatut, siatatut, qaqortumik miseralittut imaluunniit seernartulikkatut atukkit. Ilivitsutut, aggukkatut, kiliukkatut aserortikkatulluunniit sassaalliutigisakkit.

Naatitat mattunerusut annertunerusumik sassaalliutigikkit. Naatitat mattunerusut ilaatigut tassaapput kuuloruujut, hvidkål qungulerillu amerlanerit allat, porre, uanitsoq, pastinak, persillerod, selleri, rubiia, broccoli, eertat amitsukujuut, eertat, allallu.

Sassaalliutigikkittaaq naatitat aqinnerit, soorlu kinakål, bladselleri, qasilsut, pupiit, spinat, tomati, agurki, squash salatillu.

Inuussutissaqamerup tungaatigut naatitat nutaat qerisullu assigiimmik pitsaassuseqarput. Taakku tamaasa peqqinnartumik mamartumillu nerissarisinnaavatit. Naatitat qillertuusarmiut ass. tomatit ameraakkat, pupiit, asparges, eertat kuuloruujullu, majsit eertallu qorsuit amitsukujuut aamma atorsinnaavatit.

Meeqqat amerlasuut naatitat oqanngitsut kiliukkat makku mamarisarpaat:

- Kuuloruujut kiliukkat iipilimik akullugit appelsiinap iipilluunniit isseranik akulaarlugit.
- Kuuloruujut kiliukkat seqquluttulilaarlugit appelsiina, klemetiina imal. ananas aggukkat appelsiinallu issera.
- Hvidkål aggoqqissaagaq aggoqqissaakkamik iipitalerlugu seqquluttulerlugulu.

Eertaasat, eertat eertallu amitsukujuut

Eertat assigiingitsut puuminniittut atorlugit nerissasiat meeqqanut inersimasunullu peqqinnartuupput. Atuakkani iganermut najoqqutassani amerlanerpaani nittartakkaniluunniit ilitsersuutini nassaarsinnaavutit.

Meeqqat amerlasuut nerissat makku mamarisarpaat, eertat sungaartut, chili con carne kimikitsut, kikeertanik frikadiilliat, eertaasanit suppaliaq, eertanik suppaliaq hummusilu.



1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

LINSIT PANERTUT EERTAT AMITSUT EERTALLU ASE-RORTIKKAT

Eertat assigiinngitsut salatini, suppani, akoorlugit igaani, iffiofik-kut nerisassiani ator-neqartarput qallersuutigineqartarlutillu. Eertat akikitsuupput, siviisuumik piusinnaallutik proteinimik naatit sukkuinik, aseqqorlunnernik, vitamininik mineralinillu annertuumik akoqarlutik. Eertat assigiinngitsut mamassuseqanngillat.

Nerisassani peqqinnartuni tamani akussatut piukkunnartuupput naatitanullu nutaanut qerisunullu tapertaalluarlutik, proteinimillu annertuumik akoqarmermik nerinerni pingaarnerni neqimut aalisakkamullu taartaasinnaallutik.

Eertat amitsukujuut panertut lektininik toqunartunitoorutaasin-nasunik akoqarput. Taamaammatt eertat assigiinngitsut qalanne-qartinnagit kineqqarnissaat pingaaruteqarluinnarpoq. Lektinit naammattumik kinillugit qalallugillu suujunnaarsineqartarput.

Eertat amitsukujuut panertut, eertat linsillu nerisassiarinissaannut ima piareersassavitit

- Ujaraaqqat eertallu amitsukujuut qalipaataat kusanaallisima-sut piiakkit.
- Eertat amitsukujuut imermi nillertumi errotoqqissaakkit erro-tuivillu igillugu.
- Eertat amitsukujuut kinikkit.
- Eertat amitsukujuut, kikærter, eertat sungaartut qorsuillu imermi nillertumi annertuumi akunnerit. 10-12 akornanni kinikkit. Eertanut 250 g-inut imeq liiteri atoruk. Eertat kinin-nerminni marloriammik oqimaassuseqalerlutik imermik mil-luaasarput.
- Linsit qorsuit kajortullu minnerpaamik nal. ak. pingasuni ki-ninneqassapput. Linsinut 250 g-inut imeq liiteri atoruk.
- Linsit aappalaartut qorsorpalunngajallutillu qernertut flækeer-tallu sungaartut kininneqassanngillat.
- Eertat amitsukujuut aqilippata kinitiviit igiguk.

Qanoq siviisutigisumik qalanneqarnissaat suunerat angissusaallu apeqqutaallutik assigiinngilaq

- Linsit minutsit qulit 25-illu akornanni uunneqarlutik aqilisar-put.
- Eertat amitsukujuut qaortut, kajortut, kidney-it, kikeertat flækeertallu minutsit 45-it 60-illu akornanni uullugit aqilisar-put.
- Eertat sungaartut qorsuillu ilivitsut, hestebønner eertallu amitsukujuut qaortut angisuut nal. ak. 1-1½ ingerlanerani uullugit aqilisarput.



Piffissaliussat missiliugaapput– puuini iltersuutit malissigik. Eertat amitsukujuut, linsit eertallu tamakkiisumik aqilissapput qalappallaarneqartussaanaatilli.

Eertat amitsukujuut qalareerpata qajua igiguk.

Eertat assigiinngitsut uutat nerisassiani akuukkani assigiinngit-suni suppaniluunniit akugineqarsinnaapput imal. salatini mari-nerikkani ator-neqarsinnaallutik. Kikeertat kinertuliat hummusini, falafelini eertanilu amitsukujuuni kinertuliani, naatitanik nerisas-siani akuupput.

Isumassarsiassaq

Eertat assigiinngitsut qalallugit utsersorajuttuupput. Imeq alussaata ataaseq marlulluunniit uuliamik akugukku utersooqqa-jaannginnerussapput.

Naatitanik nerisassanut akuutissanik persille, timian, sellerilu imal. porrip qulaatungaa ataatsimoorullugit erngat ikisivigisin-naavat.

Eertat amitsukujuut qillertuusaniittut

Eertat amitsukujuut kikeertallu qalariikkat qillertuusaniittut pi-siassaapput.

- Eertat amitsukujuut eertallu qillertuusaneersut imermut niller-tumut errottukkit nerisassiannullu akuliutsinnagit issingersim-mi kusertillugit.



Eertat assigiinngitsut panertit tassaapput eertap naatsiassar-tai. Taakku naatsiassat ilusaat naapertorlugit eertanut amitsu-kujuunut, eertanut linsinullu immikkoortiterneqartarput. Assigiin-ngitsut amerlaqaat nalinginnaanerpaallu Kalaallit Nunaanni pisiniarfinni pissarsiarineqarsinnaasut uani takutinneqarput. 1-3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Akorninnakkut nerineq

Akorninnakkut nerinerni tamatigut meeraq imermik imertittaruk.

Akorninnakkut nerineqarsinnaasut pitsaasut tassaasinnaapput:

- Iffiaq, iffiugaq aseqqorluttunik akulik, boorlu aseqqorluttunik akulik imal. knækbrød qallersuusigaq. Ullup qeqqasiutit nalaanni qallersuutissatut siunnersuutit takukkit
- Aalisakkat panertut nikkullu. Protein annertuallaartoq peq-qunagu aalisakkanut/neqinut iffiaq knækbrøddiluunniit illugititaruk.
- Yoghurt akoqanngitsaq immummilluunniit seernarsisitaq alla iffiamik kiluukkamik issingigassanilluunniit oqanngitsunik paamanillu naatitanik annikitsukkuutaarlugit aggukkamik ase-rortikkanilluunniit akullugit. Immummik nerisassiat naleqqutut immikkoortumi immunnut immummillu seernarsisitanut tunngasumi eqqartorneqarput.
- Paarnat naatitat aserortikkat orsukitsumik immulerlugit.
- Paarnanik naatitanik assigiinngitsunik aggukkamik salatiliaq immummik seernarsisitamik miseqqerlugu. Paarnanik naatitanik assigiinngitsunik allanik salaatiiorit ass. iipili, pæri appelsiina bananilu mikisunnguannorlugit kipparissunik aggorlugit. Paarnat naatitat nutaat qillertuusaneersullu akuleriissisinaavati. Paarnat naatitat naatitallu allat nutaat assigiinngitsunik aggukkat iffianut, saarullinnut panertunut nikkunulluunniit akorninnakkut nerisanut akugalugit mamarilluarneqartarput.

Meeraq nerinerani imerneranilu tupissinnaanera issiavimminiilu nakkarsinnaanera pillugu qimattaalioruk.

