

INUK

KRISTIAN & NAJAMARIE

TIMERSORNEQ & NERISASSAT ATAQATIGIIPPUT

SPORT & MAD HENGER SAMMEN



KAKKAK
POWER
MAKERS



Peqqinneq pillugu sammisaqarneq
ilikkagaqarfigaat

Har lært noget af sundhedsugen



H₂O pitsaanerpaavoq
H₂O er bedst

ALUU

NERISAT PEQQINNARTUT + AALANEQ = PEQQINNEQ

Ukioq 1992-juvoq. Kammalaatikka pingasut ilagalugit ininneejuorpuq. 14-inik ukioqarpugut. Ikkakka nipilersortartut angutit tallimat New Kidsikkut assinginiq ulikkaarpugut. Plakat 84-it taamani katersornikuuakka. Pisarnitsit kina inequnarnarpaajunersoq oqaluuse-raarpugut. Uanga Jordan pigaara, kammalaatikka aamma namminneq allanik inequgisaqarpugut. Piffissaq taanna nuannerlunilu tissinartoqaaq. Nukappiaqqanik marsertaleqqamerpugut, akisussaassuseqanngilluinnarlutalu, na ja, New Kidsitugit kisiisa akisussaaffigalugit. Taamani nuannisaannaavippugut, ernumassutissaqar-nata.....isumaqarlunga.

Taamanimi inni nuannisarujornitsinni saatsinni puugu-taasaq mamakujunnik ulikkaartoq ippoq. Kammalaatit-tut isikkoqarsimasuuguma ernumasimanaviarunannik-kaluarpunga. Kisianni taakkunasut isikkoqannginnama. Angisuujuvunga pualallungalu. Pualavissorluna. Timersorneq ajorpunga, peqqinnangitsunillu nerrersujullu-nga. Nerileraangamalu uninneq ajulerarlunga. Atisanik attuumasunik atisaqarsinnaanngilanga, tassami orsukka tarreqqaniassammata. Qinnngasaartitarpunga, orsumik puantamillu taatitarlunga. Imminut nuannarinngilanga tarraralu qivarsinnaanagu. Klasseqatinnilli qinnngasaar-tinneg ajorpunga, tassami qinnngasaartinnanginnissannut illiuseqartuarpunga. Tissinartarpunga, atuarfimmillu pik-korillunga. Tassa tamakku allanit akuerineqarnissannut sakkukka.

Kisiannilli pisoqarpog!

Danmarkimut efterskoleriarpunga. Piffissani aalajanger-simasuni nerisarpugut. Naatitat nerisassallu orsoqan-gitsut nerillugit. Aamma timersortarpugut. Arpalluta, sikkilerluta, arsarluta nukassarlutalu. Sanigoriartuler-punga. Kiilorpassuit katappakka. Nuannernerpaajuvorli nuannaarnerulerama. Imminut nuannarinera alliarpoq, tarraralu akuerinerulerlugu.

Ullumikkut paasinikuuara nerisat aalanerlu tarnimut im-minullu isiginermut qanoq pingaaruteqartigisut. Ajoralu-artumik naammattumik timersorneq ajorpunga, kisiann-illi ilaanni nalukkiatallattarpunga, dvd-iutigalu nulugis-sinissaq anguniarlugu eqaarsaarutissaq appitallattarlugu. Suli mamakujuttunngersorujussuuvunga, kisianni ul-loqartarpunga peqqinnarinnarnik nerillunga...

Sanigoriartornera?? Sussa eqqaaqqinnagu :-)

Qularuteqarnata ima allassinnaavugut: nerisat peqqin-nartut + aalaneq = nuannaarneq, imminut akuerineq, peqqinnerlu. Kisianni hallo; suna tamaat killillaartarlugu!

Aminnguaq Dahl Petrusen

SUND KOST + BEVÆGELSE = SUNDHED

Året var 1992. Vi sad tre veninder inde på mit værelse. Vi var alle 14 år. Mine vægge var fyldt med New Kids-plakater (et boyband). 84 plakater helt nøjagtigt. Vi snakkede som alle andre gange om, hvem der var den sødeste af de fem New Kids. Jordan var min. Og de to andre havde deres egne boys. Det var en god og sjov tid. Vi var begyndt at kigge lidt efter drenge, og havde intet ansvar overhovedet, nå ja, udover vores boybands selvfølgelig. Havde det kun sjovt, havde overhovedet ingen bekymringer.....troede jeg. For mens vi havde det sjovt derinde på mit værelse, havde vi en skål fyldt med slik stående foran os. Hvis jeg havde set ud som mine to veninder, havde jeg nok ikke bekymret mig. Men jeg så ikke ud som dem. Jeg var høj og tyk. Sådan rigtig tyk. Jeg dyrkede ikke nogen form for sport, og jeg spiste for meget og for usundt. Når jeg endelig spiste, kunne jeg ikke holde op. Jeg kunne ikke bære moderigtigt, tætsiddende tøj, for jeg skulle jo skjule mine deller. Jeg blev drillet, blev kaldt spæk og fede. Jeg kunne ikke lide mig selv, og kunne ikke holde mit spejlbillede ud. Dog ikke af mine klasse-kammerater, for jeg gjorde alt for at de ikke skulle moppe mig. Jeg var sjov, kom med smarte kommentarer og var dygtig til alle fag. Det var mit våben til at de skulle acceptere mig.

Men så skete miraklet!

Jeg kom på efterskole i Danmark. Vi spiste på bestemte tidspunkter – ikke hele tiden. Masser af grøntsager, frugt og fedtfattig mad. Og så dyrkede vi sport. Vi løb, cyklede, spillede bold og dyrkede fitness. Kiloene raslede af. Jeg tabte en masse kilo. Men det mest glædelige var, at jeg blev gladere. Selvvaldet voksede, og jeg begyndte lige så stille at kunne lide det, jeg så i spejlet. I dag har jeg fundet ud af, hvor meget kost og bevægelse betyder for sindet og selvbilledet. Desværre dyrker jeg ikke motion nok, men det sker da, at jeg tager en smut til svømmehallen, og at jeg dunker foran kassen med min "balder af stål" dvd. Jeg går stadig amok med slikskålen, men jeg har da også dage, hvor jeg spiser sundt...

Hvordan det går med vægttabet? Det snakker vi ikke mere om :-)

Der er ingen tvivl om, at vi kan skrive sådan: sund kost + bevægelse = glæde, mere selvtillid og sundhed. Men hallo; alt med måde!!

Aminnguaq Dahl Petrusen

IMAI · INDHOLD

- 3 Timersorneq & Nerisassat ataqtigiipput
Sport & Mad hænger sammen
- 6 Timersorneq timimut tarnimullu peqqinnarpoq
Sport er sundt for krop og sjæl
- 10 Kakkak Power Makers
- 12 Puallaraluttuinnarpugut
Vi bliver tykkere og tykkere
- 14 Peqqinnangitsunik nerineq ulluinnarsiuataalerpoq
Uvane at spise usundt
- 16 H₂O pitsaanerpaavoq
H₂O er bedst



Aminnguaq D. Petrusen



Simigaaq Broberg



Arnaaraq Kristiansen

Inuusuttunut atuagassiaq INUK saqqummersinneqartarpog PAARISA-mit, Peqqissutimut Pisor taqarfik.

Ungdomsmagasinet INUK udgives af PAARISA, Direktoratet for Sundhed.

Atuagassiaq ukiumut marloriarluni saqqummersinneqartarpog.

Magasinet udgives 2 gange årligt.

Atuagassiap imai tigulaariffiqeqarsinnaapput sumit tigu-neqarnerat erseqqissumik nalunaarlugu.

Magasinet indhold kan citeres med tydelig kildeangivelse.

Kontakt INUK attaveqarfigisinnaavat:

✉: inuk@gh.gl ☎: 34 66 75 📞: 32 55 05

✉: "INUK", PAARISA, Box 1160, 3900 Nuuk.

Ilanngutassiisut ♦ korrespondenter:

Aminnguaq D. Petrusen ✉: aminnguaq@ti.gl

Simigaaq Broberg ✉: simigaaq@ti.gl

Arnaaraq Kristiansen ✉: arnaaraq_k85@hotmail.com

Akisussaasoq ♦ ansvarshavende:

Bodil Karlshøj Poulsen ☎: 34 66 74

Aaqqissuisut redaktion:

Káte Hansen, Toornaq Consulting ApS ☎: 31 15 31

Sofie Jessen, PAARISA ☎: 34 66 75

Iloqqaasoq ilusiisortu ♦ layout og tilrettelægning:

Tegnestuen TITA, Nina S. Kreutzmann

Naqinneqarfia ♦ tryk: Nørhaven A/S, Viborg

Amerlassusai ♦ oplag: 7.000

ISSN: 1603-0737

Pisartagaqarneq ♦ abonnement:

Kalaallit Nunaanni / Grønland 75 kr.

