

SIUNNERSUUTIT PEQQINNARTUT

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



PAARISA Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiillu
suleqatigiillutik suliaa 2012-mi



SIUNNERSUUTIT PEQQINNARTUT, Meeraaqanut 0-3 ukiulinnut aamma naartusunut milutsitsisunullu nerisassat
Suliarinnittuupput Paarisa Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit suleqatigalugit 2012
© Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2012
Aaqqissuisoq: PAARISA, Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit
Ilusilersuineq inissitsiterinerlu: Info Design ApS
Assilisat: PAARISA, Info Design ApS, Dreamstime.com, Brugsen
Naqiterivik: Special-Trykkeriet Viborg a-s
Saqqummiussineq siulleq, naqiterineq siulleq
ISBN 87-91440-27-0
NunaFonden qutsavigneqarpoq naqinneqarneranut tapiissutaanut.



Imarisai

| |
|---|
| Aalaneq |
| Nerisassat imerusaatissallu naartusunut milutsisisunullu |
| Meeqqap ukiua siulleq |
| 6-9-nik qaammatillit |
| 6-9-nik qaammatillit |
| 9-12-nik qaammatillit |
| 1-3-nik ukiullit |
| Sukkoq tungusunnitsullu meeqqanut 0-3-nik ukiulinnut |
| Nappaatit |
| Mingutsitsineq - kalaallillu nerisassaataat |
| Allakkianut innersuussutit, paasisaqarnerorusukkuut... |
| Nerisassanik nutaanik ilisarititsineq |

Qupperneq:

5-7

8-17

18-25

26-35

36-41

42-47

48-55

56-59

60-63

64-65

66

68

Siulequt

Inuunermi ukiuni siullerni nerisat aalanerlu pingaaruteqartorujussuupput. Taakkuuppummi meeqqap pitsaasumik alliaortor-nissaanik ineriartornissaanillu qulakkeerinnittussat.

Meeraaqqat aalajangersimasunik utoqqaassuseqaleraangamik assigiinngitsunik nerisalersinnaasarput, tassani apequtaatin-neqassalluni meeqqap timimigut ineriartornera, soorlu aamma timip ineriartornera ilutigalugu pinnguarnarit aalanerillu as-sigiinngitsut periarfisaalersartut.

Atuagaq una aappassaanerlugu naqiterneqarneranit iluarsartuuteqqitaavoq, suliarinnittoralugit PAARISA suleqatigalugit Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit aamma Hanne Bøgholm Hansen, inuussutissalerinermik ilisimatusaatinik, peqqinnartunik immikkullu nerisaqarnermi ilinniagartooq.

Atuakkami atuarsinnaavat meeqqat 0-mit 3-nik ukiullit suut nerisinnaaneraat. Taamaallitit qulakkiissavat meeqqap pitsaanerpaamik inuussutissaqarnissaa. Atuagaq aamma aalaneq pillugu immikkoortortaqaqpoq, tamannami aamma meeqqap ineriartorneranut inersimasunillu attaveqarneranut annertuumik pingaaruteqaqpoq.

Atuagaq aamma arnanut naartusunut milutsisisunullu siunnersuutini-lik ilitsersuutinillu imaqaqpoq, ilanngullugulu neriuppugut meeqqerivinnut, meeraaqqerisunut aallanullu meeqqat inuussutissaqarnerat pillugu soqutigisalinnut najoqqutassaalluarumaartoq.

Atuagaq immikkoortukkuutaarlugu ilusilersugaavoq, taamaallitit meeqqavit qaammataa ukialuunnit toqqaannartumik qupper-sinnaassavat, tassanilu meeqqavit nerisassai pillugit siunnersuutit pitsaasut pissarsiarisinnaallugit.

Atuakkami atorneqarput Nunani Avannarnerli inuussutissat pillugit innersuussinerit, Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiinnit nerisaqarnermut innersuussutit qulit, kiisalu Danmarkimi Kalaallillu Nunaanni meeqqanut nerisassat aalanerlu pillugit paasisat nutaanerpaat.

Neriuppugut ilaqutariippassuit meerartallit atuagaq isumassas-siorfigilluarsinnaassagaat.

*PAARISA aamma
Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit.*



Aalaneq

Meeraalluni inersimasuulluniluunnit

Meeraaqqat aalasarput pinngitsoorsinnaannginnamik. Inis-saqarluarneq annertoqisumillu sammineqarneq nuanna-risaqaat. Oqartoqarsinnaalluarpoq angumerisassarpassua-qartut, tassami piffisap sivikitsup iluani timertik qanoq pisinnaassuseqarneris ilikkapallanniartussaavaat, nam-minneq piumassutsiminnik aalaatsiminnik ataqatigiissaa-risnaanerulernissaminut piareertinnatik.

Uagutsinnut inersimasuusunut pissutsit allaakkajuttarput, uagummi ulloq nallugu sulereernerup kingorna toraaga-qarnerusumik aalanissatta nukissaqarfiginissaa ajornaku-soortissinnaasarparput. Taamaattumik pingaaruteqarpoq ulluinnarni iliuusissanut timip aalatinnissaa ilanngunnias-sallugu, soorlu tummeqqat atortarlugit, pisulluni imaluun-niit sikkilerluni suliertorneq kiisalu ilaqtat assigiinngit-sunik sammisassaqtiginissaannik isumaqatigiissuteqarfi-galugit – kisimiilluni iliuusserisassarinnikkaanni pisussaaf-filiisarpoq aammalumi aallartinneq nuannernerusunngor-sinnaalluni.

Naartuneq, milutsitsineq aalanerlu

Naartusut amerlanersaannut naartunermi qaammatit si-ulliit qasoqqanermik annertuumik malitseqartarput. Taa-maakkaluartoq pingaarpoq ullormut timimik aalatsisar-nerit tamakkiisuunngikkaluamik attatiinnamissaat. Nerisa-qarnermut Siunnersuisoqatigiit innersuusutigaat timi minnerpaamik ullormut akunneq ataaseq aalatinneqar-tassasoq. Tassuunakkut nukit naggussallu nukittorsarne-qassapput, uummatip aallu ingerlaarneri nukittorsaatigalu-git. Unammisartut timersuuteqaruit, naartunerpit nalaq tassassanngilaq angusarissaarnerunissaq anguniarlugu sungiusarfissat. Kisianni ajornartorsiutitaqanngitsumik naartuguit, nalinginnaasumik innersuutassaavoq timer-suutip ingerlatiinnamissaa, annikinneruinnartumik. Nalor-nissuteqaruit nakorsat oqaloqatigisinnaavat.

Nalinginnaasumik sungiusarluarsimasuuneq aamma naar-tup ineriartomeranut iluaqutaavoq aammalu naartunerup nalaani meerartaareernerullu kingorna timikkut tarnikkullu nukissaqarnerusutut misigisimatitsisarluni.

Illumi suliaassanut arlalinnut aappaasoq anginerusunillu meeraqaraanni aamma taakku avitseqatigineqarsinnaap-put, ullup ingerlanerani qasuersaallattaarnerit timimillu aalatsineq piffissaqarfigineqarniassammata.

Ileqqut pitsaasut aallartikkitt

Siornatigulluunniit timigissarneq atortorisimannikkalua-rukku, naartulereernerpit kingorna aallartissinnaavat. Na-leqquttumik aallartigit timillu naalaarlugu. Eqaarsaarnerit aalanerillu iluanngitsutut misinnartitatit ingerlattassan-ngilatit.

Naartusunut timip aalatinnissaanut siunnersuutit

- Allorissaartumik pisuttuarnerit
- Tummeqqatigut pisunneq
- Qattunerasaalaartukkut pisuttuarnerit
- Sikkilerneq
- Nalunneq imarmilu eqaarsaarneq

Ingammik nukittorsakkitt tunut, naatit kuutsivillu naqqa

Naartunermi tunoq, naat kuutsiullu naqqa assoroortitaa-nerulersarput, taamaattumillu ilinnut iluaqutaassaaq nu-kiit taakkunaniittut nukittorsarukkit, kingusinnerusukkut tunululerneq kuutsikkulluunniit anniarneq pitsaaliorni-arlugu. Nalunneq imarmilu eqaarsaarneq aamma sikkiler-neq innersussutigineqarsinnaapput, naggussanik artukkii-suunngimmata.

Ernereernerpit kingorna milutsitsisuuguit aalanitik sakkor-tusiarteqqissinnaavatit naartulinngikkalaravit aalasameri-simasatit tamakkiisumik atoqqilersinnaallugit. Kisianni an-neroorujussuarmik aalasaruit sianigissavat nerisavit nu-kissanik pisariaqartitannut tulluurtumik annertussusilim-mik akoqartissagakkitt. Tassuunakkut nalornissuteqaruit meeraaqqerisup siunnersuinermigut ikiorsersinnaavaatit. Annikippallaamik nukissanik pisaruit, immoqassutsinnut ajoqutaasinnaavoq, meerarlu inuussutissaqarniarnermigut pitsaanerpaamik inissisimatinneqassanngilaq.

Meeraaqqat aalanerlu

Meeraaraq inorlaajunermi pingasunik ukioqalernissa-mi tungaanut aalaatsimigut tupinnaannartumik ineriartor-tarpoq. Inoorlaatat inersimasut isumassuinerannik ajun-gisaanerannillu isumalluuteqarlunarluni susinnaanngil-luinnartut nallarluni nalannarnerminngaannit pingasunik ukioqarluni arpaqattaarluni pinnguarsinnaalerluni arsamik isimmitsisaqattaajutagaluni. Taassuma kingorna sungiusa-gassaq unaalissaq arsap sumorpiaq ingerlatinnissaa ilik-kassallugu. Ila tupinnaqaaq.

Suli atualertinnani piffissaq taaneqarsinnaavoq malugissutsit atorlugit aalariaaseqarluni ineriartorfiusutut. Taamatut taaneqartarpoq, meeqqap pissutsit isumasiorfigineq ajormagit, kisiannili atortorinerullugu avatangiisiminik malussarniartarnera aamma maluginiutit atorlugit malugisarpassuani tunngavigalugit timinik aalatisisarnera. Assersuutigalugu tigummisani qanoq illillugu iperassanerlugu ilinniartarpaa nakkartitseqatattaarnermigut, angerlarsimaffinnilu tamani naammattoorneqartarpoq meeqqap nammineq nerinissaminik ilinnialernermini nerisassaminik tigutsisiminik puugutaasaminillu malittuinnarmik natermut igitseqattaalersarnera. Paarngorniameq pisunniarnerlu aamma maluginiutinik annertuumik atuinissamik pisariaqartitsipput, ilaatigut naggussaniittunik, nukinniittunik isiniittunillu, tamakkulu kingusinnerusukkut piumassutsimik aqutsilluni aalatisinngortuussapput.

Pinnguarnep nalaani toraagalimmik aalanerini malugisaqarsinnaassuseq tunngaviliisuvoq kingusinnerusukkut malugissutsit atorlugit misigisanik pisariunerusumik iluarsartuusariaatsip atorluarsinnaanissaanut, tamannami pisariaqartussaavoq atuarsinnaalernissamut, allassinnaalernissamut naapertuuttumillu inuttut pissusilersuuteqalernissamut.

Aalasinnaanissamut inissaqarluarnissaq

Meeraaqanut ungaluusaliaq (kravlegård) naalungiarsunnullu issiaveeqqat avatangiisimik pitsaanerpaamik paasiniaalluarsinnaanermut nukillu aqussinnaanerannik ineriartortitsinermut akornusiissuupput, taamaattumillu taamaallaat killilimik atugassaallutik. Ikkilluni pississaarutit pisuutillu atunnginnissaat innersuussutaavoq, meeqqap pissusissamisoortumik ineriartorneranut kinguarsaataammata. Natermi inissaqarluameq pequtillu qajannaatsut najummiffissaqqissut meeqqap pitsaanerpaamik aalasinnaanissaminut pisariaqartitaanut piffissami tamatumani naammattumik periarfissiisuupput.

Angerlarsimaffik sapinngisamik annertunerpaamik meeraarartaqarnermut tulluurtumik pisatser-sugaassaaq, ajoqusernissamut ulorianartorsioratik aalaqattaarsinnaaniassammata. Eqqumaffigikit tummeqqat, aneerasaartarfiup igalaallu assiaqutserlugit isumannaarnissaat. Aammattaq kallerup inneranut kappuffiit miliguserneqassapput kii-salu iffiorfik igaffimmilu atortorissaarutit allat kallerup innitortut meeqqanut navianaallisarneqassallutik.

Meeqqap malugissutsini atorlugit nalinginnaasumik inerikkiartornissaanik aqutissiuussinissamut siunnersuutit

Milutsinneqarnermi/miluffittortinneqarnermi anaanamik/ataatamik qanilaartumik, toqqissisimanartumik timikkut attuumaqatigiinnerup saniartigut naalungiarsuup aamma pisariaqartippaa akunnerni eqqumaffimmini piginnaanngorsarneqassalluni *pissanganartunik isigisassaqartinneqarnermigut*, nakkussisinnaanermik kingornalu isaassisinnaanermik/tigusaqarsinnaanermillu sungiusaatigisinnaasaminik. Aallaqqaataaniilli meeraq ilagigaangakku *oqaluuterujoortaruk*, tamannami meeqqap kingusinnerusukkut oqaatsinik aalaatsiminillu ataqatigiissariniarneranut iluaqutaasussaavoq.

Niaqq timiminngaannit siulliulluni aqunneqarsinnaalersarpoq, meeqqallu pingasunik qaamma-teqalernermi missaani natermi naamigut palloqqalluni taliminik najummiitigaluni niaqquni kivissinnaasarpaa sammivinnullu tamanut qiviatqattaarsinnaalluni.

Tunukkut nalalluni niaqqup kivinnissaa ajornarneruvoq aatsaallu ineriartornerup kingusinnerusuanii pisinnaalersarluni. Taamaattumik meeraq sapinngisamik piaarnerpaamik salinneqarneranut atatillugu aammalu eqqumallunilu iluarusunnerani *pallunganermik aamma sungiussitinniartariaqarpoq*, isumatusaarneruvorlu meeraq pinnguaqatigissallugu niaqquminik kivitsinissaanut kaammattuisumik. Taamaalilluni tunup nukii tamarmik sungiusarneqassapput, kingusinnerusukkut paarngulernissamut, nikorfalernissamut pisulernissamullu pingaaruteqarlunnamut.



Meeqqaq sisamanik-tallimanik qaammateqalernermini nammineq niaqquni kivissinnaalertarpa. Meeraq pinnguaqatigisinnaavat taliisigut nusulaartarlugu, tassuunakut niaqquminik kivitserusulersillugu. Aamma tamanna meeqqap salinneqarneranut ilaatinneqarsinnaavoq. Eqqaamajuk nipit atorlugu meeraq nersualaassagaku kaammattorlugulu.

Assakaanerit siullermik pallungalluni kingornalu nerfalalluni arfinilinnik qaammateqalernerup nalaani annertuneru-jartuinnartumik piaarluneertumik pilersarput, meeqqallu nuannarisarpaa pissanganartitaminut eqqaminut inissinneqartumut isaassiniartarnek.

Issianermit paarngomerup nalaanitulli qiimmassaasoqarsinnaavoq passunneqartilluni meeqqap pinngussamik pissanganartitaminik angusaqarniarsinnaanera, taamatullu ilaqtup asannittup kiinaata, nipaata taliminillu siaarsilluni qaaqusinera meeqqamut paasisitsisarpoq, sungiusarnerup imminut akilersinnaanerani. Aamma taamaappoq meeraq alloqqaartalemissaminut piareerpat.

Pinnguarnissamut iliuuseqarlunilu ataatsimooqatigiinnissamut siunnersuutit

Soorlu oqaatigineqareersoq naalungiarsuup pisariaqartin-nerpaavai aalanissamut periarfissarissaarnissaq aammalu ilaqtup asannittumik isumassuisinnaasut peqatigisaanillu meeqqap ineriartornermini tullertut ingerlariaqqiffissaanik siunertaqartumik pinnguaqatiginnissinnaasut.

Meeqqap qajannaatumik nikorfalluarsinnaaleraangami paasilersarpaa silarsuaq angerlarsimaffimminingarnit anginerujussuusoq aammalu paasisassarsiorfigissallugu qanoq pissangartigisoq.

Ilaqutariit angalaaqatigiitsillugit meeqqap nuannarivittarpaa *angallanneqaannarani nammineq pisutsitaasinnaasaruni*. Meeraq nammineq sukkassutsini atorlugu ungasinngitsumik pisutsittarsiuk, piffissaqartillugu naasumik, ujaqqamik allamilluunniit pissanganartumik misissuinissaanut.

Meeqqap aamma pisariaqartippaa ujarassuit, pinnguarfiit, tummeqqat il.il. qummut amnullu qallorfiginissaasa sungiusarnissaat. Soorunami allaat inuuneranut ulorianar-toqartinnagu pitsaaneruvoq inertiinnarnagu tasiorlugu misilittaatinnessaa.

Silaannarissumi silami pinnguarneq aamma meeqqanut mikisunut peqqinnartuovoq, meerarli ukiup qanoq ilineranut naleqquttumik atisalersorsimasariaqarpoq. Atallaat

nalinginnaasumik innersuussutaasinnaapput imaluunniit qaavatigut atisat nillermit imermillu tapinneqarsinnaanngitsut kiisalu taakku iluini oqortut. Nasat, aaqqatit isikkakkullu atortut qaasernanngitsut ukiup annersaani pisariaqartuupput.

Inersimasut uagut tamatigut meeqqap piumasai maliin-narlugit iliuusissagut aaqqissuussinnaanngilagut, kisianni misilinniartariaqarpoq ullup ingerlanerani susassanut sapinngisamik ilanngullugit eqqarsaatigisarnissaat.

Assersuutigalugu ullaakut nalunaaqutaq siusinnerulaar-tukut sianertinneqarsinnaavoq, meeraq piffissaqarnias-sammat atisalersornermini nammineq ikiuunnissaminut.

Meeraq anginerumaaq makkuninnga ikiuutsiguk

- Errortassanik immikkortiterineq, atisanik manioraneq, manisanik aqqaaneq atisanillu pertiterineq
- Salaatiliorneq, naatitanik qalipaajaneq, iffiugassamik aalaterineq naqittaanerlu, qallersueqataaneq
- Nerriviliorneq
- Nerereernerup kingorna nerrivimmik allarterineq
- Pisiariniakkanut assartuummut ikioraaneq
- Pisiariniakkanik assartuummik imaluunniit klavognimik kaassuarneq

Minnerpaanut aaqqissuussamik aalatitsineq

Aallaaviuvoq meeqqat inooqqaarnerminnit pingasunik ukioqalemissamik tungaanut aalariaatsit sulluunniit pinnguarnermikkut pisinnaalersassagaat, ajornanngippat meeraqatiminnik ilaqarlutik. Kisianni aamma aaqqissuus-saanagerusunik sammisassaqarpoq, meeqqat malugissu-saannik pitsaalluinnartumik kaammattuisinnaasunik. Taak-kunannga taaneqarsinnaapput:

- * Angajoqqaanut-meeqqanut-eqaarsaaneq, anaanaasumit ataataasumillu peqataaffigineqarsinnaasut
- * Naalungiarisunnut nalunneq, periarfissalinni

Siunnersuutit qulaani taaneqartut sammisassaapput, meeqqap anaaminik aamma/imaluunniit ataaminik ilaqarsinnaaffii. Suli nuannequtigiinnarpaa, ilaqutariinni qatanngutigiiit arlariuppata, meeraq kisimi sammisassa-ni taakkunani angajoqqaami samminninnerannik tamakkii-sumik qitiutinneqassammat.



Nerisassat imeruersaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu

Suli naartulertinnak

Suli naartulertinnak peqqinnartumik nerisariaaseqaruit, tamanna ilinnut meerassannullu naartuninnik ingerlalluartsissaaq.

• Nerisaqarnermut innersuussutit qulit malillugit nerisarit.

- Mingutsitsinertalinnik nerisaqarnerit killiliiffiiguk orsumik, puisip (ingammik puisit utoqqaassuseqarnerusut), arferup, timmissat imarmiut, nannup arferullu neqaanit ilormiuinillu nerisarnivit annikilliliiviginerisigut. Kalaallit nerisassataannik mingutsitsineq pillugu atuaruk qupperneq 64.
- Nalinginnaasumik oqimaassusissat attatiinnaruk angulluguluunnit. Suli naartulertinnani oqimaappalaaraanni naartunerup nalaani, erninermi meeqqamullu ajoqutinngorsinnaanera navianaateqarnerusarpoq. Oqinnerulerulerusukkaanni tamanna pisariaqarpoq suli naartulertinnani imaluunniit naartoremerup kingorna.

Naartunissannik pilersaaleruit aamma ima iliuseqartariaqarputit:

- aalakoornartulimmik imissanngilatit, imigassaq naartumik ajoqusiisnaammat.
- ullormut iisassavatit iisartaqag 400 µg-mik folsyretalik imaluunniit vitamiina tamatigoortoq iisartaqarlul mineralitalik 400 µg folsyremik akulik miinnerpaamik naartunerpit sapaatit akunnerini siullerni 12-ni.

Illit nammineq, ataataasoq imaluunniit qatanngutit qiteqqakkut nakkartoornermik nappaateqarussi, nakorsaq tamatumingga paasitissavat, taamaappammi folsyre-mik annertunerusumik pisartussaassaaitit.

Naartutillutit

Nerisavit matussusertussaavai illit naartuillu nukinnik inuussutissanillu pisariaqartitasi. Ilinnut meeqqannullu pitsaanerpaamik atugassaqartitsinissaq pillugu pingaaruteqarpoq peqqinnartunik nerisaqarnissat. Nerisarnit Innersuussutit qulit malillugit katiteruk aamma takuuk naartusunut tunngatillugu nerisanut tapit pillugit qupperneq 12-mi allaaserisaq.

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit - naartusunut milutsitsisunullu tulluussagaq

Nerisaqarnermut innersuussutit itisilerneqarput naleqqussarneqarlutillu, nerisaqarnikkut naartusut milutsitsisullu inuussutissanik pisariaqartitaat isumannaarneqarsinnaaqullugit.

1. Allangorartumik nerisarit

Allangorartumik nerisaqarnermi pissarsiarineqassapput inuussutissat timip pisariaqartitai. Imatut nerisatit allangorartikkitt:

Ullut tamaasa nerisassat immikkoortuinik tamanit nerisarit.

Nerisassat immikkoortuisa tamarmik iluini nerisassanik assiginngitsunik nerisarit.

Nerisassat qinikkitt ipaguaqarluarlutillu vitamiinanik mineralinillu akoqarluartut aamma annikitsumik orsutaqarlutillu sukkutallit.

2. Kalaallit nerisassaataannik nerisarit; akulikitsuutilugit aalisakkat aalisakkanillu qallersuusiat

Ukiup ingerlanera malittariuk ukiullu immikkoortuini ataasiakkaani nerisassat nutaarluinnartut pissarsiasat nerisakkit.

Ingammik aalisakkat nunamilu uumasut paarlakaajaatikkitt minnerusumillu nerisakkit immami miluumasut timmissallu imarmiut.

Sapaatip akunneranut aalisakkat 200 – 300 g imaluunniit sinnerlugit nerisakkit. Aalisakkat qaleruallillu imarilluarpaat inuussutissat pingaarutilit soorlu proteini, orsoq arortikkuminartoq, D-vitamin, jod aamma selen, kisianni imaqameri pissuseqatigiinnit pissuseqatigiinnut nikerarput. Aalisakkat orsukitsut orsoqarluartullu aammalu suussutit ataasiakkaat iluini pissuseqatigiiaat assigiinngitsut paarlaakaajaatikkitt. Taamaaliornikkut inuussutsissat aalisakkaniittut tamaasa pissavatit aammalu mingutitsisut amerlavallaar-nissaannik navianaat annikillissallugu.

Sapaatip akunneranut 300 g sinnerlugit sinnerlugit aaligaartortaruit, nerinerusariaqarpatit aalisakkat qaleruallillu annikitsumik mingutitsinertallit – takuuk kalaallit nerisassaataannik mingutitsineq pillugu allaaserisaq qupperneq 64-imiittoq.

Neqi orsorlu puisinit utoqqaassusikitsuneersut soqqalinneersullu inuussutissanik pingaarutilinnik annertuumik akoqarput. Taakkunannga annertunaarnagu nerisarit, kisianni ullut tamaasaanngitsaq, aamma taakku mingutitsisunik akoqarmata. Uumasumit neqitaa sinneraneersuninngaannit nerinerusaruk, mingutitsineq orsumi ilormiunilu akuunerpaasarmat.

Nerisnaalluarpatit tuttuq, savap, savaaqqap, umimmaap, ukallip aqissillu neqaat. Aamma nerisakkit puulukip, nersusuup, qingalissuup kukkukuaaqqallu neqaat tikisitat. Neqit orsukitsut toqqartakkitt orsorlu ersiinnartoq peertarlugu. Neqi sequtsigaaq annerpaamik 10 %-mik orsutaqassaaq.

Inerititanik, naatitanik piumaguillu qeqqussanik nerisarit.

Qeqqussat

- Immap naasarai, toqqaannartumik immamit tigusat imaluunniit imaani naatinneqarsimasut. Kalaallit Nunaa-ta sineriaani assersuutigalugu nassaassaassat ilagivaat buletang, equutit, sulluitsoq, sukkertang aamma søl.
- Najugaqarfimmi pissarsiassaq ulluinnarni nalliuttorsiu-laarluniluunnit nerissanut akorineqarsinnaasoq, ass. aalisakkanik suppaliani igaanilu aalisagartallinni qaleraartallinnilu allani imaluunniit salatini.
- Nerineqarsinnaavoq oqqanngitsutut, qalaartumut misoriarlugu nillertumut misutatut, uutatut, iffiorikkut uutatut, panertutut, agguarakkatut, sikalaakkatut, uuliami qalatatut imaluunniit orsumut simersialiatut.
- Aalisakkat immamilu miluumasut assigalugit n-3 fedt-syrenik pissarsiffissaalluarpoq assullu ipagussanik, mineralinik vitamianillu akoqarlutik.
- Taamaallaat qeqqussanik nutaarluinnarnik katersisarit.

Qeqqussat imaani katersorneqartassapput, sissami katersorneqanngisaannassallutik.

- Qeqqussat atorneqartinnatik sukumiisumik salinneqartassapput. Qeqqussat katersorneqarnerminni imaanut errortorneqartassapput uumassuillillu ersitsut tamar-mik qeqqussaniinnaasut peerneqarlutik. Qeqqussat imermut kuutsivimmeersumut sukumiisumik errortorneqassapput, kisianni aatsaat atorneqarnissartik sioqquutsiarlugu, tassami imeq kuutsivimmeersoq qeqqussat aserujaatsuunerannik sivikillissitsisarmat.
- Søl aamma hijiki-qeqqussat (qeqquaq Asiameersoq pisiniafinni pisiarinqarsinnaasoq) peqqinnermut ajoqusiinnaasunik annertooujussuarmik akoqarmata innersuussutigineqarpoq qeqqussat allat nerinnermut atornissaat.
- Qeqqussat peqqinnermut ajoqusiinnaasumik akoqarnerat pillugu ilisimasat amigarput, kisianni qeqqussat aamma inuussutissanik pingaarutilinnik imaqarmata, qeqqussat ilaat tulluurtumik nerigaanni iluaqutaasumik tapertaasinnaapput.

3. Inerititanik naatitanillu ullut tamaasa nerisarit

Inerittitat naatitallu amerlanerit nukissanik annikitsumik imaqarput annertuumillu imarlugit ipagussat, vitamiat, mineralit peqqinnermut siuarsaasut allat.

Inerittitat naatitallu qerisut nutaatulli peqqinnartigipput. Ullut tamaasa, ajornanngippallu nerinerni tamani inerititanik naatitanillu nerisarit.

Eertat amitsukujuut, eertat eertaasallu panertut inerititanut naatitanullu taarsiullugit nerineqarsinnaalluarput – eertat panertut pillugit atuaruk qupperneq 35.

Seqquluttut inerititallu panertut allat inerititanut nutaanut sanilliullugit arfinile-riaammik nukissanik imaqarput. Lipilip appelsiinalluunniit nerineqarsinnaasortaa 100 g missaani oqimassuseqarpoq taarserneqarsinnaallunilu 15 – 20 g inerititanik panertunik.



4. Ullut tamaasa nerisakkit aseqqorluttunit iffiugaq issingigassallu, akulikitsumik naatsiat, qaqorteqqasut imaluunniit pasta

Nerisassat aserorterneqanngitsunik karrertallit iffiukkanut issingigasanullu iffiugasunik nalinginnaasunik qaqortunit sanaanut sanilliullugit qaarsillanamerupput aammalu ipagussanik, vitamiananik mineralinullu akoqamerullutik. Nerikit:

- Iffiaq, knækbrød qajuusanit seqummarluttunit sanaaq iffiukkallu allat seqummarluttunit sanaat, iffiaq qaqortumut, flutesinut iffiukkanullu qaqortunut allanut qajuusanit nalinginnaasunit sanaanut taarsiullugit.
- Issingigassat oqanngitsut, issingigasat imaluunniit myslisukkoqanngitsaq, cornflakesinut ullaakkorsiutinullu sukumik sikatsitanut taarsiullugit.
- Qaqorteqqasut qalipaajarneqanngitsut, qaqorteqqasut qalaartumut kinipallatat pastallu karritanik aserorterneqanngitsunit sanaat, qaqorteqqasunut qaqortunut pasta-nullu nalinginnaasunut taarsiullugit.
- Kissartunut paarlakaajaatikkit naatsiat, qaqorteqqasut pastatallu. Naatsiat uutat iffiofikkullu uutat, naatsianik salatiliaq kissartoq nillertorluunniit aammalu naatsiat sequtsikkat naatsiatugassaapput peqqinnartut, orsutakitsumik immutalinnit akullugit imaluunniit annikitsumik uulialerlugit sanaajugunik. Chips, pommes frites, naatsiat immuup qalippeneranut iffiofikkut uutat, naatsiat aggorlugit ilivitsunngorlugilluunniit siatsivikkut siatat anner-tuumik orsoqarput taamaallaallu qaqtikkut annikitsukkuutaarlugillu nerineqartariaqarlutik.

5. Eqqarsarluarlutit orsotalittorit

Orsoq pisariaqartuuvog, aamma nerisatit aalajangersimatumik annertussusilimmik orsumikarorsinnaanngitsumik arrottikkuminartumillu akoqartussaapput. Ajornanngitsun-guamik orsutorpallarsinnaavutit minnerunngitsumillu orsumik arorsinnaanngitsumik. Eqqarsaatigisaruk qanoq an-nertutigisumik orsumillu sorlermik nerinerlutit.

Uulia, margariina punnerlu orsuinnaapput. Aamma inuusutissat amerlanerit orsutaqarput, ass. neqi sinaamigut ersitsumik orsotalik. Orsoq aamma ersinngitsusinnaa-voq, soorlu neqini sequtsikkani, pølsini, kaagini aamma pommes fritesini.

Iffiat orsotalinnik taninnaveersaakkit imaluunniit naasunit tanissutissaliaq annerpaamik 100 g-imut 40 g-mik orsuta-lik atoruk, ass. Becel® imalt. Lätta®.

Nerissioraangavit iffioraangavilluunniit uulia imaluunniit margariina aqitsaq imerpalasorluunniit atukkit.

Orsoq, aalisakkat orsoqaluartut, mayonnaise, remoulade, qaqqortarissat, mandelit, solsikkip kigutai naatsiaasallu orsupalitsut allat arrottikkuminartumik orsutaqarluarput.

Aalisakkat orsukitsut orsoqarluartullu kissartutut qallersuutitullu nerisakkit.

Neqi, neqimik qallersuusiat immussuarlu arorsinnaanngit-sumik orsutaqarluartuupput. Neqi neqimillu qallersuusiat annerpaamik 100 g-imut 10 g-imik orsutallit nerisakkit neqitulinginninnilu orsutai ersittut piartakkit.

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

Orsumik arorsinnaanngitsumik atuinerit killilersoruk. An-nertuumik arorsinnaanngitsumik orsutaqartuupput pun-neq, margariinat manngertut, immuup qalipaa, creme fraiche, immuk nalinginnaasog immussuillu orsortuut.



6. Sukkunik, mamakujunnik, chipsinik kaaginillu annikinnerusumik nerisarit

Pitsaanerpaassaaq tii kaffilu sukkulertanngikkukkit.

Issingigassartoraangavit allanillu ullaakkorsiutorlutit sioraa-sanut taarsiullugu inerititat aggoorakkat, iipilit seqtikkat, seqquluttut imaluunniit qaqqortarissat atortakkit.

Mamakujunnut, chipsinut kaaginullu taarsiullugu inerititat naatitallu, knækbrød imaluunniit inerititat panertut qaqqor-tarissalluunniit nerisakkit.

Mamakujunnik, chipsinik, kaagimik kissinillu nerisamitit kil-leqartikkit.

