

Nerisassat peqqinnartut

- Marmartut, qungujulasumik
aamma ataatsimoorluni

ILINNUT ATUARFIMMI NERISAQARNERMIK SULIAQARTUMUT



ATUARFINNI SUNNGIFFIMMILU ORNINNEQARTARTUNI
NERISAQARTITSINEQ NERISARNERLU PILLUGIT POLITIKKI

Atuakkap imarisai

Siulequt.....	3
Qungujulaarneq ataatsimoornerlu	
Mamassusaat	
Nerisassat peqqinnartut	
Atuartut peqqissut – illit allanngueqataasinnaavutit.....	4
Makku peqqutigalugit atuarfimmi nerisassat	
peqqinnartuunissaat pingaaruteqarpoq	
Atuartut peqqinnartunik nererusulersikkitt.....	5
Imaalillutit atuartut paarnanik naatitanillu toqqaarusulertissavati	
Atuartut naalaakkit	
Atuartut nerisarnerminni ileqqui ilisimakkitt	
Anguniakkamut aqqut	
Atuartut ilinniartitsisullu ilanngutitikkit	
Nerinerit ima pilersaarusiussavatit.....	8
A. Nerisassat allanngorartut	
B. Niuerniarnissatit pilersaarusiukkit	
C. Eqqaamasassat allattorsimaffiat	
Atuarfimmi nerisassat maluginiutinut oqariartuuteqassapput.....	11
Sassaalliutigiginissaat kusanasaarneqassaaq.....	12
Salatbar	
Iggavimmi sulinermi ikiorteqarit.....	14
Atuartut ikiuukkaangata	
Ikiortit ullup ilaannaa sulisartut	
Iggavimmi maskiinat	
Paasissutissat allat.....	16



Saqqummersitsisoq: PAARISA, Inuuneritta

Layout aamma grafisk produktion: Info Design ApS

Assit: Info Design ApS, Leiff Josefsen, Brugsen, www.dreamstime.com aamma Fødevarestyrelsen



"Skolemadsmappen "Sund skolemad – med smag, smil og samvær" Danmarkimi Fødevarestyrelsemit, Ministeriet for fødevarer, Landbrug og Fiskeri-mit 2009-mi saqqummersinneqartoq tunngavigalugu suliarineqarpoq. Fødevarestyrelsip akuersissuteqarnertigut Peqqissutsimut Pitsaaliuinernullu Aqutsisoqarfik aamma Namminersorlutik Oqartussat suleqatigalugit PAARISAmi Kalaallit Nunaanni pissutsinut tulluarsarneqarpoq".

Siulequt

Meeqqat ataatsimoorlutik nerissapput, aammalu nerisassat qaarsillartitsiinnaratik assigiinngitsutigut atuutissapput. Uagut inersimasutut atuartut peqqinnartunik pitsaasunillu nerisarnissaat kissaatigigutsigu tamanna eqqarsaatigissalugu pingaaruteqarpoq. Ilami nerisassat inuussutissanik naammattunik akoqarnissaat bakterissanillu akornusiisunik akoqannginnissaat kisiisa isumagissallugit naammangilaq.

Qungujulaarneq ataatsimoornerlu

Nerisassat mamassusaasa maluginiutigut sunnertaarpat, aamma nerisassat isikkui, tipaat mamassusaallu aqqutigalugit meeraq atuarfimmi nerinerit nerisitsipallannerunatik pingaaruteqarnerannik paasinninnermik tunissavaa. Nererusussuserput inuuneq tamaat ineriartortarpoq. Amerlasuutigut erniinnaartumik illigisaqalertarnermit aqunneqarpoq.

Mamassusii

Nerisassat mamassusaasa maluginiutigut sunnertaarpat, aamma nerisassat isikkui, tipaat mamassusaallu aqqutigalugit meeraq atuarfimmi nerinerit nerisitsipallannerunatik pingaaruteqarnerannik paasinninnermik tunissavaa. Nererusussuserput inuuneq tamaat ineriartortarpoq. Amerlasuutigut erniinnaartumik illigisaqalertarnermit aqunneqarpoq.

Nerisassat peqqinnartut

Nerisassat aamma peqqinnartuussapput. Tamanna nalunangitsuussaaq pisariaqanngitsumik oqalligineqartussa. Issingigassat uutat peqqinnartuuneri, imaluunniit immuup sodavandimit pitsaanerunera oqaatigiinnassallugu atorsinnaangilaq. Aatsaat atuarfimmi nerisassat mutiutikkutsigit mamarluartuutillugillu atuariup kantiinaata, meeqqat sunik nererusunerminnik toqqaaniarneranni ulluinnarni unammisartagaat ajugaaffigineqarsinnaavoq. Atuarfimmi nerisitsinerit pitsaasumik ataatsimoornermut avatangiisaassapput.

Atortussiat ilarpassui atuarfinni kantiinani assigiinngitsuni sulisut aamma avataaniit pisiortorfiit ikiuukkumalluartut suleqatigalugit suliarineqarnikuupput. Imaappoq, siunnersuutit oqaatigineqartullu silarsuarmit piviusumeersuupput.



Atuartut peqqissut – illit allanngueqataasinnaavutit

Atuarfimmi atorfeqartut atuartut atuarfimmi nerissa-gaangamik nerisassanik peqqinnartunik toqqaanis-saannut piuminarsaaqataassaait.

Nerisassanik peqqinnartunik sananiaruit makku pingaaruteqarput:

- Nioqqtissianik peqqinnartunik atuinissavit ilisi-maarinera
- Sapinngisamik nerisassiani tamarmiusuni, paarnat naatitallu 1/3-iutillugit sassaallutiginissaat. Ullup qeqqasiutit nillertut tassaassapput iffiat imaluunniit iffikkat karrinit seqummarluttunit sanaat paarnanik naatitanillu aammalu aalisakkanik, neqinik imaluunniit manninnik ilallit. Nerisassat kissartut naatsiiyanik, qaqorteqqasunik imaluunniit pastanik aammalu naatitanik aamma neqinik imaluunniit aalisakkanik akoqarsinnaapput.
- Atuartut minnerit aamma angajullit qaarsillarnissaat eqqanaarniarlugu, nerisassat annertussusii marluk neqeroorutiginissaat. Periarfissaq alla tassaavoq nerisassat salatbarimik nammineq toqqaavigineqarsinnaasumik ilaneqarsinnaanerat, taamaalillutik atuartut annerit naatitanik amerlanerusunik tigusisinnaassapput.
- Nerisitsinerni imeq aammalu ajornanngippat immuup orsukitsup tamatigut neqeroorutiginissaa.

Ilisimaviuk...

