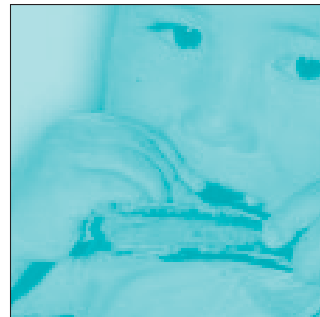


Meeraaqqat 0-3-nik ukiullit aamma



*anaanat naartusut
milutsitsisullu nerisassaat*



Suliarinnittoq klinisk diætist Ulla Uhrskov
Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2000
Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiinnit
iluarsanneqarpoq 2006
PAARISA'mit Nuna Fond'imillu tapiiffigineqarluni
saqqummersinneqarpoq

Imai

Qupp.

4-7	Aalaneq
8-10	Naartusut nerisassa
11-12	Naartusut milutsitsisullu ullormut nerisassaannik siunnersuutit
13	Qaammatit 0-4, Anaanimit milunnerup nalaani
14-15	Anaanap inuusaasia immualu
16-18	Qaammatit 0-4, Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq
19-22	4-6-nik 6-inik qaammatillit vælling-inut, kinertulianut/grød mos'illu sungiussitinniarnerat
23	Vælling'it, grødit mos'illu sananissaannut najoqqutassat
24	Kartoffelsagsmos'it frugtmos'illu sananissaannut najoqqutassat
25-28	Qaammatit 6-9 Neqinut aalisakkallu nerpiinut sungiussitinniarnerat
29-31	Qaammatit 9-12 ilaqtariit nerisarisaannut sungiussitinniarnerat
32-33	I-3-nik ukiullit, ilaqtariit nerisaat
34-35	Immuk immussuarlu meeraaqqanut
36-37	Sukkut meeraaqqanut
38	Timminneq meriarnerlu
39	Mangertitsineq
40-42	Nerisassanik sapigaqarneq
43	Mingutsitsineq kalaalimerngillu
44	Atuakkat atuarneqarsinnaasut
45	Nerisassat, nerisassiat vitaminillu qaqugukkut tunniunneqarsinnaalersarnerannik takussutissiaq

Suliarineqarfia: Atuakkiorfik Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit sinnerlugit, 2000

Ilusaata aappaa, naqitaq siulleq 2006

Ilusilersuisoq: Bodil Tejg Krunderup & Tegnestuen TITA

Assilisat: LIL-Foto, Nunatta Naqiterivia, Brugsen, Mejeriforeningen & Nukaraq Eugenius

Naqiterneqarfia: Special-Trykkeriet Viborg a-s

ISBN: 87 558 1661 4

PAARISA aamma Nuna Fonden qutsavigaavut aningaasanik tapiissuteqarnerannut.

Brugsen aamma Mejeriforeningen qutsavigaavut assininik atukkeriinerinut.



Inuunermi ukiuni siullerni nerisassat aalanissarlu pingaaruteqartorujussuupput, taakku meeqqap pitsaasumik alliertornissaa ineriartornissaalu isumannaassammassuk.

Meeraaqqat aalajangersumik utoqqaassuseqaleraangamik inuussutissat assigiinngitsut nerisalersinnaavaat, tassa timaata ineriartornera qajassuuttariaqarmat, soorlu aamma timip ineriartornera pinnguarnissamut aalanissamullu assigiinngitsutigut periarfissiisartoq.

Atuagaaraq una tassaavoq siullermeerluni klinisk diætistimit Ulla Uhrskov-imit Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit suleqatigalugit suliarineqarluni naqineqartup iluarsaallugu naqqeqinnera.

Atuagaqqami meeraaqqat 0–3-nut ukioqarnerminni suut nerisinnaaneraat atuarinnaavatit. Taamaalillutit meeqqap pitsaanerpaamik nerisaqarnissaa isumannaassavat. Atuagaq aalaneq pillugu immikkoortumik ilaneqarpoq, tamannami aamma meeqqap ineriartorneranut inersimasunullu atasuteqarneranut annertuumik pingaaruteqarpoq.

Atuagaaraq aamma arnanut naartusunut milutsisisunullu siunnersuutinik ilitersuutinillu imaqqarpoq, neriutigaarpullu aamma meeqqerivinni sulisunut, meeraaqqerisunut allanullu meeraaqqat nerisaqarnerannik soqutiginnittunut ilitersuutaalluarumaartoq.