7. Imermik immumillu imertarit - saftimik sodavandinillu imertarnitit annikillisikkitt

Kuummit qorlorfimmilluunniit imeq inuummarinnartoq imerluartaruk.

Ullut tamaasa immuttortarit. Ullormut ½ liiterimik orsukitsumik immuttortaruit kilitamillu ataatsimik immussuortarluutit, taava ullormut kalkimik pisarnissamik innersuusaasup 90 %-ia pisassavat. Sinnera nerisakkut pissavat, soorlu iffianik, issingigassanik oqanngitsunik ammassanillu panertunik nerinikkut.

Immuit skummet-, mini- letmækillu imertakkitt imaluunniit taamatuttaaq orsukitsunik immummit seernarsisitamit nioqutissianik nerisarit, soorlu yoghurt immummik orsukitsumit sanaaq, Cheasy® Yoggilu®. Yoghurt immummillu seernarsisitamit sanaat akoqanngitsut qinertakkitt, nioqutissiat inerititanik sukkulikkanik akullit pinaveersaarlugit.

Immuk nalinginnaasoq saperukku immuk orsukitsoq laktositaqanngitsoq (asiujuillisagaq) imaluunniit minimælk laktositaqanngitsoq (timmisartukkut tikigasuartaqtaq imeruk.

Saft sodavandinillu annertuumik sukkutaqarput taamaallaalu immikkut ittumik pisoqartillugu imerneqartariaqarlutik.

8. Nerikulagit, immannguarli

Neriffigisakkitt ullaakkorsiorneq, ullup-qeqqasiorneq unnukorsiomerlu kiisalu ullup ingerlanerani akunnemiliullugit nerinerit marluk– pingasut.

Puuguttap imai annertuallaartinnaveersaakkitt.

Puallajasuuguit nerinerni puugutaq ataasiaannartariaqarpat ikinnerusunillu nerisarluutit. Puugutaasat, tiitorfiit immiartorfiillu mikinerit atorsinnaavatit. Taamaaliomerni puuguttap imai annertunerusutut isikkoqartarput, pisarnernit annikinnerusumik nerigaluaruilluunniit.

9. Ullormut sivikinnerpaamik akunneq ataaseq aalasarit

Naartunerup qaammatai siulliit amerlanernut qasoqqaaffiisaraluartut, pingaaruteqarpoq ullormut aalasaritit ingerlatiinnassallugit. Qupperneq 5-imi naartuneq, milutsitsineq aalanerlu pillugit itinerusumik allaaserisat atuakkitt.

10. Suut nerinerlugit eqqarsaatigikkitt

Peqqinnartunik pisiniartarit. Pisiassaanut ilitsersuut iluaqut-siullugu peqqinnartunik toqqaagit. Qupperneq 17-imi annerusumik atuakkitt.

Nerisassiorerni orsoq sukkorlu annikitsuutinniartarsigit.

Kissartumik nillertunillu nerisanut puuguttanut assersuutit malillugit kissartortorit nillertortorlutillu. Qupperneq 13-14-mi puuguttanut assersuutit atuakkitt aammalu ullup-qeqqasiornissamat unnukkorsiornissamullu siunnersuutit takukkit.

Imminut piffissaqartigit eqqissillutit nerinissannut, ajornartinnagu allanik nereqateqarlutit.

Naartusut qanoq neritigissappat

Naartuguit immikkut sianigissavat peqqinnartunik nerinissat, vitamianik mineralinillu pisariaqartitsinerit nukinnik pisariaqartitsininnit annerulissamat. Qaammatai arfinilinni kingullerni amerlasuutigit nukissanik pisariaqartitsineq annertusisarpoq, ippigisassaannigilarlu kaannerulersutut misigisimaleruit. Amerlanerit naartulinnginnerup siornanut sanilliullugu annertuneraaginnartumik nerisarnissaq pisariaqartittarpaat.

Nukissamik annertunerusumik pisariaqartitsilernerit matussusersinnaavat ullormut nalinginnaasumik nerisarnivit periafissat makku arlaannik tapertaqartinneratigit:

- Iffiaq imlt. aseqqorluttunit iffiugaq kilitaq ataaseq imlt. poorlu aseqqorlunit iffiugaq orsukitsunik qallersuusigaq inerititanik naatitanilluunniit ilalaarlugu.
- Aalisakkat panertut/nikku iffialerlugu (aamma knækbørdiusinnaavoq) inerititanik naatitanilluunniit ilalaarlugu.
- Puugutaasamat yoghurt imaluunniit immuk seernarsisitaq akoqanngitsoq issingigassanik oqanngitsunik aamma inerititanik nutaanik aggoorakkanik, iipili sequtsikkanik imaluunniit inerititanik panertunik qartortarissallu ilalaarlugu

Naartunerup nalaani oqimaannerulerneq

Naartunerup pingajorarterutaani siullermi annikitsumik oqimaannerulersoqartarpoq kingusinnerusukkut annertunersussamik naartup anaanaasullu timaani ipiutaasartat alliaartupiloornerat ilutigalugu. Arnanut naartulernerup siorna nalinginnaasumik oqimaassusilinnut tulluarpoq 10-15 kg-mik oqimaannerulerneq. Oqimaappallaareersut nalinginnaasumik oqimaassusilinnit ajornangippat annikinnerusumik oqimaannerulersariaqarput, aamma oqippallaanut pitsaanerpaassaaq nalinginnaasumik oqimaassusilinnit annertunerusumik oqimaannerulerunik

Nerisassat imeruersaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu

Immiaaqqat, viinni imigassallu kimittuut

Naartutillutit imigassat aalakoornartullit pinaveersaarluin-nartariaqarpatit, aalakoornartoq aannut ilaalluni arlaatigoor-luni meeqqamut pisarmat. Naartuneq tamaat naartu aala-koornartup ajoqusiisinaaneranut malussarippoq.

Aalakoornartoq ilaatigut ukunani nassaassaavoq: imigassat kimittuut, viinni, immiaaqqat, hvidtøl aamma imeruersaatit alutorineqartartut soorlu cider, Sommersby®, Bacardi Bree-zer® aamma Smirnoff Ice®.

Imeruersaatit koffeinitaqarluartut

Kaffi, tii, cola aamma imeruersaatit nukissaatitallit anner-tuumik koffeinitaqarput. Annertuallaamik koffeinitortaruit naartuninnut naartumullu pitsaanngitsumik sunniuteqar-sinnaavoq. Inassutissaavoq naartuguit ullomut tiitorfiit 2 - 3t nalinginut kaffisortarnissat. Kaffini koffeinitaqan-gitsuni koffein annertunerpaq peerneqarnikuvoq, taa-maattumillu taassuminnga annertunerusumik pisinnaa-vutit.

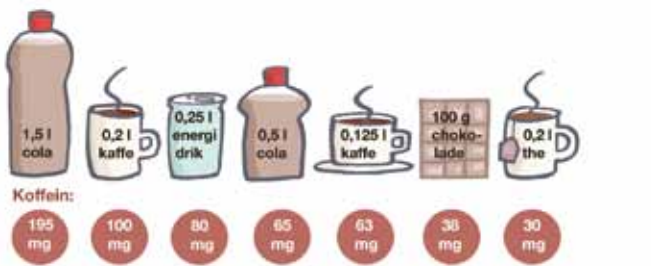
Rooibos tii, kamilletii tiillu naatitanit sanaat imerluarsin-naavatit. Taakku koffeinitaqanngillat aamma naasut sana-neqaataasa orpigaq tiiliorloq ilaqutarinngilaat.

Imeruersaatit nukissaatitallit pinaveersaarluinnartariaqar-patit.

Ullormut katillugu koffein 300 g qaangernaveersaartaria-qarpat.

Imeruersaat liiterimut ima koffeineqartigikkajuppoq:

- Kaffi 600 mg
- Tii 200 mg
- Tii nillertoq 80 mg tikillugu
- Cola aamma Kondi 150 mg tikillugu
- Imeruersaatit nukissaatitallit 320 mg



Najoqutaq: Inuussutissat pillugit aqutsisoqarfik

Tinguk tingullu aatsitaq

Tinguk nerinermi pingaarnertut nerinaveersaartariaqarpat aammalu tingummik aatsitarnaveersaarlutit, tingup ti-nguullu aatsitap A-vitamiinanik imaqarujussuarnerisa naar-tup ajoquteqalersinnaanera navianaateqarnerulersissinna-ammassuk

Tinguliaq patélu annikinnerusumik A-vitamiinataqarmata pisarnertut nerineqarsinnaapput.

Naartusut nerisanut tapeqartitsinissaat

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit malinniaqqissaarlu-git nerigaluaruilluunniit, ataasiakkaanik vitamiiinaqarlunilu mineralaqarpoq naartutillutit nerisatit aqutugalugit naam-mattumik pissarsiarerpiarsinnaangisannik. Naartunerup nalaani vitamiiinanik mineralinillu amerlanernik pisaria-qartitsineq nalinginnaasuminngarnit annertunerusarpoq. Ingammik taamaappoq folsyre, D-vitamin aagissaatillu eqqarsaatigalugit. Maluginiaruk A-vitamin annertuallaamik pisaraanni naartumut ajoqutaasinnaammat.

Innersuussutaavoq naartusut nerisatik makkunannga ta-pertaqartittassagaat:

- Folsyre: Naartunermi sap. ak. siullerni 12-ini ullormut 400 µg.
- D-vitamin: Naartuneq tamaat ullormut 10 µg.

Folsyre D-vitamiinalu tapitup pisinnaavatit immikkoorlugit iinerisigut imaluunniit multivitamiinanik ataatsimik aam-ma naartusunut iisartakkamik mineralitalimmik ataatsimik iisinikkut. Minnerunngitsumik multivitamiinanik aamma mineralimik iisartakkat innersuussutaapput **Nerisaqarner-mut innersuussutit qulit** malinnissaat periarfissaqarfigin-gikkukku.

Multivitamiina aamma mineralimik iisartakkat pisarukkit ataatsikkoortillugit iisartakkat aagissaatit pisassanngilatit.

- Aagissaatit: Naartunerup sapaatip akunnerisa qulingan-nit naartunerup sinneranut ullormut 40 – 50 mg.

Aagissaat immikkoortillugu tapitup iineqassaaq. Aagissaat arrortikkuminarnerusarpoq nerinivit akornatigut pisarukku, tassunga peqataatillugu appelsinjuice immiartorfik mikisoq imaluunniit inerititaq C-vitamiiinaqarluartoq soorlu appelsii-na, klementini, grapefrugti imaluunniit peberfrugti.

- Calcium (kalk): naartusut immuttorneq ajorlutillu im-mussuortorneq ajortut ullormut calcium 500 mg pisaria-qarpat. Calciumip ilaatigut naggussat ineriartornerannut pingaaruteqarpoq.

Nerisassat imeruersaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu

Taaneqareersut saniatigut nerisanut tapinik allanik pi-sassannilatit nakorsamik oqaloqateqaqqaartinnak.

Mannertitsineq

Naartusut amerlasuut mannertitsisalersarput, inalukkat eqittaarnerisa arriinnerulernerannik kingunilimmik hormonitigut allangortoqarnera peqququtalugu.

Mannertitsinermut pinaveersimatitsisinnaapput iluaqutaasinnallutillu

- ipaguaqarluartunik nerineq
- imerluartarneq, annerusumik imiinnarmik
- ullut tamaasa timimik aalatitsineq

Iffianit, issingigassanit karritanillu aserorterneqanngitsunik nerisassiani allani ipagussat mannertitsinaveersaarnissamut mannertitsisimagaannilu iluaqutissatut immikkut pitsaassuseqarput.

Inerititat naatitallu seqummarluttut kiisalu nerisassat eertat panertuneersut, eertat amitsukujuuneersut linsineersullu aamma ipaguaqarluarput. Naatititat seqummarluttut tassaapput kuuloruujut, sellerip sorlai, pastinak, persillip sorlai, rubiia, kålrabi, uanitsut, qungullit assigiinngitsut amerlanerit, porrit, eertaasat qorsuit, majsit eertallu.

Paarnarsuit paarnarsuamillu juice ipagussanik akoqarnermik saniatigut aamma akussaataqarput inalukkat eqittaarerannik annertusaanermikkut anarsaatitut sunniuteqartartunik.

Ullaakkut meriannugneq

Ullaakkut meriannugarusuit amerlasuutit meriannugaveersaarsinnaavutit imaluunniit meriannugnerit annikillsarsinnaavat ullaakkut makinnginninni knækbrødimik, kisimik imaluunniit skorpinik nerisaruit imermillu imilaarlutit.

Naartusut milutsitsisullu ullukkat nerisarnissaannut siunnersuutit

Naartunerup nalaani naleqquttumik oqimaannerulernissaq anguniarlugu qanoq neritigisarnissaq inummit inummut assigiinngiaarpoq. Atuagassiami matumani saqqummersitat najoqqutassaannaapput.

Amerlasuut naartunerup nalaani oqimangiavallaartarput. Illit taamaattuuguit neriffissani puugutaq ataasiaannartariaqarpat ikinnerusunillu niusisarlutit. Immaqa puugutaasat, tiitorfiit immiartorfiillu mikinerit atorsinnaavatit. Taamaaliornikkut puuguttat imaqarpasinnerussapput pisarnernit annikinnerusumik nerigaluaruillunniit.

Ullaakkorsiutit

Issingigassat ooqanngitsut imaluunniit issingigassat skummet-, mini-, imaluunniit letmælkilerlugit saniatigullu inerititat, iipilit sequtsikkat imaluunniit qaqqortarissat seqqulutullu.

Yoghurt akusaanngitsoq 100 g-imut 1,5 g-imik orsotalik imaluunniit immummik seernarsisitamik sanaaq alla orsukitsoq issingigassanik ooqanngitsunik, inerititanik, qaqqortarissanik seqqulutunillu ilallugu.

Iffiaq imaluunniit iffiugaq seqummarluttoq saattunnguumik tanitaq aamma immussuaq orsukitsoq, neqi orsukitsoq, mannik imaluunniit mamalaaq. Inerititat imaluunniit juice immiartorfik mikisoq.

Ullaakkorsiutinut imeruk imeq, immuk, tii imaluunniit kaffi sukkoqanngitsoq

Ulloqeqqasiutit

Ulloqeqqasiutissatit nerisat nillertunut puuguttanut assersuutit tunngavigalugit katitikkat.



Iffiat qallersukkat. Assersuutigalugu aalisakkanik qallersuusiat, igaatornermit sinnit, mannik tomatilu, neqimik qallersuusiat orsukitsut aamma immussuaq tanittagaq kitsigasarlunniit orsukitsoq. Naatititat imaluunniit inerititat.

Ippassaammat igaanit sinnit. Assersuutigalugu pastamit imaluunniit qaqqorteqqasunit salatilorit, naatitanik aamma neqinik, aalisakkanik, qalerualinnik imaluunniit immussuarmik akullugit. Iffiamik seqummarluttumik illuleruk.

Neqimik aalisakkanillunniit suppaliaq naatitanik akulik. Iffiukkamik seqummarluttumik illuleruk.

Aalisagaq panertoq imaluunniit nikku iipitalalerlugu iffialerlugulu. Orsulerniaruit immannguaannaq orsulertariaqarpu-

Nerisassat imeruersaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu

tit – takuuk qupperneq 64-imi kalaallit nerisassaataannik mingutsitsineq pillugu immikkoortoq.

Aseqqorluttunit pitabrødiliaq/burgerpoorlularluunnit asser-suutigalugu ilaliullugit tun, salati, eertat majsillu aamma hytteost. Allanguutigisarsinnaavatit aalisakkat pujuukkat naatitallu allat, soorlu kuuloruuju oqanngitsoq sequtsigaq, avocado, tomati aamma agurki.

Ulloqqeqasiutinnut imeq aamma/imaluunniit immuk imertaruk.

Unnukkorsiutit

Tassani nerineqarsinnaapput aalisakkat, neqit aamma timiarussat uutat siatalluunniit naatsiianik, qaqorteqqasunik pastanilluunniit naatitanillu akulerlugit. Neqinut, aalisakkanut, naatsiianut imaluunniit naatitanut taarsiullugit imaluunniit tapiliullugit atorneqarsinnaapput inerititat puuminniittut. Nerineq inerititaminerik naggasiunneqarsinnaavoq. Kissartortornissamut puuguttanut najoqqutassiat malillugit neriguit qaavatigullu imertorlutit, taava unnukkorsiomeq tulluurtumik annertussuseqarlunilu katitigaassaaq.



Akornginnakkut nerinerit 2 - 3t

Akornginnakkut nerisat peqqinnartut ilaatigut makkuusinnaapput:

Iffiaq, aseqqorluttunit iffugaq imaluunniit aseqqorluttunit knækbrødiliaq immussuarmik, neqimik aalisakkamilluunniit qallersuusiamik orsukitsumik qallersuuserlugu.

Naatitat soorlu kuuloruujut, kálrabi imaluunniit kuannerit kanaartaat.

Inerititat nutaat, kissartumik asiunaveersakkat imaluunniit panertitat.

Imeq, immuk, tii kaffiluunnit.

Igaffimmi eqqiluisaarneq

Nerisat aqqutigalugit tunillatsinnissaq igaffimmi eqqiluisaarluarneq atorlugu pitsaalioruk.

Assatit errortukkit

- nerisassiulertinnak.
- nerisassiassap ataaseq attoreerlugu allamik passussilinninninni.

Kitseriviit igaffimmi sakkut ipiitsut atukkit

- nutaamik suliaqalernitit tamaasa kitserivimmik ipiitsumik savimillu ipiitsumik tiguisarit.
- neqit aalisakkalluunniit siatat kitserivinnut puugutaasnulluunniit oqanngitsuunerminni inissisimaffigisimaasannut ileqqittarnagit.

Aalisakkanik neqinilluunniit oqanngitsutornak.

Neqit aalisakkallu qalalluarlugit siattakkit.

Inerititat naatitallu errortorluartakkit.

Sinneruttut nillorsipallakkit annerpaamillu 5 gradinik kiasusilimmi uninngasuutigikkit.

Sinnikut nerilinninnerini kissalluakkit. Kissassuseq nerisassami tamarmi minnerpaamik 75 gradimiissaaq.

Atorneqarnissaannut ulloq killiliussaq uninngasuuteqarnissamullu kissassusissaliussat malittakkit.

Akutissat kissaatiginangitsut

Sapinngisamik annikinnerpaamik pinnerarnermut atortut, creme tipigissaatillu atortakkit nutsatillu qalipatsittarnagit. Serpalittaatit atornagit aamma qalipaanaq.

Pinnerarnermut tamgutit, eqqiaanermut atortut qalipaatilul hormoninut akornusersuutaasunik sapigaqalersitsisinaasunillu akoqarsinnaapput, timinnut akuliullutik naartumut pisinnaasunik. Meeqqat immikkut mianerisassaapput, tassami akuutissaq annikitsunnguarluunnit meeqqamut mikisumut annertuumik sunniuteqarsinnaammat. Naartnerpit milutsitsinerpillu nalaani immikkut ittumik sianigisavat, akuutissat suut ilinnut meeqqannullu sunniuteqarsinnaasut atonerlugit. Akuutissat kissaatiginangitsut annerusumik sammineqarnerat atuarsinnaavat qupperneq 21-imi.

Pujortarneq nakorsaatillu

Naartuninni pujortartarnak aamma pujortarfigitinnaveersarit. Nikotin akuutissallu allat ajoqusiisinnasut arlaaq aqqusaarlugu meeqqamut pulagutissapput. Tamatuma saniatigut pujortartarneq arlaap sulinera annikillisarparaa.

Pujortartarneq naartumut ajoqusiisarpoq, inunngorerani oqinnerulersitsisarluni sioqqutisumillu meerrartaarnissamut navianaateqarnerulersitsisarluni.

Pujortarunnaarnissaq pillugu nakorsaq juumoorluunniit paasisaqarfigisinnaavatit.

Nakorsaatit nakorsamit atugassanngortinneqarsimanngitsut ingalassimakkit.

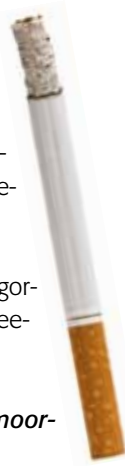
Milutsitsisut nerisassa at imigassaallu

Nerisat nukissanik inuussutissanillu ima imaqartigitinneqassapput, anaanaasup inuussutissatigut pisariaqartitaanut immoqarniarneranullu naammattunik matussusiisinnaasunik. Taamaammat pingaaruteqarpoq milutsitsinerpit nalaani peqqinnartumik assigiinngisitaartumillu nerisarnissat.

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

Milutsitsininni qanoq annertutigisumik nerisassavit

Milutsitsinerpit nalaani nukissanik atorfissaqartitavit ilai naartunerpit nalaani orsumik sillimmattissaqalerfiginikuusanit aaneqartarput. Nukissanik atorfissaqartitavit sinnera nerisatit aqqutigalugit matussuserneqartariaqartoq naartunerpit naggataa tungaani nukissanik annerusumik pisariaqartitsimanertulli annertussuseqarpoq. Tassa imaappoq, milutsitsinerpit nalaani naartunerpit naggataa tungaanitulli annertussusilimmik neritigisassaavit. Takuuk qupperneq 11.



Imerk annerusumik pisariaqartitsineq

Qanoq immoqartiginermut apeq-qutaavoq meeraq qanoq milutsiku-laartiginerit aamma qanoq milutsineqaraangami milutsigisarnersoq.

Pingaaruteqarpoq milutsitsinerpit nalaani naammattumik imertarnissavit sianiginissaa.

Imerusukkaangavit imiinnarmik imertarit.



Immiaaqqat, viinni imigassaallu kimittuut

Aalakoornartoq anaanaasup immuanut akuliuttarpoq. Taamaattumik milutsitsitillutik aalakoornartortallit pinngilluinnartariaqarpatit.

Aalakoornartutoruit meeraq milukkumajunnaasutigisaminik perusoqanngillisinnaavoq eqqissiveerulluniluunniit. Aamma immuup mamassusaa allanngorsinnaavoq, meeqqap mamariunnaagaanik.

Imeruersaatit koffeinitaqarluartut

Kaffisoraangavit allanilluunniit koffeinitalinnik imeraangavit, koffeinip ilaa anaanaap immuanut akuliuttarpoq. Innersuusutaavoq kaffimik, tiimik, colamik imeruersaatinillu koffeinitalinnik allanik atuinerit killeqartissagit ullormut annerpaa-mik 300 mg koffein pisusanngorlugi, minnerunngitsumik meeqqap inoorlaajunerani - takuuk qupperneq 12-mi imeruersaatit koffeinitallit.

Nerisat tapii

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit - naartusunut milutsitsisunullu malittarigukkit, nalinginnaasuvoq nerisanut tapinik pisariaqartitsinnginnissat.

Ulluinnarni immuttorneq immussuarternerluunniit atortorinngikkukkit, calciumimik ullormut 500 mg-imik tapimik pisariaqarputit.

Nerisassat meeqqamik eqqissiveerutsitsisartut

Amerlasuut isumaqartarput meeqqamut eqqissiveerutsitsisartuq anaanaasoq nerisanut akuutissanik kimittuunik, uanitsunik, qungulernik, radisinik, vindruanik, appelsiinanik, sukkulaanik il.il. nerisimappat. Nerisassat aalajangersimasut meeqqamut eqqissiveerutsitsisarterat up-
pernarsaatissaqanngilaq. Anaanat ataasiakkaat namminneerlutik misileraasariaqarput nerisassanik arlaannaannilluunniit atueru-sukkunnaamerup pinnginnerani.



Naartoreernerup kingorna oqinnerulerneq

Nalinginnaasumik oqimassusillit naartulinngikkallarnemin-
ni oqimaassusertik uterfigeqqittariaqarpaat – ajornanngip-
pat ukiup ataatsip iluani. Amerlasuut ernereernermik ki-
ngorna sapaatip akunnerini siullerni assut oqilisarput. Ta-
matuma kingorna oqinneruleriartorneq annerpaamik sa-
paatip akunneranut ½ kg-sariaqarpoq.

Pisiniarnissamut ilitsersuut

Nerisaqarnermut ilitsersuutini taaneqartutulli, nerisaqarner-
mi periutsitit pisiniarninniilli aallarnerfeqarput. Peqqissumik
inuusaaseqarnissamut alloriarneruvoq angerlarsimaffimmi
tamatigut nerisassanik peqqinnartunik qinigassaateqaraan-
ni – sikaaviit peqqinnartunik ulikkaartilugit peqqinnartu-
mik toqqaanissaq ajornannginneruvoq, chipsinit sukkulaa-
tinillu toqqaanissaq ussarnartorsiorfiuvallaarnani.

Pisiniarnermut ilitsersuut najoqqutassaavoq pisiniarfila-
raangavit sunik najoqqutaqarsinnaaninnik. Nioqqutis-
sap sananeqaataanik nassuiaat qimerlooruk, takuniarlugu
nioqqutissaq innersuusutunik naamassinnittuunersoq.

Pisiniarnermut ilitsersuutip saniatigut Inuussutissat pillu-
git aqutsisoqarfiup inuussutissanik nalunaaqutsersuineri,
Matuersaaserfik/Nøglehullet aamma Karrinut aserortinne-
qanngitsunut ilisarnaat/Fuldkornslogoet, peqqinnarnerusu-
nik toqqaanissamut iluaqutaalluarsinnaapput.

Pisiniarfilaraangavit sukkasuumik nioqqutissat peqqinna-
rnerusut nassaaresinnaavatit toqqartorukkit nioqqutissat
Matusaaserfimmik Karrinullu aserorterneqanngitsunut ili-
sarnaammik nalunaaqutserneqarsimasut.

Nerisassat Matusaaserfimmik nalunaaqutsikkat annikin-
nerusumik peqqinnarnerusumillu orsutaqarput, sukkoqan-
nginnerullutik tarajukinnerullutillu kiisalu ipaguaqarnerullu-
tik karrinillu aserorterneqanngitsunik akoqarnerullutik.

Iffiukkat nioqqutissallu allat karrinit sanaat Karrinik aseror-
terneqanngitsunut ilisarnaammik nalunaaqutsikkat nioq-
qutissanut Matusaaserfimmik nalunaaqutsikkatulli piu-
masaqaatinik naamassinnittuupput.

Nerisassat imeruersaatissallu - naartusunut milutsitsisunullu



NIUERNIARNISSAMUT NAJOQQUTASSAQ

| | 100 g-imut akui | | |
|---|----------------------------|----------------------------------|------------------|
| | Nerisassani ipaasaq | Orsoq | Sukkut |
| Iffiat aamma iffiukkat qaamasut | minnerpaamik 5 g | annerpaamik 7 g | annerpaamik 5 g |
| Knækbrød | minnerpaamik 6 g | annerpaamik 7 g | annerpaamik 5 g |
| Ullaakkorsiutit tunisassiat | minnerpaamik 6 g | annerpaamik 7 g | annerpaamik 10 g |
| Immuk aamma immummit tunisassiat mamarsaaserneqanngitsut (soorlu yoghurt akoqanngitsoq) | | annerpaamik 1,5 g | |
| Immummit tunisassiat mamassusilikkat (soorlu yoghurt paarnanik akusaaq) | | annerpaamik 1,5 g | annerpaamik 9 g |
| Immussuit, immussuit kitsigassat | | annerpaamik 17 g (30+) | |
| Immussuit, friskost, immussuit tarngutissiat | | annerpaamik 5 g | |
| Neqit aamma qallersuutit | | annerpaamik 10 g orsoq (10 %) | annerpaamik 5 g |
| Naatsiianit tunisassiat | | annerpaamik 5 g | annerpaamik 1 g |
| Dressinngit, miseqqat, salaatit qallersuusiat | | annerpaamik 5 g | |



100 g-imut inuussutissaqassuseq:

Nukissaq: 1090 KJ/ 260 Kcal
Proteini: 10 g
Kulhydrati: 5 g
Orsoq: 22 g

100 g-imut inuussutissaqassuseq:

Nukissaq: 580 KJ/ 140 Kcal
Proteini: 9,5 g
Kulhydrati: 12 g
Orsoq: 6 g



Meeqqap ukiua siulleg

Ukiumi siullermi meeraq sukkaoorujussuarmik alliaortarpoq. 25 cm missaanik takinerulipallattarpoq oqimaasutsinilu pingasoriaatinngortillugu, soorluttaaq timaata pisatai ineriartoqqittartut. Taamaattumik meeqqap nerisaqarneranut piumasaqaatit annertupput.

Nerisaqarniarnerup tungaatigut ukioq siulleg immikkoortunut piffissanut pingasunut avinneqartarpoq, meeqqap ineriartorneranut aammalu nerisaqarnissamigut imigaqarnissamigullu pisariaqartitaanut naleqquttunik. Piffissat taakku taaneqartarput:

- Piffissaq immuttofik.
- Piffissaq ikaarsaariarik.
 - Ikaarsaariarfiup siusittuani nerisassat.
 - Ikaarsaariarfiup kingusittuani nerisassat.
- Ilaqutariit sinnerisulli nerineq.

Piffissami immuttofimmi meeraq taamaallaat anaanami immuanik imaluunniit anaanap immuanut taarsiullugu immuliamik nerisinnegartarpoq.

Piffissami ikaarsaariarfimmi anaanap immua imaluunniit immuliaq suli pingaartuupput. Ikaarsaariarfiup siusittuani nerisinnegarsinnaapput alussaatitorluni nerisassanik annikitsunnguakkuutaanik, soorlu suaasaliat imerpalasut, kinertuliat, sequtseqqissaakkat sequtsikkallu. Ikaarsaariarnerup kingusittuani nerisassat tassaapput alussaatitorluni nerisassat annertunikkuutaat, neqit aalisakkallu annikitsut kiisalu iffiugaq aqitsumik qallersuusigaq.

Piffissaq ikaarsaariarfiup kingorna meeraq ilaqutariit nerisaannik nereqataassaaq, aamma immuk pisiassaq anaanap immuanit immuliamillu pingaarninngussaaq.

Piffissalersuineri takuneqarsinnaavoq meeqqap ukiumini siullermi piffissani immikkoortuni pingasuni immuttortar-nissaa pillugu innersuussutit. Meeraq allassimasunit allaanerusunik immuttortinneqassanngilaq.

Piffissaq immuttofik. Qaammatini 0-mit 6-mut

Meeqqap inuunerani piffissaq immikkoortoq siulleg taaneqartarpoq piffissaq immuttofik, meeqqap nerisatuarmagu anaanap immua imaluunniit anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq. Meeqqap inalugai tartuulu suli inerluarsimangillat, meeqqallu ajoqutigisinnaavaa anaanap immuanunngitsoq immuliaanngitsumilluunniit nerisinnegaruni.

Innersuussaavoq meeqqap arfinilinnik qaammateqaler-nissaata missaanut nerisatuarissagaa anaanap immua. Tamatuma kingorna innersuussaavoq ilaannakortumik milutsisarnissaq, meeqqap 12-nik qaammateqalernissaata tungaanut. Arnat amerlanersaat meeqqaminnik milutsisinnapput. Arnat milutsisinnanngitsut imaluunniit milutsiterusunngitsut meerartik anaanap immuanut taarsiullugu immuliamik nerisittassavaat.

Meeqqat amerlanersaat piffissami ikaarsaarfimmi nerisas-

| Utoqqaassuseq | Meeqqap ukiuani siullermi immuttugassap suussusaa |
|--|---|
| Qaammatit 0 - 6 Mælkeperioden | Anaanap immua imaluunniit anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq. |
| Qaammatit 6 – 9 Piffissaq ikaarsaariarik | Anaanap immua imaluunniit anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq. Annikitsukkuutaamik immuk aamma immummit seernarsisitami sanaat, soorlu immuk ½ dl kinertuliamut sequtsikkanulluunniit akuliussaq. Ullormut katillugu immuk ¾ l-p missaa. |
| Qaammatit 9 – 12 Ilaqutariit sinnerisulli nerineq | Anaanap immua aamma anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq, annikinnikkuutaamik. Immuk aamma immummit seernarsisitami sanaat, soorlu yoghurt akusaanngitsoq, annertunikkuutaanik. Qaammatit 9-anni ullormut katillugu immuk ¾ literip missaa appariartuartaartillugu qaammatit 12-anni ½ literinngorlugu. |

Kapitalini tulluuttuni atuarsinnaavatit meeqqap piffisani immikkoortuni pingasuni tamani nerisassai.

Meeqqap ukiua siulleg

sat aatsaat 6-nik qaammateqalernermik missaani piareerfigisalaruaraat, meeqqat ataasiakkaat tamatumunnga 4-5-nik qaammateqaliinnarlutik piareersinnaasarput, takuuk qupperneq 26-mi immikkoortoq 6-nik qaammatillinnut tunngasoq. Ikaarsaariarfiup aallaqqaataata tungaa – alusaatitukkat siulliit.