Atuartut 11 – 15-inik ukiullit tallimaagaangata ataaseq pualavallaartarpoq. (HBSC, Kalaallit Nunaanni 2006). Pissutsit pingaaruteqartut tassaapput pissusissaanngitsumik nerisarnermi ileqqoqarnek, naammattumik timimik aalatitsisannginneq – nerisassat tunisassiat aamma iggisissat peqqinnanngitsut ajornannginnerusutut pissarsiarisinnaaneri.

Makku peqqutigalugit atuarfimmi nerisassat peqqinnartut pingaaruteqarput:

- Nerisassat aamma nerisarnermi ileqqut pitsaasut meeraanermi ilinniarneqartarput.
- Meeqqat ullormut nerisassamik affaasa missaat atuarfimmi atuareernermilu ornittakkaminni nerisaraat naatsorsuutigineqarpoq.
- Meeqqat qaarsilaartut piuminarnerusumik aallusisinnaapput.
- Aamma atuarfimmi nerisassat nerinerillu tassaapput inuulluataarnek aamma ataatsimoornek.
- Meeqqat suliamut ilanngutitinneqassapput, taamaalillutik nerisassat pineqaraangata alapernaalliniassagamik.
- Atuarfimmi nerisap peqqinnartup atuartup peqqisusaa siuarsartarjaa aammalu pualavallaalernissaa nappaatillu inuusaaserisamit pilersinneqartut allat pinaveersaartissallugit.

Atuartut nerisassanut peqqinnartunut kajumilersikkit

Atuartut nukarliit nerisassat angerlarsimaffimmi nerisassanut assingusuunerat iluarisarpaat. Pingaartumik nerisassat nerineqaleraangata ataatsimoornermik, piffissaqarluarnermik nuannisaqatiinnermillu misigineq immikkut pingaaruteqartarpoq.

Atuartut angajullinerusut annertunerusumik klassip inaata avataani nerinissartik ujtortarpaat, ajornangippat atuartunit minnerit avissaaqqatinneqarlutik. Meeqqat ileqqut nuannarisarpaat, illillu nerisassanik toqqaaninni nalliuttut aamma ullorsiornerit, soorlu juulli, sisorafik aamma Lucia malunnartinniarlugit nerisassat allanngorartilaarsinnaavatit.

Atuarfimmi nerisassat nerisitsisarnerlu pillugit politikimi, nalliuttut ullorsiornerillu sorliit atuarfiup malunnartinniassallugit kissaatiginerai allassinnaavarsi. Nalliuttorsiornermi nerisassanut orsoqarluartunut tungusunnilluartunullu naleqqiullugu allarpassuarunik toqqagassaqaqarnera eqqaamajuk. Nalliuttorsiornermi nerisassanut orsumik sukkunillu akulinnut taartaasinnaasunik amerlasuunik peqarnera eqqaamajuk.

“Atuartut pisiarisartagaannut naleqqiullugu pitsaanerusunik akikinnerusunillu nerisassiorarnitsigut atuartut attatiinnarusuppagut. Nerisassat uummammiit piareersarneqarsinnaapput – asanninneq aqqutigalugu. Saniatigut aamma nerisassiorusunneq pigineqassaaq – nuannaralugu”
Manal Massri, Marielyst skole, Gladsaxe.

“Minnerit itummatta iluaniinnerupput, taakku sulii nerisassatigut isummorsinnaavagut, taamaalillutik peqqinnarnerusunik toqqaaniassammata”
Kirsten Schmidt, Præstemarksskolen, Hinnerup.

“Meeqqat inuusuttullu naammattumik nerisarnissaat pingaaruteqarpoq. Oqartarumavungalu: - Skåli immikkat sulii immeqqilaaruk, uku qaarsillassutiginaviannngilatit”
Bodil Andersen, Auning skole.

“Nerinerup nalaa atuartut annertuumik uluinnarni inuunerannut ilaavoq. Atuaqatigiit issiaqatigalugit nereqatigiinneq inooqartigiinnikkut tunisisarpoq.
Kantineleder Nanna Madsen aamma niviarsiaq 9. Klassimi atuartuq, Køge Lille Skole.

Assersuutigalugu “aapakaat nerisassaat”, niutsivik angisooq paarnanik immigaq imaluunniit naatitat mikisunngorlugit aggukkat, culturamit, yoghurtimit akuneqanngitsumit imaluunniit grækerit yoghurtiannik 2 % sanaamik miseraasalerlugit. Atuagassiaaqqami “Sunde aftaler” imaluunniit www.altomokost.dk meeqqanut inuusuttunullu annertunerusumik isumasarsiorsinnaavutit.

Atuartut imannak paarnanik naatitanillu toqqaasalertissavatit

Atuarfippassuit atuartunut salatbarimik neqerooruteqarnerminni iluatsitsilluartarput. Nerisassiornermi ilitsersuutini ilaatigut salatbarip sunik imaqarnissaanut isumassarsiorsinnaavutit.

- “Salatbarip iluaqutaa tassaavoq atuartut sutorusunerlutik namminneq aalajangersinnaammassuk. Nerinngitsuuinnginnissamut naleqqiullugu mamarisaminnik annikitsuinnarnik nerinissaat pitsaaneruvoq!”
Bodil Andersen, Auning Skole
- Atuartut nerisassat namminneq akoorsinnaasatik iluarilluinnartarpaat, soorlu ristaffel imaluunniit pitabrød”
Nanna Madsen, Køge Lille Skole
- “Eertat kajortut aamma qaqortut ooriarlugit soja aamma akaciehonning atorlugu siakkaangakkit meeqqat nererusuttarpaat” Nanna Madsen, Køge Lille Skole.



Atuartut naalaakkit

Atuarfiup pisortaarfianit, atuartunik angajoqqaanillu akuersaarneq pitsaasumillu kiinnerarneq pingaaruteqarpoq.

Atuarfimmi atorfeqartut meeqqat nerisassanik nerisartut, ullut tamaasa toqqaannartumillu attaveqarfigisarpatit. Tamanna atorluaruk, oqaatigisaat tusaakkit aammalu ileqqi maluginiakkit. Aamma nerisassiornermi tipit aamma nerinerup nalaani oqallinnerit meeqqat nerisassat mamarunartuunerannik misigilersittarpaat.

“Atuartut, angajoqqaat aamma atuarfiup qisuariaataat akuersaartorujussuusarparagut. Meeqqat salaati igittaraat tusaratsigu taarsiullugu naatitat tamulugassat atulerpagut, taakkumi toqqorneqarsinnaapput imaluunniit paarlaanneqarsinnaallutik”

Anne Rasmussen, plejecentret Volnsildehave aamma Volsild Sogneskolemi pisortap tullersortaa Kristian Bonde

Atuartut nerisarnermi ileqqi ilisimakkitt

Atuartunik nerisitsisarneq pitsaasoq anguniarukku, taakku nerisarnerminni ileqqi ilisimassallugit pingaaruuvoq.

