

NERISAQARNERMUT INNERSUUSSUTIT QULIT

De 10 kostråd

1

ALLANNGORARTUNIK NERISARIT

Spis varieret

2

KALAALLIT NERISASSAATAANNIK NERISARIT;
AKULIKITSUMIK AALISAKKANIK AALISAKANILLU
QALLERSUUSIANIK

*Spis grønlandske fødevarer;
ofte fisk og fiskepålæg*

3

ULLUT TAMAASA NAATITARTORIT PAARNATORLUTILLU

Spis grøntsager og frugt hver dag

4

ULLAAKKORSIORUIT ULLUP QEQQASIORUILLU
IFFIARTORIT AKOQARLUARTUNIK FULDKORNILINNIK

*Spis groft brød og fuldkorn til
morgenmad og frokost*

5

EQQARSARLUARLUTIT ORSUTORTARIT

Spis fedt med omtanke

6

SUKKUNIK, MAMAKUJUTTUNIK, CHIPSINIK
KAAGINILLU ANNIKINNERUSUMIK NERISARIT

*Spis mindre sukker, slik,
chips og kager*

8

AKULIKITSUMIK NERISARIT, INGASAANNAGULI

Spis ofte, men ikke meget

7

IMERMIK IMERTARIT – ANNIKINNERUSUMIK
SAFTIMIK SODAVANDINILLU IMERTARIT

*Drik vand - drik mindre saft
og sodavand*

9

ULLORMUT MINNERPAAMIK NAL. AK. ATAASEQ AALASARIT

*Vær i bevægelse mindst en
time om dagen*

10

SUUT NERINERLUGIT EQQARSAATIGISARUK

Tænk over, hvad du spiser

Mmmh
MAMAQ!