Piffissap immuttoffiup nalaani nerisanut tapit

Nuna tamakkerlugu Nakorsaaneqarfiup saviminissanik vitamianillu tapiliutassat pillugit najoqqutassiaa 15. september 2009-meersoq naapertorlugu meeqqat tamar-mik inooriitsiarnermik kingorna K-vitamiinamik kapineqar-tassapput.

Taassuma saniatigut meeqqat piffissap immuttoffiup nalaani sapaatip akunnerinik marlunnik utoqqaassuseqalernermiit ullut tamaasa A-, C- aamma D-vitamiinamik tapiliussatut pisinneqartassapput.

Vitamiinamik kuseriarnerit alussaammut anaanap immua-nik imaluunniit immuliamik imalaalimmut kusertikkat. Alus-saat meeqqap qarluinut tutsiguk uertillugulu, immuk vita-miinallu meeqqap qarngata iluanut pisillugit.

Meeqqanut nalinginnaasumik inunngorsimasunut piffissami immuttoffimmi nerisanut tapit

Sap. akunneri marlunnit 18-inik qaammateqalerneranut ullormut A-, C- og D-vitamiinamik tapi.

Multitabs kuseriartaat ataaseq iisiguk = 1 ml = kuseriarne-rit 20t

MILUTSITSINEQ

Anaanap immua meeraaqat nerisassaraat peqqinnarner-paaq, aamma milutsitsinerup nalaani timinik attuussimaar-neq meeqqap timikkut tarnikkullu ineriartorneranut pi-ngaaruteqarpoq. Taamaammat meeqqamik nerisitsinissa-mut pitsaanerpaq tassaavoq milutsitsineq. Meeqqavit mi-lutsinnissaa periarfissaqarfiginngikkukku, anaanap immua-nut taarsiullugu immuliaq tassaassaaq meeqqap nerisaa-eqqortoq – takuuk qupperneq 22-imi Meeraq anaanap immuanut taarsiullugu immuliatortinneqarpat.

Meeraq imerusuleraangat aamma qanoq sivistigisumik milukkusunnera tunngavigalugu milutsittaruk. Milutsitsisar-nerit amerlassusaat meeqqamit meeqqamut nikerartar-put. Nalinginnaasuuvoq ullup unnuallu ingerlanerani 7 - 8-riartarnerit. Naammattumik nerinissaq imernissarlu pillu-git aallaqqaammut meeqqap ullup unnuallu ingerlanerani



Meeqqap ukiua siulleq

minnerpaamik arfinileriarluni nerisarnissani pisariaqartip-paa. Kisianni meeqqat ilaat akulikinnerusunik milutsinne-qartariaqarput, ullup unnuallu ingerlanerani 10 - 12-riarnerit angullugit.

Meeqqannik annertuumik milutsitsisaruit ilutigisaanik immoqamerulissutigissavat. Anaanap immuata qanoq innera meeqqap nerinisaqarnissamik pisariaqartitsinera malillugu allanngorartarpoq, nerinemi ataasiakkaani aamma meeqqap piffissami immuttoffiup ingerlanerani pisariaqartitsinera malillugu.

Meerartaaqaartut amerlanersaasa qanoq milutsitseriaaseqarnissartik pillugu ilinniartinneqarnissartik pisariaqartit-tarpaat. Ilikkariarukku tassaavoq meeraaqqamik nerisitseriaaseq ajornannginnerpaaq. Juumuup, ernisarfinimi ni-viarsiap meeraaqqerisullu qanoq milutsitsisarnissannik ilin-niartissallutit ilinniarnikuuaat.

Aamma milutsitsineq pillugu isummersuutiniq pitsaasunik pisinnaavutit atuarukku atuagaq "Graviditet og fødsel" / "Naartuneq eminerlu", Paarisa-mit 2010-mi saqqummersin-neqartoq. Atuagaq aasinnaavat www.paarisa.gl aqquti-galugu imaluunniit Peqqinnissaqarfimmi piniarsinnaallugu.

ANAANAP IMMUA

Innersuussutaavoq naalungiarsuk arfinilinnik qaammate-qalernissami tungaanut taamaallaat anaanap immuanik nerisinneqartassasoq.

Anaanap immua akoqarpoq meeqqap tunillatsinnissaa-nut sapigaqarnissaanullu illersuutaasunik aammalu ilima-gineqarluni akoqartoq, meeqqap akiuussutissaqassusaanik pitsaanerulersitsisunik.

Anaanap immua aqajaqqumi arrorsaruminartuuvoq aam-malu kissassusissaq eqqortoq tamatigut pigereerlugu.

Anaanap immua milutsitsinerup ataatsip iluani allanngor-tarpoq. Iviannnginni illua-tungeriinni immuk siulleq imer-palasuvoq imerusugunnaarsitsisararluni, taassuma kingor-na immuk orsupalinnerulersarpoq qaarsillannarnerulluni. Taamaammat meeqqap immummik inuussutissaqarluar-tumik naammattumik pisinnissaa pillugu pisariaqarpoq meeqqap iviangik tamakkiisumik miluttassagaa.

Meeqqat amerlanersaasa iluarisarpaat arfinilinnik qaam-mateqalernissamik tungaanut taamaallaat anaanap im-muanik inuussuteqarnertik. Meeqqalli ilaasa piffissap im-

muttorfiup naggataa tungaani anaanap immua qaarsillas-sutigiunnaartarpaat. Taakkununga anaanap immuanut piffissami ikaarsaariarnerup aallaqqaataa tungaani nerisas-sat tapertaatinneqarsinnaapput, siusinnerpaamik sisama-nik qaammateqalerneraniit, oqqaminnik qanerminnillu aalatitsinerminni nerisassamik iisinnasunngorsimappata. Ikaarsaariarnerup aallaqqaataa tungaani nerisassat pillugit atuaruk qupperneq 26.

Anaanaasup inooriaasia immuanut sunniuteqartarpoq

Imeruersaatit

Anaanaasup qanoq immoqartiginera meeqqap qanoq an-neritutigisumik miluttarneranut apeqquataavoq. Amerlaner-paatigut naammappoq imerusuleraangavit imertaruit. Qulannginniassagavit ileqquliussinnaavat milutsitsinitit ta-maasa imernissat, pitsaassaaq imiinnarmik.

Kaffi imeruersaatillu koffeinitaqarluartut allat

Koffein meeqqamut ima annikitsigisumik akuliuttarpoq, meeqqamut ajoqutaassanani ullormut tiitorfiit pingasut tikillugit kaffisortaraanni, 300 mg koffeinip nalinga.

Annertuumik kaffimik, tiimik, colamik imaluunniit imeruer-saatiniq nukkassaatitalinnik pisaruit, meeraq eqqissiveqan-gilersinnaavoq, sinnarliulerluni aammalu manngertitsisin-naalluni nassererujussuarlunilu.

Inoorlaaq meeqqamit arfinilinnik qaammatalimminnga-anit 30-eriarluni arriinnerusunik koffeinimik arrortitsisarpoq. Taamaattumik kaffisornissamik killiliinissamik siunnersuut ingammik meerartaarnerup kingorna sapaatit akunnerinut siullernut tunngavoq

Avatangiisinit mingutsitsineq nerisassaniittoq

Anaanaasup inuunermi ingerlanerani qanoq annertutigisu-mik nerisamigut avatangiisinit mingutsitsinernit pisimane-ra apeqquataatillugu, orsoqarfiini taama ittoqamerana annertu-siartortarpoq. Taakku ilaat anaanap immuanut akuliuttar-put, anaanaasup milutsitsinermi nalaani avatangiisinit mi-ngutsitsinernit pisaanut ilaallutik.

Meeraaqqat inersimasuninngarnit avatangiisinit mingut-sitsinernut mianernamerugaluartut, milutsitsinerup pit-saaqutai ajoqutaaninngarnit amerlanerujussuupput.

Taamaakkaluartuq inuussutissaqarniarneq eqqarsaati-

Meeqqap ukiua siulleq

galugu tunngavissaqanngilaq ataatsimik ukioqalernerata kingorna milutsitsissalluni, tassami sivirusumik milutsitsinikut mingutsitsinermit akuutissat annertuut pisariaqanngitsumik anaanaq immuatigut meeqqamut pisinneqartarmata. Milutsitsiinnarnissamut allanik pitsaasunik peqqutisaqarsinnaavoq. Assersuutigineqarsinnaapput anaanaq meeqqallu akomanni timikkut qanilaarnikkullu attaveqatigiinneq aammalu aningaasaqarneq ilorrisimaarnerlu, tassami anaanaq immua nerisassaavoq akikitsoq pisariunngitsorlu. Kalaallit nerisassaataannik mingutsitsineq pillugu atuaruk qupperneq 64.

Immiaaqqat, viinni imigassallu kimittuut

Meeqqannik milutsitsigallartillutit imigassat aalakoornartortallit suulluunniit ingalassimaniakkitt.

Aalakoornartoq immoqassutsimut annikilliiisarpoq anaanallu immuanut akuliuttarluni. Immummi akoqassuseq aammi akoqassutsip assigaa. Meeraaqqat inersimasuninngarnit aalakoornartumut malussarinneroqaat, ilisimaneqanngilarlu akoq qanoq annertutigiguni meeqqamut ajoqusiisarnersoq.

Aalajangersimasumik aalakoornartumik atuisartuuguit imaluunniit immikkut ittumik pisoqartillugu pisaruit, nakorsat meeraaqqersisorluunniit oqaloqatigisariaqarpatit, taakku ikiorsinnaammatsit aalajangiiniarnermi milutsitsiinnarnissaq illersorneqarsinnaanersoq.

Milutsitsinerpit nalaani hvidtølitortarnak

Hvidtøl aalakoornartumik akoqarpoq, taamaattumillu siunnersuutaavoq siornatigut immoqarnerujumalluni hvidtølittoqqusisarneq malinneqassanngitsaq.

Hvidtølip aamma nerisavit inuussutissatigut pitsaassusaa annikillissittarpaa, sodavandisulli nukissanik sukkunillu akoqartigigami.



Pujortarneq

Milutsitsinerpit nalaani pujortartannginnissat innersuussutaavoq aamma pujortarfigitinnaveersaartariaqarputit, pujortarneq meeqqap peqqinneranut milutsitsinermullu sunniuteqarnerluttarmat.

Nikotin tupallu toqunartui allat anaanaq immuanut akuleruttarput. Anaanaq immua anaanaq aavanut sanilliullugu pingasoriaammik nikotinitanittarpoq. Pujortarneq aamma immoqassutsimut annikillisaataasarpog.

Pingaartorujussuuvog inimi meeqqap isersimaffiani pujortartoqannginnissaa, taassumami navianaateqartinnerulersarpaa meeqqap anersaartuutikkut aseruuttormik, astmatisk bronkitisimik issanngunermillu ajuuteqalernissaa. Aammattaaq meeraaqqat inini pujoqarluartuunittinnetartat siniffimminni toqusarnermut qaninnerusarput.

Pujortarunnaarniarnermut ikioneqarusukkuit nakorsaq meeraaqqersisorluunniit oqaloqatigisinnaavatit.

Hashi aanngajaarniutillu allat

Siunnersuutaavoq milutsitsisut hashimik aanngajaarniutillu allanik atuisassannginnissaat.

Hashi anaanaq aavanut sanilliukkaanni anaanaq immuanut 8-riaammik annertunerusumik akuliuttarpoq. Aanngajaarniutit immoqassutsimik annikinnerulersitsisarput meeqqamillu ajoqusiinnaallutik. Anaanaq immuata aanngajaarniutitallip meeraq sorusussuseerutsissinnaavaa siniffimmilu toqunissamut navianaateqarnerulersitsisarlu.

Nakorsaatit

Nakorsaatit tamarmik anaanaq immuanut akuleruttarput, kisianni assigiinngitsumik annertussusilimmik. Nakorsaatinik pisariaqartitsiguit nakorsat oqaloqatigissavat, taassumalu nalissavaa milutsitsiinnarsinnaanersutit. Nakorsap immaqaa nakorsammik allamik milutsitsininni pisarsinaasannik innersuussinnaavaatit.

Akuutissat kissaatiginngitsut

Akuutissat ilaat hormoninut akornusersuutaasinnaapput imaluunniit sapigaqalersitsinnaallutik. Meeqqat immikkut mianernaateqarpoq, akuutissat annikitsunnguilluunniit meeqqamut mikisumut annertuumik sunniuteqarsinnaammata. Naartunerpit milutsitsinerpillu nalaani immikkut ittumik sianigissavat, akuutissat suut ilinnut meeqqanullu sunniuteqarsinnaasut atornerlugit.

Pinnersaatitut tarngutit, cremit, qaqorsaatit, quligutit, asaanermit qaqorsaatit, eqqiaanermit atortut, qalipaait il. il.

Meeqqap ukiua siulleq

akuutissanik imaqsinnaapput, timinni katersuullutik naartumut pisunik imaluunniit immunnut akuliuttunik. Naartuguit, milutsitsiguit imaluunniit meeqqannik passussiguit, meeqqavit akuutissanik nuussivigineqarnera killilersinnaavat nioqqutissanik avatangiisinut navianaateqannginnerusutut Qussummik aamma Naasumik nalunaaqutsikkanik pisinikkut (takuuk paasissutissanik sinaakkusigaq) taassumalu saniatigut:

- Sapinngisamik annikinnerpaamik pinnerfaatit tarngutiniik cremenillu atuinnikkut.
- Pinnerfaatit tarngutinik, cremenik, qaqorsaatinik, eqqiaanermut atortunik asaanermullu qaqorsaatinik tipigissaatitaqanngitsunik, qalipaataitaqanngitsunik asiunaveersaatitaqanngitsunillu atuinnikkut.
- Nioqqutissanik qillertusunik serpalittaatalinnik atuinnikkut.
- Nutsatit qalipannagit.
- Naalungiarsuutit imermut qaqorsaatiligaanngitsumut uffarlugu. Naalungiarsuutit amermigut panertoopat, naalungiarsunnut uulia kuseriarnerit marlussuit imermut uffarfigisamut kuseriakkit, uffareernerata kingorna crememik taninnissaanut taarsiullugu. Naalungiarsuutivit nului aappilersimappata tarngutillu atomissaa pisariaqarluni, taava nioqqutissat avatangiisinut navianaateqannginnerusutut nalunaaqutsikkat atukkit.
- Meeqqannut atortussatit tamaasa atulinnginnerini errolugit: atisat, sutsit, miluffiit, pinngussat allallu. Atisani atortuniluunnit allat qaavini akuutissanik sinnikoqarsinnaavoq.
- Pinngussanik naalungiarsunnut atortussianik atuillutit. Meeqqanut anginermut pinngussat akuutissartaqarsinnaapput peqqinnissamut ulorianaatilinnik.
- Qalipaanak lakkerinallu aamma meeraq inini qalipaqqammersumiitinnagu.



Nioqqutissaq QUSSUMMIK imaluunniit NAASUMIK nalunaaqutsigaaguni, qulakkeerisutaavoq:

- Nioqqutissaq ilutigisami akomanni avatangiisinut navianaateqannginneranut ilaasoq.

- Illit meeqqavillu peqqinnerat innimigineqarsimasoq.
- Pitsaassuseqarluartuusoq.

MEERAQ ANAANAP IMMUANUT TAARSIULUGU IMMULIATORTINNEQARPAT

Meeqqat milutsinngikkukku anaanap immuanut taarsiulugu immuliaq atortussatuaavoq eqqortoq.

Immuliaq miluffikkut nerisineqassaaq.

Anaanap immuanut taarsiullugu immuliat tassaapput suliffissuaqarnikkut nioqqutissiat, meeraqqap pisariaqartitaanut naleqqussaqqissaakkat. Meeqqat qaammatit arfinillit inorlugit utoqqaassuillit pisinneqanngisaannassapput ukunannga: nersussuup immua, savaasap immua, savap immua, kokosip immua, imeruusaat sojaneersoq, imeruusaat qaqorteqqasuneersoq, imeruusaat issingigasassaneersoq, imeruusaat speltineersoq assigisaalluunniit.

Immuliaq eqqortumik akusaaguni naammattumillu anertussusilimmik nerisitaalluni, meeqqap inuussutissanik pisariaqartitaanut tamakkiisumik matusissutaassaaq. Taamaakkaluartorluunnit meeqqat immuliamik nerisitaasut meeqqat anaanap immuanik milutsinneqartut assigilugit nerisanut tapinik pisinneqartassapput – takuuk qupperneq 18-imi immikkoortoq Piffissami immuttoarfimmi nerisanut tapit.

Anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq sapinngisamik anaanap immuanut assingusunngorlugu sanaajuvoq. Taamaakkaluartorli akuutissanik meeqqamut tunillannartunut nappaatinullu allanut illersuutissanik imaqqanngilaq.

Meeraq miluffittortilerukku issiallutit pakkusimajuk, timikkut isikkullu attaveqarneq meeqqap ineriartorneranut pingaaruteqarmata. Anaanaasup ataataasullu tamarmik meeraq miluffittortissinnaavaat.

Meeqqat amerlanersaat arfinilinnik qaammateqalermisamik tungaanut immuliatortinneqaannarnertik iluarisarpaat. Meeqqat ilaasa piffissap immuttoarfiup naggataa tungaani immuliatortinneqarneq qaarsillassutigiuminaatsittarpaat. Taakkununnga piffissami ikaarsaariarnerup aallaqqaataa tungaani nerisassanik immuliaq tapertaqartinneqarsinnaavoq, siusinnerpaamik sisamanik qaammateqalerneraniit, oqqaminnik qanerminnillu aalatitsinerminni nerisassamik iisinnasunngorsimappata. Ikaarsaariarnerup aallaqqaataa tungaani nerisassat pillugit atuaruk qupperneq 26.

Meeqqap ukiua siulleq

Anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq

Pisinarfinni amerlanerni pisiassaapput anaanap immuanut taarsiullugu immuliat assigiinngitsut. Nioqqutissani taakkunani tamani imarisamikkut najoqqutassat sukanner-sut malitsinneqarput, taakkulu ilisimatusarnikkut paasisat nutaanerpaat tunngavigalugit pitsanngorsarneqartuarput. Nioqqutissat ilaat sequtseqqissaagaapput imermik akuin-nagassat, allallu imertinneqariaannaallutik.

Nioqqutissat annerusumik assigiinngissuteqanngillat, taamaammatt ullulerneqarneri akiilu tunngavigalugit toqqaa-ginnarit. Imertinneqariaannaat akisunersaapput, kisianni angalanerni assigisaanilu pisariunngitsumik pitsaasumillu atorneqarsinnaallutik. Ullulerneqarneri maluginiakkit nioq-qutissarlu nutaanerpaaq pisiariuk.

Meeqqat immuliatortinneqartut saniatigut imertinneqar-nissaminnik pisariaqartitsinnaapput, soorlu kiaqartillutik. Meeqqat sisamat inorlugit qaammatillit imermik qorlorfim-mit nillertumeersumit, qalatseriarlugu nillorsakkamik imer-tinneqassapput. Meeqqat sisamat sinnerlugit qaammatillit imermik qorlorfimmit nillertumeersumik tunineqassapput

Anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq sorleq?

Qineruk immuliaq meeqqanut 0 - 4 qaammatilinnut naat-sorsuussaq, soorlu NAN-1, Allomin 1, aamma HIPP Eco 1. Nioqqutissat taakku atorneqarsinnaapput meeqqat inorlaajuneraniit ataatsimik ukioqalernissaasa tunganut.

Nioqqutissat taakku ilaat aamma immuliatut seernarsisita-tut pisiassaapput. Meeraq nerisami uunneqarneri-nik ajornartorsiuteqartuuppat taakku atugassaalluarput.

Meeqqanut 4 - 6 sinnerlugit qaammatilinnut immikkut anaanap immuanut taarsiullugu immuliaqarpoq nerisanul-lu tapitit akuugaqarluni annertunerulaartumik proteininik saviminissanillu akulinnik. Assersuutaapput NAN-2, Allo-min 2 aamma HIPP Eco 2. Inuussutissaqarniarnikkut peq-qutissaqanngilaq taakkuninnga atuinissamut, meeqqal-luunniit sisamanik qaammateqalereeraluarpat, nioqqutis-sammi 0 - 4 qaammatilinnut atorussiat aamma 12-inik qaammateqalernissaata tungaanut atorneqarsinnaalluar-put.

Meeqqap miluffia taamaallat immuliamut imaluunniit mi-luffittortoq kiaqarnini pissutigalugu imernerusariaqartillugu aamma imermuusinnaasumut atorneqartassaaq. Meeraq 4 - 5 qaammateqalereerpat qallummit imertortinneqar-tassaaq

Immuliaq meeqqanut sapigaqarnisamut qaninnerusunut

Meeqqat sapigaqarnissamut qaninnerusut tassaapput meeqqat sapigaqartunik angajoqqaallit aamma/imaluun-niit qatanngutillit, assersuutigalugu issanngusarneq, meeqqat aniorerat, nerisanik sapigaqarneq aamma pol-leninik sapigaqarneq.

Meeqqat sapigaqarnissamut qaninnerusut milutsinneqan-ngitsullu sapigaqalernissamut pinaveersimatinniarneqar-sinnaapput immuliaannavimmik sulii sequtsigaanerusu-nik proteinitalinnik nerisaqartinneqarnermikkut. Atugassiat tamakku nakorsaq aqputigalugu pineqarsinnaapput, ass. Profylac®.

Meeraq tallimanik qaammateqalerneranit immuliaq na-linginnaasoq nerisinneqartassaaq.

Sapigaqarneq meeqqal-lu sapigaqarnis-samut qanin-



Meeqqap ukiua siulleq

nerusut pillugit atuaruk qupperneq 61-imi sapigaqarneq pillugu immikkoortoq.

Iliuusissatut siunnersuutit

Anaanap immuanut taarsiullugu immuliap panertup eqqortumik sananissaa

Inuusutissaqassuseq eqqortoq anguniarlugu pingaaruteqarpoq immuliamik aalatitsigaangavit ilitsersuutip poortamiittup malinnittarnissaa.

Tamatigut imermik immuk panertumillu annertussusissatut taaneqartut malittakkit.

Imermut sanilliullugu immuk panertoq annertuallaq meeqqap tartuinik artukkiisarpoq. Immuk panertumut sanilliullugu imeq annertuallaarpat, meeraq qaarsillarumalluni annertuallaarjussuarmik miluttariaqassaaq. Meeraq nukissanik inuusutissanillu annikippallaamik pissaaq tamatumalu kingunerisaanik alliatornissami pitsaanerpaaffissaa angunngitsuussallugu.

Immuliamik aalatsineq

1. Meeqqap sisamanik qaammateqalernissaa tikillugu immuliamut imeq qalattoq atussavat. Imeq qorlortumit nilertumeersoq qalaartiguk, 37 °C-mut nillarseruk (nerinermut kissassusissaa), puiaasamullu ipiitsumut kuiguk.
2. Puujaasamut uuttuutit tagiakkat eqqortumik amerlassusillit immuk panertumik kuikkit, puujaasaq matujuk marlussoriarlugu aalateruk. Uuttuutit tagiakkat tagiarneqasapput uuttuutitut alussaaitap sinaatigut.
3. Meeraq nerilersinnagu immuup kissassusaa misiliguk. Immuk assavit qaavanut imaluunniit passippit iluatungaanut kusertilarukku kissalaaginnartutut misinnassaaq.



Meeqqap qaammatit marluk inorpagit pitsaanerpaassaaq miluffiit ataasiakkaarlugit sanasarukkit.

Innersuusutaavoq immuliap atornissaa sioqqutitsiarlugu sananeqartarnissaa.

Meeqqap marlunnik qaammateqalereerneratigut, peqqisuullunilu pissusissamisoortumik inuusimappat, ulloq unnuarluk ataatsimut atortussanik miluffissanik ataatsikkut sanasinnaavutit. Sananeq naammassippat miluffik erniinaq matuneqassaaq nillartaartitsivimmullu annerpaamik 5 °C-nik kiassusilimmut inissineqassalluni. Meeraq nerisussanngorpat miluffik mikrobølgeovnimut imaluunniit imermut qalattumut ikillugu uunnassinnaavat. Meeraq nerisilinnginnerani miluffik aalaguk, immuk miluffimmiitoq tamarmi assigiimmik kissassuseqalerniassamat.

Meeqqap nerisani nungunngippagit, sinneri nerereerniaripat igissavatit. Immuliamit sinnerit kissaqqinneqassanngillat nerisinneqaqqinnatillu.

Ullormut immuliaq qanoq annertutigisoq?

Meeraqqap ullormut oqimassutsimi 1/6-ata missaa immuliatut pisassavaa.

Assersuut: meeraq 3 kilomik oqimaassuseqarpoq, 3 kilo : 6 = 0,5 kg, 0,5 kg = ullormut immuliaq 0,5 liter.

Oqimaassutsini assigiinngitsuni immuliap annertussusisaanut missingersuut:

| Meeqqap oqimaassusaa | Ullormut immuliaq sanariigaq |
|----------------------|------------------------------|
| 3 kilo | 0,5 liter |
| 3,6 kilo | 0,6 liter |
| 4,2 kilo | 0,7 liter |
| 4,8 kilo | 0,8 liter |
| 5,4 kilo | 0,9 liter |
| 6,0 kilo | 1,0 liter |
| 6,6 kilo | 1,1 liter |
| 7,2 kilo | 1,2 liter |
| 7,8 kilo | 1,3 liter |
| 8,4 kilo | 1,4 liter |

Immuliamik pisariaqartitsineq meeqqamiit meeqqamit allanngorarpoq, taamaattumillu nammeneq nakkutigissavat, missingersuut illit meeqqannut tulluurtuunersoq. Immaq illit meeqqat annerusumik minnerusumilluunniit pissaassaaq.

Assersuut: Meeqqat 3,6 kg-mik oqimaassuseqarpat ullormullu arfinileriarluni miluffittortinneqartarluni, 1 dl-ikkaat

Meeqqap ukiua siulleq

missaannik sanasassaait. Meeqqap qanoq perilertiginera ullup unnuallu ingerlanerani nikerarsinnaavoq, taamaattu-millu nerinerit ilaanni nerisai annertunerusariaqarput allatigullu annikinnerusariaqarlutik. Meeqqat amerlasuut ullormut arfinileriarnert sinnerlugit nerinissartik pisariaqar-tittarpaat. Misileraallutit paasiniaruk suna meeqqannut tulluarnepaanersoq.

Miluffiit nutaat

Miluffiit nutaat suttitaallu atortalinnginnerini imermut ipiit-sumut errortukkit.

Miluffiit igalaaminernit sanaat plastikinit sanaaningarnit akuutissakinnerupput.

Miluffinnik assammik erruineq

Miluffiit atoreernerisigut eqqjakkit. Eqqiluisaarnissaq peq-qissaaruguk, bakterissat immummi sinneruttumiittut miluffinni suttinilu amerliartorluartarmata.

1. Meeraq nerereeraangat miluffiit, miluffiit matui suttillu imermut nillertumut siulittakkit.

2. Imermut kissartumut qaqorsaatilatimmut peqqissaarlutit errukkit. Puiaasanut erruissut atoruk.
3. Suttit tarajorsuarnik tagiartukkit, immuliap sinneri quasa-kujuttut peerlugit.
4. Miluffiit, miluffiit matui suttillu peqqissaarlutit imermut nillertumut errortukkit.
5. Miluffiit, miluffiit matui suttillu imermut ipiitsumut mi-nutsini 5-ini qalaatikkit.
6. Imertaa kuiguk miluffiillu, miluffiit matui suttillu paner-tumi erruinemut allarummik ulillugit atorneqarnissaasa tungaanut inissisimatikkitt.

Miluffinnik erruissummi erruineq

1. Miluffiit, miluffiit matui suttillu erruissummut ikinnginne-rini imermut nillertumut siulittakkit.
2. Minnerpaamik 65 °-imi errukkit, panersiinertalerlugit.
3. Miluffiit, miluffiit matui suttillu panertumi ulillugit atorne-qarnissaasa tungaanut inissisimatikkitt.



Piffissaq ikaarsaariarfik - 6 - 9-nik qaammatillit

Piffissaq ikaarsaariarfik aallartissaaq meeraq anaanaap im-muanut imaluunniit immuliamut ilaliullugu allanik nerisin-naangorpat. Innersuussutaavoq meeraq aatsaat arfinilin-nik qaammateqalerenerata missaani allanik nerisneqarta-lissasoq.

Ikaarsaariarfiup siusittuani meeraq nerinerit tamaasa ana-naap immuanik immuliamilluunniit pisittassavat. Ullormut ataasiarluni marloriarlunuunniit aamma ikaarsaariarfimmi siusittumi nerisassanik oqattaaritinneqarsinnaavoq anni-kitsunnguakkuutaanilluunniit nerisneqarluni. Ikaarsaariar-fiup siusittuani nerisassat ulluinnarni taanneqartarput alus-saatitugassatut.

Meeqqap annikitsunnguakkuutaanik alussaatorluni ne-rineq ilikkarpagu, ikaarsaariarfiup kingusittuani nerisassa-nut ingerlaqqissaaq, taakkulu aamma neqinik aalisakkanil-lu annikitsunnguakkuutaanik ilaqartinneqassapput kiisalu aamma iffiukkat aqitsumik qallersuusikkat. Meeraq ikaar-saariarfiup kingusittuani nerisassanut piareertarpoq 7-t missaani qaammateqaleraagami.



Piffissaq ikaarsaariarfik meeqqap 9-nik qaammateqalerne-rata missaani ilaqutariit nerisaannik nerisnaalernissaata tungaanut sivirususeqartarpoq.

Meeqqavit 4 - 5-inik qaammateqarnermini anaanaap im-mua immuliarluunniit qaarsillassutigisinnaajunnaarpagit alussaatortilersinnaavat. Meeqqat sisamat inorlugit qaam-matillit alussaatortileqqusaanngillat. Meeqqat suli 6-nik qaammateqaleratik alussaatortinneqalersut sœdmælkimik imaluunniit nerisassanik qajuusaliassanik glutenitalinneer-sunik nereqqusaanngillat.

Piffissami ikaarsaariarfimmi nerisanut tapit

Meeqqat 6 – 9 qaammatillit tamarmik ullut tamaasa vita-miianik mineralinillu tapitortinneqartassapput.

Meeqqat piffissami ikaarsaariarfimmiittut aamma 6 - 12-nik qaammatillit vitamiina-nik minerlainillu tapitortinneqarnerat

Sap. ak. marlunniit 18-nik qaammateqalernissaanut ul-lormut A-, C- aamma D-vitamiinamik tapi.

Pisiguk kuseriartaat ataaseq Multitabs = 1 ml = kuse-riarnerit 20t

Qaammatit 6-niit -inut ullormut saviminissamik tapi

Pisikkit saviminissamik kuseriarnerit 8 = savimissaq 8,8 mg

Saviminissaq pinngitsoorneqarsinnaavoq meeraq ullor-mut 400 ml-mik savimissartalikkamik immuliatortinne-qartarpat/akuleriimmik tapitortinneqartarpat.

6-nik qaammatilinnut.

Ikaarsaariarfimi siusittumi nerisassat - alussaatorneq siulleeq

Meeqqat amerlanersaasa iluarisarpaat 6-nik qaammate-qalernissamik missaata tungaanut tamaallaat anaanaap im-muanik immuliamilluunniit nerisneqarnissartik.

Meeqqap anaanaminit immuttornini imaluunniit immulia-tornini iluarippagu peqqutissaqanngilaq meeqqap arfini-linnik qaammateqalenera sioqqullugu alussaammik ne-risittarnissaa. Alussaatornermik sungiussisitsiniarneq sa-pinngisamik 6-nik qaammateqalenera qaangerpallaarna-gu aallartinneqartassaaq, meeqqap allanik nerinissamut soqutiginnilernera piffissami tamatumani annerpaasarmat.

Meeqqat ilaasa alussaammik nerisneqarnissaq pisariaqar-tilereersarpaat 4 – 5-nik qaammateqarnermini. Meeqqap pisariaqartitsinera, inerissimanera piareersimaneralu qaqu-

Piffissaq ikaarsaariarfik - 6 - 9-nik qaammatillit

gu alussaammik nerisinnissaa aalajangisuussapput. Alussaaitulernissap piffissanngorneranut ersiutaasinnaapput:

- meeraq perlilerpasippat unnuakkullu itertalerluni.
- meeraq niaqquni kivillugu, nerissanut alapernaaserpasil-luni isigisarpat alussaaitillu tungaanut qanini ammartarlugu.

Meeqqap qaqugukkut alussaat atorlugu nerisittalernissaa pillugu meeraaqerisup siunnorsorsinnaavaatit.