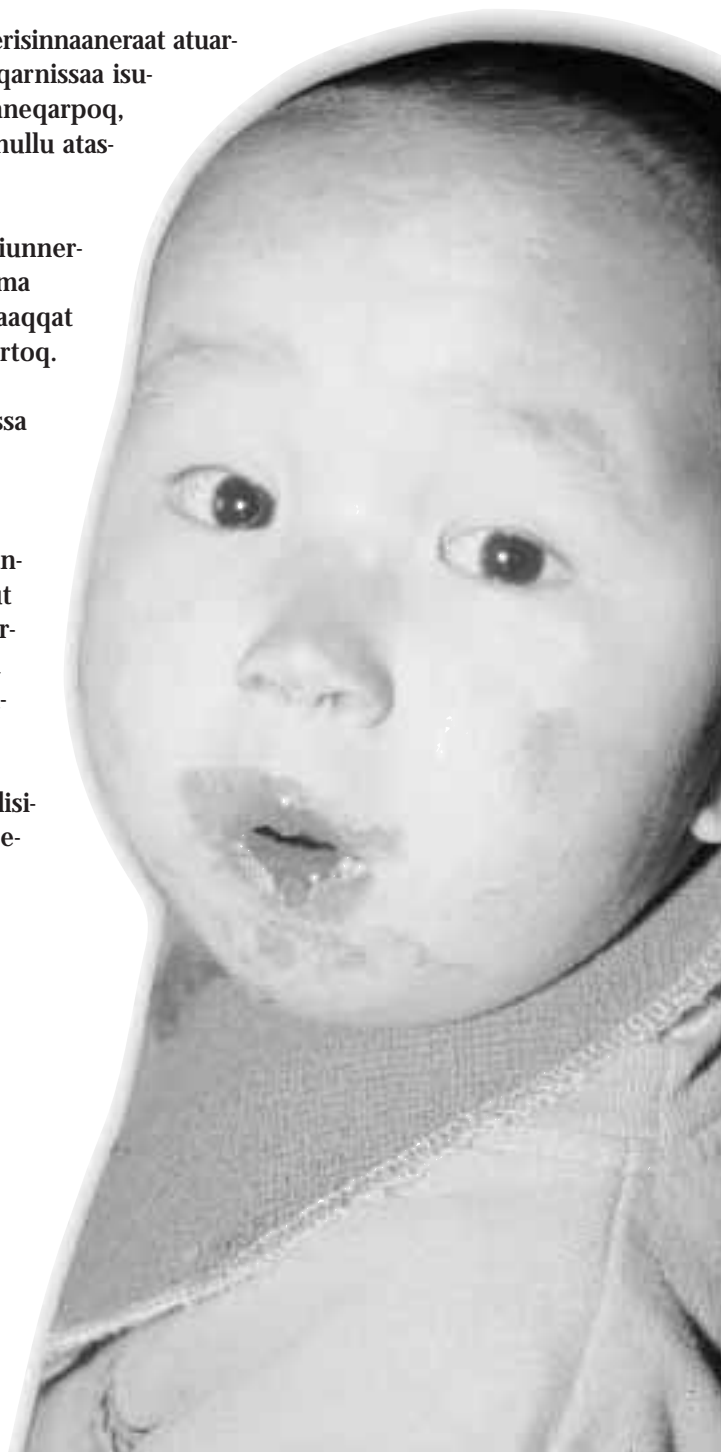
Atuagaaraq tamaat immikkoortukkuutaarlugu suliaavoq, tassa illit atuagaq tamaat atuannikkaluarlugu meeqqavit qanoq utoqqaassusia naapertorlugu siunnersorneqarsinnaavutit.

Danmarkimi Motions- og Ernæringsrådimit, Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiinnit nerisarisassanut siunnersuutigineqartuni qulini innersuussutigineqartut ator-neqarput, aamma meeraaqqat nerisaqarnerat aalasarnerallu pillugit Danmarkimi Kalaallillu Nunaanni ilisimasat nutaajunerpaat ator-neqarlutik.

Atuagaqqap iluarsanneqaqqinnissaanut nunatsinneersut ilisimasallit assigiinngitsut siunnersuuteqarput, taakku ikiuunerannut annertuumik qutsavigaagut.

Gert Mulvad

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit siulittaasuat.