Immuk immummillu seernarsisitamit nerisassiat

Immuk orsukitsoq/letmælk

Meeqqap ataatsimiiit marluk missaannik ukioqalermisaaata tungaanut immuk orsukitsoq imigarinerussavaa tamatumalu saniatigut ilaqutariit sinnerinut nerisassatut innersuussutaasunik nerisassalluni. Immummik orsukinnermik imertarnermigut meeraq orsumik annertuallaamik pissarsinani nukissamik naammattumik pissarsissaaq. Meeraq nerisassanik allarpassuar-nik nerisaqalereemat immuk pingaaruteqarpallaarunnaarpoq.

Meeqqat ilaasa anaanap immuanut tarsiullugu immuliaannar-mik imigaqarnermiit nersussuup immuata mamassusaa sungi-unniartariaqarsinnaavaat.

Immummit seernarsisitamit sanaat

Meeraq immummit seernarsisitanik nerisarpat makku inner-suussutaapput:

- tykmælk, yoghurt imal. A38 immummit orsukitsumit sanaat. Taakku tassaapput immummit seernarsisitamit sanaat 1,5 %-ip missaannik orsutallit 3,5 %-ilu sinnernagu proteinitallit.
- Immummit seernarsisitat proteinimik annertuumik akullit soorlu skyr, fromage frais, ymer, ylette aamma hytteret meeqqap marlunnik ukioqalereemissaanut utaqjissutikkat.
- Immummik seernarsisitamik sanaat paarnanik naatitanik akullit sukkoqarpallaarmata killiliivigikkat. Taakku illit nammi-neq paarnanik naatitanik nutaanik uutanilluunniit akugukkit pitsaanerussaag.



1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Immuk ullormut qanoq annertutigisoq?

Ataatsimik ukioqalernerimiit immuk ullormut pisartagaq – tassa immuk imigaq aamma immummit seernarsisitamiit sanaat – 3½-5 dl-eritut annertutigisariaqarpoq. Taamaaliornikkut nerisassat aamma inissaqassapput.

Ataatsimik ukioqarnerup nalaani immuk immummillu nioqqutissiat ullormut 3½ dl pisaraanni nerisassat innersuussutaasunut naleqqunnerussapput. Ataatsimik ukioqalernerup missaaniit meeraq immummik immummillu nioqqutissiani 5 dl (½ liter) missaa sipporlugu pisarpat, nerisat assigiiaarpallaarnerat pissutaalluni inuussutissat pingaaruteqartut amigaatigilissavai.

Meeqqat immummik sapigallit

Immuup sukkuani (laktose) sapigaqarneq immummillu sapigaqarnermut tunngasoq qupperneq 57-mi atuaruk.

Imeruersaatit

Imeq nillertoq imeruersaatigissallugu pitsaanerpaavoq.

Meeqqap kissartumik imernissani pisariaqartippagu immummik kissatamik kamilletiimilluunniit sukkoqanngitsumik tunisinaavat.

Meeqqat pingasut inorlugit ukiullit sapinngisamik saftimik, imeruersaatinik sukkulinnik sodavandinillu imertinnaveersaareneqassapput. Imeruersaatit taakku sukkuataat qaarsillartitsisarput iluamillu nerinissaannik kajumigunnaarsitsisarlutik, taamatuttaaq imeruersaatit akui seernartut sukkullu kigutininut ajoqusiisarput. Imeruersaatit taamaaqataat sukkoqanngitsulli, taakkuttaaq kigutininut ajoqusiisartunik seernartortaqaarmata aamma pinaveersaartinneqartariaqarput.

Meeqqat ilaannikkut saftimik sodavandinilluunniit pisarpat, taakku tamatigut imerfimmiiit immiartorfimmiilluunniit imertassavaat. Safti, sodavandi juiceluunniit miluffimmik imertinneqarunik sivisuumik kigutininut attuusimatinneqassapput, meeqqallu kigutaat taamaalillutik aserulertorneqarsinnaallutik.

Seqquluttut

Sapaatit akunneranut annerpaamik 50 g-inik (1dl missaa) seqquluttutortoqassaaq. Seqquluttut paarmallu naatitat panertut qupperneq 53-mi sukkuup tungusunnitsullu allaaserineqarnerini annertunerusumik paasisaqarfigikkat.

Qaqqortarissat allallu tupissutaasinnaasut

Meeraq minnerpaamik pingasunik ukioqalereeraangat aatsaat qaqqortarissanik ilivitsunik, peanutsinik, popcorninik, kuulorujunik ooqanngitsunik assigisaannillu nerisassanik mattusuunik tunineqarsinnaalissaaq.

Sukkoq, mamakujuit tungusunnitsullu

Meeqqat ataatsimiiit pingasunik ukiullit nerisamik imikkamillu sukkuataqanissaat pisariaqartinngilaat. Aamma mamakujuit, sukkuataat, kissit, kaagit tungusunnitsullu allat pisariaqartinngilaat, aatsaallu immikkut ittumik pisoqartillugu immannguaq pisinnaallugit.

Sukkunut, mamakujunnet tungusunnitsunullu tunngasoq qupperneq 52-imi atuaruk.



Sukkoq tunguarnitsullu - meeqqanut 0 - 3-nik ukiulinnut

Meeraqqat sukkaasuumik alliertortarput nerisassallu inuussutis-saqarluartut pisariaqartillugit. Proteinit, orsoq sukkuullu inuussutissaapput nukissanik tunisisut. Vitaminit mineralillu inuussutissaapput nukissanik tunisisuunngitsut. Inuussutissat taakku assigiinngitsut marluk tamarmik meeqqap alliertorneranut ineriartorneranullu pingaaruteqarput.

Sukkoq kulhydratiinnaviuvoq nukissanik annertuumik tunisisuul-luni, kisianni inuussutissanik allanik akoqarani, taamaattumillu nukissatut imaqqanngitsutut taaneqakulalluni. Sukkoq ruuanit tungusunnitsunit ivigarsuarnilluunniit sukkuiliassanit piiagaavoq. Sukkoq ass. nalinginnaasuumik sukkuutut qaqqortutut, sukkuutut ivigarsuameersutut, sioraasat kajortutut, flormelisitut sirupitullu pineqarsinnaavoq. Sukkumik akoqarput safti, sodavandi, imeruersaatit, kakaomælk, yoghurt paarnanik naatitanik akulik, mamalaaq, paarnat naatitat qillertusamiittut, kaagit, ullaakkor-



siutit sukkuumut sikalaakkat kiisalu mamakujuit sukkuulaatillu. Illit meeqqat nerisani aqqutigalugit sukkuumik pivallaartarpat makku ulorianaataapput:

- Pualavallaalernissaa, pisariaqartitani sinnerlugit nukissanik pisarnini pissutigalugit nukissaq sinneruttoq timimi orsutut uninngasuutinngortarpoq.
- Nerinissamut naammattumik kajumissuseqqannginneq pis-sutaalluni nerisassanik inuussutissanik tamaginnik assigiinngisitaartunik naleqquttunillu akulinnik amigateqalernissaa
- Qarngup iluani bakterissat sukkuunik kigutunik ajoqusiisartunik seernartunngortitsisarmata kigutit putoqalernissaat.

Ullormut annerpaamik sukkuortornissaq:

Meeqqat pingasut inorlugit ukiullit sapinngisamik annikinnerpaamik sukkuortornineqqarnissaat innersuussutaavoq.

0-6-nik qaammatillit: Sukkuutussanngillat.

6-9-nik qaammatillit: Sukkuutussanngillat.

9-12-nik qaammatillit: Annikitsunnguamik sukkuumik pisinnaapput nerisaannut mamarsaatit, ass. paarnanik naatitanik aserortikkanik. Tamatuma saniatigut meeraq sukkuortariaqanngilaq.

1-mik ukiullit: Sukkoq sapinngisamik killilersimaaruk. Annerpaamik ullormut sukkoq 25 g (alussaait 2 inorlugit).

2-3-nik ukiullit: Sukkoq sapinngisamik killilersimaaruk. Annerpaamik ullormut sukkoq 30 g (alussaait 2).

Qulaani sukkuumut annertussusiliussanut ilaatinneqareerput sukkuut ersittut, meeqqavit nerisassaanut sukkuiliussatit, ass. kinertulianut kanelsukkuiliussat aamma sukkuut ersinngitsumik akuusut, soorlu paarnani naatitani aserortikkani, paarnanik naatitanik kinertuliani, mamalaami, paarnani naatitani qillertuusarmiuni, kakaomi, yoghurtimi paarnanik naatitalimmi, sikumi, kaagini, saftimi, sodavandimi, mamakujunni il.il.

Sukkuut tunguarnisaammik taarseqinagit, taamaaliornikkummi meeraq nerisassat pisariaqanngitsumik tungusunninnissaannut sungiussitinneqassaaq.