Meeraq piffissaqartinneqarluassaaq nerisap allatut pissuseqarneranut alussaammik atuinermik sungiussinissaminut. Meeqqap ineriartorneranut tulluuttuunnissaa pillugu alussaammik nerineq siulleq imerpalasuussaaq, aqitsuul-luni tanguterpalaartoq (suaasaliat imerpalasut). Meeqqap suaasat imerpalasut sungiuppagit alussaaitutugaq erniinnakannersumik kinernerusunngortinneqassaaq (kinertuliat, puré aamma sequtsikkat), meeqqap iisinnaanermik aamma oqqani, ikkini alleqqunilu atorlugit nerisaminik tamuasinaanermik pikkorissiarortnera ilutigalugu. Aallaqqaammut alussaamik atuneq taasaaneruserpoq annikitsunnguakkuutaanik oqattaareqattaarneq, tamakkiisumik nerinerunngitsoq. Pissusissamisuuassaaq meeqqat ullormut ataasiarlugu marloriarluguluunnit alussaammik nerinisaanik neqeroofigisarukku. Alussaamik atuinermi meeraq nukissanik inuussutissanillu amerlanerusunik pissaaq piffissami ikaarsaariarfimmi ilorrisimaarnissaminut pisariaqartitaminik.

Meeraq alussaammik atuineraluaralluunniit anaanap immua immularluunnit ikaarsaariarfiup siusittuani sulimeeqqap nerisaasa pingaarnersaraat annerpaartarlugulu.

Suaasaliat imerpalasut

Alussaat atorlugu nerineq siulleq tassaasinnaavoq suaasaliat imerpalasut majsinit, qaqorteqqasunit, ujaasunit imaluunniit hirsanit sanaat, taakkumi suaasaliat imerpalasut piuminartumik, aqitsumik tanguterpalaartumillu punnerusaangasunngortittarpaat. Arriitsumik aallarnisarit nerilernerani siullertut suaasaliamik nerisilaariarlugu anaanap immua immularluunnit naggasiutigittarlugu.

Suaasaliat imerpalasut naammattumik nukissartaqarnissaat pillugu anaanap immua immularluunnit imiliuttariaqarput.

Meeqqanut arfinillit inorlugit qaammatilinnut suaasaliat siullit sananeqassanngillat qajuusanit glutenitalinnit, soorlu qajuusiassat, iffiassiassat, issingigassat aamma suaasiassat. Gluten meeqqap inalugaanik sulimierluarsimanngitsunik ajoqusiisnaavoq.



Suaasaliat imerpalasunut angerlarsimaffimmi sanaanut ilit-sersuut atuarneqarsinnaavoq qupperneq 31-imi.

Amerlasuut iluarineruserpaat unnuaq sioqqullugu nerisitsinermi kingullermi suaasaliatortsissalulit, qaarsillassutiginerluartarmata. Taamaalilluni meeraq ajornannginerusumik unnuaq naallugu sinissinnaasarpoq. Ullup unnuallu ingerlanerani 1 - 2-riaannarlutit suaasaliatortitsisarit, suaasaliampi annertuumik qerattarsaammik akoqarput, tamannalu meeqqap sulimaaallaat annikutsukkuutaarlugu arortissinnaavaa.

Sequtseqqissaakkanik suppa

Suaasalianut taarsiullugu alussaat atorlugu nerisitaq siulleq tassaasinnaavoq naatsiiannik naatitanillu sequtseqqissaakkanik suppaliaq. Naatsiiat naatitallu sequtsikkanut ilit-sersuut maliguk, kisianni annertunerusumik immulerlugu imermilluunniit qalattulerlugu, sequtsikkat kinertumik imerpalasunngornissaasa punnerpalaartunngornissaasalu tungaanut.

Kinertut

Aallarniutitut kinertunik uutsininnut atorsinnaavatit majsimit qajuusaasiat, qaqorteqqasunit qajuusaasiat, ujaasunit qajuusaasiat imaluunniit hirsemit naggutaasat, taakkunanngami kinertuliaq sallaatsuusarpoq, nerumittuulluni punningasumillu issorneqarluni. Meeqqap qajuusanit imerpalasumik suaasaliatorneq kinertulitornerlu ilikkarpagit taarsiullugit atortalersinnaavatit issingigassat aamma majsinit, qaqorteqqasunit ujaasunillu naggutaasat kiisalu hirsit ilivitsut. Taakku qajuusanit kinertulianingarnit seqummar-

lunnerusarput meeqqallu oqqaminnik qanerminnullu aqut-sisinnanissaanik piunaffiginninnerullutik.

Immialaat aamma issingigassat glutenitaqarput meeqqanullu arfinillit inorlugit qaammatilinnut nerisinneqaqqusaanatik.

Naalungiarsuit sukkasuumik alliertortarnertik pillugu nukis-sanik annertuumik pisariaqartitsipput. Nammineq sanalutit imermit imaluunniit imermit anaanallu immuanik/im-muliamillu akulerutamit kinertulioruit, alussaateeqqamik ataatsimik orsulissavatit, kinertut naammattumik nukissataqarnissaat pillugu. Paarlakaallugit orsutaliuttakkit majs-, raps-, solsikke- aamma vindruekerneolie, naasunik margariinaliaq aqitsoq punnerlu. Anaanaap immua immulialuunniit tamakkiisumik imitaliukkukkit kinertut naammattumik nukissataqassapput orsutaliinissarlu pisariaqassanngilaq.

Nammineq sanaamik kinertuliornissamut ilitersuut qupperneq 31-mi takuneqarsinnaavoq.

Sequtsikkat

Meeraq aamma sungiussitinniarneqassaaq naatsianit, naatitanit paarnanillu sequtsigartornissamut. Sequtsikkat vitaminaqarluarput qaarsillarnarlutillu. Aallaqqaammut se-

qutsikkat sequtserluagaassapput, t.i. assut imerpallutik tiggunneqarattillu. Sequtsikkat issingersisikkut nigartakitsukut alussaammik naqittarlugit sequtseqqissaarsinnaavatit.

Naatsianit naatitanillu sequtsikkat nammineq sanaat

Naatsianit sequtsikkat kimikitsumik mamassuseqarput. Naatsianik sequtsigaliarisinnaavatit naatsiat nutaat taakuinnaatillugit imaluunniit naatitanik kimikitsunik assigiingitsunik ataatsimik marlunnulluunit ilallugit, soorlu kuuloruujut, broccoli, blomkål, pastinak, persillerod aamma eertat. Aamma naatitaannarnik puugutaasat mikisunnguakku-utaarlugit sanasinnaavutit. Naatitat nutaat ataasiakkarlugit misilittakkit, ajornanngippat ulluni marlussunni.

Anaanap immua imaluunniit immuliaq annikitsoq akulit-tikkat alussaateeqqamillu ataatsimik orsotalerlugit, qaarsil-larnarneruniassammata naammattumillu nukissataqarlutik.

Spinat, selleri, rubiat aamma fennikel alussaatorfiup aallaqaataani pinaveersaakkit, nitratimik annertuumik akoqarsinnaammata.

Inerititat sequtsikkat

Inerititat sequtsikkat kingulerartugaritissinnaavatit meeraq naatsianik naatitanillu sequtsigartornermik sungiussereerpat. Meeqqat inerititat sequtsikkat mamarisarpaat, naati-



Piffissaq ikaarsaariarfik - 6 - 9-nik qaammatillit

tallu seqtsikkat perusunngissinnaallugit paarnanik sequt-sigartortinneqartarunik sulii naatsiat naatitanillu mamaan-nik sungiussisimangikkallamerminni.

Ineritanik seqtsigaliarineqarsinnaapput inerititat nutaat imaluunniit paarnat qerisut nunallu paarnai. Alussaator-nernut siullernut toqqakkat inerititat sakkukitsumik mamasusillit inerilluarsimasullu, soorlu banani aamma ferskeni imaluunniit meloni avocadoluunniit. Kingusinnerusukkut inerititat assigiinngitsut suulluunniit atorsinnaavatit, soorlu paarnat, kigutaarnat jordbærillu.

Inerititat paarnallu qalipaap, ameraasaat kigutaallu tamua-juminaallutillu iiuminaapput. Inerititat qalipaajakkit aamma-lu seqtsikkat nakkartitsivikkut nigartakitsukkut naqittarlugit amerasaat kigutaallu piikkat.

Paarnat nutaat imermut nillertumut errortorneqasapput taavalu sequtseriarlugit oqanngitsuutillugit nerisillugit. Ba-nanit aamma sequtserneqarsinnaapput, kisianni iipilit ine-ritallu allat manngertut sequtserneqannginnerminni uun-neqartassapput.

Ineritat qerisut tamatigut uunneqartassapput, naarlutsitsisi-naasumik virusitaqalersimassinnaanerat navianaateqarsin-naammat.

Inerititat seqtsikkat nerisinneqarsinnaapput kinertut qaa-vinut ilillugit imaluunniit kinertunut suaasalianulluunniit akuliullugit. Taamaaliornikkut kinertut savimissartaat ajor-nannginnerusumik akuliutsinneqartarput aammalu mee-qap ineritanik seqtsigaannarnik nererusunnerunera ani-gorneqarluni. Ineritanik seqtsikkat aamma kinguleqqiuti-tut imaluunniit akornginnakkut nerisassatut tulluarput. Ine-rititanik seqtsikkat nerinivimmu atussallugit nukissakip-pallaarput.

Suaasaliat, kinertut seqtsikkallu suliffissuarni sanaat

Pisinarfinni nassaassaapput meeqqanut assigiinngitsunik utoqqaassusilinnut nerisassat suliffissuarni sanaat. Taakku tapertatut atorineqarsinnaapput nammineq nerisaasiornis-samut periarfissaqanngikkaagavit.

Nioqqutissat inuussutissaqarnermikkut pitsaasuupput, tassami suliffissuarni meeqqanut nerisassianut tunngatil-lugu inatsisitigut piumasaqaatit sakkortoorujussuupput. Nioqqutissat nereriaannaat igalaaminernik imaluunniit kar-tonnginik puullit aamma panertut pisiarisinnaavatit. Na-linginnaasumik panertut immummik panertumik akoqar-

tarput imermillu akuinnarlugit sananeqarsinnaallutik. Ilti-sersuut maliguk.

Naatsiat seqtsikkat panertut nalinginnaat taratsunik akoqartarput meeqqanullu ataaseq inorlugu ukiulinnut pisinneqanngittariaqarlutik.

Nerinernut ataasiakkaanut puuguttat angissusissaannut ilitsersuutit

Amerlasuutigut meeqqat nutaatortinneqaleraangamik piumanngeqqaartarpaat. Aqaguani ullulluunniit marlus-suit qangiunnerisigut misileqqikkukku imaassinnaavoq meeqqap oqattaarusulersimagaa. Imaassinnaavoq arla-lipparujussuariarlutit misileereeruit aatsaat meeqqap neri-sassaq aalajangersimasoq piumalissagaa.

Aallaqqammut pitsaassaaq meeraq alussaap atorlugu mar-lussunik iisaqartissinnaagukku.



Piffissaq ikaarsaariarfik - 6 - 9-nik qaammatillit

Meeqqap iisineq nerisanillu nutaanik tamuaneg ilikkarpagit nerisassat annertussusaannut ataani allasimasut najoq-qutassat atorsinnaavatit, meeqqammi naavisa angival-laannginneri taakkunani aallaaviupput.

Suaasaliat kinertullu: nerinermut ataatsimut annerpaamik 200 ml (2 dl).

Naatsiiat naatitallu sequsikkat: nerinermut ataatsimut 100 - 150 gram (1 - 1,5 dl).

Inerititat sequtsikkat: nerinermut ataatsimut annerpaamik 50 - 100 gram (½ - 1 dl).

Imigassat

Anaanap immua, anaanap immuanut taarsiullugu immuliaq immaqalu imeq annikitsoq piffissami ikaarsaariarfiup siusittuani kisiisa meeqqamut imertittassavatit.

Meeraq 4 – 5-nik qaammateqalerneranit imermik annikitsumik tunisalersinnaavat. Meeraq 5-nik qaammateqalruni qallummit imernissaq sungiusalersinnaavaa. Meeraq mikineruguni miluffimmik imertinneqassaaq.

Taratsut

Meeqqat suli ukioqalinngitsut tarajullittortinnaveersaagas-saapput. Taratsut immikkoortinneqartarput tartuni, taakkulu aatsaat ataatsimik ukioqalernerup nalaani inerluartarput. Taamaakkaluartoq pisariaqanngilaq meeqqap naatitartugassaasa immikkut igassallugit, ilaqutariit nerisassaannit tiguinnarsinnaavatit.

Tungusunnitsuut

Meeqqat ataaseq inorlugu ukiullit tungusunnitsuutoqqusaanngillat. Tungusunnitsuut toqunartuninnerup inerittusaatitaqarsinnaavoq, meeqqanut ataaseq inorlugu ukiulinut naarlutsitserujussuarsinnaasumik.

Sukkoq

Meeraqqat nerisassaasat sukkoqartittarnagit. Taarsiullugu inerititat tungusunnitsuunit sequtsikkat, soorlu bananinit pærinillu, tungornissutigisinnaavatit. Sukkoq tungusunnitsuullu pillugit annerusumik atuaruk qupperneq 56.

Kigutigissarneq

Maannamit meeraq kigutitut saligummut sungiussitinniarlugu aallarteriiginnaruk.

Meeqqamut kigutitut saligut pinnguaritiguk, soorlu ul-laakkut unnukkullu meeqqap passunnerani. Pingaarpoq meeqqap kigutitut saligut nalunngilluassagaa ammalu nalussanngikkaa kigutip saligutaanik qanermioqarluni qanoq innersoq.

Nerinerni eqqiluisaarneq

Meeqqap puugutaasaq ipiitsoq neriffigissavaa aammalu alussaasat allanit milluarneqarsimanngitsoq nerissutigissallugu. Illit meeqqallu alussaasat puugutaasarluk kattuukkussigit, meeqqamut bakterissanik nuussaqaasaatit. Tamanna meeqqap kigutimini putoqalernissaanut imaluunniit nuammik nappaatinilluunniit allanit tunillatsinnissaanut aarlerinaateqamerulersitsis-saaq.

Sinnit, meeqqap puugutaasamini unitsinnagai, nerinerup kingorna iginneqassapput, bakterissanik meeqqap qanianiittunit mingutsinneqarsinnaagamik.

Piffissaq ikaarsaariarfik - 6 - 9-nik qaammatillit

ALUSSAATITUGASSANUT ILITERSUUITT meeqqanut 4 - 6-nik qaammatilinnut

Meeqqat amerlanersaat alussa atulersarpaat arfinilinnik qaammateqaleraangamik. Immikkoortumi matumani ilitersuutit meeqqanut arfinilinnik qaammateqarlutik kingusinnerusukkulluunniit alusaammik atuileraanut aammalu meeqqanut 4 - 5-nik qaammateqarlutik alussaammik atuilersunut naleqqupput.

Ilitersuutini annertussuliissutit alussaateeraq, alussa atamma deciliter taaneqaraangata atoneqarsimassapput uuttuutit alussaati tagiarlugit imatut imallit

- 1 alussaateeraq = 5 ml
- 1 alussaat = 15 ml
- 1 dl = 100 ml



SUAASALIAT IMERPALASUT

2 dl imeq nillertoq

1/4 dl (15 g) majsimit qajuusaasiat, qaqorteqqasunit qajuusaasiat, uujasunit qajuusaasiat imaluunniit hirsemik qajuusaasiat

4 – 6 uuttuutit immuit-panertut (imaluunniit immuit-panertut imermut 2 dl-mut naapertuuttut).

1. Imeq qajuusallu igaaqqami mikisumi aalatikkitt.
2. Suaasaliat aalatiitigalugit qallasertikkitt.
3. 2 - 3 minutsini sallaatsumik qalaartikkitt. Suaasaliat aalattillaakkitt.
4. Kissaffia qamiguk suaasaliallu nerineqarnissamut kissassuseqalerpata immuit-panertut aalaterutikkitt.
5. Suaasaliat kinerpallaarpata meeqqamut nerisinginnerini imermik ilalaarsinnaavatit.

Imermut immuit-panertunullu taarsiullugu aamma suaasaliat sananeritut atorsinnaavatit 2 dl anaanap immua imaluunniit immuliaq imeriaannaq.

1/4 dl majsimit qajuusaliamat taarsiullugu atorsinnaavat 2 alussaateeraq Maizena®. Tamannali inuussutissaqarnikkut pitsaasuunngilaq. Majsimit qajuusaliat imarivaat qerattarsaat, proteiniit, vitaminiit aamma atortussiat, Maizena®-lu taamaallaat qerattarsaatitaqarpoq.

KINERTUT

2 dl imeq

1/3 - 1/2 dl (20 - 30 g) majsimit, qaqorteqqasunit, uujasunit qajuusaasiat imaluunniit hirsemik naggutaasat

4 – 6 uuttuutit immuit-panertut (imaluunniit immuit-panertut imermut 2 dl-mut naapertuuttut).

1. Imeq qajuusallu igaaqqami aalatikkitt.
2. Kinertut aalatiitigalugit qallasertikkitt.
3. 2 - 3 minutsini sallaatsumik qalaartikkitt. Kinertut aalattillaakkitt.
4. Kissaffia qamiguk kinertullu nerineqarnissamut kissassuseqalerpata immuit-panertut aalaterutikkitt.
5. Kinertut kinerpallaarpata meeqqamut nerisinginnerini imermik ilalaarsinnaavatit.

Aallaqqaammut qajuusat 20 g atukkit meeqqallu kinerneqsumik nerisaqalernerminik sungiussiartuaarnera ilutigalugu qajuusat 30 g-nngortikkiartuaakkitt.

Meeqqap qajuusanit kinertuliamik nerineq sungiuppagu issingigassat naggutaasallu atorsinnaalissavatit, taakkunangami kinertuliat seqummarlunnerupput.

Imermut imuit-panertunullu taarsiullugu aamma kinertut 2 dl anaanap immuanit imaluunniit imeriaannarmik immuliamit sanasinnaavatit.

NAATSIANIT NAATTANILU SEQTSIKKAT NAMMINEQ SANAAT

Meeraaqqanut nammineq seqtsigaliorneq pisariitsuvoq akikitsuullunilu. Naatsiiat naatitallu, nutaajugunik qerisuullutilluunniit, piukkunnarluarput.

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

Spinat, selleri, rubiat aamma fennikel alussaatorfiup aallaqaataani pinaveersaakkitt, nitratimik annertuumik akoqarsinnaammata.

Naatsiiat naatitallu qillertuusameersut atortassanngilatit, taratsigaammata.

NAATSIAT SEQTSIKKAT

1 – 2 naatsiat, 150 g missaa
1 dl missaa imeq nillertoq
1 alussaateeraq orsoq (uulia, margariina imerpalasoq, naasunit margariinaliaq imlt. punneq aqitsoq)
½ dl anaanap immua, immuliaq sanariigaq imalt. immuit-panertut immummut ½ dl-lmut naatnalingi

1. Naatsiat qalipaajakkit mikinerusunngorlugillu aggorlugit.
2. Naatsiat aggukkat igaaqqamut ikikkit.
3. Imilikkit, naatsiat matulaaginnassapput.
4. Matulerlugit 10 – 12 minutsit missaat qalaartikkit, naatsiat aqilinissaat tikkillugu.
5. Qajog niaquusamat kuiuk naatsiiallu seqtserummik imlt. ajassaammik seqtserlugit.
6. Orsoq, immuk qajorlu annikisoq ilanngutikkit.
7. Seqtsikkat aalaterluakkit, seqtsikkallu manngerpallaarpata imermik qalaartisivimmik akoqqilaarlugit.
8. Meeqqap inerissimaneranut naleqqiullugu seqtsikkat tiggunnileqarpallaarpata seqummarlukuullaarlutillu, seqtsikkat issingersisikkut nigartakitsukkoortikkit.

Seqtsikkat siulliit aqitsunnguullutillu seqtseqqissaagaasaapput, kingusinnerusukkat kinernerullutillu seqummarlunnerusinnaapput.

Naatsiat seqtsilerukkit akoorut (stavblender) atorniaqinagu, atorukku seqtsikkat mattullutillu nipoqqatutunngusapput.

NAATSIAT NAATITALLU SEQTSIKKAT

Naatitanut seqtsikkanut atorsinnaavatit:

- naatsiat naatitallu assigiit nutaat qerisullunniit.
- naatsiat naatitallu assigiinngitsut marluk nutaat qerisullunniit.
- 150 g naatitat assigiit assigiinngitsullunniit arlallit nutaat qerisullunniit, kisianni naatsiartaqartinnagit.

100 g naatsiat qalipaajakkat
50 g naatitat salitat soorlu kuuloruujut, blomkål, broccoli, pastinak, ruua, persillerod imaluunniit eertat
1 dl missaa imeq nillertoq
1 alussaateeraq orsoq (uulia, margariina imerpalasoq, margariina aqitsoq imaluunniit punneq)
½ dl anaanap immua, immuliaq sanariigaq imaluunniit immuit-panertut immummut ½ dl-mut naapertuuttut

1. Naatsiat naatitallu mikisunngorlugit kitsikkit.
2. Tamaasa igaaqqamut ikikkit.
3. Imilikkit naatitat matussusilaaginnarlugit.
4. Matulerlugit 10 – 12 minutsit missaa qalaartikkit, tamarmik aqilinissaasa tungaanut.
5. Qajua niaquusamat kuiuk.
6. Naatsiat naatitallu naatsianut seqtserummik imaluunniit ajassaammik seqtsikkat.
7. Akuliutikkit orsoq, immuk qajuminerlu.
8. Seqtsikkat aalaterluakkit kinerpallaarpatalu qajuannik akoqqilluggit.
9. Seqtsikkat meeqqap inerissimaneranut naleqqiullugu tiggunnileqarpallaarpata seqummarluppallaarlutillu, seqtsikkat issingersisikkut nigartakitsukkoortikkit.

Seqtsikkat siulliit aqitsunnguullutillu seqtseqqissaagaasaapput, kingusinnerusukkat kinernerullutillu seqummarlunnerusinnaapput.

Naatitat seqtsikkat naatsiartaqanngitsut akoorummik seqtserneqarsinnaapput.

INERITITAT SEQTSIKKAT

Meeqqat amerlanersaasa naatitat inuummarinnartumik tunguarnisumillu mamaqarnerat assut nuannarisarpaat.

Inerititat seqtsikkat nerisikkat kinertut qaavinut iluanullunniit ilillugit imaluunniit naatitartoreernermet naggasiutit.

Inerititat paarnallu nutaatut seqtsikkat ingerlaannaq neri-neqartassapput, seqtsikkat uutat nillartaartitsivimmi ulluni marlussunni atasinnaapput.



Piffissaq ikaarsaariarfik - 6 - 9-nik qaammatillit

Alussaatornertut siullernut inerititat kimikitsut inerillaarsimasut atukkit, soorlu

- nutaatut sequtsikkanut banani, pæri, ferskeni, meloni imaluunniit avocado.
- uutatut sequtsikkanut iipili imaluunniit eller pæri.
- paarnat uutat ass. jordbæri, nunap paarnai aamma kigutaarnat

INERITITAT OQQANNGITSUNIT SEQUTSIKKAT

Inerititaq ajassaammik sequtseruk.

Sequtsigaq meeqqamut seqummarluppallaarpat issingersisikkut nigatakitsukkut alussaammik naqittaruk.

INERITITAT SEQUTSIKKAT UUTAT

100 g inerititat imaluunniit paarnat, ass. 100 g iipili qalipaajagaq kingunissaqarfeernikoq

½ dl missaa imeq nillertoq

Immaqa 1 – 2 alussaateeqqat sioraasat

1. Inerititat mikininngorlugit kitsikkat.
2. Inerititat imlt. paarnat qerisut igamut ikikkat.
3. Igaq imililaaruk matulerlugulu.
4. Inerititat imaluunniit paarnat aqilinissaannut uukkit, 5 – 10 minutsit missaat.
5. Inerititat ajassaammik sequtsikkat imaluunniit sequtsikkat maneqqissaartuussappata issingersisikkut naqittakkit.
6. Paarnat sequtsikkat aallaqqaammut issingersisikkootittariaqarput ameraasat mattusuut paarnallu kigutaat peeqqullugit.
7. Sequtsikkat oqattaakkit seernarpallaarpatalu sioraasallaarlugit.

Mikroovneqaruit ajornangitsunnguamik sukkaasuumillu inerititat paarnallu tassani uussinnaavatit.

Inerititat sequtsikkat uunartut bananimik sequtsikkamik akuneqarsinnaapput. Taava sequtsikkat sukkanerusumik nillussapput nereriaannangorlutik. Banani tungusunniit-suvoq, nukissaqarluarluni qaarsillarnarlunilu. Bananit inerillaarsimasut atukkit.

SEQUTSIKKANIK QERITITSINEQ

Karseeqqanik nerissassanik qerititsinissamut puussatut naleqquttunik pisigut taavalu naatitanik inerititanillu sequtsikkat annikitsunnguakkuutaarlugit qeritikkat. Tamanna periarfissiillu assaqqat pisariitsumik assigiinngisitaartumillu neri-saqartitsinissamut.

Qerititsiviup sikunik qerititsiveerartaa atorlugu. Taanna imermik qerititsinissamut atugassiaavoq nerissanullu atorlugaruni imaassinnaavoq akuutissanik ulorianaatilinnik anillagutsitsinnaasoq.

ALUSSAATITUGASSANUT ILITSERSUUTIT meeraq minnerpaamik 6-nik qaammateqalereersimappat

Meeqqat amerlanersaat 6-nik qaammateqaraangamik alussaammik atuilersarput.

Meeqqat 6-nik qaammateqalereerluni alussaammik atuileraangamik iluaqutaaginnassaaq meeqqanut 4 – 6-nik qaammatilinnut alussaammik atuilernissaannut ilitersuutit qulaani allaqqasut aallartissutigukkit. Taakkunanimi eqqarsaatigineqarpoq meeqqap nerissanik aqitsuaqqanik, soorlu suaasalianik qajuusanillu kinertulianik, iisineq tamuanerlu ilikkareerpagu aatsaat issingigassanit naggutaasanillu kinertulianit nerinissani saperunnaassagaq.

Taakku saniasigut aamma atorsinnaavatit ilitersuutit kar-rinit glutenitalinnit sanaassanut, soorlu issingigassasat, suaasiassat, iffiassiassat aamma qajuusiassat. Aammattaq alussatitugassamut sœdmœlk annikitsumik atorsinnaavat.

Kinertut naggutaasanik issingigasassanillu sananeqariar-tuaalersinnaapput, meeqqap seqummarlunnerusunik nerineq misilinniaassammagu. Meeqqap 6-nik qaammateqar-luni seqummarlunnerusunik kinertutuutigisinnaasaanut as-sersuutaapput ilssingigassat immialaallu.

Meeqqanut 6-it sinnerlugit qaammatilinnut issingigassas-sat naggutaasallu nutaat kinertularineqalersinnaasut sua-saliarineqalersinnaasullu:

- Issingigassasat: issingigassat. Issingigassasat saalisar-luakkat seqummarluttuninngarnit iiuminarnerusumik ki-nerituliassaapput.
- Iffiassiassat: immialaanut iffiat aamma immialaaliassat panertut, kinertunut iffiassiassanit naggutaasat.
- Suaasiassat: suaasiassanit naggutaasat aamma sua-siassanit issingigassasat.
- Qajuusiassat: qajuusiassanit naggutaasat aamma spelti-mit naggutaasat.

Meeqqat 6-it sinnerlugit qaammatillit sœdmœlkitulaarta-lersinnaapput. 2 ½ dl-mik imerpalaslerlugu kinertulioruit 2 dl imiusinnaavoq ½ dl-lu sœdmœlkiulluni. Aatsaat meeraq 9-nik qaammateqalerpat kinertup immutaa tamarmi sœd-mœlkusinnaalissaaq.

ISSINGIGASSAT

- 1 dl issingigassat, 35 g
- 2 dl imeq nillertoq
- 1 alussaateeraq. orsoq
- ½ dl immuliaq sanariigaq imaluunniit sødmælk
- Immaqa 1 alussaat inerititat sequtsikkat

1. Imeq issingigassallu aalatiutigalugit qallasertikkitt.
2. Sakkukillissiguk aalatiutigalugillu sulii 2 – 3 minutsit qa-laartikkitt.
3. Igaq kissartumiit illikartiguk taavalu orsutralerlugulu im-muleruk.
4. Piumaguit ineritit sequtsikkat aalaterutikkitt imaluunniit issingigassat qaavinut inissillugit.

Issingigassanut taarsiullugit naggutaasat issingigassassal-luunniit allat atorsinnaavatit. Qalaarnissaat sivilisinerusin-naavoq – puuani allassimasoq atuarak.

IMMIALAAT

- 2 kilitat iffiat akoqanngitsut, 80 g missaa
- 2 dl imeq nillertoq
- 1 alussaateeraq orsoq
- ½ dl immuliaq sanariigaq imaluunniit sødmælk

1. Iffiat sequtsikkitt, igaaqqamut ikikkitt imilerlugillu.
2. Kinertut qallasertikkitt minutsillu 3 – 4 qalaartillugit.
3. Immialaat assigiimmik kinissuseqalersillugit aalatikkitt imaluunniit akoorummik aalatikkitt.
4. Orsoq immullu ilaliutikkitt.
5. Nerineqarnissamut kisassusissaanut uunnakkitt kinerpal-laarpatalu imileqqillugit.



EERTAASAT PANERTUNIT, EERTANIT AMITSUKU-JUUNIT EERTANILLU SEQUTSIKKAT

Naatsiaanut taarsiullugu eertaasat panertut, eertat amitsuku-juut eertallu sequtsigaliarisinnaavatit.

75 g inerititat puuminiittut ooriikkat, ass. eertat amitsuku-juut qaqortut

75 g naatitat qerisut ooriikkat, ass. blomkåli imaluunniit broccoli

1 alussaat uulia, ass. rapsolie

2 – 4 alussaatit imeq

1. Qupperneq 35-mi inerititat puuminiittut pillugit immik-koortumi atuarsinnaavat inerititat puuminiittut qanoq uutassaanersut.
2. Naatitat qerisut puuanni ilitsersuut malillugu uukkit. Naatitat qerisut uunneqaraangamik imermik annaa-saqakkajuttarput, taamaammallu naatitat uutat 75 g pi-niarlugit naatitat qerisut 80 – 100 g atussavatit.
3. Aalaterutip aserorterutitaa imaluunniit aserorteruteeraq atorlugi eertat amitsukujuut naatitallu uutat aalatikkitt.
4. Sequtsikkat angeqqatigiinnut marlunnet avikkitt. Aappaa meeqqamut nerisiguk aappaalu aqagussamut nillataar-titsivimmut iliuk.

Atortussatut siunnersuutigineqartut aallaqqaammut eerta-nit sequtsigartugassatut naleqquttuupput, aqitsumik kinis-suseqaramik, kimikitsumik mamassuseqarlutik takujumi-nartumillu qalipaateqarlutik.

Meeraq taassuminnga sungiussippat, eertat allat, eertaa-sat kikærtillu atorsinnaavatit aammalu naatitat allat misili-garlugit kiisalu piumaguit nerisassianut akuutissalilaarlugit imaluunniit allamik uulialerlugit.

Assersuutitut misilissinnaavatit broccoli, blomkål aamma kuuloruujut akuleriit imaluunniit naatitat suppamut akussat. Naatitanut qerisunut ooriikkanut taarsiunneqarsinnaapput naatitat nutaat uutat.

Mamassusai pinnguarikkitt makku ilaliunnerisigut

- blomkål broccolilu sequtsikkat annikitsuaqqamik sequt-sikkamik muskatililaarlugit.
- ¼ alussaateeraq. oregano, basilikum imaluunniit timian panertut.
- naatitanut qerisunut taarsiullugu tomatit ameernikut qil-lertuusameersut.
- olivenolie.

Eertaasat, eertat amitsukujuut eertallu pillugit atuarak qup-perneq 35.

EERTAASAT, EERTAT AMITSUKUJUUT EERTALLU PANERTUT SEQTSIKKAT

Ineritit puuminniittut atorneqartarput salatinut, suppanut, igakkut igaanut, iffiorfikku igaanut qallersuutitullu. Ineritit puuminniittut akikitsuupput sivisuumillu uninngasuutigineqarsinnaallutik aammalu annertuumik akoqaatigalugit protein, qerattarsaat, ipagussat, vitamiiinnat aamma mineralit.

Peqqinnartumik nerisaqarnernut sunulluunniit tulluutuupput naatitanullu nutaanut qerisunullu pitsaasumik taper-taalluarsinnaallutik aammalu proteininik akoqarluarnertik peqqutigalugu pingaarnernut neriffissami neqinut aalisakanullu taartaasinnaallutik.

Eertat amitsukujuut panertut lektinitaqarput, toqunartunissimasortornerup kingunerisaanik napparsimalersitsisinaasunik. Taamaattumik pingaaruteqarluinnarpoq, ineritit puuminniittut igalinginnerini kinisimaarteriarlugit uutarnissaat. Lektinit naammattumik kinisimatinneqarlutillu uunneqaraangamik nunguttarput.