Atuartut angajullit unamminarnerpaajupput, kisiannili aamma taakkuupput aningaasaateqarnerusut. Misilitakkat takutipaat, atuartut angajulliunerusut ullup ingerlanerani nerisassanut aningaasanik atuinerpaausartut. Amerlasuut taquaqartanngillat. Ilaat atuarfiup avataani nerisassanik pisisarput, allalli atuarfimmiinnerminni nerinngilluinnartarlutik – ualikkullu angerlarnissaminnut utaqqisarlutik.

Atuartut annerit amerlasuut ullaakkorsiornissartik qaangiinnartarpaat. Taamaattumik anitsiarfiit siullit arlaanni sutornissamik neqeroorfiginissaat isumassatsialaavoq.

“Angajoqqaat atuartullu akornanni oqaloqatigiinnissaq pingaartuuvoq. Tamanna mail atorlugu inussiarnisaarlunga akuersaarlungalugu ingerlanniarsarisarpara”
Kurt Jeppesen, KFUM-hallen, Kolding (avataaniit tunisisartooq)

“Suut mamarilluarneraat tappiffiginiarlugu aamma tusarnaarniarlugu isit siutillu ammatinnissaat pingaarpoq”
Kirsten Schmidt, Præstemarksskolen, Hinnerup.

“Imminut saqqumitinniarluna atuarfinni atuartut sinniisaasa ataatsimiinneranni peqataasarpunga, kissaataallu peqqinnissakkut eqqortuugaangata malittarlugit”
Charlotte Pedersen, Årstidens køkken, Haslev (avataaniit tunisisartooq)

Ilisimaviuk...

Kisitsisit HBSC-p Kalaallit Nunaanni atuarfinni misissuineranit pisuupput, tassani atuartut 11 – 17 ukioqartuupput

- Atuartut 63 %-ii ulluinnarni sisamani imaluunniit tallimani ullaakkorsiortarnertik oqaatigaat, kisiannili 11 %-iisa ullaakkorsiunngisaannarnertik oqaatigalugu. Ullaakkorsiortartuni amerlanerit tassaapput atuartut ukiukinnerusut, nunaqarfinnullu naleqqiullugu illoqarfinni najugaqartut amerlanerit ullaakkorsiortarput. Niviarsiraaneri imaluunniit nukappiaraaneri assigiinngissuteqanngillat.

- Atuartut 39 %-iisa ullut tamaasa naatitanik nerisarnertik oqaatigaat, taakkunannga nivarsiaqqat nukappiaqqanut naleqqiullutik amerlanerupput, amerlanerillu atuartuupput nukarliunerusut.

Atuartut pingasuugaangata marluk sapaatip akunneranut akuttusuumik paarnanik nerisarnertik oqaatigaat, 42 %-illu paarnanik nerinngisaannarnertik oqaatigalugu. Nukappiaqqat nivarsiaqqallu ulluinnarni paarnanik nerisarnerat assigiinngissuteqanngilaq. Atuartut affaat ataatilaannguarlugit ullut tamaasa mamakujuttunik imaluunniit sodavinditortarnerat takutinneqarpoq, 1/3-iusulli sapaatip akunneranut imaluunniit akuttunerusumik mamakujuttortarnerat takutinneqarluni.

- Atuartut mamakujuttortarnerat sodavinditortarnerallu ukioqqortusiartorneranni qaffakkartortarpoq.
- Atuartut affangajaat sapaatip akunneranut minnerpaamik ataasiarlutik nerisassanik kissariaannarnik nerisarput – amerlanerit nunaqarfinni.

Nerisassat poortorneqarnerat illinnassusiannut pingaaruteqartorujussuuvooq

Atuartut “isitik atorlugit nerisarput”, taamaattumik puuisa atortullu qanoq ittuunerat pingaaruteqarpoq, atuartut nerisassat takusinnaassavaat aammalu nerisassat tattoqisaannginnerallu takusinnaassallugu. Tassaasinnaavoq puusaaq qernertumik naqqalik akimullu ersittumik matulik. Qernertup nerisassani qalipaait ersersittarpari matuatalu akimut ersittup meeqqat nerisassanik takunnissinnaatissavai.

Sulilluni atisalersorsimaneq ilinniagaqarsimaner-mut ersiutaavoq

Aamma atorfeqartut atuarfimmi nerisassanik piareersaanerminni sassaalliinerminnilu isikkui atuartunut pingaaruteqartorujussuupput. Ajornanngippat igasup nasaatut ittumik, ilullermik saaliaqummillu atuisarit. Tamanna ilinniarsimarpalaarnermik ersersitsisarpoq atuartullu pitsaasumik takuttarlugit. Tamatuma ilinniarsimasuuneq ersersissavaa atuartullu pitsaasumik takusaqalersissallugit. Aamma atuartut ilinniartitsisullu

ikiuuttut tamatigut assamminnik asassimanissaannik aamma saaliaquteqarnissaannik maleruagassaqartaria-qarpoq.

Suleqatigiinneq nukissanik tunisisarpoq – nerisassat nerisitsisarnerlu pillugit politikkimik pilersitsigitsi

Atuarfimmi nerisitsisarnermik pilersitsiniarneq sivisusinnaavoq. Taamaattumik ataatsimiititaliamik suleqati-giittussamik pilersitsinissaq isumassatsialaavoq.

Ataatsimiititaliamik suleqatigiittussamik pilersitsineq aqutugalugu suleqatissannik pissarsissaatit ataatsi-moorlusilu ataatsimiititaliami iggavimmit, angajoqqaanit, pisortanit, ilinniartitsisunit aamma atuartunit sinnisoqarfiusumi atorluarsinnaasannik peqateqarlutit nerisassat nerisitsisarnerlu pillugit politikkilliorsinnaavusi. Aamma atuarfiit allat suleqatigalugit attaveqaqatigiittarnissamik pilersitsinissaq isumassatsialaasinaavog. Aamma najukkami suleqatigisinnaasat tulluuttut peqataatinneqarsinnaapput, soorlu pinaveersaartitsi-nermi siunnersorti.

Atuarfiup pisortaqarfianik suleqateqarnissat isumagiuk, taamaallillutit suliassavit suneri, inissisimanerit aam-malu atuarfimmit tapersorsorneqarnerit eqqanaassa-vatit. Tamanna naaggaarsinnaaninnut iluaqutaassaaq aammalu atorfeqarnerit killilersinnaallugu.

Atuagassiaaqqami "Atuarfinni atuarenermilu ornit-takkani nerisassat nerisitsisarnerlu pillugit politikki"-mi, aamma PAARISA-mit aaqjissorneqartumi, qanoq aaqjissuinissassinut isumassarsiorsinnaavusi.