Nunani Avannarlerni / Norden 95 kr.

TIMERSORNEQ & NERISSASSAT ATAQATIGIIPPUT

Allattoq: Simigaq Broberg. Assit: Olu' Ostermann



- Nerisassat timersornerlu imminnut ataqatigiipput, soorlu peqqinnangitsutorsimalluni timersoraanni inuummarlunarlunilu nukillaajaarnartarpoq, Kristian Kristoffersen nasuiaavoq. Aasiammioqataa Naja Marie Nielsen isumaqarportaaq nerisassat timersornerlu imminnut ataqatigiittut.

- Timip peqqinnartut pisariaqartippai, timerlu assoroortillugulu paarilluassagaanni iluamik nerisarnissaq pinngitsoorneqarsinnaanngilaq, Naja Marie Nielsen oqarpoq.

Kristiaap Müsli, yoghurt aamma iffiat ullaakkorsiutigisarpai.

- Ullaakkorsiutigisar takkakka peqqinnartuupput sivisuumillu nukissaqartitsisinnaallutik, taamaasillunga aamma perilliaarneq ajorpunga Kristian oqarpoq. Ullup qeqqanut iffiat qallersukkat imermik iggiserlugit nerisarisarpai, tamatigullu naatitanik soorlu iipilinik ilasarpai. Unnukkorsiornermi angajoqqaavisa igaavi suunersut apeqqutaasarput.

- Kalaalimerngit peqqinnarluartut nererusunnerusarpakka, kisianni nerisassat assigiinngiaartillugit pitsaanerusarpoq, Kristiaat oqarpoq. Ilanngullugu oqaatigaa qallunaamerngit

sorsaattaramigit akulikippallaamik nererususanagit.

- Nammineq aalajangernikuuvunga naatitartorerusassallunga, timersorneq kisiat eqqarsaatiginagu, kisianni aamma timimut peqqinnarmat. Soorlu mississuinerit amerlasuut takutittareerpaat peqqinnartunik nerisaqarnek nappaatinik assigiinngitsunik pinngitsoortitsisinnaasarpoq, Naja Marie nasuiaavoq.

ILAATIGUT PEQQINNANGITSUTORTARPUT

Pisiniarfilerineq iganerlu angajoqqaat anner tunerusumik isumagisarmassuk angajoqqaat peqqinnartunik pingaartitsinissaat assut apeqqutaasoq Kristiaap ilisimavaa.

- Angerlarsimaffimmi nereriaannarnik naatitaqartuarnera assut iluartaqarpoq. Aamma seqquluttut qaqqortarissallu angerlarsimaffimmiittuutigissallugit iluartaqarpoq, peqqinnarlutillu nereriaannaasarmata, Kristiaat oqarpoq.

- Nammineq najugaqaler tinnani najugaqarfimmi nerisassanik qanoq ittunik pingaartitsisoqarnera apeqqutaasarpoq. Uagut inuusuttut nalinginnaasumik nerisarnerit saniatigut sutornissarput akisussaaffigaarput. Namminer mi aalaja-





ngersinnaavarput mamakujuttutussanerluta imaluunniit naatitartussanerluta, Naja Marie nassuiaavoq. - Soorunami inuttulli allatuulli peqqinnangitsunik mamar-tualunnik nerisarpugut, kisianni sapinngisamik ingammillu unammisussaattilluta pinngitsoorniar tarpagut, Kristiaat oqarpoq. Kristiaat aamma oqaluttuarpoq perlijerneq timi-mut peqqinnangimmat perlilernaveersaartarluni. Perliertilluni neriuannarpoq.

UNAMMITINNATIK NERISARPUT

- Nerisassat timip arrorteriaannaasai nukkannartullu unam-missatilluta aammalu sungiusassatilluta nerisarisarpagut, Kristiaat oqarpoq. Ilanngullugulu oqaluttuaraa timip asso-roortilernerani sunik nerisaqarnissaq ujakkaarluni sungiu-saasuminit ilinniartitsissutigineqarsimasoq. Kristian aamma Naja Marie Team Greenlandip piginnaanilinnut pik-korissartitsinerani siorna peqataasimapput, tassanilu neri-

sassat aamma sammeneqarsimapput.

- Timersussatilluni oqitsunik nukkannartunillu nerisaqarnis-saq pitsaernerpaasarpoq, nukissat timip ingerlaannaq ator-sinnaasai, Naja Marie oqaluttuarpoq. Oqaatigaalu nerisas-sat sorliit nerissallugit sorliillu nerineqannginnissaat anga-joqqaaminit oqaluttuunneqarluni ilikkarsimallugit.

- Soorunami peqqinnangitsutor tarpunga, soorlu mamaku-junnik. Kisianni peqqinnartunik nerisaqarnissannut allatuul-li pequtissaqarluarpunga, taamaamat peqqinnartunik nerisaqarluar tarpunga. Aamma peqqinnartunik nerisaqar-nissaq sungiunneqariaannaavoq, Naja Marie naggasiivoq.



Naja Marie Nielsen
aamma **Kristian Kristoffersen** Aasianni 2005 GM-imi ujakkaallammattut toqqagaapput pokalimillu ingerlaartumik ukioq ataaseq tigumminittussangorput.

Naja Marie Nielsen og **Kristian Kristoffersen** blev kåret som årets skiløbere ved GM 2005 i Asiaat og modtog en vandrepokal.

TIMERPUT AALATIKAANGATSIGU:

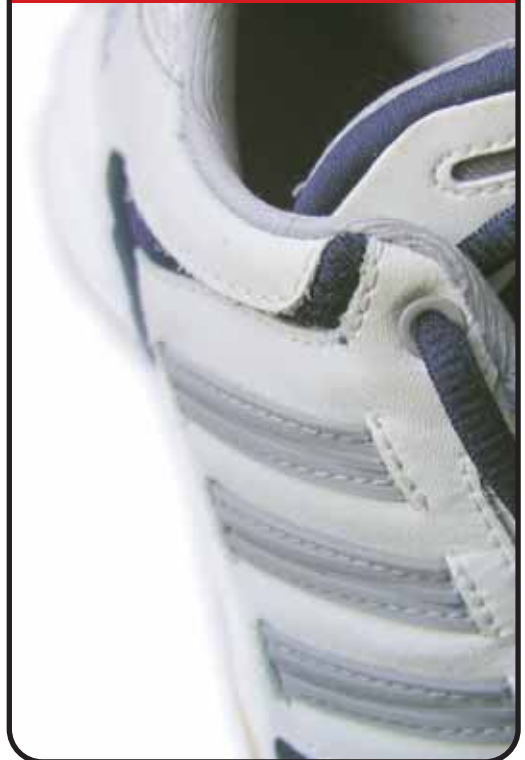
- inuummarinnerulertarpugut
- timerput aalassarissisarpoq
- eqqarsarluarnerusinnaalersarpugut
- nukimmik atuinerulersarpugut
- nukiit, saarngit, ujallut naggussallu nukittunerulersarput
- uummat timillu ingerlaasia nukittunerulersarput
- akiuussutissaqarnerulersarpugut

(Siunnersuutit peqqinnartut, Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2005)

NÅR VI BEVÆGER OS:

- forbedres trivseln
- bliver vi bedre til at bevæge os (motorikken bliver bedre)
- bliver vi bedre til at koncentrere os, bl.a. i skolen
- øges energiforbruget
- styrkes muskler, knogler, sener og led
- styrkes hjerte og kredsløb
- forbedres immunsystemet

(Sunde Råd om kost og bevægelse, Ernæringsrådet 2005)



Kristian Kristoffersen 16-inik ukiulik ujakkaarluni pissartangorniunnermi GM-imi tallimariarluni guultinnappoq aammalu aprilimi Sisimiuni Arctic Circle Race-qataalluni inuusuttuaqqani ajugaavoq angutinilu 7-inngorluni.

Kristian Kristoffersen, 16 år fra ASP Aasiaat, fik fem guldmedaljer ved GM 2005 i langrend. Han deltog også i Arctic Circle Race i Sisimiut i år og blev nr. 1 i sin aldersgruppe og nr. 7 i mændenes rækker.



SPORT & MAD HÆNGER SAMMEN

- Jeg mener, mad og sport hænger sammen. Hvis man for eksempel spiser noget usundt og træner bagefter, så får man det dårligt og mangler energi, siger Kristian Kristoffersen. Hans holdkammerat Naja Marie Nielsen er enig i, at mad og sport skal harmonere med hinanden.