Mamakujuit tungusunnitsullu

Meeqqat tungusunnitsunik sungiussiasuararsuupput taamaalil-lutillu nerisassanik sukkoqanngitsunik nerinissartik ajornaku-soortinnerulersarlugu.

Meeqqat nerisassanik sukkuukitsunik nerisarnissaanik sungiussitiguk tungusunnitsullu immikkut ittumik pisoqartillugu anniksumik pineqarsinnaanerannik ilinniartillugulu.

Mamakujuit tungusunnitsullu kigutunip nipputtartut, assersuutigalugu milluartakkat, sukkuvaqqat, kukkarnaat, lakridsint kissillu pinaveersaartikkat.

Sukkoq tunguarnitsullu - meeqqanut 0 - 3-nik ukiulinnut

Mamakujuit sukkoqanngitsut

Mamakujuit sukkoqanngitsut sukkuusanillu sorbitol, maltitol, xylitol, mannitol, isomalt, laktitol erytritol sirupimilluunniit tunguarnisakkat timmilersitsisinaapput.

Mamakujuit sukkoqanngitsut seernakujuttumik mamassusillit aammattaq kigutip qalliutaanik emaljemik ajoqusiisinaapput.

Tungusunnitsuut/honning

Meeqqat suli ukoqalinngitsut tungusunnitsuutoqquusaanngillat. Tungusunnitsuut tappiorannartut nappaammot botulismimut patsisaasut toqunartuannik meeqqanut toqunartunittoortitsisinaasunik akoqarsinnaavoq.

Seqquluttut, paarnat naatitat panertut allallu

Seqquluttut paarnallu naatitat panertut allat, yoghurt paarnanik naatitartalik, immuk kakaolik, kalaallit kaagiat poorluluunniit paarnanik naatitanik panertunik qaqqortarissanillu aggoqqis-saakkanik akusat tungusunnitsunut iluaqutaasunik inuussutis-sartalinnut assersuutaapput. Meeqqap mamakujuttutortinnera-ninngarnit tamakkuninnga nerisikkukku pitsaaneruvoq.

Meeqqat pingasut inorlugit ukiullit sapaatit akunneranut annerpaamik 50 g (1 dl-eringajak) seqquluttutugarisinaavaat. Tamanna seqquluttut pupiit toqunartuannik, ochratoksin A-mik annertuumik akoqarsinnaanerannik patsiseqarpoq.

Seqquluttut paarnallu naatitat panertut allat paarnanut naatitanut nutaanut naleqqiullugit arfinileriaatingajammik nukissartaqarnerupput.

Seqquluttut poortat mikisut 14 g-inik oqimaassusillit iipilitut akunnattumik angissusillit nukissartaqarti-gaat. Taamaalilluni meeqqavit paarnat naatitat panertut sukkasuumik qaarsillassutigisinaavai allanilu nerinissaminut soqutigiunnaassutigisinaallugit.

Paarnat naatitat panertut suulluunniit paarnat naatitat sukkuannik, druesukkunik sukkuunillu annertuumik akoqarput, taakkulu akulikippallaamik pitineqartarunik meeqqallu kigutai paarilluarneqanngipata kigutinik putoqalersitsisinaapput.

Tungusunnitsuut seernartullu tamarmik meeqqap kigutaanik ajoqusiisinaapput

Meeraq sukkuannik nerigaangami imerluniluunniit, bakterisat qarngata iluaniittut sukkoq seernartunngortittarpaat, tamatumalu kigutit putoqalernissat kigulluttunngornissarlu (karies) navianaateqarnerulersittarpaat.

Juice druesukkunik paarnallu naatitat sukkuannik akoqarpoq, taakkulu sukkuunillu allatut kigutit putoqalernissaat navianaateqarnerulersittarpaat.

Immuq immuup sukkuannik (laktose) akoqarpoq. Immuq immummillu sanaat sukkuannik qarsimanngikkunik nalinginnaasunik kigutinik putoqalersitsineq ajorput, immuummi akuisa fosforip, kalkip proteininillu kigutit qalliutaat mattunerulersittarpaat seernartullu immuup sukkuata arrortinneqarnerani pilersinneqartut suujunnaarsittarlugit.

Meeraq seernartulimmik nerigaangat imerluniluunniit, seernartut kigutit qalliutaanik ajoqusiisinaapput. Meeraq akulikitsumik seernartulinnik soorlu sodavandi, safti juicilu imigarisarunigit seernartulinnillu mamakujuttutortarluni kigutinik ajoqusiisinaaneq navianaateqarnerussa.



Sukkoq tunguarnitsullu - meeqqanut 0 - 3-nik ukiulinnut

Nerisassat imigassallu tungusunnitsut seernartullu kigutiniinnerat sivitsoriartuaartillugu kigutillulemissaq seernartullu kigutininik ajoqusiinissaa ulorianarsiartuinnartarpoq. Taamaattumik juice saftilu miluffimmik imertinneqanngisaannartariaqarput, imerfimmilli immiartorfimmilluunniit imertinneqartariaqarlutik. Milluaat sulluluk aamma atorneqarsinnaavoq.

Kigutigissaaveqarfimmiit siunner-suutit pitsaasut

- Kigutitit ullaakkut unnukkullu salilluartaq
- Meeraq qulinik ukioqalemisnaanuk kigutigissanerani ikiortaruk
 - Kigutit qaorsaataat flourimik anner-tuumik akulik atortaruk – 1450 ppm pitsaanerpaajuvoq
 - Mamakujit, sodavandit imer-ersaatillu allat tunguarnitsut ulluina-reqinasigik

Nerinerit akornini nuaap kigutit salittarpai, mineralillu nuammi-ittut kigutit qalliuataannik mattuninngortitsisarlutik. Meeraq nerinerit akornini tungusunnitsunik seernartunillu nerisarpit imertarpalluunniit nuaap sunniutai pitsaasut suujunnaarsinne-qassapput.

Aalajangersimasumik peqqissaartumillu ullormut marloriarluni kigutit qaorsaataannik flouritalaalimmik qaorsaaserluni kiguti-nik saliinerup- bakterisat nerisat sukkuannik seernartunngor-titsisartut kigutini ipiitsuni avatangiisimiluunniit flouritalimmi inuusinnaanngimmata- meeqqavit kigutaasa putusinnaanerit navianannginnerulersissavaat.



1-2-nik akornanni ukiullit immut-tugassaat

Meeqqanut 1-2 akornanni ukiulinnut immuk orsukitsaq innersuussutaavoq.

2-nik ukiulinnut immuttugassat

Meeqqanut marluk missaannik ukiulinnut immuit orsukitsut skummet- aamma minimælk innersuussutaapput.

Imeq imeruersaatillu allat

Imerusukkaanni imeq nillertoq pitsa-nerpaavoq, ilorrisimaarnermullu imerlu-artarneq pingaaruteqarluninartaruni.

Safti juicelu

Saftitortitsinissaq juicetortitsinissarluk sap-inngisamik sivisunerpaamik utaqqisiguk. Imerk imernerup pitsaasuunera meeqqannut ilinniartitsissutigigukku pitsaaneruvoq.

Safti juicelu imermik kimikillissakkat, pisuni immikkut ittuni soorlu meeqqap napparsimanerani imigartinneqartariaqarput. Tamanna aamma meeraq 1-3 akornanni ukioqarpat atuuppoq.

Issingigassanit, mandelinit qa-qorteqqasunillu imeruersaasiaq

Immummut immuliamulluunniit taarsinneqarsinnaanngillat, taamaattorli immummik sapigaqartut nerisassiuun-nerini, soorlu igakkut ataatsimut igaani miseqqanilu annikitsumik atorneqarsinnaapput.

Qaqorteqqasunit imeruersaasiap imeruersaasiaq

Arsenimik akoqarnera pissutigalugu meeqqanut imertinneqanngilluinnas-saaq.

Sukkoq tunguarnitsullu - meeqqanut 0 - 3-nik ukiulinnut

Mamalaanut paarnaniillu naatitanitt kinertulianut nammineq sanaanut ilitsersuutit

Mamalaanut pisanut paarnaniillu naatitaniit kinertulianut ineriikanut taarsiullugit mamalaaq paarnaniillu naatsitaniit kinertuliat nammineq sanaat, sukkutaanut naleqqiullugit annertuumik paarnanik naatitanik akoqartut atorsinnaavatit.

PAARNANIT KIGUTAARNANILLU MAMALAALIAQ

Mamalaat puukui akunnattumik angissusillit pingasut sisamaluunniit eqqiakkit. Imermik qalattumik ulikkaarlugit immikkit matullugillu. Mamalaap sananerani uninngatikkit. Aatsaat mamalaaq puussaannut immiutilivikkukku imeq kuiuk.