Atuurtut ilinniartitsisullu akuliutitissigut

Atuarfimmi nerisitsisarnermi suliassani assigiinngitsuni atuurtut ilinniartitsisullu akuliutinneqarsinnaanerantut periarfissarpassuaqarpoq. Illit ilinniartitsisullu suleqatigiissutigisinnaasassinut siunnersuutit ataani allassimapput:

- **Ilinniartitsisup** atuurtut peqatigalugit nerisassat al-lagarsiivimmut aamma nittartakkamut ikkutassanik assiliisinaapput.



- **Naturfagini aamma uumassusilerinermi ilinniartitsisut** kantinep sulineru atuartitsinermit ilanngus-sinnaavaat, assersuutigalugu atuurtut nerisassat inuussutissanik akoqarnerinik aamma nioqquutissat sananeqaataannik nalunaarsuutit suneri ilinniarsinnaavaat. Angalaarlutik uumasut naatitallu nerisartakkagut takusarsinnaavaat.
- Atuurtut ilinniartitsisut peqatigalugit nerisassior-nermut peqataatinneqarsinnaapput: **Kalaallisut/qallunaatut** atuartitsinermi nerisassiornermut ilitsersuutit atuartinneqarsinnaapput. **Matematik-kimi** nerisassiornermi ilitsersuutit annertussusaat misissuataarneqarsinnaapput, atuurtut niaqqu-moornermut pikkorinnerulissammata. **Uumassusi-lerinermi** assersuutigalugu nerrivinniit erruutinillu uumasuaqqanik tappiorannartunik misiliilluni amerliartortitassanik tigooqqaatinneqarsinnaapput.
- Atuarfimmi nerisassat peqqinnartut Nerisaqarner-mut innersuussutit qulit aallaavigalugit suliarineqar-tarneri pillugit **Illunik suliassanik ilinniartitsisoq** periutsimik taassuminnga atuisinnaaneramik oqaloqatigiuk. Assersuutigalugu nerisassiornermi ilitsersuutit ilaat misilerarsinnaavaat.
- Nunani allani **inuiaqatigiilerineq** aamma nerisa-qarnikkut kulturi.
- **Peqqissuuneq pillugu** ilinniartitsinermi assersuu-tigalugu kigutit nakorsaat, nakorsaq imaluunniit peqqissaasoq ilaatinneqarsinnaavoq.
- **Oqaatsinik atuartitsineq** Oqaatsinik ilinniartitsisut suleqatigalugit ullormik immikkut sammisaqartitsisinnaavusi, tassani atu-urtut assersuutigalugu nerisassat franskisut, tulut-tut imaluunniit tyskisut taaguutaat ilinniassavaat, kingornalu oqaatsit taakku atorlugit nerisassanik inniminniillutik.
- **Ullut immikkut sammisaqarfiit** Ullut immikkut sammisaqartitsiviit atuarfimmi sammineqartunut allanut akuliunneqarsinnaapput, assersuutigalugu ulluni sammisaqartitsivinni nerisassat immikkut sammisaqarnermut tulluutissaput. Tassaasinaapput ukiup ingerlaarnerata piffissaa, nuniagiareq, sapaatip akunnera peqqjissutisimik sammisaqarfiusoq, ulloq timigissarfiusoq imaluun-niit nerisassat nunanit allaneersut.

// Igaffimmi sulisut pikkorissartarnissaat pingaa-ruteqarpoq. Kantiinami sulisut ilaat ukiaru pikkorissarnernut marlunnut peqataassaaq."
Allaffissornermi pisortaq Lone Geertsen, Marie-lyst skole, Gladsaxe

// Igaffimmi sulisut attaveqaqatigiittarfianni nu-taami peqataasarpunga, ukiup ingerlanerani 3-4-riarluta naapittassaagut. Nerisassiornermi ilitsersuutinik parlaasseqatigiittarpugut aamma pisiortortarfinnit isumassarsiorinneqartarpugut, økologi pillugu sammisaqartarpugut il.il."
Nanna Madsen, Køge Lille Skole

Ima nerisassat tamarmiusut pilersarusiussavatit



“Nerisassat tamarmiusut” eqqartorpagut. Tamatuma nassatarissavaa atuartut pizzanik aggukkanik pingasukkaartunik pinnginnissaat, kisiannili nerisassanik naammattunik vitaminilinnik aamma mineralilinnik nerinissaat. Nerisassat tamarmiusut pingaaruteqarput, tassa atuartut qaarsillartittaramikkit aammalu nukissamik pisariaqartitaannik tunisarlugit.

A. Nerisassat allanngortikkitt

Nerisassanik tamarmiusunik pilersarusioraangavit peqatigitillugu allanngorarnermik pilersitsissaatit, taamaaliornikkut meeqqat nukimmik, vitamininik mineralinillu naammattunik pissarsissapput. Atuartut takusinnaaniassammassuk sapaatip akunnera ataaseq sioqqullugu sapaatip akunnerata ingerlanerani nerisassanut pilersarusiaq atuariup nittartagaanut inississinnaavat aammalu atuarfimmi allagarsiivimmu nivngarsinnaallugu.

Nillertunik ullup qeqqasioorneq iffianik imaluunniit karrinit seqummarluttunit iffikkunik, paarnanik aamma naatitanik, aalisakkanik, neqinik/manninnik ilaqartinneqartut nerisassaapput peqqinnarluartut aamma pitsaasut. Iffiaq nerisassanit tamanit ipaasanik

akoqarnerpaavoq. Ullup qeqqasioorneq tassaavoq iffiamik nerinissamut piukkunnarnerpaaq.

Nerisassat kissartut nillertunut naleqqiullutik nerisassanik allanik tunisisarput. Tassaasinnaapput naatsiat, naatitat, qaqorteqqasut, pasta aamma aalisakkat annertunerusut. Tamatuma saniatigut kissartunik nerinermi inerititanik puuminniittunik misiliinissaq piuminarnerusinnaavoq, soorlu igakkut nerisassiat.

Sapaatip akunnera ataaseq imaluunniit marlukkaarlugit pilersarusioraangakkit:

- Atuarfinnut inuussutissat pillugit innersuussutit malillugit niuerniartarit.
- Nioqqutissanik matuersaaserfimmik aamma karrinit seqummarluttunit sanaajunerinik ilisarnaatilinnik inniminniisarit.
- Atuartut atuarfimmi nerisassanut piginneqataasutut misiginiassammata kissaatigisaat akuliutitikkitt.
- Ungasinnerusoq eqqarsaatigalugu sungiussilluaruit piffissamik sipaassaatit.
- Atuartut angajoqqaallu piffissaq sioqqulluarlugi nerisassanut pilersaarummik tunisakkit, taamaalilutik qilanaarnissapput.