- Kroppen har brug for sund mad, og hvis kroppen skal arbejde hårdt, og man vil passe godt på kroppen, så skal man spise rigtigt, siger Naja Marie Nielsen.

Kristian spiser Müsli, yoghurt og rugbrød til morgenmad.

- Det, jeg spiser til morgenmad, er altid noget sundt, men også noget, som giver energi i lang tid, så man ikke bliver sulten lige efter, fortæller Kristian. Til frokost spiser han rugbrød med forskellige pålæg og vand til, og han spiser altid frugt til, for eksempel et æble. Til aftensmad afhænger det af, hvad hans forældre laver til aftensmad.

- Jeg spiser helst grønlandsk mad som rensdyr til aftensmad,

det ligger godt i maven, men det er bedst med varieret mad, siger Kristian. Han fortæller også, at han ikke kan lide at spise dansk mad dag efter dag, fordi han bliver træt af det.

- Jeg har bestemt, at jeg vil spise mere grønt, ikke kun i forhold til at dyrke sport, men også fordi god kost har en god virkning på kroppen. For eksempel viser flere undersøgelser, at sund kost kan være med til at forebygge forskellige sygdomme, fortæller Naja Marie.

SPISER USUND MAD EN GANG IMELLEM

Madindkøb og madlavning er som regel forældrenes område. Det betyder så, at forældrenes holdning til mad er vigtig, og det kender stortalenterne godt til.

- Det er dejligt, når der altid er frugt lige til at tage derhjemme. Også nødder og rosiner er godt at have derhjemme, fordi de er sunde og lige til at spise, siger Kristian.

- Når man ikke bor alene, så afhænger ens mad af, hvilken hold-

Naja Marie Nielsen 18-inik ukiulik, aamma Aasianningaaneersoq, ujakkaarluni pissartanngorniunnermi GM-imi sisamariarluni guuultinnappoq ataasiarlunilu bronzennalluni. Tamanna Naja Mariep efterskolernerani pisinnaasimavoq, naak sungiusarnissaminut periarfissaqarpallaanngikkaluarluni.

Naja Marie Nielsen 18 år, også fra ASP Aasiaat fik fire guldmedaljer og en bronze i GM i langrend. Hun fik gode resultater, selvom hun gik på efterskole i Danmark og ikke havde mange muligheder for at træne.



ning, den der laver mad, har til sund mad. I vores alder har vi nok stort ansvar for, hvad vi spiser uden for de tre almindelige spisetider. Vi kan jo selv bestemme, om vi vil spise slik eller frugt, siger Naja Marie.

- Vi spiser selvfølgelig usund mad en gang imellem, men prøver så meget som muligt at lade være. Vi spiser heller ikke slik,

når vi skal træne eller skal til konkurrence, forklarer Kristian. Han fortæller også, at han er imod at sulte, da det ikke er godt for kroppen. Han spiser altid, når han er sulten.

SPISER FØR KONKURRENCEN

- Mad som kan fordøjes hurtigt og som giver masser af energi er det, som jeg spiser, når jeg skal træne eller skal til konkurrence, siger Kristian. Han fortæller også, at hans træner i langrend har vejledt ham og andre i, hvad der er bedst at spise, før kroppen skal anstreges. Kristian og Naja Marie deltog i Team Greenlands kursus for talenter, hvor der også blev undervist i sund kost og madvaner.

- Det er bedst at spise noget let, der også indeholder masser af energi før sport, hvor energien hurtigt kan optages af kroppen, fortæller Naja Marie. Hun fortæller også, at hendes forældre i større grad har vejledt hende i at spise sundt.

- Man kan ikke undgå at spise usundt en gang i mellem. Men jeg har gode grunde som alle andre til at spise sundt, derfor gør jeg meget ud af at spise sundt. Man vænner sig også hurtigt til at spise sundt, siger Naja Marie til sidst.



Naja Motzfeldt, 18-nik ukiulik, GU:

- Sulorarnermik 1999-imili timersuuteqalerpunga. Ukioq manna aal-larteqqippunga GM-ertoqarmallu peqataallunga. 2002-mi Arctic Winter Gameseqarmat Nuummi peqataavunga. Aallutanni tassani pikkorissorujussuannorsimavunga.

Timikkut kinaassutsikkullu ineriartorpunga. Nalunngilara timersorneq asallugu. Inuunerivara!

Unamminermi inatsisit, assigineqanngilluinnartortaalu timersorneq soqutiginarsittarpaa. Pitsagivara assigiinngitsorpassuarnik timersuuteqarmat. Taamaasilluni assigiaarpallaarnanilu pikkunarunnaarneq ajorpoq.

Naja Motzfeldt, 18 år, GU:

- Jeg har spillet badminton siden 1999. Startede op igen i år og var med til GM. Jeg deltog i Arctic Winter Games i Nuuk i 2002. Jeg er blevet ret god til den sport. Jeg udvikler mig fysisk og personligt. Jeg elsker den sport. Det er mit liv! Spillets egne regler og mange facetter gør sporten så spændende. Det er godt, at der er så mange forskellige slags sport, så bliver det ikke så kedeligt og ensformigt.



Avaaraq Olsen, 20-nik ukiulik, Narsarmioq ilinniartog:

- Inuusunnerusut timersorneq ikinnguteqarnermut attuumassuteqartinnerusarpaat. Ataatsimoorinissaq pingaartilersarpaat. Peqqinnissaq inuillu allat ilaginissaat pingaartorujussuuvog.

Timersornermik aallussisut amigaa-taasorujussuupput. Ullutsinni timersuutit allanartut saqqummeriartorput. Sowboardertartut takussaaler-nerat ajunngitsorujussuuvortaaq. Nunatsinni kalaallit ikikkaluaqaluta timersuutit assigiinngitsorpassuit atugaalernerat ajunngeqaaq. Amerlanerusinnaappulli suli, soorlu tapamik (qitik :-)) timersuuteqalersinnaagaluarpoq.

Avaaraq Olsen, 20 år, Studerende fra Narsaq:

- De fleste unge dyrker sport på grund af venner. Sammenholdet bliver vigtigt for dem. Det er ret vigtigt at pleje sundheden og at være blandt mennesker. Der er for få, der dyrker sport for alvor. Anderledes sport er blevet mere udbredt nu til dags. Det er fedt, at snowboard dyrkes mere. Selvom vi ikke er så mange her i Grønland, er det alligevel fedt, at der bliver flere og flere sportsgrene, der dyrkes. Dog kan det være ønskeligt med flere, for eksempel dans som sport.



Otto Semsén, 21-nik ukiulik, Nanortalimmiog GU-rtog:

- Timersuutit assigiinngitsutigut iluaqutitaqarput, soorlu timimut pual-larnaveeqqutit taavalu aalassarissusermut. Utoqqaanerusut uninga-vallaaleraangamik eqartorujussu-angortarput. Isumaqarpunga timersorneq inummut tarnikkut timikkullu iluaqutissartaqaqisoq. Timersuutit ikittut maani aallunneqarnerupput, soorlu Qaqortumi volleyballertartut ikittuarakasiupput assammillu arsaattartut amerlasoorujussuullutik. Volleyboldimi nunani allani marloriarlunga unammisartuunikuuvunga. Nuanneqaaq ilikka-gassaqarnaqalunilu.

Otto Semsén, 21 år, GU-elev fra Nanortalik:

- Der er forskellige fordele ved forskellige sportsgrene. Eksempelvis kan man undgå at blive overvægtig, og man bliver smidig. De ældre bliver stive, fordi de ikke rører sig nok. Jeg mener, at sport er virkelig godt for både sjæl og krop. Der er for få sportsgrene, der dyrkes her. Der er ikke mange, der dyrker volleyball her i Qaqortoq. Til gengæld er der mange, der spiller håndbold. Jeg har været landsholdsspiller i volleyball to gange. Det er sjovt og lærerigt.





Múte B. Egede, 18-nik ukiulik, Narsaq:

- Timersorneq pinaveersaartitsinermut iluaqutaasutut isigaara. Soorlu susassaqarnani ussarnartunut saaqqajaanarnerusarami, taamaattumik timersorneq peqqinnarlunilu tarnimut nukkanartuuvoq. Inuit timersortartut pikkugisarpakka ataqqisarlugillu, inuiaqatigiinnut takutitsilluartaramik aammalu meeqqanut inuusuttuaq-qanullu maligassiulluarlutik.