1 kg paarnat, kigutaarnat paarnaluunniit allat

1 dl imeq

Alussaat ataaseq citronip issera

350 g sioraasat

1 ½-2 akornanni alussaateeraq Rød Melatin (kinersaat)

1. Imeq, citronip issera paarnallu qallasertikkit.
2. 5-10 minutsit akornanni paarnat qaarnissaasa tungaanut qalaarusaartikkit.
3. Sioraasat ilanngutikkit, kisianni alussaatit marluk uninngatilugit.
4. Minutsini marlunni sioraasat ilaattillugit qalaartikkit.
5. Rød Melatin sioraasat sinnerinut akuliuguk mamalaamullu qalaartumut nakkalatselugu.
6. Minutsit marluk qalaartikkit mamalaarlu mamalaat puussaannut ipiitsunut kuillugu.
7. Mamalaat puui erniinnaq matukkit.
8. Mamalaaq nillartaatsivimmiitiguk. Qaavani oqoqalerpat igisavat.

PAARNANIT KIGUTAARNANILLU KINERTULIAT

800 g paarnat kigutaarnaluunniit imaluunniit affai paarnat affaalu kigutaarnat

120 g sioraasat

2 ½ dl imeq

1 dl imeq

Alussaatip ataatsip missaa naatsiianit qajuusiat

1. Paarnat, imeq sioraasallu sakkukitsumik kissassusilimmi paarnat qaarnissaasa tungaannut (minutsit qulit missaanni) qalaartikkit.
2. Imeq naatsiianillu qajuusiat kinersaasialugit aalatikkit.
3. Igaq kissartumiit illikartiguk kinertuliallu kinersaaserlugit.
4. Kinertut niaquusamat kuikkit nillorselugillu.

Kinertuliat immulerlugit sassaalliutigikkit. Sinnikut issingigassat uusut oqanngitsulluunniit qaavinut mamalaamut taarsiullugit atorsinnaavatit. Nillartaatsivimmiillutik ullut marluk pingasullu akornanni atasinnaapput.



Nappaatit

Timminneq meriarnerlu

Meeraqqat timmilersarlutillu merialersarnerat nalinginnaasu-
uvoq ilaannilu ataatsikkoortinneqartarlutik. Tamanna virusimik
tunillatsissimanermik pissuteqarajuppoq.

Virusimik tunillatsinneq ajornangitsunnguamik ilaqutariinni
tunillaassinnaavoq, taamaattumik meeraq nangilertillugu assavit
asannissaat eqqumaffiginerusariaqarpat.

Meeraq timmikulappat nerisassat arlaannik sapigaqartuusin-
naammat nakorsiaattariaqarpoq. Sapigaqarnermut tunngasoq
qupperneq 57-imi paasisassarsiorfigiuk.

Timminnermi meriaatarinermilu imernissaa

Timminnermi meriaatarinermilu timi imermik annertuumik
annaasaqartarpoq. Taamaattumik meeqqap imerluarnissaa
pingaartuuvoq.

Meeraq iviangimit miluttuuppat, timmillunilu meriaatarinerani
milutsittaannassavat.

Meeraq anaanaq immuanut taarsiullugu immuliamik miluffit-
tortitaappat, taassuminnga tunisaannassavat. Saniatigut imer-
mik qalatsitamik nillorsikkamik aamma imertilaartassavat.

Meeqqat arfinillit sinnerlugit qaammatillit imermik qorlorfim-
meersumik, iipilip appelsiinalluunniit isseranik imermik anner-
toqataanik kimikillisamik saftimillu kimikillisarluaqqamik imertis-
sinnaavatit.

Meeraq meriarpat merianguppalluunniit, annikitsukkuutaamik
imertinneqartassaaq. Akunnermut arlaleriarlutit alussaait mar-
luk imaannik (mannissorfiup imaata nalinganik) imertittaruk.

Arlaleriarluni meriartarpat timmeqattaarpallu meeqqap imigaata
timimiiginnarnissaa pillugu sukkuataqarlunilu tarajoqassaaq.
Imerneqarsinnaasutut makku innersuussutaapput:

- a) 1 liter imeq, alussaait 2-2½ akornanni sioraasat
alussaateeqqallu affaanut taratsut. Imeq qallasertiguk, si-
oraasat taratsullu akuliutikkik. Nillorseruk. Nillataartsivimmi
uninngasuutigiuk.
- b) 9 dl imeq, 1 dl solbærsafti imermik akuneqanngitsaq suk-
kulik alussateeqqallu aaffaanut taratsut. Tamaasa ataatsimut
aalatikkik. Nillataartsivimmi uninngasuutigiuk.

Meeraq napparsimasoq naammattumik imertinneqaruni ullut
unnuallu marluk pingasullu akornanni nerinngitsoorinnaavoq.
Meeqqat qaammatikilliarneq ilutigalugu navianaatilimmik
timiminni imermik amigaateqalersinnaanerata annertusiar-
tarpoq.

Meeraq timmippat tamatigut nakorsaq attavigiuk meeraq:

- Ataaseq inorlugu ukioqarpat
- Anaa aattaqarpat
- Perusoqanngippat /nakerisaqanngippat
- Nasserippat
- Imernikipallaarlunilu quinikipallaarpat (nangit panertut)
- Kissarneqalerlunilu meriartalerpat

Ullormit ataatsimit svisunerusumik timmippat meriartarlunilu
nakorsaq attavigissavarsi.

Meeqqat peqqissut ullup unnuallu ingerlanerani imernissamik pisariaqartitsinerat:

Meeqqat 6-nik qaammateqalernissaat tikillugu:
800-1000 ml imeq milutsitsineq immuliatortitsinerluunniit
ilanngullugit.

Meeqqat 6-12 akornanni qaammatillit:
900-1200 ml imeq milutsitsineq immuliatortitsinerluunniit
ilanngullugit..

Meeqqat 1-3-llu akornanni ukiullit:
1-1½ liter imeq/allallu.



Timminnermi meriaatarinermilu nerisassat

Meeraq meriarunnaaruni timmikkaluaruniluunniit immuttorsinnaangussaaq imummillu seernarsisitanit sanaanik nerisinnaangussalluni.

Meeraq nererusuummearangat nerisittaruk, sunillu nerinissaa meeqqamut namminermut aalajangertiguk.

Youghurt anarnernik akuttunerulersitsisinnaavoq napparsimanerlu sivikillisisinnaallugu. Tamatuma saniatigut issingigassat isserat, issingigassat, iffiaq-qaqortoq, naatsiat, naatsiat aserortikkat, qaqorteqqasut uutat, bananit iipilillu ooqanngitsut kiliukkat timminnermik annikillisisartuunerarneqartarput.

Nerisassat aseqqorluttoqarluartut timmilersitsisinnaapput

Meeqqat amerlasuut nerisatik aseqqorluttoqarpallaarpata timmissutigilersarpaat. Aseqqorluttoqarluartut tassaapput karrinit aseqqorluttunit sanaat, issingigassat ooqanngitsut, mysli, eertat assigiinngitsut, paarnat naatitat panertut kiisalu paarnat naatitat naatitallu allat nutaat. Karrinit aseqqorluttunit sanaat amerlasuunik ilivitsunik karritallit, klid, hørfrø assigisaallu amerlasuutigut iffiukkanut iffiugassanit aserorterneqanngitsunik akulinnit- aserorterluakkanit sanaanut sanilliullugit anarnernerupput.

Juice, safti sodavandilu timmilersitsisinnaapput

Safti, sodavandi imeruersaatillu annertuumik sukkoqarmata meeraqqat timmilissutigisinnaavaat.

Mamakujuit sukkoqanngitsut timmilersitsisinaapput

Mamakujuit sukkoqanngitsut sukkuusanilli, soorlu sorbitol, maltitol, xylitol, mannitol aamma isomalt atorlugit tunguarnisakat timmilersitsisinaapput.

Mannertitsineq

Meeqqat milutsitat manngertitsilersarnerat qaqutigoortuuvoq.

Meeqqat anaanaq immuanut taarsiullugu immuliartortitat manngertitsineq ajornartorsutigisinnaavaat.

Meeqqat anarsinnaarpiangikkuni manngertitsisimassaaq. Anaa manngerluni maninakuussaaq. Ullut arlallit allortarlugit anartarpoq meeqqallu anarniarnini anniarepasittarlugu.