Sapaatip akunneranut atuarfimmi nerisassanut pilersaarummut assersuut:

	ATAASINNGORNEQ	MARLUNNGORNEQ	PINGASUNNGORNEQ	SISAMANNORNEQ	TALLIMANNORNEQ
Iffikkat	Kernebolle		Gulerodsboller		
Nerisassat nillertut		Iffiat qallersukkat			
Nerisassat kissartut	Neqinit aserortikanit miseqqiaq pastalerugu		Aalisakkanit lasagneliaq	Forloren hare	
Paarnat	Pære		lipili		Blommit
Naatitat		Tomatit aamma Agurkit	Broccoli	Sorlaat iffikkat iffioffikkut uutat	Sukkerærter
Salatit		Rødbedenit salatiliaq			

Nerisassat tapirtuutit

Atuarfimmi nerisitsarnerit amerlasuut atuartut nerisassanik tapirtuutunik, nerinertut ilivitsutut isigineqarsinnaanngikkaluartunik neqerooruteqarfigisarpaat. Nerisassat nerinertut imaluunniit taqussanut tapirtuutit atorneqarsinnaapput. Tassaasinnaapput paarnat nutaat imaluunniit panertut, naatitanit tamulugassiat, salaait imaluunniit råkostit, immummit tunisassiat orsukitsut aammalu iffiukkat karrinit seqummarluttunit sanaat aammalu immaqa qallersuutillit.

Ilaatigut nammineq iffiukkanik spinatinik akulinnik iffiortoqarsinnaavoq, tassani spinatit akuutissallu iffiugassamut karrinit seqummarluttunik sanaamut akuliullugit iffiogatigittinneqarsinnaapput.

Pilersaarusiorninni meeqqat ilanngutitikit

Meeqqat akuliutitillugit oqaasertalersueqataatissinnaagukkit pitsaasuusaaq – akuersaartumik imaluunniit akuersaanngitsumik. Nerisassiornermut ilitsersuutunik nassataqarsinnaapput, nerisassat mamassusilernerani peqataasinnaapput aammalu sassaalleeriaatsinut siunnersuuteqarsinnaallutik aamma assersuusiorlutik il.il.. Atuarfiit ilaasa, meeqqat nerisassanut nutaanut allakkerivikkut siunnersuuteqarsinnaanerit misilittagaqarfigilluarpaat. Tassa pineqartoq tassaavoq atuartut ilanngutitinneqarnerat, taamaallillunilu atuarfimmi nerisassat tassaasut namminneq peqataaffigisaat.

Igaaffik meeqqat ilinniarnannut akuliutitinneqarsinnaavoq, taamaallillutik piffissami tamarmi aalajangeeqataasinnaapput akisussaaqataallutillu – nerisassat pilersaarusiorneqarneranniit atuartunit nerisinneqar-nissaannut.

Sulisuusut atuarfimmi nerisqaqarnermik suliaqartuusut iluatsilluartumik atuartut sinniisaasa ataatsimiinnerani peqataasinnaapput, tassanilu atuartut atuarfimmi nerisassat pillugit oqaaseqartilugit, taamaallillutillu nutaanik isumassarsinnaapput siunnersuutinillu pissarsinnaallutik.



B. Pisiassatit pilersaarusiukkit

Pisiassatit pilersaarusiuleraangakkit nerisqaqarnermut innersuusutit qulit atortarnissaat isumassatsialaavoq, taassuma ataani atuarfimmi nerisassanut nerisqaqarnermut innersuusutit qulit.

Nerisqaqarnermut innersuusutit malillugit nioqqutissanik matuersaaserfimmik imaluunniit karrinit seqummarluttunit sanaajunerannik ilisarnaatilikkanik inniminniikkut, nunami tamarmi atuarfinni nerisassanik peqqinnartunik sassaalliinissaq piuminarsaaqataaffigissavat. Amerlanerusummi nioqqutissat peqqinnartut piumappatigut pisiortortarfiup pissarsiarisinnaagaat ilimanarnerusaaq.

Pitsaassuseq ujaroruk

Nioqqutissiat pitsaasut toqqarnissaannut isummissaagaangavit inuusutissaq kisiat pinnagu pissutsit amerlanerusut isummerfigissavatit. Skemami ataaniittumi pitsaassuseq pineqaraangat oqaatsit qinerneqarsinnaasut takusinnaavatit. Allattorsimasut naammavinnigillat, piffissalli ingerlanerani ineriartortinneqarsinnaallutik – nammineq misilittakkatit aallaavigalugit allattuisinnaavutit.

Neqit	Aalisakkat	Naatitat	Iffiukkat
<ul style="list-style-type: none">• Uullineqarnerisa pitsaassusiat• Neqi orsulik imaluunniit orsoqanngitsaq	<ul style="list-style-type: none">• Nutaassusii• Ukiup ingerlaarnerani pissarsiarineqarsinnaasut	<ul style="list-style-type: none">• Nutaat• Inerisimassusii• Ukiup ingerlaarnerani pissarsiarineqarsinnaasut• Qerisut inuusutissatigut tamakkiisumik illersomeqarsinnaapput	<ul style="list-style-type: none">• Nammineq iffiukkat• Iffiukkap sequinnera• Piffissami siviisuumi pullassigaq



Ilisimaviuk...



® Matuersaaserfik nerisassanut pissuseqatiminnut naleqqiullutik nerisassanut peqqinnissamut allanngorartunillu nerisaqarnissamut tunisisuusunut aamma sukkoqannginnerusunut, sukkunut aamma taratsunut aammalu ipaasaqarnerusunut ikkunneqaq-qusaavoq. Mærki 2009-mi upernaakkumiit atorneqarsinnaalernikuuvoq, atuinissarli nammineq aalajangerneqarsinnaavoq. www.altomkost.dk alakkaruk. Viden om ataa takujuk.



Karrinit seqummarluttunit sanaajunerannik ilisarnaat "Vælg fuldkorn først" ugartoruk, taamaallilluni karrit seqummarluttut pissarsiarinissaat piuminarnerussaag. Tamanna pillugu www.fuldkorn.dk atorlugu annertunerusumik atuarit.

Økologi

Atuarfimmi nerisarnerit økologiskitinnissaat suliasaasinnavaoq annertoq aamma akisooq. Taamaatumik økologi anguniakkat ilaattut, kantina aatsaat aningaasatigut ingerlallualerpat aallartittussanngorlugu toqqarsinnaavat. Kisianni aamma nerisassat økologiskiusut annertusiarortumik toqqartarlugit økologiip eqqukiartuaarnissaa toqqarsinnaavat, tamakkumi allanut naleqqiullutik akimikkut assigiingajalluinnaarput. Nerisassat økologiskiusut ukiup ingerlaarnera malit-tarpaat. Piffissani taakkunani nioqqutissat nutaat pitsaanerpaasarput, annertunerusarlutik akikinnerpaajusarlutillu.

Annikillisarnerat sillimaffigiuk

Neqit piareersarneqarnerminni 30 %-imik annikillisarput, imaappoq, neqi oqanngitsoq 100 g-iuppat annerpaamik 70 g nerineqarsinnaavoq. Neqip qeqqata kissassusia kissarneruppat annertunerusumik annikillissaaq.