Múte B. Egede, 18 ár, Narsaq:

- Jeg mener, at sport har en forebyggende effekt. Når man ikke har noget at lave, så bliver man lettere fristet til noget dårligt. Derfor er sport sundt og styrker sjælen. Jeg respekterer og ser op til dem, der dyrker sport. De er gode eksempler i samfundet, og de er forbilleder for børn og unge.



Henrik Frederiksen, 17-nik ukiulik Qassiarsummiu ilinniarnertuungorniaq:

- Timersorneq inunnut timersortartunut iluaqutaasarpoq. Nuannari-gaanni susassaaleqinannginnerusarami taavalu arlaat unammiaartoraangamik kammalaatitaartornissaminnut periarfissaqarnerusarput. Taamaalillutik timersorne-rup tungaatigut ataqatigiinneru-lersarput, pitsaanerusarporlu nalunngisaqarneruleraanni. Timersorneq allanit pitsaanerujus-suuvoq. Assersuutigalugu timer-sorneq qarasaasiap saavani uninnganerminngaaniit peqqinnar-nerujussuuvoq. Timersortartut inuunertik nuannernerusumik ingerlassinnaasar-paat.

Henrik Frederiksen, 17 ár, GU-stu-derende fra Qassiaruk:

- Sport er gavnligt for dem, der dyrker sport. Hvis man kan lide det, er der ingen grund til at kede sig. Man møder nogle venner, når man er til turneringer. På den måde bliver sporten som en slags samlingspunkt, og det er bedre, når man får flere bekendte. Sport er bedst af alt. Det er eksempelvis meget sundere at dyrke sport, end bare at sidde foran computeren. Dem der dyrker sport lever deres liv bedre.

TIMERSORNEQ TARNIMUT TIMIMULLU PEQQINNARTOO

Timersorneq ajortortaqaangilaq. Akerlianilli timersorneq peqqinnarpoq, nuannerpoq – aap, allaat tamanit pitsaanerpaavoq. Inuusuttut kujataamiut Qaortumi najugallit ilaatigut taama isumaqarput.

SPORT ER SUNDT FOR KROP OG SJÆL

Der er ingen dårlige sider ved sport. Til gengæld er sport sundt, sjovt – ja, endda bedst af alt. Det mener i hvert fald unge fra forskellige dele af Sydgrønland, som nu er bosat i Qaortoq.



Kakkak-power



Allattoq/Tekst: Aminnguaq Dahl Petrusen

Siullup sodavandi 1 1/2 literi sapaatip akunneranut imertarpaa. Aappaa sodavandisunngisaannarpoq. Stefan Hovvang aamma Amanda Brinkløv Jensen Nuup Nuussuaani Kangillinnguit Atuarfianni 9.h-mi atuarput. Atuarfimminni siora sapaatip akunnerani immikkut sammisaqarput, peqqinnerup sapaatip akunneranik taasaminnik. - Naaa, peqqinnerulerunangilagut, kisianni ilikkagaqarput, marluullutik oqarput.

Nuummi Brugseniliarit sandwichilu Kakkak-power pisiaralugu. Taava naatsorsuutigisinnaavat ualip tamangajaa qaarsilaarnissat nukissaqarnerunissallu. 9.h Kangillinnguit taama neriorsuipput. Taakkuuppummi sandwichimik taassuminnga akoorisimasut. Peqqinnermut tunngasunik immikkut sammisaqarnerminni ilaaitigut paasiniarpaat qanoq ilillutik pitsaanerpaamik, peqqinnarluartumik ullo-qeqqasiutiliorsinnaanerlutik.

PIKKUNAAPPALLAASSANNGILLAT

– Nerisap orsoqassusaa appasisaaq, orsoqalaassaarli qaarsillarnarnerussagami. Iffiaq-qaqortumut taarsiullugu iffiamik fibereqarluartumik nerinissaq pingaaruteqarpoq. Qaar-

sillarnarneruvoq aammalu timimut nerisallu aqqutaannut peqqinnarluni. Aamma aap sukkoqassusaa sivisunerusumik qaffasissaaq, taamaasilutik eqqarsarluarsinnaaneq sulilluarsinnaanerlu sivisunerusumik attanegarsinnaallutik, Stefan Amandalu oqarput.

Immikkut sammisaqarnerminni, taamanikkut 8.h-jugallaramik, atuarturnut anginernut nerisassioqattaarput. Brugsenip nerisassat akeqanngitsumik tunniuppai, suulli sanavaat? - Kakkak-power sandwich, salaatillu assigiinngitsut. Ullut tamaasa akui allanngorartippagut, assigiiaarpallaarnatillu pikkunaappallaanngin-assammata. Nerisassiaqut kusassarpagut naatitanillu qalipaaitigissartunik akoorlugit, illinnarneruniasammata, Amanda Stefanilu oqaluttuarput.

9.h-t sapaatip akunnerani tassani aamma paasivaat Kalaallit Nunaanni peqqinngippallaartugut. Sodavanditorpallaartugut sukkutorpallaarluta-lu, puallalarluttuinnar tugullu.

– Sammisaqareernitta kinguneranik naliliivugut, inerniliivugullu taamatut sammisaqarneq kinguneqarluarsima-

soq. Atuartut nerisassiaqut mama-reqaat, uagullu atuaqatigiittut atanerput sakkortuseriarsimavoq. Suna tamaat ataatsimoorluta suliaarput, tamassumalu kinguneraa immitsinut isigeriaatsitta allanngornera. Assut nuannerpoq.

– Peqqinnerulerunangilagut, kisianni ilatta suut nerinerlugit eqqarsaatinginerulerunarpaat, Stefan Amandalu naggasiipput.

Kakkak Power ullumikkut Italiensk grovbolle-mik ateqalersimavoq.
Kakkak Power sælges i dag under navnet Italiensk grovbolle.

er makors!



Han drikker 1 1/2 liter sodavand om ugen. Hun drikker slet ingen sodavand. Stefan Hovvang og Amanda Brinkløv Jensen går i 9.h i Kangillinnuit Atuarfiat, Nuussuaq, Nuuk. Sidste år holdt de temaug, som de så omdøbte til sundhedsuge. – Naaarj, vi er nok ikke blevet sundere, men vi har da lært noget, siger de samstemmende.

Gå ned i Brugsen Nuuk og køb sandwichen Kakkak-power. Så kan du være sikker på at være dejlig mæt det meste af eftermiddagen, og have masser energi. Det forsikrer i hvert fald 9.h, Kangillinnuit om. Det er nemlig dem, der har sammensat sandwichen. I sundhedsugen fik de blandt andet indblik i, hvordan de bedst, rent sundhedsmæssigt kan mixe en god frokost sammen.

IKKE FOR KEDELIG MAD

- Fedtindholdet skal helst være lavt, men der skal dog være lidt fedt i, så mæthedfølelsen kan vare længere. I stedet for hvidt brød (franskbrød uden grovmel i, red.) er det bedst at spise brød med masser af fiber i. Så bliver man også mere mæt, og fiber er jo også sundt for kroppen og fordøjelsessystemet. Desuden vil blodsukkeret ligge højt i længere tid, så koncentrationsevnen forbliver god, siger Stefan og Amanda.

Under sundhedsugen lavede 9.h, der altså dengang gik i 8.h, også mad til de højere klasser. De fik Brugsen til at sponsorere al maden, men hvad lavede de?

- Kakkak-power sandwichen lavede vi, og forskellige salater. Hver dag varierede vi maden, så den ikke blev for ensartet og kedelig. Vi anrettede

maden pænt, og brugte en masse forskelligfarvede grøntsager og pålæg, så maden så mere lækker og indbydende ud, fortæller Stefan og Amanda.

I den uge fik eleverne også at vide, at vi i Grønland lever for usundt. At vi for eksempel drikker for meget sodavand og spiser for meget slik. Og så bliver vi også tykkere.

- Vi evaluerede efter sundhedsugen og fandt frem til, at ugen var gået godt. Eleverne elskede den sunde mad, vi lavede, og så fik vi et helt andet sammenhold i klassen. Vi var fælles om alting, og det var med til at vi begyndte at se hinanden med andre øjne. Det var virkelig dejligt. Vi er nok ikke blevet sundere. Dog er nogle begyndt at overveje, hvad de putter i munden, siger Stefan og Amanda.