Aalaneq

Meeraq imaluunniit inersimasoq

Meeraqqat uningaannarsinnaannginnamik aalasarput. Inissaqartinneqarluarneq malugineqarnissartillu nuannarilluinnartarpaat. Piffissaq sivikitsuarsuaq atorlugu aalanermik ataqatigiiaarnissaanut piariinnginnerminni sulilu angusassaminnik toraagaqarnerulinnginnerminni, timimik pisinnaasaat pillugit ilikkagaqartariaqarnerik pissutigalugu ulapputtaqisut oqaatigineqarsinnaavoq.

Uatsinnulli inersimasunut, sulereeraangatta toraagaqarnerusumik timi atorlugu sammisaqarnissamut nukissaaleqisinnaasartunut allaakkajuppoq. Taamaattumik timi atorlugu sammisaqarnissap ulluinnarni suliarisartakkatsinnut ilannguttarnissaa pisariaqartuuvoq, soorlu tummeqqat atortarlugit, suliaritulernermi pisuttarluni imaluunniit sikkilertarluni aammalu ilaquttat allat sammisaqatigiinnissamik isumaqatigiissuteqarfigisarlugit – kisimiinnginneq pisussaassusiliisarpoq, ilanngulugulu aamma piviusunngortinnissaata aallartinnissaa nuannernerulersinnaalluni.

Naartuneq, milutsitsineq aalasarnerlu

Naartusut amerlanerit naartunerminni qaammatini siullerni qasoqqasaraluaqisut, ulluinnarni timi atorlugu sammisaqarnissap attatiinnarnissaa pisariaqartuuvoq. Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit nerisarisassanik siunnersuutaanni ullormut minnerpaamik akunneq ataaseq timi atorlugu sammisaqartarnissaq innersuussutigineqarpoq. Tamatuma nukiit naggussallu aammalumi ilanngullugu uummat aallu ingerlaarnera nukittorsartarpari.

Aamma nalinginnaasumik timip peqqissuunera naartup ineriartorneranut iluaqutaavoq aammalu naartunermi erninermilu timikkut tarnikkullu nukis-saqarnerulerneramik tunisisarluni.

Illumi suliasat aapparisarlu aamma anginerusunik meeraqaraanni taakku peqatigalugit agguataarneqarsinnaapput, taamaalilluni ullup ingerlanerani qasuersaarnissamut timilu atorlugu sammisaqarnissamut periarfissaqarnerulissaaq.

Unammisartutut timersortartuuguit naartunerpit nalaani angusassat anertusarlugit sungiusassanngilatit. Naartunerilli ajornartorsiutitaqanngippat timersorninnik ingerlatsiinnarnissat innersuussutigineqarpoq, annikinnerusumilli. Nalorniguit tamanna pillugu nakorsa qaloqatigisariaqarpat.

Ernereeruit milutsitsillutillu aalasarnerit naartulinnginninni pissuserimasannut annertusassavat ingerlateqqilerlugulu. Annertunerujussuarmilli aalasaruit nerisarisatit nukissamik annertoqataani pisariaqartitannik akoqassammata eqqumaffigissavat. Tamanna pillugu nalorniguit meeraq-qerisup siunnersuinnermigut ikiorsinnaavaatit. Nukissamik annikip-pallaamik pisaruit immoqarninnut sunniuteqassaaq taamalu meeraq inuussutissamik naammattumik pissanani.

Meeraqqat aalanerlu

Meeraqqami 0 – 3-nut ukiulimmi aalaatsitigut ineriartor-neq tupinnaannartoq pisarpoq. Inoorlaamiit ikiorfeqanngit-sutut nalaannartumit inersimasullu paaqqutarinninnerannik ikiuerusunnerannillu pinngitsoorneqarsinnaanngitsumit pinga-sunik ukiulimmut arsaq tunaartalerlugu isimminniaatigalugu pinnguarluni arpattumut.

Suli atualersimmannginnerup nalaa malugissutsitigut aalaatsitigullu ineriartorfittut taaneqarsinnaavoq. Taama taaneqartarpoq meeraqqap silassoris-



sutsini atorlugu pisunik misiginnittanngimmat, amerlanertigulli avatangiisimimi maluginiagassat maluginiarnerat aammalu malugisat suugaluartulluunniit timimi aalanissaanut naleqqiullugit ulapputiginerusarmagit. Assersuutigalugu tigummissaq nakkassappat iperarnissaa paasiniallugu; tamanna angerlarsimaffinni tamani misigineqartarpoq, soorlu meeqqap nerinissamik ilinniarnermi nerinermut atoruni puuguttanilu natermut nakkarteqattaaleraangagit. Paarmorneq pisunnerlu aamma soorlu naggussanit, nukinnit isiginiarnermilu malugissutsinit annertuumik, kingusinnerusukkut isumaqarluartumik aalanissamut pingaaruteqartunik, pisariaqartitsivoq.