Eertat amitsukujuut, eertat eertaasallu panertut imatut passutissavatit

- Ujaraaqqat eertallu amitsukujuut qalipaatiluttut piiakkit.
- Eertat amitsukujuut imermut nillertumut errorlorluakkit errorruiffiillu igillugu.
- Eertat amitsukujuut kinikkit.
- Eertat amitsukujuut, kikeertat, eertat-qaqortut qorsuillu nillertumik imilerluarlugit akunnerit 10 – 12 kinisimatinneqassapput.

Eertat amitsukujuut 250 g-iuneri tamaasa imeq 1 liter atortaruk. Eertat amitsukujuut kinisimatillutik imermik ima tigooqqaatigisarput oqimaassusertik marloriaatinngortarlugu.

- Eertaasat qorsuit kajortullu minnerpaamik akunnerit 3-t kinisimaqqassapput. Eertaasat 250 g-iugaangata tamaasa atortaruk 1 liter imeq.
- Eertaasat aappalaartut aamma qorsuit-qernertut flækeertallu sungaartut kinisimatinneqassanngillat.
- Eertat amitsukujuut kinisimareerpata imeq kinitsivik kuiu. Ineritit puuminiittut mamassuseqanngillat.

Ineritit puuminniittut qanoq svisutigisumik uunnisaannut apequtaavoq suussusaat angissusaallu

- Eertaasat aqitsunngorlulik qalattarput 10 - 25 minutsit ingerlanerini.
- Eertat amitsukujuut qaqortut, kajortut, kidneybønner, kikeertat aamma flækeertat aqitsunngorlutik qalattarput 45 – 60 minutsit ingerlanerini.
- Eertat-qaqortut qorsuillu ilivitsut, hestebønner aamma



Ineritit puuminniittut panertut tassaapput naasut inerittusai ataatsimut puullit inerittussartaat. Taakku inerittussat ilusaat apequtaatillugu immikkut taaguusersuutigisarpaat eertat amitsukujuut, eertat eertaasat. Assiginngitsorpasuupput nalinginnaanarpaallu, kalaallit Nunaanni pisiniarfinni pisiarineqarsinnaasut, uani takuneqarsinnaapput.

eertat amitsukujuut angisuut qaqortut aqitsunngorlutik qalattarput 1 – 1½ tiimit inerlanerini.

Piffissaliussat missingersuutaapput – puuni najoqqutasiat atuakkit.

Eertat amitsukujuut, eertaasat eertallu qalalluarsimassapput, kisianni ingasanaarnagit.

Eertat amitsukujuut qalappata qajuat kuissavat.

Ineritit puuminnittut igakkut igaanut suppanullu akuliunneqarsinnaapput imaluunniit seernartulerlugit salaatinut atorsinnaallutik. Kikeertat seqtsikkat hummusimut falafelimmillu atorneqartarput eertallu amitsukujuut seqtsikkat aserortikkanik neqitaqanngitsunut igaanut atortarput.

Siunnersuut

Ineritit puuminniittut utsersujasuupput. Qalaarfiat alusaatinik 1 – 2 uulialerukku utsersujanginnerussapput.

Qalaarfianut aamma ikineqarsinnaapput persille, timian, aamma sellerip porrilluunniit nuua akussatut qilertanngorlugit.

Eertat amitsukujuut qillertuusami

Eertat amitsukujuut kikeertallu uunnikut qillertuusarmiut pineqarsinnaapput.

- Eertat amitsukujuut eertallu qillertuusarmiut igaannut ikinginnerini imermut nillertumut errortukkit issingersisikkullu kusertillugit.

Piffissaq ikaarsaariarfik - 6 - 9-nik qaammatillit

IKAARSAARIARFIUP KINGUSITTUANI NERISASSAT

- neqinik aalisakkanillu kiisalu iffukkanit qarlersuutitalinnik nerinermut sungiussi- sitsiniarneq

Meeqqap 6 – 9 qaammateqarnerani nereriaasissai tungavilerneqartarput. Taamaattumik pingaartuuvoq ikaarsaariarfiup ingerlanerani meeqqat peqqinnartumik assigiinngissitaartumillu nerisarnissamik ilinniartissagaku.

Anaanap immua imaluunniit anaanap immuanut taarsiulugu immuliaq ilaneqassaaq suaasalianik sequtsikkanillu alussaaitukkanik, meearlu qallummit imertalissaaq. Milutsitsineq miluffittortitsinerlu meeqqap alussaammik atuiartuinnarneranik aammalu neqinik aalisakkanillu kiisalu iffukkanik qallersuutitalinnik nerisalerneq ilutigalugit annikilluartuuarneqasapput. Ikaarsaariarfiup naggataa-tungaa-ni meeraq inerititanik naatitanillu aggukkanik aamma nerisalersinnaassaaq.

Pingaartuuvoq meeqqap nerisassanik assigiinngitsorpasuarnik ooqattaaritsarnissaa. Illit aalajangigassaraat meeraq sunik ooqattaaritsanerlugu, meeqqalli nammineq aalajangigassaraa qanoq annertutigisumik perusunnerlugit. Nerisassiaq tulleriiginnarnik marlussoriarlugu nerliutigisaruk nerisassianik nutaanik ooqattaarinnginninni. Aallaqqaammut nerisassiat nerumittumik sequtsigaassapput. Piffissap ingerlanerani kinertut kinernerusunngortikkiartuaarneqasapput

taamatullu naatsiiat naatitallu ajassaat atorlugu seqummarluttumik sequtserneqassallutik. Aallaqqaammut neqit aalisakkallu sequtseqqissaarlugit naatsiaanut naatitanulluunniit sequtsikkanut akuliunneqartassapput.

Anaanap immua immularlu sulii pingaartuupput, kisia-ni meeraq sœdmœlkimik nioqutissanillu sœdmœlkimik seernarsisitamik sanaanik nerisalaarsinnaalissaaq. Immuk ataatsimut katillugu pisassaaq 750 ml missaaniissaaq, taakunanga annertunerpaassalluni anaanap immua immularluunniit.

Aalasarnini periutsinilu amerliartuinnarmata meeraq neresussuseqarluarpoq nukissanillu annertuumik pisariaqartitsilluni. Taamaattumik nerisat naammattumik nukissanik akoqartinnissai siunertarlugit, sequtsikkat imermullu qalatsillugit kinertuliat alussaateeqqamik ataatsimik orsutalisavatiit.

Meeraq qallummit imernissaanik ilinniartiguk. Aallaqqaammut qallut illit tigummiassavat. Piffissap ikaarsaariarfiup naggataa-tungani meeqqat amerlasuut namminneq qallut tigusinnaasarpaat imerfigalugulu. Imaassinnaavoq aamma meeqqap suaasaliat imaluunniit sœdmœlkimik annikitsiq qallumminik imeraa.

Meeraq nerinerani imerneranilu najortuutaruk, tassami tupilluniluunniit issiavimmit nakkariataarsinnaavoq.

Meeqqap naavisa nerisassat annikitsukkuutaaginnarlugit imarisinnaavai. Taamaammatt meeqqap annikitsukkuutaanik nerikulaarnissani pisariaqartippaa. 7-inik qaammateqaleruni ullormut 7-t missaaneeriarluni nerisassaaq, ass.

- 3 – 4-riarluni alussaaitornerit. Pisariaqarnera naapertorlugu alussaammik atorlugu nererpat milutsiguk miluffittortilluguluunniit.
- 2 – 4-riarluni milutsitsineq miluffittortitsinerluunniit.

Meeraq 8 – 9-nik qaammateqaleruni ullormut 7-t missaaneeriarluni nerisassaaq, ass.

- 4 – 5-riarluni alussaaitornerit imaluunniit iffukkat qallersukkat.
- 2 – 3-riarluni milunneq miluffittornerluunniit.

Qanoq annertutigisumik nerinissinnissaa meeqqamit meeqqamut meeqqamilu ataatsimi imminermi ullormiit ullormut nikerartuuvoq. Misileraagit. Meeraq nuannaartuullunilu alliarloruaruni, tamanna naammattumik nerisaaqartinneqarneranut ersiutaasaaq.



Kinertut suaasaliallu imerpalasut

Meeqqap inalugai maanna alussaammik atorlugu nererpat, meearlu immialaartorsinnaallunilu issingigassartorsinnaavoq. Aamma kinertuliorninnut imerpalasumillu suaasasiorninnut qajuusat, majsinit issingigassat naggutaasallu, qaqorteqqasut, ujaasunit qajuusiassa, hirse, qajuusiassat, iffiassiassat aamma suaasiassat assigiinngitsorpasuit allat atorsinnaavatit. Qajuusiassaq issingigassanut, iffiassiassanut suaasiassanullu naleqqiullugu glutenitaqarneruvoq. Taamaattumik qajuusiassanit kinertulianik atuinerit killilersimaartariaqarpat, ass. kinertut qajuusiassanit speltillu naggutaasaanit sanaat. Kinertut nammineq sanaat qajuat tamarmi immuutinneqartillugu, sulii anaanap immua immularluunnit atorneqassapput. Qajuata annerpaartaa imiutinneqarpat, taava ½ dl tikillugu sœdmælkiusinnaavoq. Suaasaliat imerpalasut kinertullu imermut sœdmælkimullu uutat alussaateeqqamik ataatsimik orsutaleneqassapput.

Qupperneq 33-mi ilitsersuutit atukkit imaluunniit kinertut suaasaliallu imerpalasut panertut suliffissuarni sanaat atorukkit, puuini ilitsersuutit malikkit.

KISSARTUT

Neqit aalisakkallu

Meeraq neqinik aalisakkanillu annikitsukkuutaanik pisarsinnaavoq. Nerinermut ataatsimut aallarniutigiuk alussaataaaseq ikaarsaariarfiullu naggataa-tungaani alussaatinut 1 ½ - 2 annertigisunngorlu. Aallaqqaammut neqit aalisakkallu sequtseqqissaarneqartassapput naatsiiannillu naatitanilluunniit sequtsikkanut akuliunneqartassallutik. Sapinngisamik ukiup qanoq ilinerani pissarititaasut ator-takkit:

- Aalisakkat: Aalisakkat orsutakitsut orsutaqarluartullu kiisalu saarulliup suai, raajat uillullu.
- Nunamiutanit neqit: Tuttu, umimmak, ukaleq, savaaraq, sava, puuluki, nersussuaraq imaluunniit ussik.
- Timmissat: Aqisseq, qingalissuaq kukkukuuarlu timmissanit imarmiuninngarnit salliutillugit innersuussutaapput – kalaallit nerisassaataannik mingutsitsineq pil-lugu atuaruk qupperneq 64.
- Imarmiutat neqit: Puiseeqqat soqqallillu nerinerusakkat, taakkumi imarmiutanit allanit mingutsinneqannginnerupput – kalaallit nerisassaataannik mingutsitsineq pil-lugu atuaruk qupperneq 64.

Neqi aserorteruk neqinillu poorluliatut mikisutut ilusileruk. Neqinik poorluliat imermut naatitanik qalaartitsiffigan-nut ilanngullugit 5 – 7 minutsini qalaartikkit. Aamma neqi

ooqqaarsinnaavat taavalu persillinut aserorterummik, sunilluunniit aserorterummik, food processorimik, akoorummik savimilluunniit aserorterlugu.

Neqi aalisagarlu uulluartaq sialluarlugilluunniit.

Meeqqat ataaseq inorlugu ukiullit aalisakkanik neqinilluunniit ooqanngitsunik imaluunniit nerisassanik gravikkanik, pujuukkanik tarajortikkanilluunniit nereqqusaanngillat.

Naatsiiat, qaqorteqqasut pastallu kiisalu naatitat inerititallu

Tamatigut neqinut aalisakkanullu ilanngullugit naatsiiannit naatitanillu sequtsikkat nerisittakkit, meeqqap assigiinngisitaatumik nerisaqameq ilikkarniassammagu.

Meeqqap 6-nik qaammateqalernermininngarnit inerititat naatitallu suulluunniit nerisalersinnaavai.

6 – 12-inik qaammatilinnut naatitat nitratinik akoqaluartut soorlu spinat, rubiia, selleri aamma fennikel annerpaamik sequtsikkamut imaluunniit nerisassamut 1/10-utinneqas-



sapput. Nitrat inalukkami nitritinngortinneqarsinnaavoq. Nitritip aak timimut iltimik ingerlaartitsineranik akornuser-tarpaa. Naatitat nitratitaqarluartut, ass. spinat qaqortu-mik miserallit, annertusukkuutaat akulikinnerpaamik ullut 14-kkaarlugit nerisinneqartariaqarpur.

Aallaqqaammut naatsiiat naatitallu sequtserluaqqissaar-neqartariaqarpur. Sequtsikkat seqummarluttunngortikkiar-tuaakkit. Meeqqap pisinnaaleriartornera ilutigalugu naat-siianut sequtsikkanut aamma naatitanut sequtsikkanut taarsiutikkat naatsiiat naatitallu uutat mikisunngorlugit ag-gornikut. Alloriarneq tulliusaaq naatitat inerititalu ooqan-ngitsutut sequtsikkat. Kuuloruujut sequtsikkat imaluun-niit kuloruujut iipilillu akulerussat amerlasuutigut ooqan-gitsutugarlugit iluarineqartarpur.

Taamatut allanngoriartuaartitsineq aamma pissaaq inerita-nik sequtsikkaninngaannit inerititanit kinertulianut, ineriti-tanut ooqanngitsutut sequtsikkanut kiisalu inertitanut qali-paajarlugit agguarakkanut.

Tarajuliivallaarnaveersaaruit naatsiiat naatitallu ilaqutariit nerisassaannut ilanngullugit uunneqarsinnaappur.

Naatsiiat nutaat nungussimappata, naatsiianut taarsiullugu naatitanit sequtsigaliarisinnaavatit eertaasat, eertat amit-sukujuut imaluunniit eertat. Eertaasat, eertat amitsukujuut eertallu pillugit atuaruk immikkoortoq qupperneq 35-mi.

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

Nakkalatsigassat qorsuit atornaveersaakkit

Persille, purløgi, dildi akuutissallu allat issumit bakteriarta-qarsinnaappur ikaarsaariarfimmilu kingusittumi nakkalatse-ruitut qorsuttut atorneqartariaqaratik

Miseraq

Miseqqap igaat mamarnerulersissinnaavai. Naatitanik, ne-qimik aalisakamilluunniit qalatsitsivigisimasavit qajua mise-qqiarisinnaavat. Alussaasat ½ - 1 Maizena® imermut nillertu-mut imaluunniit immummut alussaatinut marlunnut aala-tiguk taavalu qajuanut 1 dl-mut aalaterlugu. Miseraq 1 – 2 minutsit qalaartiguk. Kissartutugassat allamik orsutaqan-gippata, alussaateeraq ataaseq uulia, margariina punner-luunniit miseqqamut ilanngullugu aalaterutissavat.

Nerinerumut ataatsimut kissartutugassap annertussu-sissaatut missingersuutit

| | |
|---|--|
| Suaasaliat imerpasut | 200 gram (2 dl) |
| Kinertut | 150 - 200 gram (1,5 dl - 2 dl) |
| Naatsiianit-/naatitanit sequtsikkat | 150 - 200 gram (1,5 dl - 2 dl) |
| Qaqorteqqasut uutat, pasta, couscous imlt. bulgur | 50 – 60 g (1 dl) |
| Aalisakkat, neqit, iloqutit | 20 – 30 g (6-nik qaammatilin-nut alussaasat 1; 9-nik qaamma-tilinnut alussaasat 1 ½-2) |

| | |
|----------------------------------|--------------|
| Inerititat paarnallu sequtsikkat | 100 g (1 dl) |
|----------------------------------|--------------|

Iffiukkatornerit

Meeraq 8-t missaani qaammateqaleruni nammineq aqit-sunik qallersuusikkamik iffiartorsinnaalissaaq. Iffiaq qerner-toq iffiukkallu allat aserorterneqanngitsunik karrertaqarluar-tur peqqinnartuupput tamuasariaallutillu. Iffiukkap qalipaa peeruk. Kigutit saqqummernissaasa tungaanut meeqqap ikkiini tamorratigisarpai, taamaammallu iffiugaq qallersuu-tillu aqitsuussappur. Iffiaq nerisittaruk grahambrøðillu aseqqorluttunillu iffiukkat allat allatuutigittarlugit. Iffiukkat



amerlasuunik aserorterneqanngitsunik ilivitsunik karrertallit sulii nerisineqassanngikkallarpuit, timmitsitsisinnaammata.

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

Iffiugartornernut tamanut qallersuutit uumasuneersut naasuneersullu atortakkit. Iffiugartugaq kipparissunnguakkuutaarlugu aggoruk, meeqqap nammineq assamminik nerisaleriartuaarsinnaasaatut.

Neqinit, aalisakkanit manniinilu atorsinnaasatit tassaapput aalisaagaq uunnagaq, saarulluip suai, tinguliaq, immussuaq tanittariaq, immussuaq kitsertagaq aqitsaq aamma mannik oqqqissuliaq aserortigaq. Manniit salmonella bakteriatqarsimagaluarunik oqqqissuliarinerini toqunneqartarput.

Aalisakkat uunnakkat, saarullit suai manniillu oqqqissuliat piomaganni sequtserneqarsinnaapput yoghurt naturelimullu mayonnaisimulluunniit aalaterullugit.

Inerititanit naatitanillu atorsinnaasatit tassaapput naatsiiat sequtsikkat nillertut, naatitat sequtsikkat, kikeertat sequtsikkat (hummus), iipilit sequtsikkat, inerititanit aqitsunt sequt-

sikkanilluunniit kilitat, soorlu ukunangga banan, avocado, kiwi aamma jordbær.

Kikkagassat

- Aalisakkat panertut, ammassaat panertut raajallu. Aalisakkanut panertunut tamatigut imertortittaruk.
- Nunamiutanit imarmiutanillu nikkuliat. Nikkunut tamatigut imertortittaruk.
- Ineritat uunneqanngitsut qalipaqaanngitsullu, assersutigalugu iipili oqaanngitsoq sequtsigaq imaluunniit iipili, banani, pære, appelsiina, meloni kiwilu mikisuaranngorlugit aggukkat. Paarnat, kigutaarnat imaluunniit jordbærit nutaat.
- Naatitat uutat oqaanngitsullu mikisunngorlugit aggukkat sequtsikkalluunniit. Assersuutigalugit kuuloruuju, broccoli, blomkål, ruua imaluunniit agurki.
- Iffiaq mikisunngorlugu aggugaq imaluunniit aseqqorlutunit iffiugaq tanitaq qallersuutitalillu.
- Iffiaqqat, skorpit, qaqorteqqasunit kaagi, knækbrødi.

Meeraq nerisooq imertorlu najortuaannaruk, tupisinnaammata.



Immuit

Anaanap immua immularlu meeqqap 9-nik qaammate-qalernissaata tungaanut immunnit pingaanersaapput. Meeraq milutsiguk imaluunniit miluffittortiguk qallummil-luunniit immuliartortillugu.

Meeraq ullormut 3/4 literip missaanik immuttortassaaq (tassunga ilaatinneqarput anaanap immua, immuliaq, sœd-mælk). Kinertut assut immuttaqarput taamaattumillu sa-natillugit anaanap immua immularluunniit atortariaqarlutik. Sœdmælk nerisassanut nalinginnaasunut akuusinnaavoq aammalu annikitsumik qallummit imertinneqarsinnaalluni.

Sœdmælkup saniatigut meeraq immummik seernarsisitanik sanaanik pitissinnaavat. Immummik seernarsisitanit sanaat sukkoqaratillu sukkuusanik tungusunnissaatitaqassanngil-lat. Sœdmælkituulli 100 g-imut akorissavaat minnerpaamik orsoq 3,5 g aamma annerpaamik 3,5 g protein. Immum-mik seernarsisitamik nioqqutissanik meeraq nerisilnngin-nerani tamatigut imarisaanut nassuiaat puuaniiitoq misis-soqqaataruk.

Pinaveersaakkit ymer, ylette, kvark amma dessertkvark (ernguseeraasat mikisisut qalipaaticigissut ass. "Minides-
sert"[®] aamma " Petit Danone[®]"). Taakku proteinitaqanga-armata meeqqap saperpai assullu sukkoqarlutik.

Taratsut

Meeqqanut ataaseq inorlugu ukiulinnut taratsut pinaveer-saakkit. Taratsut avissaartinneqartarfigaat tartut, taakku-lu aatsaat ataatsimik ukioqalernerup missaani inerluarsi-masarput. Kisiannili pisariaqanngilaq naatitat meeqqap pissai immikkut uussallugit, ilaqutariit pissaannit tigusin-naavatit.

Tungusunnitsuut

Meeqqat ataaseq inorlugu ukiullit tungusunnitsuummik tunisamagit. Tungusunnitsuut pillugu annerusumik atuaruk sukkuut tungusunnitsuullu pillugit immikkoortoq qupperneq 57-imiittoq.

Sukkuut, mamakujuit, kaagit, safti aamma sodavandi

Meeraqqat nerisassaat sapinngisamik sukkoqartinnaveer-saakkit. Taarsiullugu tungusunnitsuulluissutigikkut inerititat in-erilluarsimasut, soorlu banani pærilu.

Sukkoq vitaminateqanngilaq taamaallaallu nukissartaqar-luni aammalu peqqinnarnerusunik nererusussuseqarner-mut millisaataaginnartarluni. Taamaattumik meeqqat suk-



kumik, sikunik, mamakujunnik kaaginillu nerinissaanik imaluunniit saftimik, imeruersaatiniq sodavandinillu imer-nissaanik ilinniarteqinagu. Immikkut pisoqartillugu juicemik imermik annertoqataanik imerpallikkamik tunilaarsinnaa-vat. Sukkoq meeqqanullu tungusunnitsuut qupperneq 56-imi annerusumik paasisaqarfigisinnaavatit.

Seqquluttut

Meeqqat sapaatip akunneranut annerpaamik 50 g-nik seq-quluttutorsinnaapput (1 dl missaa). Seqquluttut ineritallu panertut pillugit annerusumik atuagaqarsinnaavutit sukkuut tungusunnitsuullu qupperneq 57-mi allaaserineqarnerini.

Qaqqortarissat allallu iinerlunneqakkajuttut

Meeraq aatsaat 3-nik ukioqalereeranngat qaqqortarissanik ilivitsunik, peanuitsit, popcornit, kuloruujuu ooqanngitsaq assigisaallu nerisassat mangertut nerisinnaatitaavai.

Vitamiinanik mineralinillu tapit

Piffissami ikaarsaariarfimmi nerisanut tapit pillugit takuuk qupperneq 26.

Nerisassat nutaat

- issingigassat aamma immialaat
- neqit, aalisakkat manniillu
- naatitat ineritallu tamaasa kiisalu eertanit amitsukujuu-nit, eertanit eertaasanillu panertunit nerisassassiat
- qaqorteqqasut kinertuliassat, qaqorteqqasut, pasta, couscous aamma bulgur
- sœdmælk immummillu seernarsisitamit nioqqutissiat an-nikitsukkuutaamik
- iffiaq, grahamsbrœdi, skorpit knækbrœdillu seqummarluttut

Nerisassat pinaveersaagassat:

- orsoq, mattak saarulliillu tingui annikitsunnguaannarmik pisinneqartassapput – kalaallit nerisassaataannik mi-ngutsitsineq pillugu atuaruk qupperneq 64
- iffikkat ilivitsunik, napisanik kitsikkanilluunniit karrertallit
- sœdmælk immummillu seernarsisitamit nioqqutissiat an-nertukkuutaat
- letmælk, minimælk, skummetmælk, ymer, frugtyoghurt assigisaallu

- neqit aalisakkallu annertukkuutaat
- neqit aalisakkallu oqanngitsut kiisalu neqit aalisakkallu gravikkat, pujuukat tarajortikkallu
- tungusunnitsuut
- taratsut
- sukkoq, mamakujuit, sikut, kissit tungusunnitsut kaagillu
- sodavandi saftilu
- natsiat panertut pommes fritesillu
- qaqqortarissat, jordnøddit poopcornillu

Naatitanit aqitsunik qallersuutilianut ilitsersuutit

Ilaqutariit sinnerisa qallersuutit ataani allassimasut aamma nerisinnaavaat.

EERTAT SEQTSIKKAT

250 g eertat mikisut qerisut

1 dl imeq

1 immikkoortoq hvidløg

2 alussaait uulia

1. Eertat qerisut imerlu qallasertikkitt 5 minutsillu qalaartillugit.
2. Eertat issingersimmut kuikkitt qajualu niaquusamut kuutsillugu.
3. Hvidløgip immikkoortua qalipaajaruk.
4. Akoorut atorlugu eertat, hvidløg, uulia qajuminerlu seqtsikkitt aqillutillu kinilaartunngorlugit.
5. Eertat seqtsikkat qallersuutitut, patitsitat imaattut imaluunniit neqit, aalisakkat naatitalluunniit oqanngitsunut misuffissaattut atukkit.

Meeqqat ataatsimik ukioqalereersimappata seqtsikkat taratserlugillu qasilitsulerneqarsinnaapput.

KIKEERTAT SEQTSIKKAT (HUMUS)

150 g kikeertat

1 – 2 immikkoortut hvidløgitt naqittakkat

2½ alussaait citronip issera

4 alussaait olivenolie

½ alussaateeraq spidskommen aserortikkat

1,25 dl missaa imeq nillertoq

–

½ liter erngup ½ alussaateeqqallu qalaartitat qajuat.

1. Kikeertat imermut nillertumut naammalluartumut minnerpaamik 10 tiimit nillartaatsivimmi kinisimakkitt.
2. Imeq kinisimaffigisaq kuiuk igillugulu.
3. Kikeertat igaaqqamut ikikkit ½ liter missaani imermik nillertumik matussuserlugit.
4. Eertat qallasertikkitt ½ alussaateeqqamillu taratserlugit.
5. Eertat igami matulimmi minnerpaamik 1 tiimi qalaartikkitt aqitsuaranngortillugit.
6. Qajua kuiuk.
7. Kikeertat akussaalu tamaasa akoorummik foodprocessorilluunniit aqitsunnguanngorlugit seqtsikkitt.
8. Humus atoruk qallersuutitut, patitsitat imaattut imaluunniit neqinut, aalisakkat naatitalluunniit oqanngitsut misuffissaattut. Patitsitanut tulluaroq peqatigitissallugit agurki, tomati, qasilitsaq aappalaartoq icebergsalaatilu.
9. Meeraq ataatsimik ukioqalereersimappat humus mamaquseriarlugu spidskommenimik, citronip isseranik, taratsunik qasilitsunillu ilaqqissinnaavat.



BROCCOLIMIT QALLERSUUTIT

200 g broccolimit immikkoortut qerisut imaluunniit nutaat

1 alussaat mikisoq uanitsaq kitseqqissaagaq

200 g flødeost orsukitsoq, akoqanngitsoq

piumaguit citronip issitamernga

piumaguit qaqtumik qasilitsulilaarlugit

1. Broccoli mikroovnikkut imermulluunniit annikitsumut aalarfigitillugu aqitsunngorlugu qalaguk.
2. Broccoli nillorseruk savimmillu ipitsumik stavblenderimilluunniit aserorterluaruk.
3. Broccoli, uanitsut flødeostilu akulerutikkitt.
4. Citronip isseranik qasilitsunilli mamaquseruk. Meeraq ataatsimik ukioqalereersimappat aamma taratsunik mamaqusersinnaavat.
5. Broccolimit qallersuutiliaq iffanut imaluunniit aseqqorluttunit iffiukkanut aamma patitsitanut immiullugit atorsinnaavat. Tomat agurkililuunnit mikisut kusassaatisinnaavatit.



Qaammatit 9 - 12

- Ilaqutariit nerisaannut sungiussiniarneq

Meeraq 9-nik qaammateqalerpat piffisaq ikaarsaariarik naammassissaaq. Meeqqap nerisassat assigiinngissitaartumik nerisaqassagaanni ilaatinneqartariaqartut ilarpasui meeqqap nalunngilereernikuai. Meeqqap ilaqutariit nerisassaat nerisinnaassavai, mamassusaat qanorlu issusaat meeqqamut naleqqussarsinnaagussigit.

Meeqqap inuussutissaqarniarnera eqqarsaatigalugu milutisineq pisariaaruppoq, kisianni illit meeqqavillu iluarippagu nerisanut nalinginnaasunut tapertaliullugu milutsitsiinnarsinnaavutit. Meeraq 9-nik qaammateqalereersillugu milutsitsinerup pingaaruteqassusia ingammik uaniinneruvoq, illit meeqqavillu eqqissillusi peqatigiinnissinni, soorlu innalernerup sioma, attaveqatigiinnissinnut nukkittorsaanermut iluaqutaagami. Unnuakkut meeraq milutsinnaversaassavat, meeqqammi alliarloruarnissaminut ineriartornissaminullu unnuaq tamaat sininnissani pisariaqartippaa.

Nerinerit nuannisarfiutissigit piffissaqarlualusilu meeraq nereqatigisarsiuk, meeqqap angajoqqaani qatanngutinilu nerisut isigalugit ilikkagaqarfigniaassammagit. Meeqqap takuguniuk ilaqtutani peqqinnartunik assigiinngissitaartunillu nerisut, nerisariaatsit pitsaasut ilikkassavai. Taamaattumik pingaartuuvoq, ilaqutariit tamarmiusut nerisaasa peqqinnartuullutillu assigiinngissitaartuunissaat.

Meeraq tamuallaqqissinikuuvoq, inussaminik nerisani qanermiut pisittarpai qallullu assaminik illuttoruullugu ner-

rivimmit qanermiut pisissinnaallugu. Meeqqap nalunngilaa puugutaasaq alussaallu ataqatigiittuusut alussaammillu nerineq sungiusarusullugu, kisiannili sulit tamatumunnga ikiortariaqarluni. Sungiussarneq pissartanngortitsisarpoq, taamaammatt meeraq nammineq nerineriut sungiussartiguk. Meeqqat tupikkajuttarput, taamaattumik meeraq nerisillugu najortuutaruk.

Meeraq assaminik nerisarmat pingaaruteqarpoq nerilersinnagu assaasa errortornissaat.

Meeraq sernissoruk ima iliorlutit:

- meeqqap nerisassaa naleqquttumik aggorlugu.
- nerisassanik mamassutsimikkut nakuuallaanngitsunik toqqaallutit.
- nerisai taratsernaveersaarlugit
- suppamut pikkunaqutissat aamma suppat miseqqallu panertut pinaveersaakkit, annertuumimmi tarajoqarput.

Meeqqat ataaseq inorlugu ukiullit ilaqutariit sinnerinngarnit orsumik pisariaqartitsinerupput. Taamaammatt sulit sœdmœlkitortassapput aammalu iffiugartugaat taninneqartassallutik, miserassaat imermillu kinertuliartuliartugaat orsutaerneqartassallutik.

Meeqqap nerisassat assigiinngitsorpassuit oqattaartussavai. Akuersaaruk meeqqap nerisani mamarinngippagit. Ne-



Qaammatit 9 - 12 - Ilaqutariit nerisaannut sungiussiniarneq

risassaq, meeqqap mamarinngisaa, ullut arlallit qaangiup-pata oqattaarteqqiguk. Amerlasuutigut meeqqap nerisassaq nutaaq arlalerialugu oqattaareerlugu aatsaat mamarilersarpaa.

Appiussuuttarnagu meeqqap sunik qanorlu annertutigisumik nerinera. Meeqqap silarsuaq avatangiisini alapernaat-tarpaa, taamaattumillu nererusussuseqarnera nikerarsinnaa-sorujussuulluni.

Meeraq nererusussuseqarpianggipaat aatsaat nerisaaqareer-pat imertissavat. Taamaangipaat meeqqap imikkani qaar-sillassutigisinnaavaa imalu nerinikitsigisinnaalluni inuussutis-sat naammattut pinngitsoorlugit.

Nerisanut tapit

Meeqqat 9 – 12 qaammatillit tamarmik piffissami ikaarsaa-riarfimmi vitamianik mineralimillu tapitugarisartakkatik pi-sassavaat - takuuk qupperneq 26-mi malitassiaq.

Meeraq amerlasooriarluni nerisassaaq

Meeraq sukkasuumik alliertortarpoq, kisianni naavi nerisaa-sanik annikitsukkuutaaginnamik imaqarsinnaapput. Taa-maattumik meeraq akulikitsumik perliilersarpoq. Ullup ingerlanerani 2 – 2½ tiimikkuutaartumik nerisassaaq. Ullor-mut nerinerit pingaernerit 3t aamma akornginnakkut nerinerit 2 – 3t meeqqanut amerlanernut tulluarput. Meeqqat ilaasa pisariaqartissinnaavat akornginnakkut nerineq suli ataaseq. Ullormut nerinerit imatut agguataarsinnaapput:

- Ullaakkorsiutit
- Akornginnakkut nerineq – ulloqqata-tungaa
- Ulloqqasiutit
- Akornginnakkut nerineq – ualikkut
- Immaqa akornginnakkut nerineq – ualikkut kingusittukkat
- Unnukkorsiutit
- Immaqa innanginnermi akornginnakkut nerineq

Ullup ingerlanerani nerinernut siunnersuutit

Meeraq nerinerit tamaasa sœdmœlkimik imaluunniit imer-mik imertassaaq. Nerinerit arlaannut ataatsimut imermut taarsiullugu tunniussinnaavat juice imermik kimikillisaqaaq. 1 dl juicip kimikillissutigissavaa 1 dl imeq nillertoq. Mee-raq nerinerminngaannit imeq perusunneruppagu qallutaa-nut kuisinissat utaqqissuguk meeqqap nerilaareernissaata tungaanut.