KAKKAK-POWER SANDWICH

100 g grahamsboor'lu
20 g immussuaq tarnguttagaq pikantost uanitsulik krydderurtillilu
20 g immussuaq aggottagaq 45 %
20 g hamburgerryg
50 g naatitat assigiingitsut (assersuutigalugit 15 g agurki, 10 g kinakáli, 15 g peberfrugti aappaluttoq, 5 g porrit, 5 g lucernespiirit)

KAKKAK-POWER SANDWICH

100 g grahamsbolle
20 g pikantost med løg og krydderurter
20 g 45% ost
20 g hamburgerryg
50 g blandede grøntsager (f. eks. 15 g agurk, 10 g kinakål, 15 g rød peberfrugt, 5 g porrer, 5 g lucernespirer)

Nukissat agguataarnerat/Energifordeling: Orsoq/Fedt 22 %, protein 15, kulhydrat 63%

Puallalaraluttuinnarpugut, taamaammat:

IMERMIK

IMERLUAR

Siunnersuutit taakku PAARISA-rmiup Bodil Karlshøj Poulsenip inuusuttuaqqanut tusarliukkusuppai. Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit atuakkamik "Siunnersuutit peqqinnartut – meeqqanut 4-10 ukiulinnut nerisarisaat aalanissarlu pillugit"-mik atilimmik saqqummersitseqqammerput. Atuagaq sineriammi napparsimmaveqarfinnut, kommunit allaffiit aammalu meeqqanut paaqqinnittoqarfinnut agguanneqarsimavoq, soqutiginnitullu akeqanngitsumik aaneqarsinnaavoq.

- Angajoqqaarpasuit meeqquarivinnilu suliut nalornissutigisarpaat meeqqat sunik nerisaqartissanerlugit. Suut peqqinnarnersut suullu peqqinnanginnersut nalornissutigineqartarput. Ingammik ullumikkut ulluinnarni ussassaaruterpassuarunik tuniorarneqarnitsinni. Assersuutigalugu ilaasa safti peqqinnartutut isigisarpaat, puua naatitanik paarnanillu assiliartaqarmat. Nalusaallu unaavoq, safti sukkunik ulikkaarmat, Bodil Karlshøj Poulsen, PAARISA, oqarpoq, erseqqissaa-tigaalu ilisimasaqanngissuseq tamanna



TARIT TIMERSORLUTILLU!

nunatsinniinaq atuutingimmat. Nunani allani paasissutissarpassuarnik tigoraaanarnik peqarpoq, maannakkullu PAARISA nunatsinnut tulluarsakkamik saqqummer-sitsivoq.

Sukkutornerulersimavugut

- Paasitikkusutatta ilagaat nunatsinni nerisassaateqaratta peqqinnartunik aammali peqqinnanngitsunik ilaqartunik. Assersuutigalugu imarmiut ilaat nannullu neqaat kukkusumik nerisassiarineqarsimasut toqunar toqalersinnaapput, ingammik meeqqanut navianaataasinnaasumik, Bodil Karlshøj Poulsen oqarpoq. Iisimasaqanngissuseq ilaatigut peqqutaavoq atuakkap saqqummersinneranut. Aammali misissuinerit assigiinngitsut takutippaat atuagaq taamaattoq pisariaqartoq. Nunatsinni meeqqat pualasuut amerliartorput. Nunatsinni arfinilinnik ukiullit oqimaassusaat ukiut 10-t tamatuma sior-na oqimaassusaannut sanilliunneqarmata paasineqarpoq oqimaassusaat agguaqatigiissillugu qaffassimasoq.

Sukkumik annertunerusumik ullumikkut pisalersimanerput pis-sutaasut ilagaat. Sukku imerpala-

soq, soorlu sodavandiniittoq, sukkumit imerpalangitsumit puallarnarneruvoq. Sodavandi ataaseq imeraanni assigiinnar-paa sukcut 22-t nerigaanni. Nunatsinnilu sodavanditor torujussuuvugut.

Quppersagaliatut atorineqarsinnaavoq

- Atuagaq tamaat atuannikkaluarlugu qupperarujoorlugu atorineqarsinnaavoq. Naatitat, taqussat assigisaalluunniit pillu-git paasisaqarusukkaanni taakkununga tunngasut quppiinnarneqarsinnaapput. Atuagaq tamaat atuartariaqanngilaq. Qup-fernernilu tamangajanni paasissutissanik naatsunik siunnersuutinillu peqarpoq, oq-riartuuterpullu tassaavoq; peqqinnartunik nerinissamat siunnersuutit aajuku!, Bodil Karlshøj Poulsen oqarpoq. Atuagaq atuakkat allap, 0-3-nik ukiulinnut nerisassat peqqinnartut pillugit atuakki-ap, nanginneraa. PAARISA unner-siorpoq atuagaq

siulleg assut soqutigineqarsimasoq, soqu-tigineqarneralu malillugu atuakkamik alla-mik, meeqqanut qulit sinnerlugit ukiulin-nut tulluarsakkamik atuakkiortoqassama-artoq.

- Taamaakkaluartoq uani atuakkami siun-nersuutit kikkunilluunniit malinne-qarsinnaapput, Bodil Karlshøj Poulsen oqarpoq.

Atuakkamissaaq nerisassiassanut peq-qinnartunut ilitsersuutinik mamarunartu-nik isumassarsiniar toqarsinnaavoq. Ilaat tassaavoq "Pirog-it ullup qeqqasiutissat arferup neqaanik akullit". Taakku tassa-apput iffiukkat peqqinnartut arferup neqaanik naatitanillu imallit.

- Ilitsersuut taanna KGH-p aviisitoqaani nassaaraarput. Akui peqqinnarput ta-qussanullu nalinginnaasunut pikkunaaku-juttunullu taartaalluarsinnaallutik, Bodil Karlshøj Poulsen oqarpoq. Atuak-kamissaaq ilitsersuutinik allanik allana-laartunik quianakujuttunillu peqarpoq!



Allatog: Aminguaq Dahl Petrusen

Vi bliver tykkere og tykkere:

DRIK DERFOR MASSER AF VAND OG BEVÆG DIG!

Det er de bedste sundhedsråd PAARISA's Bodil Karlshøj Poulsen kan give til de unge. Hun og andre fra Ernæringsrådet har netop udgivet en opslagsbog, "Sunde råd til børn på 4-10 år". Bogen er blevet sendt ud til sygehusene og kommunernes dagsinstitutionskontorer på kysten, og interesserede kan hente den gratis.

- Forældre og personale i børnehaver er usikre på, hvad de skal give børnene af mad. Det er i hvert fald det, vi har oplevet under vores rundspørge her i Nuuk. Der er meget stor uvidenhed om, hvad der er sundt og hvad der er usundt.
- Specielt i dag, hvor vi konstant er

udsat på massiv reklame om madvarer. Man tror blandt andet måske, at saftvand er sundt, fordi der er billeder af frugt og bær på flasken. Man ved ikke, at det indeholder masser af sukker, siger Bodil Karlshøj Poulsen, PAARISA og forsikrer, at den uvidenhed ikke er enestående i Grønland. I andre lande er der meget tilgængelig materiale, og PAARISA har nu valgt at lave en grønlandsk kostvejledning.

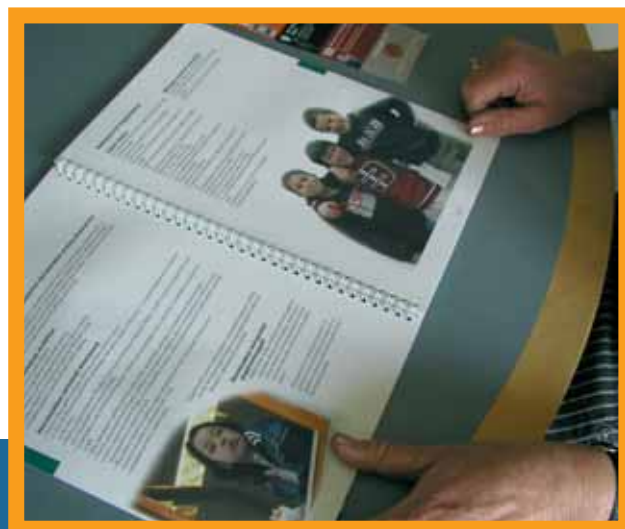
Vi indtager mere sukker

- Med bogen vil vi også gøre opmærksom på, at der altså også er grønlandske produkter, der er sunde. Men også nogle der er usunde, for eksempel nogle havpattedyr og isbjørne tilberedt

på en forkert måde kan indeholde gift – især overfor børn, siger Bodil Karlshøj Poulsen.

Uvidenheden er blandt andet grunden til, at man har udgivet bogen "Sunde råd til børn på 4-10 år". Men også fordi forskellige undersøgelser i Grønland viser, at børn bliver tykkere og tykkere. Man har sammenlignet vægten på seks-årige børn i Grønland med seks-årige ti år før. Og den er stigende. En af grundene er, at vi i dag indtager meget mere sukker end tidligere. Sukker i flydende form, altså blandt andet sodavand, feder meget mere end sukker i fast form. En sodavand svarer til 22 sukkerknalder. Og i Grønland drikker vi meget sodavand.