Pinnguarnermi angusassanik toraagaqarnikkut misigisat malugisanik suliarnissinnaanissamut katiterisinnaanissamullu tunngaviliisuvoq, tamannalu kingusinnerusukkut atuarsinnaalernissamut, allassinnaalernissamut aammalu naleqquttumik inooqataanissamut pisariaqartuuvoq.

Aalanissamut avatangiisit pitsaasut

Kravlegárdit issiaveeqqallu uingartut meeqqap avatangiisimik misissuisinnaanera aalaatsimigullu naammattumik ineriartortitsinera pitsaaliortarpaat, taamaattumik taakku annikitsuinnarmik atorneqartariaqarput. Pississaarfiit pisuutillu atornissaat nangaasaarutigineqarpoq, taakku meeqqap nalinginnaasumik ineriartornera kinguarsartarmassuk. Natermi inissaqarluarneq pequtillu qajannaatsut najummatserfigineqarsinnaasut meeqqap pitsaanerpaamik aalanissaminut pisariartinneruai.

Angerlarsimaffik sapinngisamik meeraaqat akornuteratik aalasinnaannorlugit aqqissuunneqartariaqarpoq. Majuartarfiit assertariaqarnerat eqqumaffigineqassaaq aamma anersuuartarfiit igalaallu isumannaallisarneqassapput. Aammalu qulliit ikkuffii assersorneqassapput igaffiullu iffiorfia igaffimmilu atortut innaallagiatortut navianaallisarneqassapput.

Meeqqap pissusissamisut malugissutsitigut aalaatsigullu ineriartornissaanut siunnersuutit

Meeraaqqap qanilaartumik toqqissisimanartumillu anaanamit/ataatamit milunnermini/milutsinneqarnermini *timikkut attuumaqatiginnermik* pisariaqartitsinermi saniatigut aamma eqqumanermi nalaani nakkussisinnanermut tamatumalu kingornatigut tiguseriarsinnaanissaminut sungiusaatissaminik *pissanganartunik isigisaqarnermigut* kajumissaarneqarnissani pisariaqartippaa. Aallaqqaaterpiaaniilli meeqqat ilagigaangakku *oqaloqatigerujoortaruk*, tassa meeqqap oqaatsit aalanelullu attuumaqatiginnerannik kingusinnerusukkut paasinilernissaa nukittorsarneqassammat.

Niaqqup napatissinnaanera/aqussinnaanera timip napatissinnaanerani/aqussinnaaneranit siulliulluni takkuttarpoq meerarlu pingasut missaannik qaammateqaleraangami pallorsimaarluni taliminut ajaperluni niaqquni kivissinnaalersimassavaa tamanullu qinersinnaalersimassalluni.

Nerfalarluni niaqqup kivissinnaanera ajornaku-soorneruvoq meeqqallu ineriartornerani kingusinnerusukkut takkuttarluni. Taamaattumik passunnerani sapin-



Aalaneq

ngisamik siusissukkut aamma eqqumalluni ilorrisimaarnerani *pallunganissamik sungiussitinneqassaaq* aamma pinnguaqatigalugu niaqquminik kivitsinissaanik kajumissaarneqarnissaa pitsaasuvoq. Taamaaliornikkut nukiit tunuaniittut tamar-mik ineriartortinneqassapput, tamannalu kingusinnerusukkut paarmortalernissaa-nut, nikuittalernissaanut pisuttalernissaanullu pisariaqarpoq.

Meeraq 4 – 5 missaannik qaammateqaleraangami niaqquni nammineeirluni kivis-sinnaalersarpaa. Meeraq taliisigut noqilaartarlugu pinnguaqatiginerani niaqqumi-nik kivitsinissamut kajumissaarneqassaaq. Tamanna passunneqarneranut ilaatin-neqarsinnaavoq. Nipit atorlugu nersualaartarlugulu kajumissaartassavat.

Arfinillit missaannik qaammateqalernerme nalaani, siullermik pallunganermiit kingusinnerusukkullu nerfalanermiit *kaajallariarsinnaanermi* ilisimaarin-ninnera annertusiartuinnaalissaaq, eqqaminullu ilineqarsimasut pissanganartut nammineeirluni tigoriarsinnaanerat nuannarileqalugu.