Ullaakkorsiutit

- Issingigassat sœdmœlkimut imaluunniit imermut orsuta-likkamut uutat. Piumaguit ilanngullugit uussinnavatit iner-ititat panertut ingasannigsumik aserortikkat imaluunniit iipili mikisunngorlugu agguqaq imaluunniit kinertut sas-

saallitigineranni qaavatigut iipili sequtsikkamik uutamik/iipili se-qutsikkamik oqanngitsumik pin-nersarlugit.

- Immialaat sœdmœlkitalerlugit. An-nikitsumik inerititat nutaat oqum-miukkuminartutut aggukkat.
- Issingigassat oqanngitsut sœd-mœlkitalerlugit. Qaavanut anni-kitsumik ilisinnaavatit iipilimit se-qutsigaliaq, iipili oqanngitsaq aserortigaq imaluunniit inerititat nutaat ineritalluunniit qillertuusameersut mikisunnguanngorlugit aggukkat.
- Iffiaq saatsumik orsumik tanitaq immussuarlu kimikitsaq kilitaq. Meeqqap nammineq iffiamik kiisinnaanissaata tungaanut immussuamik qallersugartugassaa tamuaan-ngorlugu kitseruk. Inerititat nutaat annikitsut oqummiute-riaannangorlugit aggukkat.
- Immuk seernarsisitamit sanaaq sequtsikkamik iffialerlu-gu/ooqanngitsunik issingigassalerlugu annikitsunngumik ilaliullugit inerititat nutaat, paarnat nutaa, inerititat sequtsik-kat imaluunniit iipili aserortigaq. Immummik seernarsisi-tamit sanaat naleqquttut pillugit takuuk qupperneq 46-mi immikkoortoq Immuk immummillu seernarsisitamit sanaat.



Ulloqeqqasiutit

Inuussutissaqarnerup tungaatigut assigiipooq meeraq ullup qeqqanut nillertutortikkukku unnukkullu kissartutortillugu imaluunit paarlattuanik.

Ulloqeqqasiomerit nerinerillu iffiugartorfiit allat peqqinnartumik nerininngussapput, neqinut, aalisakkanut manninnullu taarsiullugit annertuumik iffiukkat, inerititat naatitallu atorne-rusarukkit – Qupperneq 13-14-imi nillertutornermut puuguttanut assersuutit atuakkit.

Iffiugaq tamuaanut meeqqap nammineq assamminik nerisnaasaannut kitseruk. Meeraq nammineq iffiukkamik kiisilluni avissisinnaalæpat, iffiag sisamanngorlugu tamarmik assigiinngitsunik qallersuusikkanut avissinnaavat.

Iffiag ilivitsunik karrertaqanngitsaq atortaruk orsumillu saatsumik tanillugu aqitsumillu qallersuuserlugu. Piumaguit allatuutigitittarsinnaavatit grahamsbrød, aseqqorluttunit iffiukkat allat kiisalu knækbrød. Iffiugaq ilivitsunik karrertalik meeqqamik timmitsitsisnaavoq sulilu nerisneqartariaqarani. Qajuusat grahamiliassat, qajuusat aserorterneqanngitsunik ilallit, qajuusat qaqortut, iffiassat seqummarluttut aamma issingigassat meeqqanut 9 – 12-inik qaammatilinnut aseqqorluttunit iffiugarissallutit tulluartaupput.

Nerineranut tamanut qallersuutitik uumasuneersut naasunersullu toqqaasarit.



Neqinit aalisakkanillu atorsinnaavatit aalisagaq uinnagaq, saarulluip suai, makreli tomaatiniittoq, raajat, (aalisakkanit) frikadiilliaq, tinguliaq, immussuaq tarnguttagaq, immussuaq kitsertagaq aqitsoq imaluunniit mannik oqqissuliaq.

Aalisagaq uinnagaq, saarulluip suai aamma mannik oqqissuliaq piumagaanni sequtserneqarsinnaapput immumillu seernarsisitamat sanaamik aamma/imaluunniit maoynaisimik akullugit aalaterneqarsinnaallutik.

Inerititanit naatitanillu atorsinnaavatit naatsiamit uutamit kilitat, natitat sequtsikkat, kikeertat sequtsikkat (hummus), iipilit sequtsikkat, kilitanngorlugit banaani, avocado, iipili, agurki, tomati, jordbæri kiwiluunniit. Iffiartukkamut tapiliullaarsinnaavatit naatitat oqanngitsit uusulluunniit. Assersuutigalugu kuuloruujut oqanngitsut aserortikkat, qasilitsoq imaluunniit broccoli uinnagaq amitsunngorlugu qullugaq.

Kissartutukkat

Kissartutukkat inuussutissaqarnermikkut pitsaasumik katigigaassapput nerisassanut puuguttanut najoqqutassiaq malillugu suliarigukkit. Puuguttanut najoqqutassiaq pillugu atuaturuk qupperneq 14.

Neqit aalisakkallu

Sapingisamik ukiup qanoq ilinerani pisassat atortakkit:

- Aalisakkat: Aalisakkat orsukitsiut orsutaqarluartullu kiisalu saarulluip suai, raajat iuillullu.
- Nunamiutaneq neqit, uummatit tinguilu: Tuttu, umimmak, ukaleq, savaaraq, sava, puuluki, nersussuaaraq imaluunniit ussik.
- Timmissanit: Aqisseq, qingalissuaq kukkukuuarlu inner-suussaapput immap timmiai pinnagit – kalaallit nerisassaataannik mingutsitsineq pillugu atuaturuk qupperneq 64.
- Imarmiutaneq neqit: Puiseeqqat soqqallillu nerinerusakkit, taakkumi imarmiutaneq allanit mingoqannginnerupput – kalaallit nerisassaataannik mingutsitsineq pillugu atuaturuk qupperneq 64.

Neerisassat meeqqanut naleqquttut:

- Aalisagaq uinnagaq, mikroovnikkum aalartitaq imaluunniit iffiorkkum uutaq tamuajuminarpoq aalisakkamillu siatamit peqqinnarnerulluni. Aalisakkamit poorluliat, aalisakkamit frikadiilliat aalisakkamillu gratiniliaq nerisassaapput meeqqanut naleqquttut.
- Neqimik uinnakkamik nerisassiat peqqinnartuugajupput tamuajuminarlutillu, taamaattumik suppa, frikassé, neqinit poorluliat imaluunniit miseraq neqitalik sanalluarsinnaavatit. Frikadiilit, naatitat neqimik aserortikkamik puukkat aamma neqi aserortigaq ilivitsukaanngorlugu siataq aamma nerisassaapput meeqqanut naleqquttut.

Eqqaamajuk:

- Neqi aalisagarlu qalalluurlugit uukkit siallugilluunniit.
- Aalisagaq meeqqamut tunniutinnginnerani saaniiaruk.
- Meeqqat ataaseq inorlugu ukiullit aalisakkanik neqinillu oqanngitsunik imaluunniit nerisassanik gravikkanik, pujuukkanik tarajortikkanilluunniit pequsaanngillat. Aalisakkat neqillu oqanngitsut amerlasuunik bakteriaqarlutilluunniit

Qaammatit 9 - 12 - Ilaqutariit nerisaannut sungiussiniarneq

miluuttoqarsinnaapput. Nerisassiat gravikkat pujuukkalu annertuumik tarajoqarput.

Naatsiiat, qaqorteqqasut, pasta iffiukkallu

Kissartutukkanut tamatigut naatsiiat, qaqorteqqasut, pasta imaluunniit iffiukkat sassaalliutigisakkitt.

Innersuussutaapput naatsiiat uutat iffiorkkullu siatat, naatsiiat sequtsikkat, naatsianit salatiliaq kissartoq kiisalu naatsiianit salatiliaq nillertoq orsukitsumik immummik seernarsisitamit dressingilerlugu imaluunniit kimikitsumik uulia-seernartumik dressingilerlugu.

Qaqorteqqasut qalaqqitassat qaqorteqqasullu aserorterneqanngitsunik karrertallit qaqorteqqasunit qaqortunit peqqinarnarupput.

Qaqorteqqasunut taarsiullugit nerisittakkit couscous, bulgur aammalu ilaqutariit mamarippatigit suaasiassanit, qajuusiasanit speltinillu karritat uutat.

Karritanit aserorterneqanngitsunit pastaliaq pastamit nalinginnaasumik peqqinnarnaruvoq.

Aseqqorluttunit iffiugaq iffiugassanik aserorterneqanngitsunik akoqarluartoq iffiag qaqortumit iffiukkanillu allanit qajuusanit nalinginnaasunit sanaanit peqqinnarnaruvoq.

Naatitat

Naatitat vitamianik, mineralinik, ipagussanik allanillu peqqinermut iluaqutaasussanik akoqarluarput, kisianni akoqasusaat naatitamit naatitamut nikerarput.

Naatitat assigiinngitsut atukkit sasaalliutigalugillu ooqanngitsutut, uutatut, iffiorkkuttu uutatut, siatatut, qaqortumik miseralittut imaluunniit seernartulikkatut. Ilivitsutuutillugit, aggorlugit, aserorterlugit imaluunniit sequtsigialarlugit sassaallitigikkitt.

Sassaalliutigikkitt naatitat seqummarluttut. Naatitat seqummarluttut ilaatigut tassaapput kuuloruujut, hvidkåli qungulerillu amerlanerit allat, porre, uanitsoq, pastinak, persillerod, kålrabi, ruua, broccoli, eertat amitsukujuut eertat allallu.

Aamma sassaalliutigikkitt naatitat aseqqorissut soorlu ass. kinakål, bladselleri, qasilitsut, champignon, spinatit, tomati, agurki, squash og salatillu.

Inuussutissaqarnerup tungaatigut naatitat nutaat qerisullu assigiimmik pitsaassuseqarput. Taakku tamaasa peqqinnar-

tunik mamartunillu nerisassiarinnaavatit. Aamma naatitat qillertuusarmiut atorsinnaavatit, soorlu tomatit amiikkat, champignonit, asparges, eertat kuuloruujullu, majsit eertallu amitsukujuut qorsuit.

Meeqqat amerlasuut råkostit makku mamarisarpaat:

- kuuloruujut sequtsikkat iipilimik sequtsigartalerlugit annikitsumillu appelsiina æblejuicelunniit.
- kuuloruujut sequtsikkat seqquluttulilaarlugit aammalu ilaliullugit, appelsiina, klementiina imaluunniit ananassi mikisuaranngorlugit aggukkat aammalu appelsinsafti.
- hvidkåli amitsuaranngorlugu agguqag iipilitalerlugu amitsuaranngorlugu aggukkamik seqquluttulerlugulu.

Naatitat annertuumik nitratitallit:

Spinatit, rubiia, selleri aamma fennikel annertuumik nitratitaqarput meeqqallu ataatsimik ukioqalernissaata tungaanut annerpaamik nerisassiami 1/10-iusariaqarlutik. Nitrat inalukkami nitritinngortinneqarsinnaavoq taassumalu aap iltimik timip sananeqaataanut ingerlaartitsisinnaassusaanik akornusiisarpaq. Naatitat annertuumik nitrititallit akulikinnerpaamik ullut 14-ikaarlugit nerisinnerqartussaapput.



Eertaasat, eertat eertallu amitsukujuut

Piffinni inerititanik naatitanillu qinigassakiffiusuni piukkunnarluinnarpoq inerititat puuminiittut nerisassioernermut atussalugit. Inerititat puuminiittut meeqqanut inersimasunullu peq-qinnartuupput. Atuakkani nerisassioernermut najoqqutassanik imalinni nittartakkaniluunnit ilitersuutinik nassaarsinnaavutit.

Meeqqat amerlasuut kikeertat seqtsikkat (humus), eertat ammalortut, chili con carne kimikitsaq, kikeertanit frikadiiliat, eertaasanit suppaliaq eertanillu suppaliaq mamarisarpaat.

Eertaasat, eertat amitsukujuut eertallu pillugit qupperneq 34 atuarak.

Miseraq/qaqortumik miserallit

Miseqqap kissartutukkat mamarnerulersissinnaavai. Naatitanik, neqimik aalisakkamilluunniit qalatsiffigisavit qajua miseqqjarisinnaavat.

Maizena® imermut immummulluunniit nillertumut aalateruguk qajumullu aalatsiutigalutit kuillugu. Miseraq/miseraq qaqortoq 2 - 3 minutsini qalaartiguk.

Miseqqamut/miseqqamut qaqortumut 1 dl-imut kinersaatigissavat alussaasat ½ - 1 Maizena® imeq nillertumut immummulluunniit alussaatinut 2-nut aalaterutaq.

Kissartutugassaaq allamik orsutaqanngippat alussaateeraq 1 uulia, makkariina punnerluunniit meeqqap miserassaanut aalaterutissavat.

Akornginnakkut nerinerit

Meeraq ullut tamaasa 2 – 3-riarluni akornginnakkut nerisassaaq. Akornginnakkut nerinerit pitsaasut ukuusinnaapput:

- Iffiaq, aseqqorluttunit iffiaq, aseqqorluttunit poorluliaq imaluunniit knækbrødi tanillugu immaqalu qallersuuserlugu. Qallersuutissatut siunnersuutit pillugit takuuk ulloqeqqasiutit pillugit immikkoortoq.
- Aalisakkat panertut, nikku raajalluunniit. Aalisagaq iffialaleruk knækbrøditalerluguluunniit, taamaalinngikkuit akornginnakkut nerineq proteinitaqarpallaalissamat.
- Yoghurt naturel imaluunniit immummik assigisaanik seernarsisitami nerisassiaq iffiamik aserortigalerlugu ooqanngitsunilluunniit issingigassalerlugu aammalu inerititaq nutaaq mikisuaranngorlugu agguqaq, inerititat seqtsikkat imaluunniit naatitat qillertusameersut. Immummit nerisassiat naleqqutut immikkoortumi qulequtalimmi Immuk immummillu seernarsisitami nerisassiat-ni allaaserineqarput.

- Inerititat seqtsikkat sœdmælkitalerlugit.
- Inerititanit salatiliaq imummik seernarsisitami dressingilerlugu. Inerititat assigiinngitsut salatiliarikkat, ass. kipparissuaranngorlugit aggorlugit iipili, pære, appelsiina bananilu. Inerittat nutaat inerittallu qillertusameersut akulerulluarsinnaavutit.

Naatitat nutaat imaluunniit naatitat umiatsiaasatut, kippatut kipparissuaqqatulluunniit aggukkat nuannarineqartarput peq-qinnartuullutillu akornginnakkut iffiaqkanik, aalisakkanik panertunik nikkunilluunniit nerinerimut ilaliukkaanni.

Meeraq nerisoq imertorlu najortuaannaruk, tupissinnaammat.

Immuk immummillu seernarsisitami nerisassiat

Meeqqap 9-nik qaammateqalerneranit meeqqap immuttugaata annersaa tamaalluunniit sœdmælkiulluniluunniit sœdmælkit seernarsisitami nerisassiaasariaqarpoq. Anaanap immua immularluunniit annikillisarneqassaaq unitsinneqarluniluunniit.

Meeqqap ullormut immuk pisariaqartitaa 1/2 - 3/4 literiuvoq, anaanamit immuttugaq ilanngutereerlugu. Saarnginik kigutinillu nakuunerulersitsisup kalkip saniatigut immuk vitamini mineralinillu arlariinnik imaqarluarluarpoq. Meeraq 9-nik qaammatilik meeqqamit 12-nik qaammatilimmit immuttornerussaaq. Meeraq nerinerusalerni ilutigalugu annikinnerusumik immuttortalissaaq, taamaalillunilu ataatsimik ukioqalernermini ullormut ½ literip missaanaa pisassallugu. Sœdmælk, anaanap immua, immuliaq, immummit seernarsisitani sanaat immullu kinertunut, miseqqamut nerisnullu allanut akuliussaaq literip affaanut tassunga tamarmik ilaatinneqarput.

Meeraq immuttalittortassaaq minnerpaamik 3,5 g-inik orsuttalimmik annerpaamillu 100 g-imut 3,5 g-inik proteinitalinnik. Tassaapput:

- Sœdmælk
- Immuk kinersisitaq 3,5 %
- Sœdmælkit yoghurtiliaq akoqanngitsaq 3,5 %
- Græsk yoghurt 4 % imaluunniit 10 %

Pinaveersaakkut:

- skummetmælk, minimælk, letmælk, ymer, ylette, græsk yoghurt 0,5 % aamma 2 %, kvarki aamma inerititanit kvarkiliaq. Immummit sanaat taakku meeqqanut ataaseq inorlugu ukiulinnut proteinitaqarpallaarput.
- Inerititanit yoghurtiliaq, yoghurt imeriaanaq, kakaomælk

Qaammatit 9 - 12 - Ilaqutariit nerisaannut sungiussiniarneq

immuillu allat sukkulikkat tungusunnitsuusikkalluunniit.

Imigassaq

Meeqqat 9 – 12-inik qaammatillit taamallaat imertari-aqarpat immuk, imeq immaqalu juice imermik kimikillisa-gaq.

Imigassaq qallummit imertinneqartariaqarpoq.

Nerinerit tamaasa imertaqartikkat aammalu meeraq imeru-suppat tunisarlugu, taava meeraq naammattumik imertas-saaq. Taamaallat meeraq kissarneqarluni napparsimappat, timmippat meriarluniluunit imerluarnissaa immikkut eqqar-saatigineqassaaq. Tamanna pillugu annerusumik atuarak qupperneq 61.

Sødmælk pingaarnertut immuttugarileriaartuaassaaq tamak-kiisumillu anaanaq immua immularluunniit taarsersinnaaler-lugit.

Meeraq sulii milutsinneqartarsinnaavoq, nalinginnaasumik ne-rinissaminut perusussuseqarnerminik annikillisaatiginnip-pagu.

Meeraq sulii miluffimmit immuliartortinneqarsinnaavoq, ki-sianni miluffittorneq unittariaqarpoq kingusinnerpaamik meeraq ataatsimik ukioqalerpat.

½ – 1 dl juice annertoqataanik imermik kimikillilisagaq ine-rititanut taartaasinnaavoq. Juice inerititanit sananeqartarpoq inerititallu vitaminiatai mineralitaalu akorisarlugit. Ullormut annerpaamik 1 dl juice imertittarak.

Sukkoq

Meeraqqat sukkoq pisariaqartinnigilaat.

Sukkoq nukissaqartitsilluarpoq, kisiannili inuussutissat meeqqap alliaartornissaminut ilorrisimaarnissaminullu pisaria-qartitaasa arlaannaalluunniit akorinagit.

Nerissasiap mamarsaasernissaa pisariaqarpat sukkuliilaar-sinnaavutit, ass. qaqorteqqasunut kinertulianut kanelsukkut aamma inerititat sequtsikkat imaluunniit inerititanit kinertu-liat sioraasalilaarlugit.

Tamatuma saniatigut sapinngisamik meeqqamut pisinna-veersaassavatit:

- sodavandi, safti imeruusaatillu allat. Safti sodavandi, imeruusaatit kamilletiilu sukkuligaq assut sukkoqarput, meeqqap kigutitaareriigaanik kigutissamaataanillu ajoqu-

siisinnaasumik. Sukkoq tungusunnitsuullu pillugit anneru-sumik atuarak qupperneq 56.

- mamakujuit, sukkulaatit kaagillu.

Tungusunnitsut

Meeqqat ataaseq inorlugu ukiullit tungusunnitsuutitortinna-git. Qupperneq 57-imi sukkoq tungusunnitsuullu pillugit im-mikkoortotami tungusunnitsuummot tunngasut annerusu-mik atuakkit.

Seqquluttut

Meeqqap sapaatip akunneranut annerpaamik 50 g-imek seqquluttutoqusaapput (1 dl-p missaa). Seqquluttut ineriti-tallu panertut pillugit annerusumik aturuk qupperneq 57-imi sukkut tungusunnitsuullu pillugit immikkoortoq.

Qaqqortarissat allallu tupissutigiuminartut

Meeraq aatsaat 3-nik ukioqalereerannat qaqqortarissanik ilivitsunik, peanutsit, popcornit, kuloruuju ooqanngitsaq assi-gisaallu nerisassat mangertut nerisinnaatitaavai.

Taratsut

Nerisassat taratsernaveersaakkit imaluunniit annikitsuinnar-mik taratsiigit. Nerisassat annertuumik tarajullit nerisinna-veersaakkit, soorlu pølsit, puulukip saneramernga, aalisakkat pujuukkat gravikkalu kiisalu oliven, suppamut pikkunaqutis-sat aamma miseqqat suppallulu panertut.

Nerinerup ataatsip annertussusissaanut najoqqutassiaq

Kinertut, immialaat 150 – 200 gram (1,5 - 2 dl)
Issingigassat 1 dl til nerinermut pingaar-nermut aamma ½ dl akornginnakkut nerinermut

Immuk immummillu 1 - 1,25 dl
seemarsisitamit sanaat 75 g (1 ½ naatsiat mannittut angissusillit)

Naatsiat uutat 75 g (ooreerlugit 1 ½ dl)
Qaqorteqqasut pastallu uutat 40 - 60 gram
Naatitat aamma/imlt. inerititat ½ dl miseraq aamma 3 /4 dl qaqortumik miseraliaq naatitanik imalik

Miseraq miseqqallu qaqortut 2 alussaait aserortikkat
Neqi, aalisagaq mannillu 45 g nerinermut pingarner-mut, 20 – 25 g akornginnakkut nerilaarnermut.
¼ iffiiamut kittamut qallersuut 10 – 15 g

1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Meeraq ataatsimik ukioqalernerminit ilaqutariit sinnerisa nerisaasa assinginik nerisinnaalisaaq. Ukiuminit siullerminngarnit arrinnerusumik alliartulerpoq taamaattumillu sœdmælki aammalu kinertut sequtsikkat miseqqallu qaatigut orsutralertarnissaat pisariaqartikkunnaarlugit. Meeraq marlunnik ukioqalernissami tungaanut ilaqutariinnit orsoqarnerulaartumik nerisassaaq. Tamanna angusinnaavat meeraq letmælkitorillugulu iffiugartugassai sisujasunik qallersuuteqarpata naasunit makkariinaliamik saatsunnguamik tanittarukkit. Ilaqutariit tamarmik peqqinnartumik nerisaqassapput, Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit suliarinikuussaat Innersuussutit qulit malikkussigit – takuuk quperneq 8.

Nerinerit nuannisarfiutissigit piffissaqarluarlusilu meeraq nereqatigisarsiuk, meeqqap angajoqqaani qatanngutinilu nerisut isigalugit ilikkarfiginiassammagit. Meeqqap takuguniuk ilaqtutani peqqinnartunik assigiinngissitaartunillu nerisut, nereriaatsit pitsaasut ilikkassavai. Taamaattumik pingaartuuvoq, ilaqutariit tamarmiut nerisaasa peqqinnartuullutillu assigiinngissitaartuunissaat.



Meeraq suli annertuumik assammik nerisarmat pingaaruteqarpoq nerilinninnissinni assaasa errotornissaanik ikioqtasagaku. Meeraq ikioqtartariaqarpoq nerisami aggnornissaanut, kisianni alussaammik ajassammillu nerineq sungiusarusuppaa. Meeqqat amerlanersaasa alussaammik ajassammillu nerineq ilikkareersimasarpaat 1 ½ missaanik ukioqaleraangamik. Meeraq ataatsimik ukioqalerpat piffisannngussaaq miluffiup toqqunnissaa meeqqallu taamaallat qallummik immiartorfimmilluunniit imertittarnissaa.

Nererusussuseq

Meeqqat ilaat nerilluarterput ilaallu nerrikinnersarlutik. Meeraq ilorrisimaartuuppat pissusissamisullu alliartorluni ernumassutissaqanngilaq.

Meeqqat nererusussuseqarnerat allanngorartorujussuuvoq. Ulloq ataaseq meeraq nerilluarsinnaavoq aqaguanilu nererusussuseqarpiannngisnaalluni. Tamanna nalinginnaalluinarpoq. Taamaattumik meeqqat nereqqullugu kimigiiserfigissanngilat. Nererusussusia takkuteqqissaaq.

Appiussuuttamagu meeraq sunik qanorlu annertutigisunik nerinersoq. Meeraq nererusunngippat, oqaasertalernagit nerisai piikkat meeqqallu nerinissaa tulliani nerinermut utaqqissullugu.

Angajoqqaatut pisussaaffigivarsi isumagissallugu peqqinnartunik nerisassaateqarnissaaq, kisianni meeqqap kisimiilluni nalunngilaa qanoq kaatsiginerluni. Ataqqiuk meeqqap nerisani nungussinnaanngippagit.

Meeraq unnukkorsiutunik nererusupianngippat imaassinnaavoq ualip ingerlanerani nerivallaarsimasoq imaluunniit nerinissaminut qasuallaartoq. Ualikkut akornnginnakut nerisat peqqinnartuusimappata soqutaanngilaq meeraq unnukkut annikitsuinnarmik nerigaluarpat. Meeraq ullup naajartornerani qasoqqakujulasarpata unnukkorsiutit ilanngaaffigilaarlugit aqaguanimut uninngatittarsinnaavatit taavalu ualikkut angerlamiararussi nerisittarlugit.

Meeqqat ullormut ½ literi sinnerlugu letmælkitorarunik nererusunngissutigisinnaavaat, taamaallutillu nerisassat nalinginnaasunik peqqinnartunillu nererpiartarnatik.

Narrutuneq

Pingaaruteqarpoq meeqqat ilinniartissagaku nerisassanik assigiinngitsorpassuarnik oqattaarisarnissaanik, nutaatornissani toqqissisimaffiginiassammagu. Taamaalluni ajornannginnerussaaq meeqqap assigiinngissitaartumik peqqinnartumillu nerisaqartinnissaa.

1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Nerisassat anniktsunnguakkuutaarlugit sassaalliutigisakkit meeqqallu nuannarisaanik inissitsitertarlugit. Meerarpassuit iluarinerusarpaat nerisassat assigiikkuutaarlugit puuguttami inissitsitersimanissaat. Assersuutigalugu aalisakkat, naatsiat, naatitat miseqqallu immikkoortillugit ilineqarsimassapput, taamaalilluni meeqqap takusinnaassammagit sunik pisimanelruni mamarinngisanilu saneqqutaarsinnaallugit.

Meeqqat narrutuunngoreerlutik inuuneq ajorput, kisianni nutaatortarneq sungiusagassaavoq. Akuersaaruk meeqqap nerisani mamarinngippagit. Nerisassa, meeqqap mamarinngisaa, ullut arlallit qaangiuppata oqattaarteqqiguk. Amerlasuutigut meeqqap nerisassa nutaaq arlalerialugu oqattaareerlugu aatsaat mamarilersarpaa.

Qasukkarsimaarnartumik nerineq atorsiuk nutaatortarneq ataatsimoornerup ilaatut pissusissamisuginnartutut misinartillugu.

Meeqqat napparsimasut

Meeqqat akuttunngitsumik sivikitsumik aseruuttoornemik naappaateqartarput, kissarneqarlutik, meriarlutik naarlullu-tilluunniit.

Meeraq napparsimangaagami nererusussuseqarnera annikinnerukkajuttarpoq. Meeraq piunasaanik nerisiguk, eqqarsaatiginagu peqqinnartuunersut imaluunniit naamik. Meeraq peqqissiniariapat pisarnertut peqqinnartunik nerisarnera uterfigiuk.

Timip imitaminik annaasaqarnera kissarneqaraanni, meriaranni timmillunilu annertunerulersarpoq. Taamaattumik sianigissavat, meeqqat naammattumik imigaqarnersoq. Imeq letmælkilu iluarnerrupput, kisianni juice kimikkillsisagaq imaluunniit safti kimikitsaq napparsimanagerup naalani aamma imerneqarsinnaapput.

Aamma napparsimanagerup nalaani meeraq qallummit imiartorfimmilluunniit inertariaqarpoq, kigutinimmi ajoqusiinissamat navianaateqarnera anneruvoq juice saftilu miluffikkut imerneqartillugit.

Meeraq meriartilluni imikulassaaq, kisianni anniktsunnguakkuutaamik, tassalu imeq 25 ml-ikkuutaarlugu (mannissorfik ataaseq) akunnermut arlaleriarluni.

Sivisuumik imaluunniit anigorsinnaanngisamik napparsimatillugu, nakorsaq meeraaqqerisorluunniit oqaloqatigissavat meeqqap sunik nerinissaa imernissaalu pillugit.

Nerisat tapii

Meeqqap saviminissamik pinissani pisariaqartikkunnaarpaa, kisianni 18-nik qaammateqalernissami tungaanut A-, C- aamma D- vitamianik kuseriarnerit ingerlatiinnassavai. Tamatuma kingorna meeraq 12-nik ukioqalernissami tungaanut septemberimit majjip tungaanut meeqqanut vitamianik iisartakkamik pisassaaq.

12 – 18-nik qaammatilinnut vitamianik tapit

Sap. akunneri 2-nit 18-nik qaammateqalernissaata tungaanut ullut tamaasa A-, C- aamma D-vitaminamik tapi.

Tunniuttaruk kuseriartaat ataaseq Multitabs = 1 ml = kuseriarnerit 20-t

18-nik qaammateqarnermit 12-inik ukioqalernerup tungaanut vitamianik tapit

Septemberimit majjip tungaanut meeqqanut vitamianik iisartagaq ataaseq.

Ulluinnarni atugassanut niuertarfinni pisarineqarsinnaapput.

Meeqqat immummik, immummit nerisassianik immussuarmilluunniit pisanngitsunut

Meeqqat ataaseq sinnerlugu ukiullit ullormut 500 mg calciumimik tapi

Meeqqat immuttorneq ajortut imaluunniit immummik seernarsisitamat sanaanik immussuarmillu nerineq ajortut calciumimut tapimik piasapput.



1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Meeraq nerikulasasaaq

Meeraaqat sorpassuarnik sammisaqartarput aammalu neringaatsiamissartik pisariaqartittarpaat aalanissaminnut alliaartornisaminnullu nukissaqarumallutik. Meeqqap naavi nerisanik annikitsukkuutaaginarnik imaqarsinnaapput. Taamaattumik meeraq akulikitsukkuutaamik perililersarpoq. Ullormut ingerlanerani 2 – 2½ tiimikkuutaartumik nerisassaaq. Ullormut nerinerit pingaernerit 3t aamma akornginnakkut nerinerit 2 – 3t meeqqanut amerlanerpaanut tulluarput.



Ullormut nerinerit imatut agguataarsinnaapput:

- Ullaakkorsiutit
- Akornginnakkut nerineq – ulloqqeqata-tungaa
- Ulloqqeqasiutit
- Akornginnakkut nerineq – ualikkut siusittukkat
- Immaqa akornginnakkut nerineq – ualikkut kingusittukkat
- Unnukkorsiutit

Ullup ingerlanerani nerinerit siunnersuutit

Nerinerit ataani allasimasunut peqatigitillugu meeraq tamatigit imertittassavat. Letmælkusinnaavoq, imeq imaluunniit juice imermik annertoqatiminik kimikillisagaq. Ullormut immuk ½ liter annerpaamillu 1 dl juice tunniut-takkit. Ulluinnarni saftimik imaluunniit imigassanik tungusunnitsunik allanik imigassisarnak.

Ullaakkorsiutit

Meeraq akunnerit arlalippassuit qaangiummatali unnukkorsiopq. Taamaattumik pikkunartunik ullaakkorsiuteqar-nissani pisariaqartippaa. Meerarpassuit sivisuokkuutaar-lugu ullut tamaasa ullaakkorsiutit assigiit perusuttarpaat. Ullaakkorsiutit pitsaasut ukuusinnaapput:

Issingigassat kinertulluunniit allat. Ajornangippat ilanngulugit ooqatigisinnaavatit ineritit panertut ingasanngitsumik aserortikkat iipililuunniit mikisunngorlugu agguqaq imaluunniit kinertut sassaalluutigerukkat qaavatigit iipili sequtsikkamik pinnersaaserlugit. Kinertut imermut uutaap-pata tamatigit letmælkilerlugit nerisittakkit.