Tekst: Aminnguaq Dahl Petrusen





Kan bruges som opslagsbog

– Bogen kan bruges som en opslagsbog. Hvis man vil vide noget om frugt og grønt, måltider, madpakker eller noget andet, kan man bare slå det op. Man behøver ikke at læse hele bogen. Og næsten på hver side er der små faktabokse, og gode råd. Med bogen prøver vi på at sige: her er ideer til sunde måltider, fortæller Bodil Karlshøj Poulsen.

Bogen er en efterfølger af en anden bog: kost til 0-3-årige. Ifølge PAARISA har den første bog været en succes, og man har planer om at fortsætte succesen med endnu en bog, henvendt til

større børn over ti år.

– Men ideerne og rådene kan sagtens følges af alle, forsikrer Bodil Karlshøj Poulsen.

I bogen er der også opskrifter på sunde retter. Blandt dem er "frokostpirogger med hval", der er en slags indbagt hvalkød.

– Den opskrift fandt vi i et gammelt KGH-blad. Ingredienserne er sunde og er et godt alternativ til en almindelig, lidt kedelig madpakke, siger Bodil Karlshøj Poulsen. I øvrigt er der flere sjove opskrifter i bogen.

LINKS

AALANEQ - BEVÆGELSE

www.sst.dk/motion
www.skoleidraet.dk
www.kropskaldertil.dk
www.komigang.com

NERISASSAT NERISARNERLU – MAD OG MÅLTIDER

www.madklassen.dk
www.madpakkeservice.dk
www.spisesiden.dk
www.altomkost.dk
www.6omdagen.dk
www.maddag.nu

ALLAT – ANDET

www.atuisoq.gl
www.forbrug.dk
www.fi.dk





HANS RASMUSSEN

19-ink ukiulik, ilinniartog:

– Arnaviara meeraqarpoq, taamaammat nerisassat tungaasigut killilersuiniartarpunga. Taa-maakkaluartog allanukarfissaqaqimmat ilaannikut erloqinarsinnaasarpoq. Ilaannikkut uumina-laarsinnaasarpoq. Nerisassat assigisaallu peqqinnangitsut mamariarmata nerisarpavut. Psykologiimi imminut killilersinnaaneq sammini-kuurput. Arlaleriarujussuarluta ilisimatinneqar-tarpugut peqqinnartumik inuusariaqartugut. Taa-maasilluta peqqussutaanngitsut ussersartorsior-figilersarpavut.

HANS RASMUSSEN

19 år, studerende:

– Min kæreste har et barn, så jeg prøver at sætte grænser for, hvad vi skal spise, men hun har så mange andre, hun kan gå til, så det kan blive lidt svært. Nogle gange kan det være lidt irriterende, synes jeg. Vi bliver ved med at spise usund mad, fordi det smager godt. Vi har blandt andet haft modkontrol i psykologi. Vi har fået at vide så mange gange, at vi skal leve sundt, så får vi lyst til at prøve dét, vi ikke må.



NIVI EGEDE LUND

21-nik ukiulik, Qaqortormioq ilinniartog:

– Inuit ilaasa nereriaasertik killilersor torujussuaat ilaasali soqutigineq ajorlugu. Apeqqutaasarpoq inummiit inummut qanoq inuuniartoqarner-soq. Angajoqqaanit piumasarineqartut ilaanni malinneqartarput, soorlu angajoqqaat ilaat killi-lersuisarput, ilaasalu soqutigineq ajorpaat. Taak-kua apeqqutaataqataaqaat.

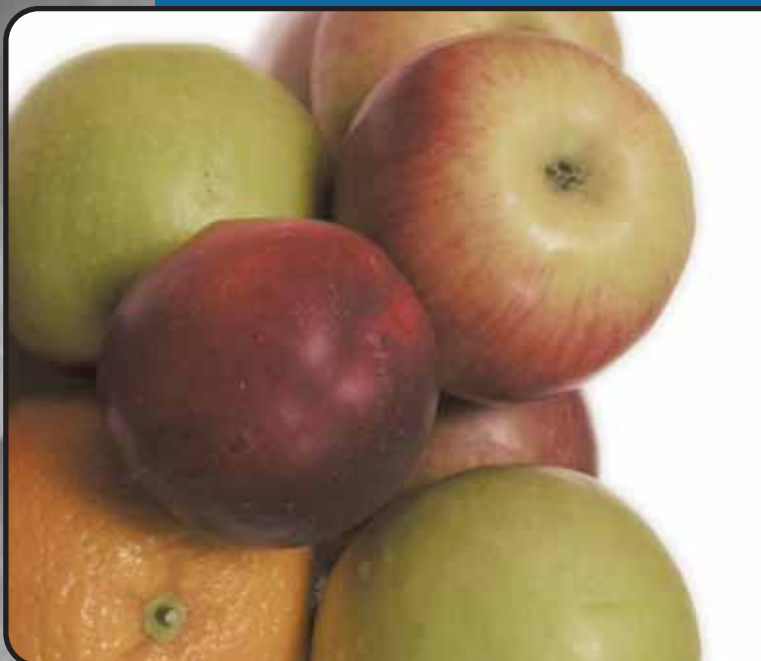
Peqqinnanngikkaluartunik nerisaqartarnerput ni-uer tarfinni nuisavallaarnerannik tungaveqar toq ilimagaara. Tamanna arlaatigut siunniuteqaqa-taasarsimassaaq. Sukkoq pineqaannaleraangat timip aamma perusuinnalersarpaa.

Sukkornermik nappaateqalersarnerup tamanna takutippaa. Imminut aqussinnaaneq tunngaviu-sariaqarpoq.

NIVI EGEDE LUND

21 år, studerende fra Qaqortoq:

– Nogle folk er meget opmærksom på, hvad de spiser, og andre er ligeglade. Det kommer an på, hvordan de enkelte vil leve. Nogle gange følger man forældrenes krav. For eksempel er der for-ældre, der stiller krav, mens andre forældre kan være ligeglade. De spiller en vigtig rolle. Jeg tror, at grunden til at vi spiser usundt er, at disse varer er for tydelige i butikkerne. Jeg tror, at det har en stor betydning. Hvis man indtager for meget sukker, bliver kroppen afhængig. Sygdom-men sukkersyge giver et fingerpeg derom. Det er derfor vigtigt at kunne kontrollere sig selv.



PEQQINNANGITSUT ULLUINNARSIUTAALERSIMAPPUT

Inuusuttut sunik nerisaqartarnertik eqqar-saatigisarpaat aamma peqqinnangitsunik peqqinnartunilluunniit nerinissartik eqqar-saatigisarpaat? Apeqqutit ilaatigut taa-maattut inuusuttunut Qaqortumiittunut apeqqutigaavut. Ilaat isumaqarput nerisassat peqqinnangitsut ulluinnarsiuataalersi-masut.

UVANE AT SPISE USUND MAD

Tænker de unge over, hvad de putter i mun-den, og tænker de over, om de spiser sund eller usund mad? Blandt andet disse spørgsmål stillede vi nogle unge fra Qaqortoq. Nogle af dem mener, at det at spise usund mad er blevet en uvane.



PAARMA EGEDE LUND
20-nik ukiulik, Narsamioq ilinniartog:

– Isumaqarpunga amerlavallaartut piummamut nerisartut. Nunatsinni pisuttuartailluni inuit chipsi-torujootut mamakujuttutullu takusaapput. Tamanna kanngunalaartutut isigisarpara. Angajoqqaama ilaanni takusarsimavaat meeqqat aningaasanik qinnulooriarlutik tungusunnitsunut atortaraat. Peqqinnangitsunik nerisaqarneq angajoqqaanit aallartittarpoq. Ullutsinni angajoq-qaat killillersuinerusariaqarput. Ilisimatut malillugit ukiut 20-t qaangiuppata Europap annerpaartaa pualasooqarfiulersussavaoq, peqqinnangitsunik nerisaqaannarunik. Taamaattumik massakkut illiuseqar toqar tariaqarpoq.

PAARMA EGEDE LUND

20 år, studerende fra Narsaq:

– Jeg synes, at der er for mange, der spiser usund mad. Når man går en tur, kan man møde folk, der går og spiser chips og slik. Jeg synes, det er pinligt. Mine forældre fortæller om børn, der tigger penge, for derefter at bruge dem til slik. Ens usunde spisevaner stammer fra forældrene. Forældrene burde opstramme deres normer. Ifølge videnskabsmændene vil en stor del af befolkningen i Europa være udsat for fedme om tyve år, hvis de bliver ved med at spise usund mad. Derfor er det på tide at gøre noget ved det.