C. Eqqaamasassanut allattuiffik

Imaassinnaavoq illit tamaasa niaqunniitissinnaagitit, taamaakkaluartoq nioqqutissanik assigiinngitsunik qanoq annertutiginisunik atuinissat pillugu eqqaamasassanut allattuisarit. Nioqqutissanik inniminniinissat ilinnut sukkanerussaag piuminarnerullunilu. Peqatigitillugulu taartaasumut ikiuutaalluussaaq. Uuma ataani katersani iganissamut ilitersuutitut annertussutsinut tulluuttunut assersuutit takusinnaavatit.

Pasta/qaqorteqqasut/naatsiiat

20 puuguttap imai annikitsut: 1,2 kg qaqorteqqasut uunneqanngitsut

20 puuguttap imai annertunerusut: 1,6 kg qaqorteqqasut uunneqanngitsut

20 puuguttap imai annikitsut: 1,2 kg pasta uunneqanngitsut

20 puuguttap imai annertunerusut: 1,6 kg pasta uunneqanngitsut

20 puuguttap imai annikitsut: 6 kg naatsiiat qalipajarneqanngitsut umiatsiaasanngorlugit aggukkat

20 puuguttap imai annertunerusut: 6 kg naatsiiat qalipajarneqanngitsut umiatsiaasanngorlugit aggukkat

Frikadiililiassaq

20 puuguttap imai: 1,5 kg aalisakkat oqanngitsut

20 puuguttap imai: 1 kg neqi aserortigaq

Suppi

20 puuguttap imai: 6 l suppi igariigaq

Ilisimaviuk...

Nerisassat kissatat kingusinnerusukkat atorneqassagunik nillorserneqaqqaassapput nillertumiitinneqassallutillu. Nerisassat nal.ak. pingasut inorlugit 65 gradimiit 10 gradimut nillorsarneqassapput. Kissaqqinneqarneranni kissassusia tamarmiusoq 75 gradiussaaq.

Atuarfimmi nerisassat peqqinnartut maluginiutitut oqariartuuteqassapput

Nerisassat illinnartut ataatsikkoorlutik maluginiutitsinut arlalinnut oqariartuuteqartarput. Tipaas, mamassusaas, misigineri aamma isikkui, aammalu tamuaneqaraangamik "nerisassat nipaas", taakku tamarmik atuartut nerisassanit misigisaqarnissaannut pingaaruteqartarput.

Nerisassat ima misigineqartarput

Nerisassat assigiinngitsut qanermi assigiinngitsumik misigineqartarput. Nerisassani akkerliittoqaraangit nerinerimik misiginninneq eqqortoq pissarsiarineqartarpoq. Misilillugu nerinerni tamani nerisassat akkerliinnissaat eqqarsaatigiuk, tassa assersuutigalugu igaa- ni akut sikattut, qaqqulaagassat kiilluagassat – aamma nerumittut, aqitsut imaluunniit isseqarluartut.

Nerisassat pitsaasumik nipiliortartut

- Iffiukkat sikattumik qalipallit
- Sennepskorn qarnup iluani qupisartut
- Paarnat naatitallu siggilasumik qalipallit
- Qaqqortarissat, bacon siatat, agurkit aamma asiatsimersiat (tamarmik assigiinngitsumik seqqulaartarput)

Mamassuseq – aamma mamarsaasiineq

Nerisassat qanoq tungusunniitsiginissaat, seernartiginissaat, qasilitsiginissaat qanorlu tarajoqartiginissaat naapertorlugu mamarsaaserneqassapput.

Nerisassat mamarsassagaangakkit sukut annikitsumik atorsinnaavatit. Ajornangippat taratsut atukkavit anertussuseqataattut atorsinnaavatit. Paarnat naatitallu amerlanerit piareersarneranni sukut annikitsunnguit mamassusikkut pitsannguilluartaarput, assersuutigalugu nerisassiani tomatinik imaluunniit græskarini akulinni.

Aamma atuartunut kãlit mamaas qasilittoq taratsut imaluunniit sukut atorlugit annikillissinnaavatit. Sukut saniatigut tungusunniitsoq tassaasinnaavoq honningi, seernartorlu tassaasinnaalluni vineddike. Citronip issera aalisakkanit nerisassiani pitsaasorujusuvoq. Æbleeddike nerisassiani tomatitalinni tamani pitsaasuvoq.

Tipiginnerinik misigineq

Nerisassat tipiginneri mamassusaalu imminnut tuluaangata mamarnerujussuartaarput misigineqartarput. Nerisassat sassaalliutigineqaleranni piareersarukkit tipiginnerunissaannut periarfissaqarputit, atuartullu nerisassat illigilissavaat aammalu nerisassat peqqinnartut nererusussallugit.



Tipiginnerinik misigineq pitsaasoq

- Meloni aamma ananas aggukkat
- Iffiugaq iffioqqammigaq, kissataq imaluunniit sikatsitaq
- Naatitat neqillu siatat

Isikkui

Atuartut alutorsarlutik "nerisassat isiminnik nerisarlugit" oqartarmata, nerisassat isikkui pingaaruteqartorujussuupput.

Taamaattumik nerisassat isikkui illinnartuussapput ilakkuminartuullutillu, ilutigitillugulu kusanartumik peqqissaartumillu sassaalliutigineqassallutik.

Qalipaasit eqqarsaatigikkit – nerisassat tamarmik pingasunik qalipaateqarnissaat isumagiuk. Aappalaartuinnaangitsut, sungaartuinnaangitsut aamma qorsuinnaangitsut, kisianni aamma soorlu qaqqortut, qorsuit aamma kajortut. Nerisassat kissartuugaluarpata, sandwichiugaluarpata imaluunniit iffiaagaluarpata qallersuusigaq. Ukiup ingerlanerani nioqqutissanit isumassarsisarit.

Salatiliorninni qalipaasit akuleriiaartakkit. Qorsuit aamma aappalaartut ataatsimoorangamik qalipaasat sakkortusisarput.

Sassaalliutigineqarnissaat kusanasaarneqassaaq

Nerisassat peqqinnartut piuminarnerusumik atuarnit toqqarneqarsinnaanerit peqataaffigisinnaavat. Meeqqat neriffigisartagaanni silaannaq nuannersoq eqqissisimaarnartorlu pilersiguk – aamma nerisassat tipiginneri siaruartiguk.

Atuarnit nerilertinnatik nerisassanik nutaanik oqattaarinissaminnik neqeroofigineqarsinnaapput. Alussaateqqat tassunga atugassat piareersimatinneqarsinnaapput. Amerlanerit nerisassat nutaat oqattaarnissat pissanganartutut isigisarpat.

