

Nerisaqarneq - Meeraaqqat naartusullu

Paasissutissat

Meeqqat inuunermini ukioq siulleq 25 cm-it missaannik alleriartarpoq oqimaassutsinilu pingasoriaatinngortittarlugu. Meeraq ajunnginnerpaamik ineriartorsinnaaniassammat inuussutissaanut piumasaqaatit annertoorejussuupput. Meeqqap nerisai imertagaalu nukissamik inuussutissanillu naammattunik akoqassapput. Taamaattumik pingaaruteqarpoq inuussutissatut innersuussutit meeqqap ukiuinut naapertuuttut malinnissaat. Inuussutissanut tunngatillugu meeqqap inuunerani ukioq siulleq piffissanut pingasunut, meeqqap ineriartorneranut nerisassanik imertakkanillu pisariaqartitaanut naapertuuttunut agguarneqartarpoq. Ukiup siulliup ingerlareernerani meeraq ilaqutariit nerisaannik nerisaqarsinnaalissaaq.

Utoqqaassusaa	Meeqqap inuussutissaqartinneqarnera immuup suuneranut nerisassanullu naleqqiullugu	Nerisassanut tapertaliussat:
0-6-inik qaammatillit Immuttuinnarfik	Meeraq taamaallaat anaanap immuanik aamma/imaluunniit anaanap immuanut taarsiullugu immuliamik inuussuteqartinneqarpoq.	<ul style="list-style-type: none"> • Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10 mikrogram (400 EI)
6-9-nik qaammatillit* Piffissaq ikaarsaariarfusoq	6-nik qaammatillit (4 akornanni 5 qaammatillit) Alussaaserluni nerisaleqqaarneq: <ul style="list-style-type: none"> • Immulerlugit suaasiat • Majsinit, hirsanit imaluunniit boghvedenit qajuusiassanit kinertuliat, kimikitsuummata aseqqorissuullutillu neriseqqaarneqartussatut piukkunnarput 	<ul style="list-style-type: none"> • Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10 mikrogram (400 EI)

- Naatitanit, ass. naatsiianit naatitanillu allanit aserortikkat
- Paarnanit naatitanit nutaanit imal. qalatanit aserortikkat
- Anaanap immuanik anaanalluunniit immuanut taarsiullugu immuliamik immaqalu imiminermik imernej

6-9-nik qaammatillit

Nerisassanik aseqqorlunnerusunik sungiussititsiniarneq

- Kinertuliat assigiinngitsut, soorlu issingigassat, immialaat imal. qajuusiassanit aseqqorluttunit kinertuliat aseqqorippallaanngitsut
- Aalisakkat, neqit manniillu annikitsut
- Meeqqap 8-nik qaammateqalernerata missaaniit: iffiat allallu iffialiat aqitsut ilivitsunik karritaqqanngitsut, qaqorteqqasut, pasta, couscous aamma bulgur

- Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10 mikrogram (400 EI)

9-12-inik qaammatillit

Ilaqtariit nerisaannut sungiussititsiniarneq

- Iffiat allallu iffialiat aqitsut ilivitsunik karritaqqanngitsut
- Qaqorteqqasut, pasta, couscous aamma bulgur
- Immummit orsoqarnermit seernarsisitatut sanaat annikitsukkuutaarlugit, soorlu youghurt akoqanngitsoq aamma A38, 3,5%-imik orsulik ullormut annerpaamik 0,5 dl

- Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10 mikrogram (400 EI)

1-3-nik ukiullit

Ilaqtariit nerisaat

- Meeqqap 1-2-llu akornanni ukioqarneraniit immuk orsukinneq immummillu orsukinnermit

- Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10 mikrogram (400 EI)

seernarsisitatut sanaat (orsoq 1,5%)
innersuussutigineqarput
• Meeqqap 2-nik ukioqalerneraniit
immummit sanaat orsukitsut,
soorlu skummet- aamma
minimælk, immummillu seernarsisitami
sanaat taamaaqataat

El)
• Meeqqap 2-nik
ukioqalerneraniit
12-nik
ukioqalernissaanut
meeqqanut
vitamini
tamuasassaq

*Meeqqavit 6-9-nik qaammateqarnerani nerisaqarnermini ileqqi tunngavilerneqartarput. Taamaattumik meeqqavit peqqinnartunik nerisarnissaanik ikaarsaariarfiup nalaani ilitersuunnissaa pisariaqarpoq

Neqeroorut

Meeqqat misissortinnerannut atatillugu peqqinnissaqarfimmi sulisut meeqqannik misissuisut nerisassat pillugit oqaloqatigisinnaavatit.

Namineq qanoq iliuuseqarsinnaavunga?

Meeqqavit eqqortunik nerisarnissaanut angajoqqaatut akisussaasuuvutit.

- Naalungiarsuit meeqqallu mikisut nerisartagassattut innersuussutit malikkit
 - Nerinissanut arlalinnut nerisassat ataatsikkut piareersartakkit – assersuutigalugu sequtsikkat – nerisassat annertunngitsukkuutaarlugit poortoriarlugit qeritittakkit tigoriaannangorlugit
 - Nerisaqarnermut innersuussutit qulit malillugit illit namineq inuugit
 - Namineq peqqinnartumik inuuneqarnikkut meeqqannut maligassiuilluarit.
-

Saaffiginninnissamut paasissutissat

[Peqqinnissaqarfik attavigiuk](#)

Paasissutissat allat



SIUNNERSUUTIT PEQQINNARTUT

[Meeraaqqat 0-3 ukiullit aamma naartusut milutsitsisullu nerisassat](#)

Meeqqat inuusuttullu

[Nerisat - meeqqat inuusuttullu](#)

Nerisaqarnermut innersuussutit

[Nerisaqarnermut innersuussutit qulit](#)

Nittartakkat

www.altomkost.dk

<http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/ernaering/spaedboern>

<http://www.sundhedsoplysning.dk/>

-->