Issiasinnaanermik ilinniarneq paarmorniarnertut paarmortalernertullu pin-gussanik pissanganartunik ornitassaqartillugu ineriartortinneqarsinnaavoq, soorlu ilaqqutap asasap kiinaata, nipaata taliisalu ammasut assorulluni sungiusar-nerup akilersinnaaneranik meeraq oqaluttuuttaraa. Aamma tamanna meeqqap alloriaqqaarnissaminut piareersarneranut atuuppoq.

Pinnguarnissamut sammisaqatigiillunilu ataatsimoor-nissamut siunnersuutit

Taaneqareersutut meeraqqap avatangiisit pitsaasut ilaqquttallu asan-nittumik paaqqutarinnittut aammalu ilanngullugu ineriartornermini tullermi pisussat eqqaamallugit pinnguaqatigineqarneq pisariaqar-tippai.

Meeqqap nammineeirluni nikorfalluarsinnaaleraangami/pisus-sinnaaleraangami silarsuup angerlarsimaffimmi avatangiisinut na-leqqiullugu anginerujussuunera aammalu misissornissaata pissa-nganartorujussuunera paasisarpaa.

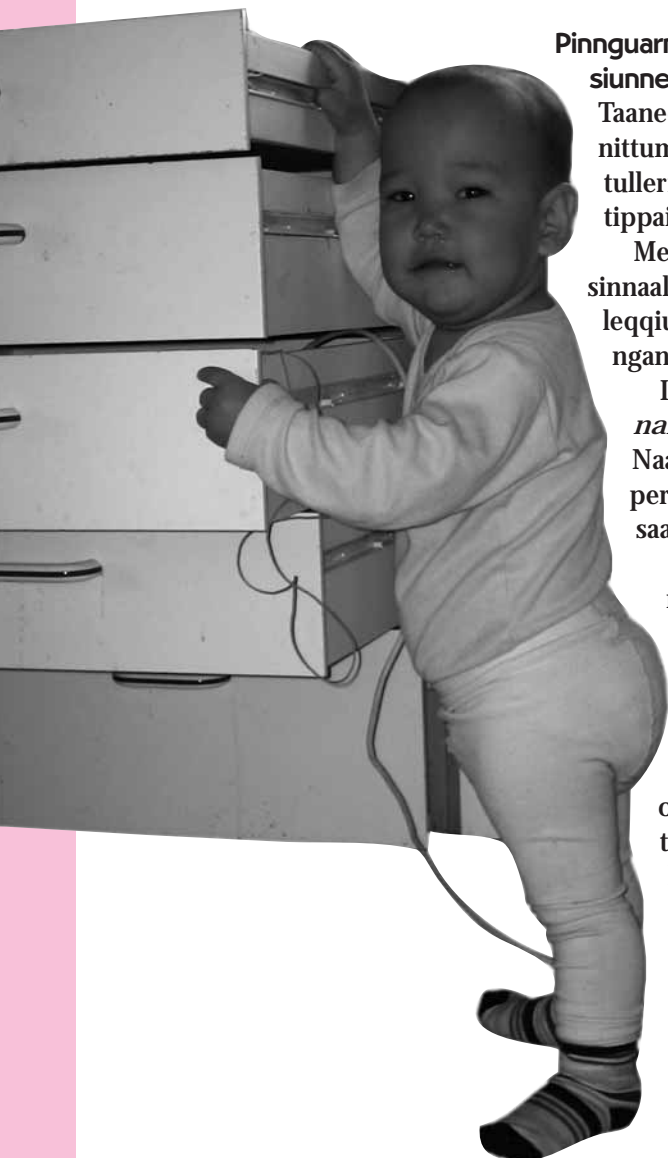
Ilaqutariit pisuttuaraangata meeqqap *angallanneqarnermini* *nammineeirluni pisunnissani* nuannarinerusorujussuussavaa. Naasunik, ujaqqanik soqutiginar-tunillu allanik misissuinissaminut periarfissaqarniassamat nammineeirtillugu nammineq suk-kassu-saa atorlugu sivikitsumik pisutsittaruk.

Meeqqap aamma ujarassuarnut, pinnguarterfimmi pinnguarterfin-nut, majuartarfinnut il. il. qaqisarnissaminut/aqqartarnissaminut sungiusarnissani pisariaqartippaa. Ulorianavissuunngippat inernertu tasiortarlugu misiligaatittaruk.