Angisuut mikisullu immikkut – piffissaqartitsilluarluni

- Nerinerup nalaani tamarmiusumi piffissaqartitsilluarneq aammalu atuarnit nerereernerminni silamiinnissaat timiminnillu aalatitsinissaat eqqarsaatigisallugu pingaaruteqarpoq.
- Assersuutigalugu atuarniup anitsiarfissuaq pinguinngorlugu agguataarsinnaavaa. Atuarnit mikisut siulliullutik ilinniartitsisutik ilagalugit aggissapput, annerit holdinut marlunnut avillutik aggissapput.
- Atuarnit minnerit uippakajaarfiusinnaanera pinngitsoorniarlugu anitsiarfissuit inissisimani nikiqqarsinnaapput. Assersuutigalugu atuarnit minnerit klassitut iniminni ilinniartitsisortik ilagalugu nerisinnaapput. Atuarnit annerit nerisassatik nassarlugit atuarniup arlaanniissinnaapput, tamannalu nerisassanut toqqagaannut sunniuteqarpoq. Soorlu 10. klassimi atuarniup oqaatigigaa: "Sandwich sumiluunniit nerineqarsinnaamat iluarilluarpara."

Poortuutit

- Pap – assersuutigalugu pommes frites-inut imaluunniit burgerinut puussiat – poortuutigineqartartuni atorneqarnerpaasarput, akikinnerullutillu. Atuarfiit 12-ugaangata arfineq pingasut pommes frites-inut aamma burgerinut puussiat atorneqartarput.
- Piffinni ataasiakkaani nerinermut atortut marraat imaluunniit plastikkit manngertut errorneqarsinnaasut atorneqarsinnaasarput. Pitsaaqutaat tassaapput aserorsinnaannginneri aammalu puuguttat qaleriiruminartuunerat.
- Charlotte Petersen, Årstedens Køkken Danmarkimi Haslev-imiittup avataaniit pisiortortarfiusup meeqqat nerisassanik nappartaaraasanik imaluunniit puussianik pappiaraasanik tunisarpai. "Tamaasa ataatsikkut nerisinnaanngilaat, taamaattumik puussiaaqqanut agguataarnikuupput, taamaallitut toqqorsinnaavaat immaqalu atuareernerup kingorna ornittakkaminni nerisinnaallugit."

Iggisissat

Atuarnit imermik nillertumik nutaanik imernissaminut periarfissaqartuarnissaat isumagiuk. Juice aamma safti pinaveersaakkit. Immaqaa aamma skummetmælk neqeroorutigineqarsinnaavoq.

Salatbar

Salatbari nuannarineqartorujussuuvoq. Kalaallilli Nunaanni piffinni ikittuinnarni naatitanik paarnanillu nutaanik annertunerusumik pissarsisoqarsinnaavoq. Kisiannili najukkami pissarsiarineqarsinnaasut atorlugit pilersitsisoqarsinnaavoq, qerisut panertitallu atoraanni, soorlu kikærter, eertat, abrikosit panertut il.il..



Siunnersuutit

- Salaatit seqummarluttut (hvidkål, rødbede, gulerod, rødkål, fennikkel il.il.) salatbarimi sallinngorlugit inissikkit, taamaalil-lutik tiguneqarnerpaassapput. Aammalumi taakkuupput nioqqutissiat akikinnerpaat.
- Salaatit sunik akoqarner sut imaaliallaannarlugu takuneqarsin-naangippat allagartalersukkit.
- Neriner mi atorussiat salaatit eqqumaffigineqarnerannik ar-saanginniassammatigit isikkui pingaarnerussangillat.
- Skålit immeqqittarnerisigut imaluunniit peernerisigut salatba-rip kusanartuaannarnissaa isumagiuk.
- Misilillugu salatbaariliat pissanganartunik qalipaasersortaruk. Assersuutigalugu kuuloruujut aamma rødbedit akuleriissitat salaatip qorsuup sanianut inissikkit.
- Salatbaarimi sinneruttut aqaguani atorluarneqarsinnaapput, kisiannili assersuutigalugu igakkut nerisassiani imaluunniit iffiukkani kissallugit.
- Ineritat puuminniittut aamma linsit salatbaarimi tapitartui-sinnaapput pitsaasut akikitsullu.

Salatbaari peqqissaarullugu suliarineqassaaq

- Salaatbaari marlungornerit aamma pingasungornerit ta-maasa sassaalliutigineqarsinnaavoq. Atuartut minnerpaamik pingasunik tigusissapput, taamaalillutik ataasiinnaq nerillugu, soorlu ananas, qaarsillannissartik tikillugu nerinnginniassam-mata. Maleruagassaq malinneqarnersoq aamma ataqqineqar-nersoq nakkutiginiarlugu atuatoq ataaseq nakkutilliisuutin-neqarsinnaavoq.

Ilisimaviuk...

Nerisassat kissartut nillertullu nammineq tigooq-qaavimmi imaluunniit nerriviusami annerpaamik nal.ak. 3 inissisimanissaat najoqqutakkuminartuu-voq. Malittarisassaq pingaarneq tassaavoq tama-tuma kingorna nerisassat iginneqarnissaat.

Igaffimmi suliassanut ikiorteqarit



Atuarfimmi nerereernerup kingorna klassit assigiingitsut paarlakaajaallutik torersaatinneqarsinnaapput, tamannalu anitsiarfissuup neriffiusup naanissaa minutsit tallimat sioqqullugu pisinnaavoq. Tamatuma kingorna atuartut paarnamik imaluunniit naatitamik affarmik akissarsitinneqarsinnaapput.

Ullut tamaasa atuarfimmi nerisassat nerrivimmut iliorarnissaat suliassarujussuavoq. Kisiannili ilutigigitillugu suliassanut amerlanernut ikiorteqarsinnaavutit.

Makkunanga ikiorneqarsinnaavutit

- Atuartut
- Ikiortit ullup ilaannaani sulisartut
- Iggavimmi maskiinat
- Nioqqutissiat sanariikkat imaluunniit nerisassat inaarnagit sanaat

Atuartut

Atuartut nerisassioernerum akuliutitikkukkit peqatigitillugu kantiinamut nerisassanullu atatillugu piginneqataasutut misigilersissavatit. Atuartut kantiinap igaffianeeqataasinnaapput, tassanilu nerisassat piareersarneqarnerat misigalugu – nerisassanut soqutiginninnerat annertusarneqarsinnaavoq.

- Atuartut ullaakkut ornittakkamiittut paarnanik agguinermi aamma kuuloruujunik ameraajaanermi ikiuussinnaapput.
- Atuartut annerit nerisassat sassaalliutigisinnaavaat torersaanerlu isumagalugu. Akissarsiatut nerisassanik nerisinnaapput.

Aamma atuartut akuliutitinnerat immaqa atuarfimmi nerisarnerup nuannarineqarnerulerneranut peqataasinnaavoq.