Manngertitsinermi siunnersuutit pitsaasut:

- 1) Meeraq -pingaartumik imiinnarmik- imertinnerujuk.
- 2) Meeqqap nerisai aseqqorluttunik akoqarnerutikkat.
 - Paarnat naatitat aserortikkat paarnarsuarnit, pærinit, iipilinit paarnanilluunniit naatitanit allanit sanaat (sisamanik qaammateqalerneraniit).
 - Issingigassat uutat, karritanit aseqqorluttunit kinertuliaq, imialaat (arfinilinnik qaammateqalerneraniit).
 - Iffiaq, knækbrødi aseqqorluttunit sanaaq, skorpit aseqqorluttunit sanaat (arfinilinnik qaammateqalerneraniit).
 - Naatitat kiisalu paarnat naatitat nutaat panertullu (arfinilinnik qaammateqalerneraniit).
- 3) Pinnguamerit meeqqamik aalatitsilluartartut inalugaanik maligaasiorluartitsinerusarput.

Qulaani allassimasut iluaqutaanngippata nakorsaq oqaloqatigisariaqarpat.

Nerisassanik sapigaqarneq

Meeqqavit nerisaminik aalajangersimasunik sapigaqartuusinnaaneramik pasitsaassiguit nakorsaq oqaloqatigisariaqarpat, taannami kisimi nappaammik suussusisinnaavoq.

Nerisassanik sapigaqarnerni pissutsit marluk atuupput. Aappaa tassaavoq sapigaqarnerunngikkaluarluni kisianni nerisassanik aalajangersimasunik ass. immuup sukkuunik laktosemik aamma sakkarosemik arrottitsisinnaannginneq. Aappaalu tassaavoq nerisassanik sapigaqarneq. Taakku marluk assigiinngilluinnartumik nakorsarneqartarput. Taamaattumik meeraq misissoqqullugu nakorsap qinnuiginissaa, misissuinerullu meeraq nerisassanik aalajangersimasunik sapigaqartuusooq paasinarsisissappagu, eqqortumik nerisaqarnissaa pillugu siunnersuuteqartinnissaa pingaaruteqarpoq.

Meeqqat amerlasuut ilaanneeriarlutik aappalaartunik anillanneqartarput, nuffasikulallutik imaluunniit siulluttarlutik. Tamakku nerisanit aallaaveqartariaqanngillat.

Laktosimik arrortitsisinnaannginneq

Laktose sukkuuvoq immummit sanaani nassaassaasoq. Laktosimik arrortitsisinnaannginneq tassaavoq enzymip laktosimik arrortitsisinnaasup timimi amigaataanera. Kalaallit Nunaanni inuppassuupput laktosimik arrortitsisinnaanngitsut. Laktosimik arrortitsisinnaannginneq nasserilersitsisinnaavoq, soorlu pullan-ganeq, quluarneq, naarlunneq timminnerlu. Laktosimik arrortitsisinnaannginneq iluaassinnaavoq ulorianartuunanili.

Meeqqat nakorsamit taama ittuusutut nalilerneqarpat, nerisassat imeruersaatillu annertuumik laktosimik akullit, meeqqavit ersiutaarunnissaata tungaanut ingalassimanissaat innersuusutaavoq. Aallaqqaammut immuk immummillu sanaat kiisalu nerisassat annertuumik immuttallit pitinneqassanngillat. Meeqqavit naamigut ajornartorsuutini qaangivippagit, imussuamik nerisilaartalersinnaavat immummillu imertilaartalerlugu.

Pisinaarfimmi immuk laktositaqanngitsaq aamma immummut taarsinneqarsinnaasut, ass. soyap issera, issingigassat isserat immummillu nioqqutissiat laktositaqanngitsut allat pisiarisinnaavatit. Immummik laktositaqanngitsumik immummillu taarsinneqarsinnaasunik atuineq amerlanernut aaqiisutaasarpoq pisariitsoq pitsaasorlu.

Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiit atuagaaqqamik, laktosimik arrortitsisinnaanngikkaanni nerisassat pillugit siunnersuutininik pitsaasunik imalimmik saqqummersitsinikuupput. Atuagaaraq napparsimaveqarfimmit pisinnaavat imaluunniit www.paarisa.gl aqqutigalugu aasinnaallugu.

Sukikumik sakkarosimik arrortitsisinnaannginneq

Sakkarosimik arrortitsisinnaannginneq tassaavoq enzymimik sakkarosimik arrortitsisinnaasumik amigaateqarneq. Sakkarosip sukkoq sioraasalluunniit assigiinnarpai paamanilu naatitani naatsitallu allat ilaanni akooreersarluni. Nakorsamit oqaatigineqarpat meeqqat sakkarosimik arrortitsisinnaanngitsaq, tamatumunnga ersiutaarunnissaata tungaanut nerisassanik imeruersaatillu sakkarosimik annertuumik akulinnik tuninaveersaassagit innersuussutaavoq. Meeqqavit naamigut anniaatini qaangivippagit, nerisassanik annertunerulaamik sakkarosimik akulinnik tunilaartalersinnaavat. Sakkarosimik arrortitsisinnaannginneq amerlanertigut meeraqqat nerisassanik nerisaleraangata paasineqartarpoq. Amerlanersaasa sukkoq annikitsaq ajorineq ajorpaat, kisianni meeraq annertunerusumik pigaangami laktosimik arrortitsisinnaannginnermut assingusumik iluaalliuuteqalersarpoq.

Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiit atuagaaqqamik sakkarosimik arrortitsisinnaanngikkaanni nerisassat pillugit pitsaasunik siunnersuutitalimmik saqqummersitsinikuupput. Atuagaaraq peqqinnissaqarfimmit pisinnaavat imaluunniit www.paarisa.gl aqqutigalugu aasinnaallugu.

Sakkarosimik laktosimillu arrortitsisinnaannginneq

Inuit ilaat sakkarosimik laktosimillu arrortitsisinnaannginnermik ajornartorsiuqarput. Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiit atuagaaqqamik sakkarosimik laktosimillu arrortitsisinnaanngikkaanni nerisassat pillugit pitsaasunik siunnersuutitalimmik saqqummersitsinikuupput. Atuagaaraq napparsimaveqarfimmit pisinnaavat imaluunniit www.paarisa.gl aqqutigalugu aasinnaallugu.

Sapigaqarneq

Meeqqap sapigallip proteini nerisassaniittoq qisuariafigisarpa. Sapigaqarnerup sunniuteqarfigisinnaasarpai qaneq iggiarlul, isit qingarlu, ameq, nerisat arrioriartortarfii anersaartuutilluunniit. Meeraq sapikkaminik nerigaangat ersiutit takkuttarput. Nerisassap sapikkap meeqqamit nerineqareernerata kingorna nal. ak. 1-2 akornanni qaangiunneranni ersiutit takkukkajupput. Sapigaqarneq nerisallu akuinik sapigaqarneq nappaatillu arllallit allat immikkoortikkuminaassinnaapput.

Meeqqavit sapigaqartuusinnaaneranik pasitsaassiguit, meeraq misissorlugu nappaat eqqortumik suussusersineqaqkullugu nakorsaq attaveqarfigissavat.

Meeqqat nerisassat arlaannik sapigaqartuusaq nakorsap oqaatigippagu, nerisassaasa sapigaanik akoqanngilluinnamissaat pillugu immikkut ittumik aalajangersaavigineqassapput. Meeraq sapikkaminik nerisaqaruni sapigaqarnermik nappaateqamera ajorseriaqqissinnaavoq, annikitsunngumilluunniit pillugit sakkortoosujussuamik qisuariafigineqarsinnaallutik

Pisariaqarpat meeraq immikkut nerisaqartinneqarlunilu nakorsaatitortinneqassaaq.

Nakorsamit meeqqavit immikkut ittumik nerisaqarinnissaa aalajangiivigineqarsimatinnagu immikkut ittunik nerisaqartinngissaa-nnaruk, taamaaliornikkummi peqqinnanngitsunik nerisaqarneq pissusisaatullu alliertunnginneq ineriartunnginnerlu annertusisinnaapput.

Imummik sapigaqarneq

Nersussuup immuanik sapigaqarneq meeraqqat akornanni nerisamik sapigaqarnermi nalinginnaanersaavoq. Ersiutai amerlanertigut meeqqap immummik imeriitsiarnerata imaluunniit immuttalimmik nereriitsiarnerata kingunitsianngua takkuttarput.

Meeraq nersussuup immuanik sapigaqarpat, immuk, immummit searnarsitamit sanaat, immuup qalippnera, immussuaq, punneq imaluunniit nerisassat immummik akullit pisassanngilai. Meeqqap nersussuarmut qanittut, savat savaasallu immui, aamma sapissavai.