MINIK LINDBERG MORTENSEN

18-inik ukiulik, ilinniartog:

– Isumaqarpunga meeqqat suut nerisarissanerlugit iluamik killilersorneq ajoraat. Inuusuttut ilaasa suut nerisarissanerlugit killilersortarpaat. Nerisassat peqqinnangitsut ulluinnersiutigilersimavagut, soorlu aamma tupa. Inuk nammineq naalagaavoq. Peqqinnartunik nerisaqarusuttoq taamaaliussaaq. Inuunerikkusukkaanni peqqinnangitsunik nerisaqarpallaarneq unitsinneqassaaq. Inussuttut ilaasa peqqinnartut mamarineq ajorpaat, soorlu naatitat. Peqqinnartut mamarpiarsimangimmata peqqinnangitsunik nerisaqarnerupput. Taamaattussaangikkaluarpoq.

MINIK LINDBERG MORTENSEN

18år, studerende:

– Jeg mener, at børn ikke rigtig sætter grænser for, hvad de spiser. Nogle af de unge sætter grænser for, hvad de spiser. Det er blevet en uvane at spise usund mad, ligesom med smøgrne. Det er op til den enkelte, om vedkommende vil spise sund mad eller ej. Hvis man vil være i god form, må man lade være med at spise usund mad. Nogle unge kan ikke lide sundt mad, eksempelvis grøntsager. De spiser mere usund mad, fordi sund mad ikke smager godt. Sådan bør det ellers ikke være.

H₂O taassat

- Malunnartorujussuuvog inuusuttut timer-sortartullu Narsarmiut imiinnarnik imertarneq sungiukkiartuaaraat. Imeq pinngortitameersuuvog, taamaattumik imiinnarnik imertarneq sungiutipallagassaavog, **Bolethe Stenskov** ilaatigut imeq pillugu timersortartunut Narsarmiunullumi tamanut sapaatip akunnerani 18-imi paasititsiniaasimasog nassuiaavog.

- Imerortarneq (H₂O) sungiutipallanneqarsinnaavog aammalu iluaqutissartaqaqaluni. Sodavandit, saftit imeruersaatillu allat imeq unammillersinnaanngilaat, imermi akuitsuuvog imeruersaatillu allat assigalugit akoorutissanik assigiinngitsunik, qalipaatinik sukkunillu akoqangilaq, Bolethe Stenskov Narsami pinaveersaar-

titsinermi siunnersorti oqarpoq.

Imeruersaatit, soorlu sodavandit saftillu sukkunik akulerujussuupput, taakkulu assigiinngitsutigut kingunerluuteqarsinnaapput.

- Inuusuttut inersimasullu akornanni pualavallaalartarneq ukiuni kingullerni takusaagaluattuinnarsimavog. Pualavallaalernerup kingunerisaanik nappaatit assigiinngitsut pilersinnaasarput. Soorlu sukorneq inuuniarnermi ajornartorsiutaasinaasog nappaatigineqalersinnaavog, taamaattumik imeq tamanit pitsaanersaavog sukkoqaranilu assigiinngitsorpassuarnik akusaanngimmat, Bolethe Stenskov nassuiaavog.

TIMIP IMEQ PISARIAQARTIPPAA

- Erngup timi salittarpaalusooq. Timillu imeq pisariaqartittuaannarpaa. Imerlu akoqangitsoq pitsaanerpaavog, taamaasillunimi timi akuutissanik pisariaqartingisaminik pinngitsoorsinnaavog, Bolethe Stenskov oqarpoq. Bolethep aamma oqaluttuaraa imeq peqqinnarnerusog oqaluttuarigaangamikku inuusuttunit meeqqanillu aallaqqaammut annertunerusumik tusaaniarneqar tarsimangikkaluarlutik, taakkunanngami imeq "pikkunaatsutut" isigineqar tarsimammatt. Inuusuttulli imertortalermata pisiniarfinnilu imersiniartalermeta pisiniarfiit imiinnarnik pisiassanik ilaatigut nuuguutsisoortalersimapput, klubbinilu inuu-



Allattoq: Simigaq Broberg. Assit: Vitus Poulsen

QATSQAQ

suttut imiinnarmik imigaqar tartut takussaanerulersimapput.

- Imiinnarmik imerfimmumut imaluunniit puiaasamut poorlugu atuarfimmumut arlaannulluunniit nassartarit, ullullu ingerlanerani imillattaartarlutit.

Eqeersaataallunilu timimut iluaqutaasarpooq, Bolethe Stenskov nammineq misilittakkani naapertorlugit siunnersuivoq.

- Imeq peqqinnissamut iluaqutaasinnaavoq, soorlu aamma imeq sodavandisulli kigutiniq putoqalersitsisinnaangilaq. Imeq aamma qilalernannginnerullunilu panertoornannginneruvoq. Imeq tassa aatsaat, Bolethe naggasiivoq.



H₂O er bedst

- Vi kan mærke, at de unge i Narsaq er ved at vænne sig til at drikke vand. Vand er et naturprodukt, derfor vænner man sig hurtigt til at drikke det, siger Bolethe Stenskov, som blandt andet har lavet oplysningsarbejde om vand for sportsfolk og for hele Narsaq i uge 18.

- Man vænner sig meget hurtigt til vand (H₂O) og det er sundt. Sodavand, saft, juice og andre drikkevarer kan ikke slå vand, for vand er rent, uden tilsætningsstoffer, farve og uden sukker, siger forebyggelseskonsulent Bolethe Stenskov fra Narsaq.

Drikkevarer som sodavand og saft er fulde af sukker, som kan have flere dårlige bivirkninger.

- I de senere år er de unge og voksne begyndt at blive federe. Og fedme har mange kedelige eftervirkninger. For eksempel er der stor chance for at få sukkersyge, som kan være problematisk at leve med. Derfor er vand bedst af alt, fordi det er uden sukker og uden tilsætningsstoffer, forklarer Bolethe Stenskov.

KROPPEN HAR BRUG FOR VAND

- Vand kan ligesom rense kroppen, og kroppen har altid brug for vand. Vand uden tilsætningsstoffer er altid bedst, så kroppen ikke får tilsætningsstoffer, som den ikke har brug for, fortæller Bolethe

Stenskov.

Bolethe fortæller også, at de unge i starten havde svært ved at tro, at vand skulle være sundere end andre drikkevarer, fordi vand var kedeligt for dem. Efter at de unge er begyndt at drikke vand og købe vand i butikkerne, så har nogle butikker fået svært ved at følge med i

deres salg. I ungdomsklubben i Narsaq er det også tydeligt, at de unge hurtigt har vænnet sig til at drikke vand.

- Tag en flaske med vand med i skolen, og drik lidt ad gangen i løbet af dagen, det hjælper på koncentrationen, og så er det sundt for kroppen, siger Bolethe Stenskov, som selv tager vand med på



Tekst: Simigaq Broberg. Foto: Vittus Poulsen

Vst

arbejdet.

- Vand er godt for sundheden, for vand er ikke med til at lave huller i tænderne som sodavand gør. Vand er også bedre, fordi det slukker tørst bedst, og man bliver ikke tør i munden. Vand kan ikke slåes af andre drikkevarer, slutter Bolethe.



NERISAT = TIMIP NUKISSAI

Nerisatta akui tassaapput kulhydrater, orsoq aamma protein. Akut taakku timip nukissarai.

Nereeraangatta timitta nerisavut suliarisarpai. Nerisat suliarineqarnerminni mikisuaraararsuanngorlutik molekylinguuttarput. Molekylellu aak aqutigalugu timip sananeqaataanut cellenut ingerlaqqittarput.

Molekylellu timip sananeqaataanni "ikummatigineqaraangamik" nukik pilersinneqartarpoq.

Nukik pilersinneqartoq atorlugu timip atortui suliuarsinneqarsinnaasarput aammalu timip kissassusis-saa aalaakkaatinneqartuarsinnaalluni.

Timip sananeqaatai cellet, ameq, saarngit kiisalu nukiit aamma nukimmik pisariaqartitsisarput. Timerpullu aalatikkaangatsigu nukimmik atuisarpugutaaq.

(Siunnersuutit peqqinnartut, Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2005)

MAD = KROPPENS BENZIN

Vores mad består af kulhydrater, fedt og protein. Disse stoffer er kroppens benzin. Efter vi har spist, vil kroppen fordøje maden. Under fordøjelsen vil maden blive nedbrudt til bittesmå molekyler. Molekylerne vil via blodbanen nå alle kroppens celler. Inde i cellerne vil molekylerne blive forbrændt, hvorved der frigives energi.