Siunnersuutit

- "7., 8. aamma 9. klassimi atuartut sapaatip akunnikkaarlugit paarlakaajaallutik anitsiarfimmi ikiuuttarsinnaapput.
- Nerisassanut piginneqataanermik misigilersitsissaaq aammalu kammalaataannut ussarnartungussaluni."

Atuartut ikiuukkaangata

Atuartut eqqiluisaarnikkut tunngaviusutigut illersorneqarsinaatillugu aammalu maskiinanillu attuinatik igaffimmi sumi tamarmi peqataasinnaapput. Tunngaviusunilli maleruagassaqarpoq.

Atuartut ilinniassavaat:

- Assammik sukumiisumik asannissaat:
 - nerisassioortoqalertinnagu
 - sulinerit eqqiluinngitsut eqqiluutsullu akornanni
 - anartarfimmeereeraangamik
 - tangajoreeraangamik aamma quersoreeraangamik
- Qinngap imaluunniit nutsat passunnissaat inertequtaammat
- Mannit ooqanngitsut, neqit aalisakkallu immikkut eqqumaffigisariaqarnerat
- Saaliaqutit pitsaasuunerat aamma torrattuunerat

Suleqatit ullup ilaannaa sulisartut

Atuarnerup kingorna ornittakkami sulisut, ilinniartitsit imaluunniit atuakkanik atorniartarfimmi sulisut ulapikkaangavit ataasiakkaatigit ikiuussinnaapput. Igaffimmi ingerlanerit ilaanni ilinniarsimasuunissaq piumasarisavoq.

Iggavimmi maskiinat

Iggavimmi maskiinanik pitsaasunik peqarnissaq akilersinnaalluarpoq, naak pissarsiarinissaat akisugaluartoq. Sulineq sukkanerusumik ingerlassaaq aammalu sulininni piffissamik pingaaqisumik sipaaruteqassaatit. Maskiinanik atornikunik pissarsisinnaaneq amerlasuutigit periarfissaasarpoq.

Makku pigigukkit atuarfimmi peqqinnartunik nerisas-siorneq piuminarnerussaag:

Kissarsuut

Kissarsuutit assigiinngitsorpassuupput, kisiannili kombi/konvektionsovn aalartitsinnaasoq aamma siatsisinnaasoq/iffiorsinnaasoq ikiuutaalluarterpoq.

Råkostinut maskiina

Råkostinut maskiina atorlugu naatitat sukkasuumik kitsersinnaavatit. Tamanna piffissamik sipaartitsisarpoq.

Qallersuutissanut kitserut

Qallersuutissanut kitserut assigiinngitsorpassuarnut atorneqarsinnaavoq. Assersuutugalugu iffiat, naatitat aamma neqit illit kissaatigisat malillugu sukkasuumik piuminartumillu kitsersinnaavai.

Nerisassat sanariikkat imaluunniit nerisassat inaarnagit sanaat

Sulinermi piffissaq atugaq sipaarniarlugu nerisassat sanariikkat imaluunniit nerisassat inaarnagit sanaat inarutaasinnaapput, tamakkuli tarajoqarpallaarsinnaapput, orsumik arrorsinnaanngitsumik akoqarpallaarsinnaapput aammalu sukkoqarpallaarsinnaallutik. Taamaattumik nerisassat Matuersaaserfimmik ilisarnaasikkat toqqartakkit.

Naatitat qerisut iggavimmi angisuumi atussallugit pitsaasuuneri eqqumaffigiuk.

Assersuutugalugu neqinik aserortikkanik aamma aguarakkanik pisisarnikkut piffissaq sipaarsinnaavat. Iggavik mikippat neqit uulleriikkat pisiarinissaat iluaqutaasinnaavoq, tassa neqit uullineqarfianni naatitat salinneqarnissaat pinaveersaartariaqarmat.



Paasissutissat allat

Atuarfimmi nerisassat peqqinnarnerulersinniarukkit imaluunniit nerisassat nerisitsisarnerlu pillugu politikki ingerla-teqqillugu suliariumagukku maani Kalaallit Nunaanni PAARISA/Innuttaasut peqqissuunissannik suliniut pillugu im-mikkoortotaqarfik atorsinnaavatit. www.paarisa.gl atorlugu Nerisaqarnermut siunnersuisoqatigiit, nerisassat nerisit-sisarnerlu pillugit politikki, atuarfimmi nerisassat peqqinnartut pillugit paasissutissat assigiinngitsut, nerisassiornermi ilitsersuutit il.il. nassaarisinnaavatit.

Nittartakkanut innersuussutinik, misilittakkanut, nerisassiornermi ilitsersuutinut il.il. innersuussutit:

- •Alt om Kost, www.altomkost.dk, taassuma ataani Kommune, skole aamma børneinstitutioner, nerisaqarnermut innersuussutit, nerisassat aamma nerisitsisarneq pillugu politikki il.il.
- www.foedevareallergi.dk, nerisassanik sapigaqarneq pillugu
- kost og ernæringsforbundet, www.kost.dk, tassuma ataani Tema, Mad, Skolemad. Fødevareministeriet, www.fvm.dk, Økologi i storkøkkener ataani
- Økologisk Landsforbund, www.okologi.dk, taassuma ataani Økologi i skolen. Atuarfimmi nerisassat økologisk-iusut aamma atuartitsinermi atortussiat.
- Nationalt videncenter for Fødevarer og Sundhed (VIFFOS), www.viffos.dk. VIFFORS'p iggavimmi sulisut/pisortat, atuarfinni nerisassiorartut/atuarfintut nerisassiorartut attaveqatigiittartullu sunniutaat annertusarniarpa. Attaveqarfissaq oqarasuaat: +45 21 60 68 06

Nerisassiornermut ilitsersuutit

- www.hjerteforeningen.dk
- www.cancer.dk
- www.6omdagen.dk taassuma ataani opskrifter.
- Danish Meat Association (DMA), www.danishmeat.dk taassuma ataani Kost og opskrifter. Tassani neqit atorlugit nerisassiornermut ilitsersuutini isumassarsiorsinnaavutit. Aamma tassani iggavimmi atorveqarsinnaasunik siunnersuuteqarpoq.
- www.friland.dk –p ataani Opskrifter toorukku nerisassiornermi ilitsersuutini nutaamik isumassarsiorsinnaavutit.
- www.kartofler.dk tassani naatsiat atorlugit nerisassiornermi ilitsersuutinik nassaarsinnaavutit.
- www.foa.dk Ujaruk "Så er der serveret".

Eqqiluisaarneq

Eqqiluisaarneq pillugu maleruagassat aamma tamanna pillugu ilinniagaqarsinnaaneq pillugit annertunerusumik ilisi-masaqarumaguit www.fvst.dk alakkaruk, tassanilu Fødevarsikkerhed toqqarlugu, kingornalu Tilberedning imaluun-niit Uddannelse toqqarlugu.