Amerlasuutigut meeqqat alliertorminni immummik sapigaqarnermik qimakkiaartarpaat. Meeqqat affaasa sapigaqarneq suli ataatsimik ukioqaleratik anigortarpaat, 90%-iisalu suli pingatsiitinnatik saperunnaartarpaat. Taamaakkaluartoq meeraq,

Nappaatit

ilumut sapigaqarnerminik qaangiisimansoq nakorsamit misis-sorneqareertinnagu, immuttortittalissanngilat.

Nerisassanik allanik sapigaqarneq

Meeqqat nerisassanik sapigallit nalinginnaasumik aamma nerisassanut allanut malussarissuusarput, soorlu makkununnga:

- Aalisakkat qaleruallillu, ingammik aalisakkat itisoormiut, soorlu qalerallit, nataarnat, suluppaakkat raajallu.
- Manniit, soja allallu.

Meeraq aalisakkanik qaleruallinnilluunniit sapigaqartuuguni, amerlasuutigut taakkuninnga sapigaqarnini inuunni tamaat attattarpaa.

Sapigaqarneq meeqqallu ulorianartorsiortut

Sapigaqarneq kingornuttagaasinnaavoq. Meeqqat, ukiuni arlalinni sapigaqarnermik nappaatilinnik nappaateqarsimasunilluunniit angajoqqaallit qatanngutillilluunniit sapigaqalernissaminnut qaninnerupput, taaneqartarlutillu meeqqat ulorianartorsiortut. Issangusarneq/astma, naasut naatsiassartaannik polleninik sapigaqarneq, nerisassanik sapigaqarneq aamma meeqqat aniorninittarnerat nappaataapput nalinginnaasut sapigaqarnermik patsiseqartut.

Anaanaasup naartunermini milutsitsinerminilu nerisai meeqqap sapigaqartunngorsinnaaneranut sunniuteqanngillat.

Meeraqaruit sapigaqarnermut ulorianartorsiortumik, tamanna ima annikillisarsinnaavat:

- Inunngoreernerata kingorna ulluni siullerni meeraq anaanap immuata saniatigut imernissamik pisariaqartitsippat, imermik imaluunniit anaanap immuanut taarsiullugu sapigalinnut immuliamik (anaanap immuanut taarsiullugu periuseq immikkut ittoq (hydrolyse) atorlugu immuliaq imertillugu.
- Meeraq minnerpaamik qaammatini sisamani milutsillugu.
- Meeraq ivianginnit milutsinngikkukku periuseq immikkut ittoq atorlugu immuliamik proteinalimmik sisamanik qaammateqalernissaata tungaanut miluffittortittarlugu.
- Qaammatit siullit sisamat qaangiunneranni innersuussutit meeqqanut allanut innersuussutitut ipput, tassalu milutsisineq imaluunniit anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq nalinginnaasooq meearlu arfinillit missaannik qaammateqalereperat ikaarsaariarfiusumi nerisassanik nerisitsineq.

Meeqqap sapigaqalernissaataa pitsaaliornissaanut innersuussutigineqarportaaq:

- Meeqqap, illup iluani silamiluunniit tupamit pujormiutinnginnissaa.
- Angerlarsimaffissi ullut tamaasa silaannarissartaruk.



Kalaallit nerisassaataannik mingutsitsisut

Kalaallit nerisassaataannik mingutsitsisut

Kalaallit nerisassaataat inuusutissanik peqqinnartunik amerlasuunik akoqarput, peqqissutsimulli sunniuttartunik mingutsitsineqarsimallutik.

Imaani miluumasut, puisit arferillu aammalu timmissat orsui uumanerat tamaat annertusiartortartunik mingutsinneqarsimapput. Taamaattumik pingaartumik naartusut milutsitsisullu assigiinngisitaartunik killilimillu mingutsinneqarsimasunik nerisarnikkut mianersomissaat pingaaruteqarpoq.

Taamatuttaaq inuusuttut inersimasullu meerartaarsinnaasut taakkuninnga nerisarnertik killilersimaartittariaqarpaat.

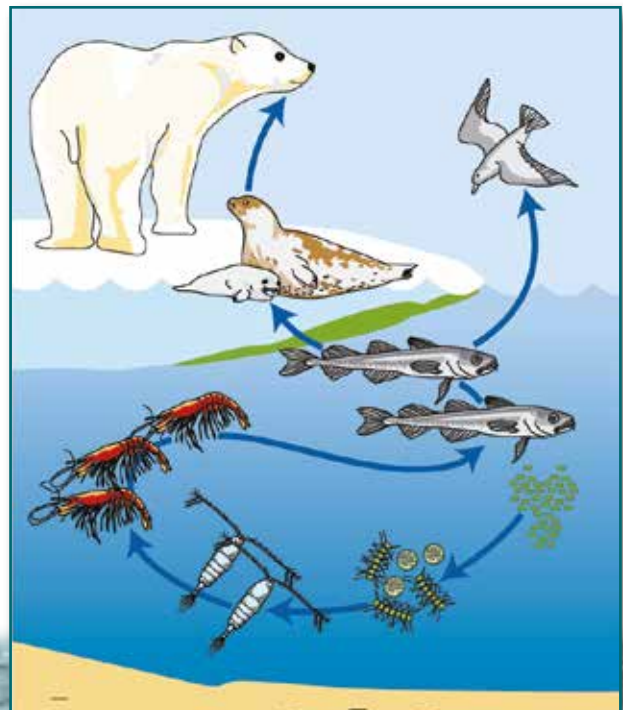
Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit nerisaqarnermut innersuussutaat qulit qupperneq 8-imiittut naartusunit milutsitsisunillu malinneqarnissaat innersuussutaavoq

Annertunerusumik siunnersorneqarnissat kissaatigigukku, ernisussiortoq nakorsarlunniit saaffigisinnaavat.

Makku nerisakit	Mingutsitanik nerisaqarnerit makku annikillinerisigut killilersimaaruk
Aalisakkat	Orsoq
Puiseeqqat neqaat	Puisit utoqqaanerit neqaat ilumiuilu
Tuttu	Arferit kigutillit (pingaartumik qilalugaq qaqorta, qernertaq niisalu)
Umimmak	Timmissat imarmiut
Sava	Nanoq
	Aaveq

Mingutsitsinerit silarsuarmiut tamarminggaanniit aallaaveqartut, imaq silaannarlu aqqutigalugit issittumut apuunneqartarput tassanilu imaani uumasuni katersuuttarlutik. Nerisaqatigiiaani uumasut mikisut anginerusunit nerineqartarnerat taakkulu suli anginerusunit nerineqartarnerat ilutigalugu mingutsitsisut annerusiartuinnartarput,– takussutissiaq ataaniittoq takuuk.

(Najoqqutaq: Avatangiisini mingutsitsinermi toqunartut – uumasuni inunnilu katersuuttarput, Danmarkimi Avatangiisinik Misissuisoqarfik, Aarhus Universitet).



Kalaallit nerisassaataannik mingutsitsisut

Inuit nerisareqatigiinni kingullersaallutik inissisimapput, tassami uagut imaani uumasut angisuut nerisarpagut, taamaalillutalu mingutsitsinerit timitsinniilersittarlugit.

Kalaallit ilaasa timaat mingutsitsinernik taama ittunik annertuumik akoqartut paasineqarpoq. Tamannali kalaallit nerisassaataasa nunani allani nerisassanut sanilliullugit mingutsitsineqarnerunerannik patsiseqarani kalaallili imaani miluumasut timmissallu neqaannik, ilormiunik orsuinillu nerinerusamerat tamatumunnga patsisaavoq.

Ajornartorsiut allarlunnaq tassaavoq timmissat aqerlunik amerlasoorlugit aallaaneqarsimasut neqaasa aqerlortarnerat, taamaalillutillu peqqisutsimut sunniuteqartarnerat.

Mingutsitsinerit inunnut uumasunullu sutigut sunniuteqartarnerisa nakkutiguarmissaat misissuiffiguarnissaallu pingaaruteqarpoq.

Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiit pineqartup iluani ineriartorneq malinnaavigaat pissutsillu pillugit pisuni naapertuuttuni siunnersuisarlutik.

Mingutsitsinerit

1. "Mingutsitsisut pineqartut avatangiisininngaanniit nerisanut pisarput, taaguutigisarpaallu avatangiisinut toqunartut, avatangiisinik mingutsitsineq imaluunniit mingutsitsineq."
2. "Mingutsitsisut akuutissanut POP'inut saviminissanullu arortikkuminaatsunut immikkoortiterneqarsinnaapput, tassani POP'it tassaallutik klorinit katitikkat assut arortikkuminaatsut, saviminissallu arortikkuminaatsut ilaatigut tassaasut kviksølv, cadmium aqerlorlu."
3. "Mingutsitsisut qalaseq aqutugalugu anaanamiit naartumut pisarput anaanallu immua aqutugalugu meeqqamut pisarlutik."