Vi bruger energien til at holde de indre organers funktion i gang og til at opretholde kroppens temperatur. Opbygning og vedligeholdelse af vores celler, hud, knogler og muskler kræver ligeledes energi. Vi forbruger også energi, når vi bevæger os.

(Sunde Råd om kost og bevægelse, Ernæringsrådet 2005)

Meeqqanik atornerluisartut mianersorfigikkit!

Isumannaatsumik chat-ternissamut maleruagassat sisamat malikkit

1. Chat-ertillutit atit, najukkat, oqarasuaativit normua imaluunniit atuarfip-pit atia taanngisaannakkit.
2. Chat-egatigisartakkat angajoqqaanniit akuerineqarsimangikkuit naa-pingnisaannaruk.
3. Siullermeertumik naapeqateqale-ruit inersimasumik ingerlaqateqarit.
4. Eqqaamajuk, nammineq naalagaa-gavit. Chat-ernersi nuannarinngikkukku imaluunniit toqqissisimangikkuit qamiguk.

Pas på pædofile!

Følg de 4 færdselsregler for sikker chat

1. Fortæl aldrig dit navn, adresse, telefonnummer eller navnet på din skole til nogen, når du chatter.
2. Mød aldrig en ven fra chatten uden at få lov af dine forældre.
3. Tag altid en voksen med til det første møde.
4. Husk, at det er dig, der bestemmer. Luk ned, hvis du ikke kan lide chatten eller du føler dig utryk.



Paasissutissanik allanik uani pisinnaavutit / Her kan du få mere information:

Nuup Kommunea

Suliniutinut pinaveersaartitsinermullu
immikkoortortaqaarfik SSPK
Projekt- og forebyggelsesafsnittet / SSPK
Tlf.: 34 72 91 / 34 72 92 / 34 72 93
E-mail: nuukomssp@nuuk.gl

Nunatta Atuagaateqarfia / Det grønlandske
Landsbibliotek, tlf.: 32 11 56

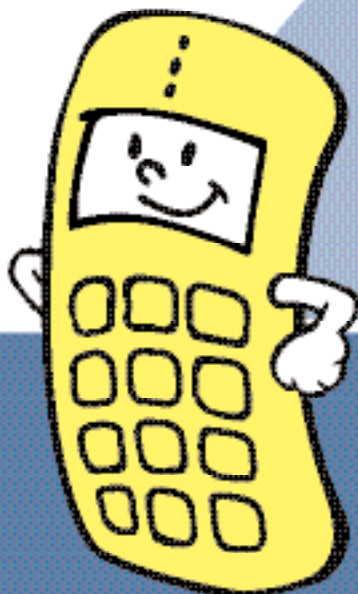
Meeqqanut oqarasuaat / Børnetelefonen, tlf.: 134

Internetsiml / på nettet:

www.katak.gl
www.sikkerchat.dk | www.crimprev.dk
www.redbarnet.dk | www.safekids.com

134

Meeqqat Inuusuttullu
oqarasuaataat
Børne-Ungetelefonen



nal./kl.

19.00 - 21.00

ullut tamaasa
ukioq naallugu

hver dag
året rundt

akeqanngilaq

GRATIS

opringning

QANEQ SEERNARTOQARPAL-LAARTOO

Meeraq ullup ingerlanerani saftimik sodavandimilluunniit najorseqat-taarpat kigutit ajoquserneqarsinnaapput:

- meeraq najorseqqaarpat imigaani seernartup kigutit saassutissavai
- minutsit 20-t qaangiuppata imik-kami sukkoq seernartunnguutis-saaq kigutillu mangialerlugit
- seernartoq aatsaat nalunaaqut-tap akunnera qaangiuppat nungus-saaq
- tassa najorsigaanni kigutit 1½ time seernartumeerujoortarput
- meeraq ½-1 timep qaangiunne-ragut najorseqqippat qarnani seer-nartup nungunnginnerani nutaamik seernartoqaleqqissaaq
- meeraq ulloq naallugu najorse-qattaarpat qarna seernartoqartu-aannalissaaq kigutaalu putoqaler-sinnaapput.

(Siunnersuutit peqqinnartut,
Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit
2005)

SYREBAD I MUNDEN

Hvis barnet drikker mange små slurke saft eller sodavand i løbet af dagen vil det skade tænderne:

- når barnet tager den første slurk, vil syren i drikken gå til angreb på tænderne
- efter tyve minutter vil sukkeret i drikken være omdannet til syre og angribe tænderne
- syren forsvinder først igen efter en time
- en slurk giver altså tænderne et syrebad i 1½ time
- tager barnet en slurk igen af drikken efter ½-1 time, vil der komme ny syre i munden inden det første er væk
- bliver barnet ved på den måde med slurke dagen lang, er der et stort syrebad i munden og barnet kan få karies.

(Sunde Råd om kost og bevægelse,
Ernæringsrådet 2005)



SUKKUTORPALLA ARNEQ = ORSOQ

Sukkutorpallaaraanni nukissamillu annertu-allaamik pigaanni timip nukik orsutut toqqortussavaa, taamaasillunilu pualaval-laalersoqarsinnaavoq. Taamaamat sukku ullormut pisartagaq ima annertutigisoq qaangerneqassanngi-laq:
35-40 gram meeqqeri-vimmiittumut
45-50 gram atuartu-mut
Meeraq ½ literimik sodavandisoruni ullor-mut pisassani tamak-kissavaa.

(Siunnersuutit peqqinnar-tut, Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit
2005)

FOR MEGET SUKKER = FEDT

Hvis man får for meget sukker, og mere energi end man bruger, vil kroppen selv lagre energien som fedt med risiko for at man bliver overvægtig. Derfor må det daglige sukkerforbrug ikke overstige:
35-40 gram for børne-havebørn
45-50 gram for et skolebarn
Drikker barnet ½ liter sodavand, har det fået alt sukker for en hel dag.

(Sunde Råd om kost og bevægelse,
Ernæringsrådet 2005)



NUKIK ATUNNGISAQ = PUALAVALLAALERNEQ

Nerisatsigut imikkatsigullu nukinnik pissarsisarnerput aammalu ullup ingerlanerani timip atorneratigut nukinnik atuisarnerput oqimaaqatigiikkunnaaraangata pualavallaalersinnaasarpugut. Nerisat qanorluunniit ittuugaluarpata nerisatsigut nukimmik pissarsiarput nukinnik atuinitsinnit annertuneruppat imaluunniit nerisimanitsinnit naleqqiullugu nukinnik atuinikinnerusimagutta pualavallaalissutigisinnasarpugut.

(Siunnersuutit peqqinnartut, Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2005)

UBRUGT ENERGI = OVERVÆGT

Vi bliver overvægtige, hvis der ikke er ligevægt mellem den energi, vi indtager i form af mad og drikke og den energi, vi forbruger ved at bevæge os i løbet af dagen.

Uanset hvad maden består af, tager vi på i vægt, hvis vi indtager mere energi, end vi forbruger, eller hvis vi forbruger mindre energi, end vi indtager.

(Sunde Råd om kost og bevægelse, Ernæringsrådet 2005)



Ammasarpoq unnukkut
nal. 19.00 - 21.00
ullut tamaasa ukiog naallugu
Åbningstid kl. 19.00 - 21.00
hver dag året rundt

KISIMIINNGILATIT Nuuk

32 41 44

32 41 48

ulloq unnuarlu - hele døgn

INUUSUTTUT AKISUNNERAT APEQOUTIT AKISSUTILLU

Nittartagaq

www.inuusuttutakisunnerat.gl

TUSAANNGA Ilulissat

94 44 50

56 74 14

ulluinnarni ammasarpoq
nal. 16 - 8
weekendini tall.
nal. 16 - ataa. nal. 8
åbent hverdage 16 - 8
weekender åbent
fre. kl. 16 til man. kl. 8

INUK tullissaani upernaamut saqqummerpat **Angajoqqaatit** pillugit sammisaqassaagut. Isummannik saqqummiussa qaruskuit uunga allassinnaavutit: inuk@gh.gl

I næste nummer af INUK vil temaet være **Dine forældre**. Har du lyst til at komme med din mening, kan du skrive til: inuk@gh.gl

INUK inuusuttunut atugassiamut ateritinnearpoq; oqaaseq inuk isumaqartinneqarpoq inuup tamakkiisuuneranik, pinnguutigalugit qaama-neqarneq, anersaaqarneq aamma ateq, oqaaserlu inuk aamma inuup inuttut pissusianut nalunaaqutaavoq.

INUK er navnet på ungdomsmagasinet; inuk (menneske) betyder enheden af mennesket, som udgøres af lys, ånd og navn, og inuk er menneskets væsen.