- Immialaat letmælkilerlugit. Annikitsumik ineritit nutaat tamuaatut aggukkat.
- Issingigassat ooqanngitsut letmælkilerlugit. Qaavanut ililaarsinnaavatit iipilit sequtsikkat imaluunniit ineritit nutaat qillertuusarmiulluunniit mikisunnguannorlugit aggukkat.
- Iffiaq imaluunniit aseqqorluttunit iffiugaq aqitsumik naasunit makkariinalerlugu kimikitsumillu kilitamik immus-sualerlugu. Ilanngullugu tunniutikkat ineritit nutaat naatalluunniit amerlanngitsut oqummiuteraannangorlugit aggukkat.
- Immuk seernarsitamit sanaaq sequtsikkamik iffialer-lugu/issingigassalerlugu ooqanngitsunik aammalu annikitsumik ineritit, paarnat, ineritit sequtsikkat imaluunniit iipili aserortigaq. Immummik seernarsitamit sanaat naleqquttut pillugit takuuk qupperneq 54-mi immikkoor-toq qulequtalik Immuk immummillu seernarsitamit sanaat.

1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Ulloqeqqasiutit

Inuussutissaqarnerup tungaatigut assigiippoq meeraq ul-lup qeqqanut nillertutortikkukku unnukkullu kissartutortil-lugu imaluunit paarlattuanik.

Ulloqeqqasiomerit nerinerillu iffiugartorfiit allat peqqin-nartumik neriningsapput, neqinut, aalisakkanut man-ninnullu sanilliullugu iffiukkanik, inerititanik naatitanillu tunigaatsiamerusarukku. Aamma orsutaqalaartariaqarput.

Iffiaq ilivitsunik karritaqanngitsaq atortaruk. Allango-raatitut atortakkit grahamsbrød aseqqorluttunillu iffiuk-kat allat kiisalu knækbrødi. Iffiaq karritanik ilivitsunik, solsikkefrønik, hørfrønik assigisaannilluunniit akoqarpat meeqqap timmissutigisinaavaa. Mianersortumik misile-raruk meeqqavit iffiugaq karritanik ineritassanillu akulik sapinnginneraa.

Pitsaasarpoq iffiag sisamanngorlugu avissinnarlugu tamaa-sa immikkut qallersuusernamissaat. Iffiat orsukitsumik qal-lersuusikkat qallersuutillu sisuujasut saatsumik naasunit makkariinaliamik tanikkat, ass. frikadiili, naatsiaq, mannik bananilu. Qallersuutit tamguttakkat ataatigut makkariinaler-tanagit, soorlu tinguliaq, immussuaq tamguttagaq hum-musillu.

Iffugartornerit tamaasa qallersuutininik uumasuneersunik naasuneersullu toqqaasarit.

Neqinit aalisakkanillu atorsinnaavatit aalisagaq uunnagaq, saarulliup suai, makreli tomaatiniittoq, aalisakkanit frikadii-liliaq, raajat, uillut, nipisaat suai, aalisakkat pujuukkat gra-vikkallu, neqimit uutamat siatamilluunniit sinnit, frikadiili, tinguliaq, mannik, immussuaq tamguttagaq, immus-suaq kitsertagaq allallu. Neqinersunik qallersuu-tinik ineriikkanik pisissaguit pitsaanerussaaq nioqqutissat annerpaamik 100 g-imut 10 g-inik orsutallit pisarisarukkit.

Aalisagaq uunnagaq, saarulliup suai aamma mannik ooqqis-suliaq aamma sequtserne-qarsinnaapput immumillu seernarsisitamat sanaa-mik aamma/imaluunniit mayonnaisimik akullugit aalaterneqarsinnaallutik.

Qallersuutit annertuumik orsutallit tarajoqarluartullu killili-mik atukkit, soorlu spegepølsi nalinginnaasoq aamma rul-lepølsi. Puulukip quttoraani uutami, puulukimineq siatami assigisaanilu orsoq ersinnartoq saneraaniittoq peeruk.

Inerititanit naatitanillu atorsinnaavatit naatsiaq uutaq, kikeertat sequtsikkat (hummus), kilitanngorlugit banaani, iipili, agurki, tomati avocadolu aamma kiwimi jordbæri-luunniit kiisalu inerititanit qallersuusiataq panertut jordnøddil-lu punnerat. Pitsaassaaq iffiugartukkap saniatigut ilanngul-lugit tunniukkukkit naatit at oqanngitsut, uutat imaluunniit naatit seernartulikkat ineritilluunniit.

Kissartutukkat

Kissartutukkat inuussutissaqarnermikkut pitsaasumik ka-tigigaassapput nerisassanik puuguttanut najoqqutassiaq malillugu suliarigukkit.

Puuguttamiittariaqarput 1/5 missaa neqi/aalisagaq/man-nik miserarlu, 2/5 naatit ineritallu aammalu 2/5 naat-siat, qaqorteqqasut, pasta iffiugarluunniit.

Suppanik imaluunniit igakkut nerisassanik nerissatillu-si puuguttamat niusileminni puuguttanut najoqqutassiaq atorsinnaanngilat. Tassanili najoqqutarisinnaavat nerisat neqitaqanerisa nerpitaqarnerisaluunniit minnerpaamik marloriaataannik naatitartalisagakkat. Suppatornerit tamaa-sa aamma iffiukkamik nerisarisiti. Igakkut nerisassanik neritikkukku minnerpaamik naatsiat, qaqorteqqasut pa-stallu annertoqatigitakkat.



1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Neqit aalisakkallu

Sapinngisamik ukiup ilinerata nerisassaatai atorluartakkit:

- Aalisakkat: Aalisakkat orsukitsut orsoqaluartullu kiisalu saarulliuup suai, raajat uillullu.
- Nunamiutani neqit, uummatit tinguillu: Tuttu, umim-mak, ukaleq, savaaraq sava, puuluki imaluunniit ussik.
- Timmissat: Timmissanut imarmiunut taarsiullugit aqis-seq, qingalissuaq kukkukkuuaqqallu innersuussutaapput – kalaallit nerisassaataannik mingutsitsineq pillugu atuaruk qupperneq 64.
- Imarmiunit neqit. Puiseeqqat soqqallillu nerinerusakkit, taakkumi imarmiutani allanit mingutsitaannginnerupput – kalaallit nerisassaataannik mingutsitsineq pillugu atuaruk qupperneq 64.

Nerisassat meeqqanut naleqquttut:

- Aalisagaq uinnagaq, mikroovnikkut aalartitaq imaluunniit iffiorfikku uutaq tamuajuminarpoq aalisakkamillu siatamit peqqinnarnerulluni. Aalisakkamit poorluliat, aalisakkamit frikadiilliat aalisakkamillu gratiniliaq nerisassaapput meeqqanut naleqquttut.

- Neqimik uinnakkamik nerisassiat amerlasuutigut peqqinnartuusarput. Sanasinnaalluarpatit suppa, frikassé, neqinit poorluliat imaluunniit miseraq neqitalik. Frikadiilit, bøffit, naatitat neqimik aserortikkamik puullit aamma neqi aserortigaq ilivitsukaanngorlugu siataq aamma nerisassaapput meeqqanut naleqquttut.

Eqqaamajuk:

- Neqi aalisagarlu qalalluarlugit uuttassagakkit siallugilluunniit.
- Aalisagaq meeqqamut pitinnginnerani saaniaruk.

Naatsiat, qaqorteqqasut, pasta iffukkallu

Kissartutukkanut tamatigut naatsiat, qaqorteqqasut, pasta iffukkalluunniit sassaalliutigisakkit.

Innersuussutaapput naatsiat uutat iffiorfikku siatat, naatsiat sequtsikkat, naatsianit salatiliaq kissartuq kiisalu naatsianit salatiliaq nillertoq orsukitsumik immummik seernarsitamit dressingilerlugu imaluunniit kimikitsumik uulia-seernartumik dressingilerlugu.

Qaqorteqqasut qalaqqitassat qaqorteqqasullu aserorteqqanngitsunik karritalit qaqorteqqasunit qaqortunit peqqinnarnerupput.



1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Qaqorteqqasunut taarsiullugit couscous, bulgur aammalu ilaqutariit mamarippatigit suaasiassanit, qajuusiassanit speltinillu karritat uutat.

Karritanit aserorterneqanngitsunit pastaliaq pastamit nalinginnaasumit peqqinnarnerneruvoq.

Aseqqorluttunit iffiugaq iffiugassanik aserorterneqanngitsunik akoqarluartoq iffiiaq qaqortumit iffiukkanillu allanit qajuusanit nalinginnaasunit sanaanit peqqinnarnerneruvoq.

Naatitat

Naatitat vitamiananik, mineralinik, ipagussanik allanillu peqqinnermut iluaqutaasussanik akoqaluarput kisianni akoqassusaat naatitamit naatitamut nikerarput.

Naatitat assigiinngitsut atukkit sassaalliutigalugillu ooqanngitsutut, uutatut, iffiorfikkut uutatut, siatatut, qaqortumik miseralittut imaluunniit seemartulikkatut. Ilivitsutut, aggukatut, aserortikkatut sequtsikkatulluunniit sassaalliutigikkitt.

Annermik sassaalliutigikkitt naatitat seqummarluttut. Naatitat seqummarluttut ilaatigut tassaapput kuoloruujut, hvidkåli qungulerillu amerlanerit allat, porre, uanitsoq, pastinak, persillerod, selleri, rubiia, broccoli, eertat amitsukujuut eertat allallu.

Aamma sassaalliutigikkitt naatitat aseqqorluttut, soorlu ass. kinakål, bladselleri, qasilitsut, champignonit, spinatit, tomati, agurki, squash salatillu.

Inuussutissaqarnerup tungaatigut naatitat nutaat qerisullu assigiimik pitsaassuseqarput. Taakku tamaasa peqqinnar-

tumik mamartumillu nerisassiarisinnaavatit. Aamma naatitat qillertuusarmiut atorsinnaavatit, ass. tomatit amiikkat, champignonit, asparges, eertat kuoloruujullu, majsit eertallu amitsukujuut.

Meeqqat amerlasuut råkostit makku mamarisarpaat:

- kuoloruujut sequtsikkat iipilimik sequtsigartalerlugit appelsiinamik æblejuicemilluunniit ilalaarlugit.
- kuoloruujut sequtsikkat seqquluttulilaarlugit aammalu appelsiina, klementiina imalt. ananasi mikisukkuutaat appelsinsaftilu.
- hvidkål aggoqqissaagaq aggoqqisaakkamik iipitalerlugu seqquluttulerlugulu.

Eertaasat, eertat eertallu amitsukujuut

Piffinni ineritanik naatitanillu qinigassakiffiusuni piukkunarluunnarpoq inerititat puuminniittut nerisassionnermut atussallugit. Inerititat puuminniittut meeqqanut inersimasunullu peqqinnartuupput. Atuakkani iganermut najoqqutassanik imalinni amerlanerpaani nittartakkaniluunniit ilit-sersuutinik nassaarsinnaavutit.

Meeqqat amerlasuut nerisassat makku mamarisarpaat, eertat-qaqortut, chili con carne kimikitsut, kikeertanik frikadilliat, eertaasanit suppaliaq, eertanik suppaliaq hummusilu.

Eertaasat, eertat eertallu amitsukujuut pillugit atuaruk qupperneq 35.



1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

Miseraq/qaqortumik miserallit

Miseqqap kissartutukkat mamarnerulersissinnaavai. Naatitanik, neqimik aalisakkamilluunniit qalatsiffigisavit qajua miseqqiarisnaavat.

Maizena® imermut immummulluunniit nillertumut aalateruk qajumullu aalatsiutigalutit kuillugu. Miseraq/miseraq qaqortoq minutsini 2 - 3 qalaartiguk.

Miseqqamut/miseqqamut qaqortumut 1 dl-iterimut kinersaatigissavat alussaas ½ - 1 Maizena® imermut immummulluunniit nillertumut alussaasit 2-nut aalaterutaq.

Akornginnakkut nerinerit

Akornginnakkut nerinerit tamatigut imertugassaqtarsarit.

Akornginnakkut nerinerit pitsaasut ukusinnaapput:

- Iffiaq, aseqqorluttunit iffiugaq, aseqqorluttunit poorluliaq imaluunniit knækbrødi qallersuusikkat. Qallersuutissatut siunnersuutit pillugit takuuk immikkoortoq ulloqqeqasiutinut tunngasoq.
- Aalisagaq panertoq, nikku imaluunniit raajat. Aalisagaq iffiartaleruk imaluunniit knækbrøditalerlugu, taamanngippat nerineq proteinitaqarpallaalissammat.
- Yoghurt naturel imaluunniit alla taamatulli immummik seernarsisitamiit sanaaq illulerlugu iffiamik aserortikamik issingigassanilluunniit aammalu ineritat nutaat mikisunnguannorlugit aggukkat, ineritatat sequtsikkat,

ineritatat qillertuusarmiut imaluunniit ineritatat panertut aseqqorluttumik aserortikkat, soorlu seqquluttut, abrikosit, daddelit tranebærilluunniit. Immummit nerisassiat naleqquttut immikkoortumi Immuk immummillu seernarsisitamiit nerisassiat allaaserineqarput.

- Ineritanit kinertuliat immulerlugit.
- Ineritanit salatiliat immummik seernarsisitamik dressin-gilerlugit. Ineritatat assigiinngitsut salatiliarikkit, ass. iipili, pæri, appelsiina bananilu mikisuarannorlugit aggukkat. Ineritatat nutaat qillertuusarmiullu akuleriisilluarsinnaavatiit.
- Ineritatat nutaat naatilluunniit mikininngorlugit aggukkat iffiugalerlugit immaqalu panertunik aalisagartalerlugit nikkutalerlugilluunniit iluarineqartarput.

Meeraq nerisoq imertorlu najortuaannaruk, tupissinnaammat.

Immuk immummillu seernarsisitamiit sanaat

Meeqqat amerlasuut immuttorneq nuannarisarpaat immullu peqqinnartuuvoq. Kalkip, saarniginik kigutinillu nakuunerulersitsisartup, saniatigut immuk vitamiananik allanik mineralinillu akoqarlurpoq.

Meeqqap ataatsimik ukioqalernerminit inuunermilu sinneranut ullormut immuk ½ literip missaa pisariaqartippaa. Meeqqap ataatsimit pingasut tungaanut ukioqarnermini pissassavai letmælk aamma immummik seernarsisitamiit sanaat letmælkip orsoqaqatai. T.i. immuit 100 g-imut 1,5 g-imik orsutallit. Meeqqamut pingasunik ukioqalereersimasumut inuuneratalu sinneranut innerssuussutaavoq skummetmælk aammalu skummetmælkimit seernarsisitamiit sanaat pingaarnertut immuttugarineqartassasut.

Immummik seernarsisitamiit sanaat aamma kinertunut, miseqqamut nerisanullu allanut immuliussat literip affaanut taaneqartumut ilanngullugit naatsorsuunneqas-sapput.

Nioqqutissat akoqanngitsut soorlu makku toqqakkit:

- Letmælk
- Letmælkisyoghurt 1,5 %
- Cultura® naturel 1,5 %

Killilimmik atukkit ineritanit yoghurt, yoghurt imertagaq, kaomælk immuillu allat sukku-likkat imaluunniit tungusun-



1 - 3-nik ukiullit - Ilaqutariit nerisaat

nissaatilikkat. Tamaakku paaqqinnittarfinni meeqqanut pitinneqartariaqanngillat, angerlarsimaffiannili annikitsunnguakkuutaanik atorineqarsinnaallutik.

Meeqqat immummik sapigallit

Immuk annertuumik kalkitaqarpoq, tamannalu meeqqap nakuusunik saaneqarnissaminut kiguteqarnissaminullu pisariaqartippaa.

Immuup sukkuanut (laktose) malussajasuuneq immummillu sapigaqarneq pillugit atuaruk qupperneq 61-mi nerisassanik sapigaqarneq pillugu immikkoortoq.

Immussuaq

Immussuaq kalkimik meeqqap nakuusunik saaneqarnissaminut kiguteqarnissaminullu pisariaqartitaanik imaqluarpoq.

Ataatsimik ukioqalernermit inuunerup sinneranut inner-suussaavoq ullut tamaasa pineqartassasoq immussuaq kilitaq ataaseq marlulluunniit.

Imigassat

Meeqqat ataatsip pingasullu akornanni ukiullit ullormut imertornerup ½ l-imillu letmælkitornerup saniatigut allanik imigaqarnissaminik pisariaqartitsinngillat.

Ineritanut nutaanut taarsiullugu meeqqamut ilaatigut tunniuttarsinnaavat 1 dl juice imermik 1 dl-imik kimikillisagaq.

Meeqqap kissartumik imernissani pisariaqartippagu, immummik kissartumik imaluunniit kamilletiimik sukkuugaanngitsumik tuisinnaavat.

Meeqqat pingasut inorlugit ukiullit sapinngisamik saftimik, imeruersaatini sukkuulinnik sodavandinillu imertinnaveersaaneqassapput. Imigassat taakku sukkuutaat qaarsillartitsisarput iluamillu nerinissaannik akornusiisarlutik, soorlu aamma imigassat sukkuunik seernartunillu akui kigutininut ajoqutaasinnaasut. Imigassat taama ittut sukkoqanngitsullu aamma pinaveersaartinneqartariaqarput, aamma taakku seernartortaqarmata kigutininut ajoqusiisartunik.

Meeqqat ilaatigut saftimik sodavandinilluunniit pisarpat, taakku tamatigut tiitorfimmik immiartorfimmilluunniit imertassavaat. Safti, sodavandi juiciluunniit miluffikkut imertinneqarunik sivirusumik kigutininut attuusimatinneqassapput taamaalinernilu kigutininut ajoqusiisinnaanerit sulii sakkortusissarluni.

Seqquluttut

Meeqqat sapaatip akunneranut annerpaamik 50 g-nik (1 dl missaa) seqquluttutoqusaapput. Seqquluttut ineritallu panertut annerusumik paasisaqarfigikkat qupperneq 57-mi sukkoq tungusunitsullu allaaserineqarnerini.

Qaqqortarissat allallu tupissutigiuminartut

Meeraq aatsaat 3-nik ukioqalereerannat qaqqortarissanik ilivitsunik, peanuitsit, popcornit, kuloruuju ooqanngitsooq assigisaallu nerisassat mangertut nerisinnaatitaavai.

Sukkoq, mamakujuit tungusunitsullu

Meeqqat 1 – 3 ukiullit nerisamik imikkamillu sukkuutaqarnissaat pisariaqartinngilaat.

Aamma pisariaqartinngilaat mamakujuit, sukkuulatit, kis-sit, kaagit tungusunitsullu allat aatsaallu immikkut ittumik pisoqartillugu immannguaq pisinnaallutik.

Sukkoq, mamakujuit tungusunitsullu pillugit atuaruk qupperneq 56.



Sukkoq tungusunnitsullu meeqqanut

- 0 - 3-nik ukiulinnut

Meeraaqqat sukkaasuumik alliaartortarput nerisassallu inuussutissaqarluartut pisariaqartillugit. Proteinit, orsoq kulhydratillu inuussutissaapput nukissanik tunisisut. Vitamiinat mineralillu inuussutissaapput nukissanik tunisisuunngitsut. Inuussutissat taakku assigiinngitsut marluk tamarmik meeqqap alliaortneranut ineriaortneranullu pingaaruteqarput.

Sukkoq kulhydratiinnarmik imaqqarpoq nukissanik anner-tuumik tunisisuulluni, kisianni inussutissanik allanik imaqqarani, taamaattumillu taaneqakulalluni nukissatut imaqqanngitsutut. Sukkoq ruanit tungusunnitsunit ivigarsuarmilluunniit sukkuassamit piiagaavoq. Sukkoq assersuutitut pineqarsinnaavoq nalinginnaasumik sukkuut qaqortutut,



sukkuut ivigarsuarnit sanaatut, sioraasat kajortutut, flormelisitut sirupitullu. Sukkumik akoqartuupput safti, sodavandi, imeruusaatit, kakaomælk, yoghurt ineritartalik, mamalaaq, inerititaq qillertusarmiu, kaagit, ullaakkorsiutit sukkuumut sikalaakkat kiisalu mamakujuit sukkuatillu. Il-lit meeqqat nerisani aqquutigalugit sukkuumik pivallaartaruni, ulorianaateqarpoq:

- pualavallaalernissaa, pisariaqartitani sinnerlugit nukissamik pisarnini pissutigalu. Nukissaq sinneruttoq timimi orsutut uninngasuutinngortarpoq.
- kaapajaartitaasunngormissaaq, nerisassassanik inussutissanik tamaginnik assigiinngissitaartumik naleqquttumillu akulinnik naammattumik nerinissamat kajumissuseqannginneq pillugu.
- kigutit putoqalernissaat, qarngup iluani bakterissat sukku-nik seernartunngortitsisarmata, kigutinik ajoqusiartunik.

Ullormut annerpaamik sukkuortnissaaq:

Innersuussutaavoq meeqqat pingasut inorlugit ukiullit sapinngisamik sukkuortinnaveersaartinneqassasut.

0 – 6 qaammatillit: Sukkutussanngillat.

6 – 9 qaammatillit: Sukkutussanngillat.

9 – 12 qaammatillit: Annikitsunnguamik sukkuumik pisinnaapput nerisaannut mamarsaatitut, ass. inerititat sequtsikkani. Tamatumani saniatigut meeraq sukkuunngit-tariaqqarpoq.

1-mik ukiullit: Sukkoq sapinngisamik killilersimaa-ruk. Annerpaamik ullormut sukkoq 25 gram (alussaait 2t inorlugit).

2 - 3 ukiullit: Sukkoq sapinngisamik killilersimaa-ruk. Annerpaamik ullormut sukkoq 30 gram (alussaait 2t).

Qulaani sukkuumut annertussusiliussanut ilaatinneqareer-put sukkuut ersitsut, meeqqavit nerisassaanut sukkuulius- sat, ass. kinertumut kanelsukkuuliusat aamma sukkuut er- sinngitsumik akuusut, soorlu inerititat sequtsikkani, ineri- titanit kinertuliani, mamalaami, inerititat qillertusarmiuni, kakaomælimi, yoghurtimi ineritartalimi, sikumi, kaagimi, saftimi, sodavandimi, mamakujunnilu allani.

Sukkuut tungusunnissaammik taarsertarnagit, taamaalior- nikkummi meeraq nerisassat pisariaqanngitsumik tungu- suunissaannut sungiussitinneqarsinnaavoq.

Mamakujuit tungusunnitsullu

Meeqqat tungusunnitsunik sungiussiasuararsuupput taa- maalillutillu nerisasanik sukkuoqanngitsunik nerinissartik ajornakusoortinnerulersarlugu.

Sukkoq tungusunnitsullu meeqqanut - 0 - 3-nik ukiulinnut

Meeqqat nerisassanik sukkukitsunik nerisarnissaanik sungiussitiguk ilinniartillugulu tungusunnitsut tassaammata immikkut ittumik pisoqartillugu annikitsumik pineqarsinnaasut.

Pinaveersaakkit mamakujuit tungusunnitsullu kigutinut nipputtartut, assersuutigalugu milukaat, sukkuuqqat, kukarnaat, vingummi, lakridsi kissillu.

Mamakujuit sukkoqanngitsut

Mamakujuit sukkoqanngitsut sukkeralkoholinit sorbitol, maltitol, xylitol, mannitol, isomalt, laktitol aamma erytritol sirupiluunnit tungusunnissaatilikkat timmilersitsisinnaapput.

Mamakujuit sukkoqanngitsut seernakujuttumik mamassusillit aammattaq kigutip qalippeneranik ajoqusiisinnaapput.

Tungusunnitsut

Meeqqat ataaseq inorlugu ukiullit tungusunnitsutitoqqusaanngillat. Tungusunnitsut toqunartuninnerup inerittusaatitaqarsinnaavoq, meeqqanut ataaseq inorlugu ukiulinnut naarlutsiterujussuarsinnaasumik.

Seqquluttut, inerititat panertut allallu

Seqquluttut ineritalu panertut allat, yoghurt inerititartalik, kakaomælk, kalaallit kaagiit poorlorluunnit inerititanik panertunik qaqqortarissanillu aggoqqissaakkanik ilasat tungusunnitsunut pitsaasunik inuussutissartalinnut assersuutaapput. Meeraq mamakujuttortinneraninngaani pitsaaneruvoq tamakkuninnga pitikkukku.

Meeqqat pingasut inorlugit ukiullit sapaatip akunneranut annerpaamik seqquluttugarisinaavaat 50 g (1 dl-ngajak). Tamatumunnga pissutaavoq seqquluttut pupiit toqunartuunnit, ochratoksin A, akoqangaatsiarsinnaammata.

Seqquluttut ineritalu panertut allat ineritanut nutaanut naleqqiullugit 6-riaatingajammik nukissartaqarnerupput. Seqquluttut poortaq mikisoq 14 gram-inik oqimaassusilik iipilitut akunnattumik angissusillittut nukissartaqartigivoq. Tassa taamaalilluni meeqqavit inerititat panertut sukkaasumik qaarsillassutigisinnaavai nerisassanullu allanut soqutigijunnaassutigisinnaallugit.

Inerititat panertut sulluunniit annertuumik inerititat sukkuunik, viinnissallu sukkuunik sukkumillu akoqarput, taakulu kigutit putunissaannut siuarsaataasinnaapput akulikippallaamik pitinneqartarunik ilutigisaanillu meeqqap kigutai paarilluarneqanngippata.

Tungusunnitsut seernartullu tamarmik meeqqap kigutaanik ajoqusiisinnaapput

Meeraq sukkutalinnik nerigaangami imerluniluunnit, bakterissat qarngata iluanittut sukkoq seernartunngortittarpaat, tamatumalu kigutit putoqalernissat (karies) navianaateqarnerulersittarpaat.

Juice viinnissat sukkuunik ineritalu sukkuunik akoqarpoq, taakulu sukkuuullu kigutit putoqalernissat navianaateqarnerulersittarpaat.

Immuk akoqarpoq immuup sukkuunik (laktose). Immuk immummillu sanaat sukkutalernerqarsimangikkunik nalinginnaasumik kigutinik putoqalersitsineq ajorput, immummi fosforimik, calciumimik proteininillu akuisa kigutit qalippenerat nukittunerulersittarpaat seernartullu immup suk-



Sukkoq tungusunnitsullu meeqqanut - 0 - 3-nik ukiulinnut

kuata arrorneqarnerani pilersinneqartut suujunnaarsittarlugit.

Meeraq seernartulimmik nerigaangat imerluniluunnit, seernartut kigutit qalipperneranik ajoqusiisinaapput. Seernartunit ajoqusiineq navianaateqarneraavoq, meeraq akulikitsumik seernartulinnik mamakujuttortarpat seernartulinnillu imertarluni, soorlu sodavandi, safti og juicilu. Nerisassanik imigassanillu sukkulinnik seernartulinnillu pigaanni pissutsit imaapput, tungusunnitsut seernartullu kigutitut attuusimanerata sivitsoriartuaarnerani ulorianarsiartuinnartarpoq kigutit putoqalernissaat seernartullu

ajoqusiinissaa. Taamaattumik juice saftilu miluffikkut imertinneqanngisaannartariaqarput.

Nerinerit akorngini nuaap kigutit salittarpai, mineralillu nuammiittut kigutit qalipperneranik nukittuninngortisarpuput. Nuaap pitsaasumik sunniutai suujunnaarsinneqassapuput, meeraq nerinerit akorngini tungusunnitsunik seernartunillu nerisinneqaruni imertinneqarluniluunnit.

Aalajangersimasumik peqqissaartumillu ullormut marlorarluni flourtandpastalilaarluni kigutinik saliinerup meeqqavit kigutaasa putunissaat navianaatikillissavaat, bakterisat nerisat sukkuannik seernartunngortisartut kigutini ipiitsuni avatangiisiniluunnit flouritalimmi inuusinnaanngimmata.



Meeqqanut 1 - 3-nik ukiulinnut imigassat

Innersuussutaavoq

Letmælk. Ullormut ½ liter.
Imeq

Akuersaarneqarsinnaavoq

Juice. Annerpaamik ullormut 1 dl, pitsaassaaq imermik annertoqataanik kimi-killisarlugu. Kakao yoghurtulu imertagaq pisinneqarsinnaapput. Annerpaamik immiartorfik ataaseq sapaatip akunneranut 2 – 3-riarlugu. Napparsimaleriataarnermi safti kimikitsoq.

Pinaveersaagassat

Safti, sodavandi imeruersaatillu sukkutallit. Safti, sodavandi imeruersaatillu tungusunnissaatilikkat.

Sukkoq tungusunnitsullu meeqqanut - 0 - 3-nik ukiulinnut

Mamalaanut inerititanillu kinertulianut nammineq sanaanut ilitsersuutit

Mamalaamut pisiamut inerititanillu kinertuliamut ineriikka-mut taarsiullugu atorsinnaavatit mamalaaq inerititanillu kinertuliat nammineq sanaat, sukkutaaninngaannit inerititar-tai annertunerungaatsiartillugit.

PAARNANIT KIGUTAARNANILLU MAMALAALIAQ

Mamalaasiviit akunnattumik angissusillit 3 – 4t eqqiakkit. Imermik qalattumik ulikkaarlugit immikkit matulerlugillu. Mamalaap sananerani imeq mamalaasivimmitiguk. Aat-saat mamalaaq puussaannut immiutilivikkukku imeq kuiuk. 1 kg paarnat, kigutaarnat paarnalluunniit allat 1 dl imeq 1 alussaat citronip issera 350 g sioraasat 1 ½ - 2 alussaateeraq Rød Melatin (kinersaat)

1. Imeq, citronip issera paarnallu qallasertikkit.
2. 5 - 10 minutsini qalaarusaartikkit, paarnat qaarnissaasa tungaanut.
3. Sioraasat ilanngutikkit, kisianni alussaatit marluk uninngatillugit.
4. Minutsini marlunni sioraasat ilaatillugit qalaartikkit.
5. Rød Melatin sioraasat sinnerinut akuliutikkit mamalaamullu qalaartumut nakkalatserlugit.
6. Minutsit marluk qalaartikkit mamalaarlu mamalaasivinut ipiitsunut kuillugu.
7. Mamalaasiviit erninnaq matukkit.
8. Mamalaaq nillartaatsivimmi inissisimasuutigiuk. Qaavani oqoqalerpat igissavat.

PAARNANIT KIGUTAARNANILLU KINERTULIAT

800 g paarnat kigutaamalluunniit imaluunniit affai paarnat affaalu kigutaarnat

120 g sioraasat

2½ dl imeq

1 dl imeq

1 alussaatip missaa naatsiat qajuusaat

1. Paarnat, imeq sioraasallu sakkukitsumik kissassusilimik qalaartikkit paarnat qaarnissaasa tungaanut (10 minutsit missaat).
2. Imermit naatsiallu qajuusaannit kinersaammik aalatsigit.
3. Igaq kissartumit illikartiguk kinertullu kinersaaserlugit.
4. Kinertut niaquusamut kuikkit nillarserlugillu.

Kinertut immulerlugit sassaalliutigikkit. Sinnikut atorsinnaavatit issingigassat uusut ooqanngitsulluunniit qaavinut mamalaamut taarsiullugit ilillugit. Nillartaatsivimmiullutik ullut 2 – 3 atasinnaapput.



Nappaatit

Timminneq meriarnerillu

Nalinginnaasuuvoq meeraaqat timmilersarmata meriarlarlutillu ilaannilu ataatsikkoortillugit. Tamanna pissuteqak-kajuppoq virusimit ajoquteqarnermit.

Virusimit ajoquteqarneq ajornanngitsunnguamik ilaquarriit iluini allanut tunillaassinnaavoq, taamaattumik meeraq nangilertillugu assavit errortornissaat sulii annerusumik siangigilluartariaqarpoq.

Meeraq timmikulappat nakorsiaattariaqarparsi, imaassinnaammatt nerissasat arlaannik sapigaqartuuvoq. Sapigaqar-neq pillugu annertunerusumik atuaruk qupperneq 61.

Timminnermi meriaatarinermilu imernissaa

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

Meeraq miluttuuppat, timmillunilu meriaatarinerani milutsiinnassavat.

Meeraq anaanaq immuanut taarsiullugu miluffittortitaap-pat, taassuminnga tunisaannassavat. Aamma saniatigut imermik qalattumik nillorsikkamik imertilaartassavat.

Meeqqat 6-t sinnerlugit qaammatillit pitissinnaavatit imermik qorlorfimmeersumik, æble- imaluunniit appelsinjuice imermik annertoqataanik kimikillisagaq aamma safti kimi-killisarluagaq.

Meeraq meriarpat meriangulluniluunniit, taamaallaat anni-kitsukkuutaamik imertinneqartassaaq. Akunnernmut arlaleri-arlutit alussaatinik marlunnik (1 mannisorfik) imertittaruk.

Arlaleriarluni meriarpat timmeqattaarlunilu meeqqap imi-gaata timimiiginnarnissaa pillugu sukutaqarlunilu tarajo-qassaaq. Imigassatut makku innersuussutaapput:

a) 1 liter imeq, 2 - 2½ alussaatin sioraasat aamma ½ alus-sateeraq taratsut. Imeq qallasertiguk, sioraasat taratsul-lu ilanngutikkitt. Imigassaq nillarseluk. Nillataartsitsivimmi uninngasuutiguk.

b) 9 dl imeq, 1 dl solbærsafti kimittusagaq sukkuiligaq aamma ½ alussateeraq taratsut. Atortussat ataatsimut aalatikkitt. Imigassaq nillataartsitsivimmi uninngasuutiguk.