Najoqqutarisat innersuussutillu, paasisaqarnerorusukku...

Naartuneq erninerlu. Paarisa, iluarsaallugu naqqeqitaq 2015. Uannga aaneqarsinnaavoq: www.peqqik.gl.

Amning - en håndbog for sundhedspersonale. Sundhedsstyrelsen 4. udgave, 1. oplag 2018. Hentes fra www.sst.dk

Sunde vaner - før, under og efter graviditet. Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning 7. udgave, 1 oplag. 2017. Hentes fra www.sst.dk.

Barn i vente. Graviditet, fødsel, barselstid – til kommende forældre. Sundhedsstyrelsen 6. udgave 2010. Bestilles eller hentes fra www.sundhedsoplysning.dk

Mad til små - fra mælk til familiens mad. Sundhedsstyrelsen og fødevarestyrelsen 3. udgave 2017. Bestilles eller hentes fra www.sundhedsoplysning.dk eller www.sst.dk

Sunde børn - til forældre med børn i alderen 0-2 år.
Sundhedsstyrelsen 21. udgave 2018. Bestilles eller hentes fra sst.dk eller www.sundhedsoplysning.dk

Ernæring til spædbørn og småbørn - en håndbog for sundhedspersonale. Sundhedsstyrelsen 3. udgave, 1. oplag 2017. Bestilles eller hentes fra sst.dk eller sundhedsoplysning.dk

Glad mad i børnehaven. Fødevarestyrelsen 1. udgave 2010. Til personale der laver mad i vuggestue eller børnehave. Madplaner og opskrifter til vuggestue- og børnehave. Bestilles eller hentes fra www.sundhedsoplysning.dk

Det fælles frokostmåltid - anbefalinger og inspiration til mad i dagsinstitutioner. FVST 1. udgave 2009. Hentes fra www.altomkost.dk eller bestilles fra www.sundhedoplysning.dk

Råd om mad motion og motion når du er gravid. Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen 2. udgave 2009. Bestilles eller hentes fra www.fvst.dk

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit. Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiit 2016. Allatsinneqarsinnaavoq imal. uannga aaneqarsinnaavoq: www.peqqik.gl

Mingutsitsineq kaallillu nerisassaataat. Pisanerq malillugu nerisartakkavut toqqissilluta nerisarsinnaavagut? Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiit 2013. Allatsinneqarsinnaavoq imal. uannga aaneqarsinnaavoq: www.peqqik.gl

Sukkunik immuullu sukkuunik arrortitsisinnaannginneq. Inunnut, sukkunik immummillu sapigaqarnermikkut ajornartorsiutilinnut. Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersuisoqatigiit 2014. Allatsinneqarsinnaavoq imal. uannga aaneqarsinnaavoq: www.peqqik.gl

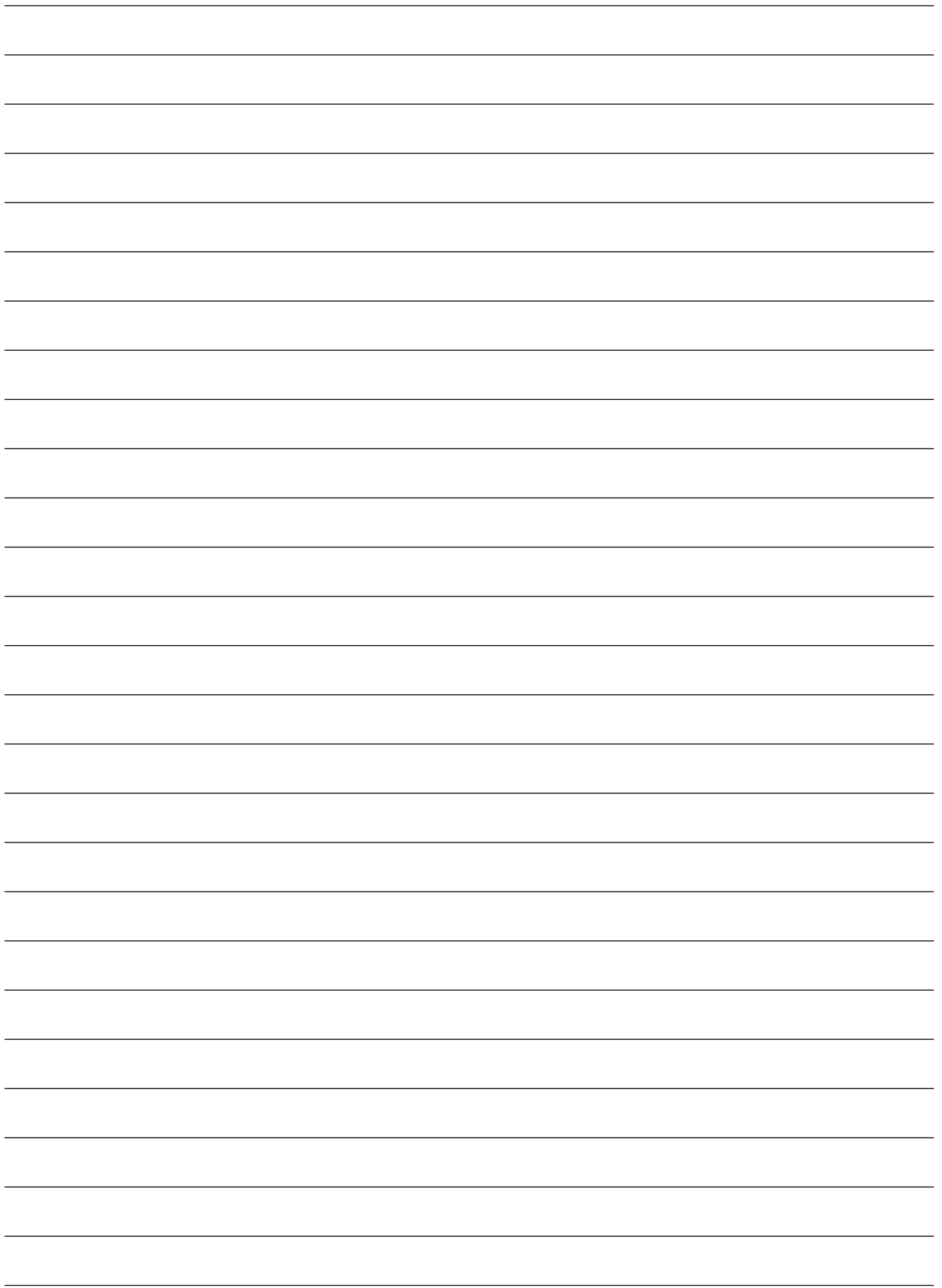
Gravid? Kend kemien - 7 råd til dig der er gravid eller ønsker at blive det. Miljø- og Fødevarerministeriet 2. udgave, 1. oplag 2017. Læs mere på www.mst.dk/gravid

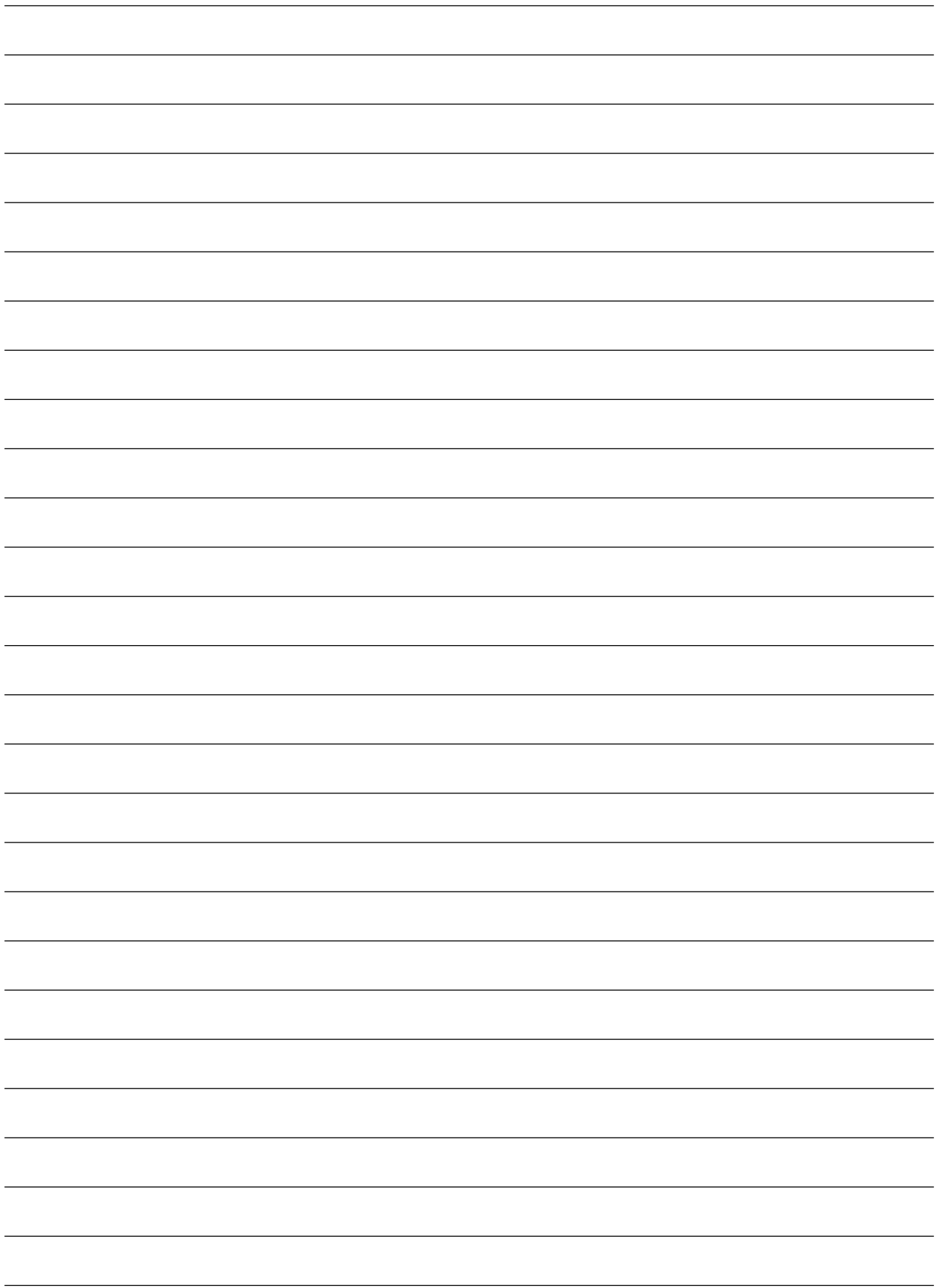
Allergi over for mælk, æg, fisk og skaldyr. Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen og Asma-Allergiforbundet 2003. Hentes fra www.sst.dk



Nerisassanik nutaanik saqqummiussineq

	0-6-nik qaammatillit Immuttuinnarfik	6-nik qaammatillit (4 akornanni 5 qaammatillit) Alussaaserluni nerisaleqqaarneq	6-9-nik qaammatillit Nerisassanik aseqqorlunerusunik sungiussitsiniarneq	9-12-nik qaammatillit llaqutariit nerisaanut sungiussitsiniarneq	1-3-nut ukiullit llaqutariit nerisaat
NERISASSAT NUTAAT	<ul style="list-style-type: none"> Anaanap immua imal. anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq 	<ul style="list-style-type: none"> Immulerlugit suaasiat Majsinit, hirsanit imaluunniit boghvedenit qajuusiassanik kinertuliat, kimikitsuummata aseqqorissuullutillu neriseqqaarneqartussatut piukkunnarput Naatitanit, ass. naatsiiyanit naatitanillu allanit aserortikkat Paarnanit naatitanit nutaanit imal. qalatanit aserortikkat Anaanap immuanik anaanalluunniit immuanut taarsiullugu immuliamik immaqalu imiminermik imerneq 	<ul style="list-style-type: none"> Kinertuliat assigiingitsut, soorlu issingigassat, immialaat imal. qajuusiassanik aseqqorluttunit kinertuliat aseqqorippallaangitsut Aalisakkat, neqit manniillu annikitsut Meeqqap 8-nik qaammatillit missaaniit: iffiat allallu iffiat aqitsut ilivitsunik karritaqanngitsut, qaqqorteqqasut, pasta, couscous aamma bulgur 	<ul style="list-style-type: none"> Iffiat allallu iffiat aqitsut ilivitsunik karritaqanngitsut Qaqqorteqqasut, pasta, couscous aamma bulgur Immummit orsoqarnermit seernarsisitatut sanaat annikitsukkuutarlugit, soorlu youghurt akoqanngitsut aamma A38, 3,5%-imik orsulik ullormut annerpaamik 0,5 dl 	<ul style="list-style-type: none"> Meeqqap 1-2-llu akornanni ukioqarneraniit immuk orsukinneq immummillu orsukinnermit seernarsisitatut sanaat (orsoq 1,5%) innersuussutigineqarput Meeqqap 2-nik ukioqalerneraniit immummit sanaat orsukitsut, soorlu skummet- aamma minimælk, immummillu seernarsisitamit sanaat taamaaqataat
NERISANUT TAPIT	<ul style="list-style-type: none"> D-vitamin kusertitassaq ullormut 10 mikrogram (400 El) 	<ul style="list-style-type: none"> Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10 mikrogram (400 El) 	<ul style="list-style-type: none"> Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10 mikrogram (400 El) 	<ul style="list-style-type: none"> Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10 mikrogram (400 El) dagligt 	<ul style="list-style-type: none"> Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10 mikrogram (400 El) marlunnik ukioqalernissaata tungaanut Meeqqap 2-nik ukioqalerneraniit 12-nik ukioqalernissaanut meeqqanut vitamini tamua-sassaq
PINAVEERSAAGASSAT	<p>PINAVEERSAAGASSAT</p> <ul style="list-style-type: none"> Meeqqap aatsaat ataatsimik ukioqalerneraniit nersuussuup immua innersuussutaavoq Arfinillit missaannik qaamateqalernissap tungaanut meeqqap anaanap immuanik anaanalluunniit immuanut taarsiullugu immuliamik taamaallaat inuusuteqartinnissaa innersuussutaavoq 	<p>PINAVEERSAAGASSAT</p> <ul style="list-style-type: none"> Taratsut Tungusunniit: tungusunniit/ honning, sukku, safti, kakao immulik, paarnat isserat, sodavand, mamakujuttut, sikut kaagillu meeraqqanut nerisissallugit innersuussutaangillat Nerisassat mattusuut: kuoloruujut uunneqanngitsut, popcorn, qaqqortarissat assigisaallu meeqqap 3-nik ukioqalernerata missaaniit aatsaat nerisinnegartaleriaqarput. Immummit sanaat proteinitaqarlutut, soorlu ylette, ymer, kvarki paarnanik inerititanik akusaq, skyr, hytteost aamma fromage frais meeraq aappeerepat aatsaat nerisissinnaavatit Qaqqorteqqasunit imeruersaasiaq arsenimik akoqarnera pissutigalugu meeqqanut imerteqqunegannilluinnarpoq Sojamat imeruersaasiaq siusinnerpaamik meeqqap 2-nik ukioqalernerata nalaaniit imertinneqarsinnaavoq 	<p>PINAVEERSAAGASSAT</p> <ul style="list-style-type: none"> Neqit oqqanngitsut, aalisakkallu oqqanngitsut, neqit aalisakkalluunniit oqqartinnagit nerisassiat, pujuukkat tarajortikkat assigisaallu Taratsut Tungusunniit Nerisassat mattusuut Immummit sanaat proteinimik anneruummik akullit Qaqqorteqqasunit imeruersaasiaq sojamaillu imeruersaasiaq 	<p>PINAVEERSAAGASSAT</p> <ul style="list-style-type: none"> Taratsut Tungusunniit Nerisassat mattusuut Immummit sanaat proteinimik anneruummik akullit Qaqqorteqqasunit sojamaillu imeruersaasiaq 	<p>PINAVEERSAAGASSAT</p> <ul style="list-style-type: none"> Sukku taratsullu ingasaannagit Mamakujuttut Meeqqap 3 inorlugit ukiullit sap. akunneranut 50 g-it sinnernagit (1 dl inulaarlugu) seqqulluttuotqusaapput Qaqqorteqqasunit sojamaillu imeruersaasiaq





SIUNNERSUUTIT PEQQINNARTUT, Meeraaqanut 0-3 ukiulinnut aamma naartusunut milutsitsisunullu nerisassat Suliarinnittuupput Paarisa Nerisaqarnermut Timigissarnermullu Siunnersoqatigiit suleqatigalugit 2012.

Iluarsaallugu naqeqqitaq 2018

© Nerisaqarnermut Timigissarnermullu siunnersoqatigiit 2012

Aaqqissuisut: PAARISA, Nerisaqarnermut Timigissarnermullu siunnersoqatigiit 2018

Aaqqissuisut: Ilusilersuineq inissitsiterinerlu: Info Design ApS

Assilisat: PAARISA, Info Design ApS, Dreamstime.com, Brugsen

Naqiterivik: Special-Trykkeriet Viborg a-s

Aappassaanik saqqummiussaq, naqiterineq siulleq 2018

ISBN 87-91440-27-0