Meeraq napparsimasooq naammattumik imertinneqaruni ullut unnuallu 2-3t nerinngitsoorsinnaavoq. Meeqqat mer-lertuunerusut ilungersunartumik imikilliuertiartaaginnartar-poq.

Meeraq timmitsillugu tamatigut nakorsaq attaveqarfigisa-ruk, meeraq:

- ataaseq inorlugu ukioqarpat
- aanaaqarpat aattaqarpallu
- perusoqanngippat najuutinngippasillunilu
- nasserippat
- imernikipallaarlunilu quinikipallaarpat (nangit panertut)
- kissarneqalerlunilu merialerpat

Ullormik ataatsimik sivisunerusumik timmippat meriartarlunilu nakorsaq attavigissavarsi.

Meeqqat peqqissut ulloq-unnuamullu imigassamik pisariaqartitsinerat:

Meeqqat 6-nik qaammateqalernissartik tikillugu: 800-1000 ml imigassaq, ilannutereerlugu milutsitsineq immuliatortitsinerluunniit.

Nappaatit

Meeqqat 6-12 akornanni qaammatillit:
900-1200 ml imigassaq, ilanngutereerlugu milutsitsineq immuliatortitsinerluunnit.

Meeqqat 1-3 akornanni ukiullit:
1 - 1 ½ liter imigassaq.

Timminnermi meriaatarinermilu nerisassat

Meriarnerit unippata meeraq nerisinnaavoq, immuttorluni imummillu seemarsisitanit sanaanik pisinnalluni, aamma suliluunnit timmikkaluaruni.

Meeraq nererusuummangaat nerisittaruk, meeqqamullu namminermut sunik nerissanera aalajangertiguk.

Cultura® anarnernik ikilisisinnaavoq napparsimanermilu sivikillisaataasinnaalluni. Taassuma saniatigut issingigassat isserat, issingigassat, iffiac-qaqortoq, naatsiat, naatsiat sequtsikkat, qaqorteqqasut uutat, bananit iipilillu ooqanngitsut sequtsikkat timminnermi annikillisisartuunerarneqartarput.

Nerisassat ipaguaqarluartut timmilersitsisinnaapput

Meeqqat amerlasuut nerisatik ipaguaqarpallaarpata timmissutigilersarpaat. Ipaguaqarluarput karritanit aserorterneqanngitsunit sanaat, issingigassat ooqanngitsut, mysli, inerititat puuminniittut, inerititat panertut kiisalu inerititat nutaat naatitallu. Karritanit aserorterneqanngitsunit sanaat amerlasuunik ilivitsunik karrertallit, klid, ilupaassiassap naatsiassaa assigisaallu amerlasuutigut anarnarupput iffiukkanut iffiugassamit aserorterneqanngitsunik ilalimmik aserorteluariikkamilli sanaanut sanillilullugit.

Juice, safti sodavandilu timmilersitsisinnaapput

Meeraqqat safti, sodavand imeruusaatillu annertuumik sukkoqarnerat pillugu timmilissutigisinnaavaat.

Mamakujuit sukkoqanngitsut timmilersitsisinnaapput

Mamakujuit sukkoqanngitsut sukkeralkoholinilli soorlu sorbitol, maltitol, xylitol, mannitol aamma isomalt tungusunissaasikkat timmilersitsisinnaapput.

Mannertitsineq

Qaqutigoortuuvog meeqqat milutsitat manngersitsilersarnerat.

Meeqqat immuliatortitat manngertitsineq ajornartorsiutigisinnaavaat.

Meeqqat manngersitsisimassaaq anarsinnaarpianggikkuni. Anaa tiggusimavoq, manngerluni maniilakulullunilu. Ullut arlallit allortarlugit anartarpoq meeqqallu anarniarnini aniarerpasittarpa.

Manngertitsinermi siunnersuutit pitsaasut:

1) Meeraq imertinnerujuk, minnerunngitsumik imiinarnik.

2) Meeqqap nerisai ipaguaqarnerutikkat.

- Inerititat sequtsikkat paarnarsuarnit, pærinit, iipilinit inerititanilluunniit allanit sanaat (4-nik qaammateqalereerneranit).
- Issingigassat, karritanit aserorterneqanngitsunit kinertuliaq, immialaat (6-nik qaammateqalereerneranit).
- Iffiaq, knækbrødi aseqqorluttoq, skorpit aseqqorluttut (6-nik qaammateqalerneranit).
- Naatitat kiisalu inerititat nutaat panertullu (6-nik qaamalemeranit).

3) Pinnguaatit meeqqamik aalatillsilluartartut inalugaanik eqittaarluarnerulersitsisarput.

Qulaani allassimasut iluaqutaanngippata nakorsaq oqaloqatigisariaqarpat, imaassinnaavorlu taassuma innersuussut tigaa meeraq laktulosemik nakorsaasemeqassasoq.

- 0 – 6-nik qaammatillit: 5 ml laktulose ullormut 1 – 3-riarluni sapaatip akunnerini 5 – 6-ini.
- 6 – 12-nik qaammatilinnut: 10 ml laktulose ullormut 1 – 3-riarluni sapaatip akunnerini 6 – 12-ini.

Nerisanik sapigaqarneq

Meeqqavit nerisaminik sapigaqartuusinnaaneramik pasit-sassimaaruit, nakorsaq oqaloqatigisariaqarpat, taannami kisiimi nappaammik suussusiinnaavoq.

Nerisanik sapigaqarnernit pissutsit marluk nalinginnaaner-saapput. Aappaa tassaavoq sapigaqarnerunngikkaluarluni kisianni nerissanat aalajangersimasunut malussaris-suuneq, ass. laktosemik aamma sakkarosemut malussaris-suuneq. Aappaa tassaavoq nerisassanik sapigaqarneq. Pissutsit taakku marluk assigiinngilluinnartumik katsorsarneqartarput. Taamaattumik pingaartuuvog nakorsap qinuiginissaa meeraq misissoqqullugu misissuinerullu paasinarsisissappagu meeraq nerisassanik aalajangersimasunik sapigaqartuusog eqqortumik nerisaqarnissaa pillugu siunnersuuteqaqqullugu.

Meerarpaaluit ilaanneeriarlutik aappalaartunik anillanneqartarput, nuffasikulallutik imaluunniit siulluttarlutik. Tamakku nerisaannit aallaaveqartariaqanngillat.

Laktosimut malussarissuuneq

Laktose sukkuuvoq immummit sanaani nassaassaasoq. Laktosimut malussarissuuneq tassaavoq laktosip sapinnginnissaanut piginnaanikinneruneq. Kalaallit Nunaanni inuppasuupput laktosimut malussarissuusunik. Laktosimut malussarissuuneq naanik ajornartorsiortitsilersinnaavoq, soorlu assersuutigalugu naanik pullattoorneq, quluarneq, naarlunneq timminnerlu. Laktosimik malussarissuuneq iluaassinnaavoq, kisianni ulorianartuunngilaq.

Meeqqat nakorsamit taama ittuusutut nalilernerqarpat, innersuussutaavoq nerisassat imigassallu annertuumik laktosimik akullit pitinnaversaassagitit, meeqqavit malunnaataarunnissaata tungaanut. Aallaqqaammut immuk immummillu sanaat pitinneqassanngillat kiisalu nerisassat annertuumik immutallit. Meeqqavit naamigut ajornartorsiutini qaangivippagit, imussuarmik nerisilaartalersinnaavat immummillu imertilaartalerlugu.

Pisinarfimmi pisiarisinnaavatit immuk laktositaqanngitsoq aamma immuit allaanerusut, ass. soyadrik, havredrik aamma risdrik. Immummi laktositaqanngitsumik immunillu allaanerusunik atuineq amerlanernut aaqqiisutaasarpog pisariitsoq pitsaasorlu.

Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit oqaatsit marluk atorlugit atuagaaqqamik saqqummer-sitsinikuupput, laktosimik malussarissuugaanni nerisassat pillugit pitsaasunik siunnersuutitalimmik. Atuagaaraq nakorsami pisinnaavat imaluunniit www.paarisa.gl aqcutigalugu aasinnaallugu.

Sakkarosimut malussarissuuneq

Sakkarosimut malussarissuuneq tassaavoq sakkarosip sapinnginnissaanut piginnaanikinneruneq. Sakkarosip assigiinnarpaa sukkoq sioraasalluunniit aammalu inerititani naatitallu ilaanni akooreertarluni. Nakorsamit oqaatigineqarpat meeqqat tassunga malussarissuusooq, innersuussutaavoq meeqqat nerisassanik imigassanillu annertuumik sakkarosimik akulinnik pitinnaversaassagit, meeqqavit malunnaataarunnissaata tungaanut. Meeqqavit naamigut anniaatini qaangivippagit, nerisassanik annertunerulaamik sakkarosimik akulinnik pitilaartalersinnaavat. Sakkarosimut malussarissuuneq amerlanertigut paasineqartarpoq, naalungiaarsuit nerisassanik nerisaleraangata. Amerlanersaasa sukkoq annikitsoq ajorineq ajorpaat, kisianni meeraq annertunerusumik pigaangami laktosimut malussarissunut assigsumik iluaalliuuteqalersarpoq.

Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit oqaatsit marluk atorlugit atuagaaqqamik saqqummer-sitsinikuupput, sakkarosimut malussarissuugaanni nerisassat pillugit pitsaasunik siunnersuutitalimmik. Atuagaaraq nakorsami pisinnaavat imaluunniit www.paarisa.gl aqcutigalugu aasinnaallugu.

Sakkarosimut laktosimullu malussarissuuneq

Inuit ilaat sakkarosimut laktosimullu sapigaqannginnissamik ajornartorsiuteqarput, tamanna taaneqartarpoq sakkarosimik laktosimillu malussarissuuneq.

Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit oqaatsit marluk atorlugit atuagaaqqamik saqqummer-sitsinikuupput, sakkarosimut laktosimullu malussarissuugaanni nerisassat pillugit pitsaasunik siunnersuutitalimmik. Atuagaaraq nakorsami pisinnaavat imaluunniit www.paarisa.gl aqcutigalugu aasinnaallugu.

Sapigaqarneq

Meeraq sapigaqartilluni proteini nerisassamiittoq qisuariarfigisarpaa. Sapigaqarnerup sunniuteqarfigisinnaasarpai qaneq iggiarlu, isit qingarlu, ameq, naat inalukkallu sulluat imaluunniit anersaartuutit aqcutaat. Sunniutit takkuttuurtarput meeraq sapikkaminik nerigaangat. Sunniutit ersiukajunnerusarput meeqqap nerisap pineqartup pereernerata nal. akunnerit 1 – 2t qaangiunnerissigut. Sapigaqarnerup aammalu sapigaqarnerunani nerisamut malussarissuunerup nappaatillu allat arlariit assigiinngissusaat takujuminaassinnaasarpai.

Meeqavit sapigaqartuusinnaaneranik pasitsaassisimaaruit nakorsaq attaveqarfigissavat, taassuma meeraq misissor-niassammagu eqqortumillu suussusiivigalugu.

Nakorsap oqaatigippagu meeqqat nerisassamik sapigaqartuusooq, nerisassai immikkut ittumik alajangersaavigineqasapput, meeqqap nerisaasa sapigaanik akoqanngilluinnar-nissaat pillugit. Meeraq sapikkaminik nerisaqaruni sapigaqarnermik nappaateqarnera ajorseriaqqissinnaavoq, allaallu annikitsunnguugaluamilluunniit pitilluni ajornerpaatil-lugu sakkortoorujussuarmik qisuariaateqarfigisinnaavaa.

Ilaatigut meeraq immikkut nerisaqartinneqarlunilu nakorsaatitortinneqassaaq.

Nakorsamit meeqqavit immikkut ittumik nerisaqarnissaa aalajangiunneqarsimatinnagu, nammineq meeqqat taamatut iliorfiginngisaannaruk, tassami nerisassat ilaan-nik pinngitsoortitsisaranni navianaateqarnerulersarpoq

Nappaatit

meeqqap kukkusumik inuussutissaqartinnissaa pissusissamisoortumillu ineriartunngitsoornissaa.

Immummik sapigaqarneq

Nersussuup immuanik sapigaqarneq meeraqqat akornanni nerisanik sapigaqarnernit nalinginnaanersaavoq. Sunniutai amerlanertigut takkuttarput meeqqap immummik imereernerata imaluunniit immuttalimmik nerereernerata kingunitsiannua.

Meeraq nersussuup imuanik sapigaqartuuguni, taava piasanngilai immuk, immummit seernarsisitamit sanaat, immuup qalippenera, immussuaq punnerlu imaluunniit nerisassat immummik akullit. Meeqqap aamma sapissavai savat savaasallu immui, taakkumi nersussuaq qanigisarivaat.

Amerlasuutigut meeqqat alliertormerninni immummik sapigaqarnertik qimakkirtuaartarpaat. Meeqqat affaasa sapigaqarneq qimattarpaat suli ataatsimik ukioqaleratilli, 90 %-iisalu pingatsiisigatik saperunnaartarpaat. Taamaakku-luartoq meeraq immuttortittalissanngilat, ilumut meeraq sapigaqarnerninik qaangiisimansoq nakorsamit misisorneqareertinnagu.

Nerisassanik allanik sapigaqarneq

Meeqqat nerisassanik sapigallit nalinginnaasumik aamma nerisassanut allanut malussarissuusarput, soorlu:

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

Meeraq aalisakkanik qalerualinnilluunniit sapigaqartuuguni, amerlasuutigut taakkunannga sapigaqarnini inuunni taamat attattarpaat.

Sapigaqarneq meeqqallu ulorianartorsiortut

Sapigaqarneq kingornutta-gaasinnaavoq. Meeqqat, ukiuni arlariinni sapigaqarnermik nappaatilinnik angajoqqallit qatanngutillilluunniit, nammineq sapigaqalernissaminnut qaninnerupput taaneqartarlutillu meeqqat ulorianartorsiortut. Issanngusarneq, polleninik sapigaqarneq, nerisassanik sapigaqarneq

aamma meeqqat aniorerat sapigaqarnermik nappaataapput nalinginnaasut.

Anaanaasup naartunermini milutsitsinerminilu nerisaqarnera meeqqap sapigaqartunngorsinnaaneranut sunniuteqanngilaq.

Meeraqaruit ulorianartorsiortumik, navianaat imatut annikillisarinnavaat:

- inunngoreernerata kingorna ulluni siullerni meeraq anaanaap immuata saniatigut imernissamik pisariaqartitsippat imermik imaluunniit sapigaqarfiunngitsumik anaanaap immuanut taarsiullugu immuliamik (immuliaq hydrolyserigaq)pitillugu.
- meeraq minnerpaamik qaammatini 4-ni milutsillugu.
- meeraq milutsinngikkukku immuliamik hydrolysererlu-akkamik proteinalimmik miluffittortarlugu sisamanik qaammateqalernissaata tungaanut. Immuliaq nakorsami pineqarsinnaavoq ateqarsinnaallunilu Profylac®.
- qaammatit siullit sisamat qaangiunnerisigut innersuussutit meeqqanulli allanut innersuussutit ippat. T.i. milutsisineq imaluunniit immuliaq nalinginnaq aamma meeraq arfinillit missaannik qaammateqalerneranit ikaarsaariarnermi nerisassat.

Aammattaq meeqqap sapigaqalernissaa pitsaaliorniarlugu innersuussutigineqarpoq:

- meeraq tupamit pujumiutittarnagu, illup iluani silamilluunniit.
- angerlarsimaffiit ullut tamaasa silaannarissartaruk.



Mingutsitsineq - kalaallillu nerisassaataat

Kalaallit nerisassaataat inuussutissanik pingaarutilinnik amerlasuunik imaqarput, kisianni aamma peqqissutsimut sunniuttartunik mingutsitsinertaqarput.

Immami miluumasut, puisit arferillu aammalu timmissat orsuini mingutsitsineqarpoq inuunerat tamaat katersuut-tartunik. Taamaattumik pingaaruteqarpoq minnerunngit-sumik naartusut milutsitsisullu sianigilluassammassuk as-sigiinngissitaartumik killilimmillu mingutsitsinertalinnik nerinissartik.

Aammattaq inuusuttut inersimasullu meerartaarsinnaasut taakkuninnga nerisarnertik killilersimaartariaqarpaat.

Mingutsitsinernik iioraanerit killilersoruk puisit (ingam-mik puisit utoqqaaneruset) orsuinik, neqaannik erlaviinil-lu aamma arferit kigutillit (ingammik qilalukkat, qilalukkat-qernertat niisaallu) neqaannik erlaviinillu, timmissanik imarmiunik, nanumik aavermillu nerisarnivit annikilliliivigi-neratigut.

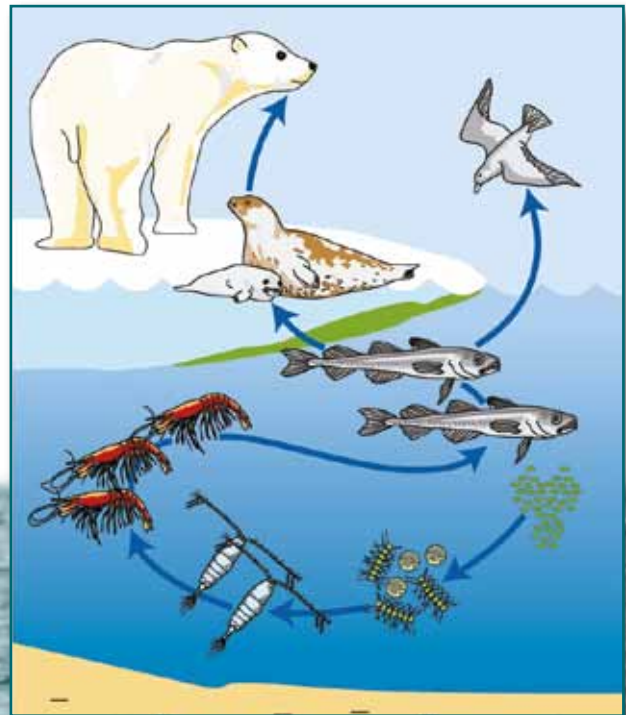
Nerisassanut tamakkununnga taarsiullugu assersuutitut nerineqarsinnaapput aalisakkat puiseeqqallu, tutut, umim-maat savaaqqallu neqaat.

Aammattaq Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiinnit in-nersuussutaavoq, naartusut milutsitsisullu nerisaqarnermut innersuussutit qulit malitassagaat, takuuk qupperneq 8.

Annertunerusumik siunnersorneqarnissat kissaatigigukku, juumooq nakorsarluunnit saaffigisinnaavatit.

Mingutsitsinerit silarsuaq tamarminganniit aallaaveqar-put, taavalu imaq silaannarlu aqcutigalugit Issittumut ingerlassunneqartarlutik, tassanilu immami uumasuni ka-tersuuttarlutik. Nerisariaat tulleriikkuutaarlugit mingutsitsi-nerit kimittusiartuaaginnartarput, uumasut mikisut angine-rusunit nerineqartarnerat taakkulu suli anginerusunit nerineqittarnerat ilutigalugu – takuuk takussutissiaq ataaniit-toq.

(Paasisaqarfik: Avatangiisit toqunartui – uumasuni inun-nilu katersorneqartarput, Danmarkimi Avatangiisinik Mi-sissuisoqarfik, Aarhus Universitet).



Mingutsitsineq - kalaallillu nerisassaataat

Inuit nerisariaat tulleriaani kingullersaallutik inissisimaput, tassami uagut immap uumasui angisuut nerisarpagut taamaallitalu mingutsitsinerit timitsinnut pulagutsittarlugit.

Paasineqarsimavoq kalaallit timaat mingutsitsinerik taama ittunik annertuumik akoqartut. Tamannali ima paasineqas-sanngilaq kalaallit nerisassaataat nunani allaninngarnit mingutsinertaqarnerusut, kisianniliuna kalaallit nunani allamiuninngarnit immami miluumasut timmissallu neqaanik ilormiuinillu nerinerusartut.

Allarluinnartut ajornartorsitaavoq timmissat aqerlunik amerlasoorlugit aallaaneqarsimasut neqaat aqerlortaqa-mata tassuunakkullu aamma peqqinneq sunnerneqarsinnaalluni.

Pingaaruteqarpoq mingutsitsinerit inunnut uumasunullu sutigut sunniuteqartamerisa nakkutiguarmissaat misissuifiguarnissaallu.

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit pineqartup iluani ineriartorneq malinnaavigaat pissutsillu pillugit pisunut naleqquttunut siunnersuisarlutik.

Mingutsitsinerit

1. "Mingutsitsinerit taaneqartut avatangiisininngaani nerisanut pisarput, mingutsitsinerunullu paarlakaattumik taaneqaatigisarpaat avatangiisit toqunartui, avatangiisinik mingutsitsineq imaluunniit taamaallaat mingutsitsineq."
2. "Mingutsitsinerit immikkoortiterneqarsinnaapput POP'inut aamma saviminissanut oqimaatsunut, tassani POP'it tassaalutik klorinit katitikkat assut arrortikkuminaatsut saviminissallu oqimaatsut tassaallutik ass. kviksølvi, cadmium aamma aqerloq."
3. "Mingutsitsinerit qalaseq aqcutigalugu anaanamiit naartumut pisarput aammalu anaanap immua aqcutigalugu meeqqamut pisarlutik."

Allakkianut innersuussutit paasisaqarnerorusukkuitt...

Naartuneq erninerlu. Paarisa, saqqummiussaq siullesq 2010. Allatsinneqarsinnaavoq uanilu aaneqarsinnaalluni www.paarisa.gl.

Naalungiarsuit meeraaqqallu nerisassa. Peqqissutsimut Aqutsisoqarfik aamma Inuussutissat Pillugit Aqutsisoqarfik, 11-saanik saqqummiussaq 2010. Allatsinneqarsinnaavoq imlt. uannga aaneqarsinnaalluni www.sundhedsoplysning.dk

Meeqqat peqqissut. Angajoqqaanut 0 – 3-nik ukiulinnik meeralinnut. Peqqissutsimut Aqutsisoqarfik, 13-issaanik saqqummiussaq 2010. Allatsinneqarsinnaavoq imlt. uannga aaneqarsinnaalluni www.sundhedsoplysning.dk

Naalungiarsuup nerisassai pillugit innersuussutit. Peqqissutsimik suliaqartunut ilitsersuut. Peqqissutsimut Aqutsisoqarfik 3-saanik saqqummiussaq 2006. Allatsinneqarsinnaavoq imlt. uannga aaneqarsinnaalluni www.sundhedsoplysning.dk

Meeqqat naavini nerisat nuannersut. Inuussutissat Pillugit Aqutsisoqarfik, siullertut saqqummiussaq 2010. Meeraaqqerivinni meeqqerivinniluunnit nerisassiortunut. Meeqqanut meeraaqqerivinniittunut meeqqerivinniittunullu nerisassat pillugit pilersaarutit ilitsersuutillu. Allatsinneqarsinnaavoq imlt. uannga aaneqarsinnaalluni www.sundhedsoplysning.dk

Ullo-qeqqasioqatigiinneq – paaqqinnittarfinni peqqinnartunik nerisassanut innersuussutit isummersuutillu. FVST siullertut saqqummiussaq 2009. Uannga aaneqarsinnaavoq www.altomkost.dk imlt. uannga allatsinneqarsinnaalluni www.sundhedsoplysning.dk

Meerartaalerpugut. Naartuneq, ernineq, naalungiarsulerineq – angajoqqaanngortussanut. Peqqissutsimut Aqutsisoqarfik 6-saanik saqqummiussaq 2010. Allatsinneqarsinnaavoq imlt. uannga aaneqarsinnaalluni www.sundhedsoplysning.dk

Naartuninni nerisassat timigissarnerlu pillugit siunnersuutit. Inuussutissat Pillugit Aqutsisoqarfik aamma Peqqissutsimut Aqutsisoqarfik 2-saanik saqqummiussaq 2009. Allatsinneqarsinnaavoq imlt. uannga aaneqarsinnaalluni www.fvst.dk → publikationer.

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit. Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2005. Allatsinneqarsinnaavoq imlt uannga aaneqarsinnaalluni www.paarisa.gl → Suliniutit → Nerisat aalanerlu → saqqummersitat → Nerisaqarnermut innersuussutit qulit.

Pisarneq malillugu nerisartakkavut toqqissilluta nerisaannarsinnaavavut? Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2007. Allatsinneqarsinnaavoq imlt. uannga aaneqarsinnaalluni www.paarisa.gl → Suliniutit → Nerisat aalanerlu saqqummersitat → nerisassat mingutsinneqarnerat pillugu atuagaaraq.

Avatangiisit toqunartui – uumasuni inunnilu katersuuttarput. Danmarkimi Avatangiisinik Misissuisoqarfik, Aarhus Universitet, 2007. Uannga aaneqarsinnaavoq www.dmu.dk → udgivelser → øvrige udgivelser → 2007.

Nerisassat Nerinernullu politikki – sooq aamma qanoq, PAARISA, 2010

Naartusunut milutsisisunullu periutsit pitsaasut qulingiluat – tarngutini, meeraaqqanut nioqqutissani pinngussanilu atorussiat. Miljøministeriet, Miljøstyrelsen 2006. Uannga aaneqarsinnaavoq www.babykemi.dk.

Immummik, manninnik, aalisakkanik qalerualinnik allanillu sapigaqarneq pillugu takuuk www.foedevareallergi.dk.

Nordic Nutrition Recommendations 2004. 4th edition. Nordic Council of Ministers, Copenhagen 2004



Nerisassanik nutaanik ilisarititsineq

| | NERISASSAT NUTAAT | PINAVEERSAAKKIT | TAPIT |
|-----------------------------------|---|---|---|
| Qupp. 16-imi annerusumik atuuaruk | 0 - 6 nik qaamatillit <ul style="list-style-type: none"> Anaanap immua Anaanaq milutsitsinggippat, anaanaq immuanut taarsiullugu immuliaq | <ul style="list-style-type: none"> Imigassat suulluunniit anaanaq immuanit, immuliamit imermillu allaanerusut | <ul style="list-style-type: none"> ACD kuseriarnerit |
| Qupp. 23-imi annerusumik atuuaruk | 6-nik qaamatillit (4-5-nik qaamatillit) <ul style="list-style-type: none"> Anaanap immua Immuliaq, anaanaq milutsitsinggippat Majsinit, qaqorteqqasunit, sagomit, hirsemmit ujaasunit suaasaliat imerpalasut kinertuliallu Naatsiat, blomkålit, kuloruujut, broccolit, pastina- kit, persillip sorlai, eertat sequtsikkat. Naatitat nu- taat qerisullu pitsaaqatigippat Sequtsikkani kinertulianilu alussaateeraq 1 orsoq Bananimit oqanngitsunit avocadomillu imlt. ine- rititanit uutanit soorlu iipililinit, pærinit, ferskeninit abrikosinillu sequtsigaliat | <ul style="list-style-type: none"> Imigassat suulluunniit anaanaq immuanit, immuliamit imermillu allaanerusut Neqit, aalisakkat, manniillu Taratsut Qajuusiassat, iffiassiassat, issingigas- sassat suaasiassallu Issingigassat oqanngitsut immia- laallu Sukkut tungusunniitsuullu Juice, safti sodandillu 3-nik ukioqalertinnagu qaqqortaris- sanik ilivitsunik, peanuitsit, popcornit, kuloruuju oqanngitsoq assigi- saallu nerisassat mangertut. | <ul style="list-style-type: none"> ACD kuseriarnerit Ullormut saviminissamik kuse- riarnerit imlt. 400 ml. suaasa- liat imerpalasut immuliarluun- nit saviminissartalikkat |
| Qupp. 32-imi annerusumik atuuaruk | 6-9-nik qaamatillit <ul style="list-style-type: none"> Anaanap immua Immuliaq, anaanaq milutsitsinggippat – qallum- mit imeq Kinertuni sequtsikkanilu sødmælkilaq Immummik seernarsisitamik sanaat annikitsumik, ass. tykmælk sødmælk naturelimillu yoghurtiliaq Majsinit, hirsanit, ujaasunit, qaqorteqqasunit, suaa- siassanit, iffialliassanit qajuusiassanillu kinertuliat Naatitat amerlanersaat aamma eertaasat, eertat amitsukujuut eertallu panertut Inerititat Puuguttat mikisut neqi sequtsigaq, aali sagaq, tim- miaq, iloqutit, mannik oqqissoq imlt. immussuaq Qaqorteqqasut kinertuliassat/suppani suaasiassat inerittussaataat/ suaasat Pasta qaqorteqqasullu, pitsaassaaq seqummarlut- tut imlt. qalaqqitassat Mikkatassat soorlu knækbrødi, skorpit, qapuusat, inerititat naatitallu oqanngitsut - annerpaamik seqquluttut sap. ak. 50 g | <ul style="list-style-type: none"> Nersussup immua annerusoq Savaasap savallu immui Sojamat, issingigassasanit qaqorteq- qasunit speltinillu imigassat Naatitat nitratitaqarluartut annertu- nerusut, ass. spinati, rubiia, seller fennikelilu Taratsut Neqit aalisakkallu oqanngitsut, pu- juukkat tarajortikkalluunniit Juice, safti sodavandillu Sukkut, tungusunniitsut, mamakujuut tungusunniitsullu allat 3-nik ukioqalertinnagu qaqqortaris- sanik ilivitsunik, peanuitsit, popcornit, kuloruuju oqanngitsoq assigi- saallu nerisassat mangertut. | <ul style="list-style-type: none"> ACD kuseriarnerit Ullormut saviminissamik kuse- riarnerit imlt. 400 ml. suaasa- liat imerpalasut immuliarluun- nit saviminissartalikkat <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Immuk immummillu sanaat -nioqqutissat nassuiaataat Takuuk</p> <p>6 – 12-inik qaamatillit: Minnerpaamik 100 g-imut 3,5 g orsoq Annerpaamik 100 g-imut 3,5 g protein</p> <p>1 – 3-nik ukiulinnut: Annerpaamik 100 g-imut 1,5 g orsoq</p> </div> |
| Qupp. 38-imi annerusumik atuuaruk | 9-12-nik qaamatillit <ul style="list-style-type: none"> Anaanap imua, immuliaq sødmælkilu "Ikaarsaa- riarfiup kingusittuani"-tulli aammalu ataani allas- simasut. Iffiat kipparissuaqqat aqitsunik qallersuusikkat, soorlu neqi, aalisagaq, immussuaq, mannik, ineri- titat naatitallu Sequtsikkani, kinertuni miseqqanilu 1 alussaate- raq orsoq Mikkatassat soorlu aalisakkat panertut, nikku, if- fiaq, naatitat inerititallu Annerpaamik seqquluttut sap.ak. 50 g | <ul style="list-style-type: none"> Letmælk, minimælk skummetmæl- kilu Ymer, ylette, inerititanit kvark-iliaq, cheasy*-yoghurt Tungusunniitsut 3-nik ukioqalertinnagu qaqqortaris- sanik ilivitsunik, peanuitsit, popcornit, kuloruuju oqanngitsoq assigi- saallu nerisassat mangertut. Neqit aalisakkallu oqanngitsut, pu- juukkat tarajortikkalluunniit Safti sodavandillu Juice sipaaruk Sukkut taratsullu sipaakkut Akuutissat nakuusut sipaakkut | <ul style="list-style-type: none"> ACD kuseriarnerit Ullormut saviminissamik ku- seriarnit imlt. 400 ml. suaa- saliat imerpalasut immuliar- luunniit saviminissartalikkat |
| Qupp. 44-imi annerusumik atuuaruk | 1 -3-nut ukiullit <ul style="list-style-type: none"> Immuk immummillu sanaat, ass. letmælk, let mæl- kimit yoghurtiliaq 1,5% aamma Cultura* naturel 1,5% Nerinerit tamaasa inerititaqartikkat natitaqartillu- gillu. Ullormut annerpaamik 1 dl juice pitittaruk. Sap. akunneranut seqquluttut annerpaamik 50 g pitittakkat. | <ul style="list-style-type: none"> 3-nik ukioqalertinnagu qaqqortaris- sanik ilivitsunik, peanuitsit, popcornit, kuloruuju oqanngitsoq assigi- saallu nerisassat mangertut. Ipagussat sipaakkut Sukkut taratsullu sipaakkut Akuutissat nakuusut sipaakkut Safti juicilu sipaakkut | <ul style="list-style-type: none"> ACD kuseriarnerit 1½-nik ukioqalernissaanut Meeqqanut vitaminiinik iisar- takkat septemberimitt majimut 1½-nik ukioqalerneranit |

* Atuutinnigilaq meeraq laktosimut malussarissuuppat - Qupp. 62-imi annerusumik atuuaruk