Silami silaannarissumi pinnguarneq aamma meeqqanut minnernut peqqinnartuuvoq, ukiullu qanoq ilinera naaper-torlugu atisalersorneqassalluni. Atallaat imaluunniit qaatiguut oqortut nalinginnaasumik innersuussutigineqarput, taakku ilua-tigut oqortunik atisaqaraanni issi masallu ingalassimaartittar-paat. Nasaq, aqqatit skuullu/støvlillu oqortut ukioq tamangajaat pi-sariaqartuupput.

Uagut inersimasuusugut suliassagut meeqqap piumasaa tamatigut malillugu aqqissuussinnaanngilagut, kisiannili ullu-innarni suliassanut peqataatinnaalissaa misilittartariaqarput.

Assersuutigalugu nalunaaqutaq ullaakkut siusinnerulaartuk-



Aalaneq

kut sianertinneqarsinnaavoq, taamaalilluni meeraq atisalersorneqarnermini ikiuunnissaminut piffissaqarniassammat.

Meeraq alliaartornermini soorlu makkununga ikiuussinnaavoq:

- errortalerineq
- salatilorneq, naatitanik qalipaajaaneq, iffiugassamik aalaterineq/naqittaaneq, qallersuineq
- nerrivilorneq
- nerereermermi nerrivimmik allarterineq
- pisiniarfimmi qamutinet ikioraaqataaneq
- pisiniarfimmi qamutinet imaluunniit klavogninik kaamisaaneq

Minnernut aqqissugaasumik timi atorlugu sammisaqarneq

Aallaavigalugu meeqqat 0 – 3-nut ukiullit pinnguarneq atorlugu qanorluunniit aalasinnaasariaqarput, meeqqat allat ilagigunigit pitsaanerpaassaaq. Meeqqalli maluginiutaanik pitsaanerpaamik ineriartortitsisussanik aqqissugaasunik sammisaqarnissamut periarfissaqarpoq. Maani uku taaneqarsinnaapput:

- Angajoqqaat – meeqqallu eqaarsaaqatigiinnerat, anaana ataatalu tassani peqataasinnaapput
- Meeraaqat nalunnguartinneqarnerat – periarfissaqarpat

Qulaani sammisassatut taaneqartut siunnersuutaapput aamma meeqqap anaallu/ aamma/ imaluunniit ataatalu ataatsimoorfigisinnaasaat. Sualummik ilaqutariinni meeqqat arlaqarsimappata taama sammisaqarluni qitiutinneqarneq meeqqamut pitsaasuvoq.



Naartusut nerisassaar

Naartusut naammattunik nerisariaqarput, annikinaarnagit annertunaarnagillu.

Nerisassat assigiinngiaartuusariaqarput vitaminik mineralinillu akoqarluartut.

Nerisat qanoq annertutigissappat?

Pingaartuuvoq naammattunik nerisarnissaq, anaanamut meeraanullu ilorrisimaarnartunik. Annertuallaamik nerisarnerup kingunerisinnavaai anaanap oqimaappallaalernera, inunngortullu erniuniarnermini oqimaappallaarluni anaanaminut imminullu arlaannik ajoqutissarseriataarsinnaanera. Naartunermi annertunerujussuarmik nerisarnissaq pisariaqanngilaq, timip atornera naartunermi annikillisarmat. Oqariartaaseq "inunnut marlunnut nerineq" ilmoortuunngilaq. Neriffiit saniatigut ullormut iffiamineq immussualik qallersuutililluunniit immiartorfillu ataaseq immuk naartusunut amerlanernut naammattarpoq.



Sukkulaatit chipsit mamakujuillu orsunik sukkunillu annertuumik akullit nerinaveersaartariaqarput, vitaminertaqanngingajammata. Taamaattumik tamakku nerinaveersaakkit.

Kalaalimerngit

Kalaalimerngit pillugit immikkoortoq qupp. 43-imi atuaruk.

Naartusut nerisassaat

Manngertitsineq – "Naanik manngertitsineq"

Naartusorpassuit manngertitsisalersarput. Tamatumunnga pissutaasinnaavoq timimik atuivallaarunnaarneq aammalu hormonit allanngornerat, inalukkat sulineranik annikillisisit.

Manngertitsineq fibereqarluartunik nerisarnikkut, imerluartarnikkut timimillu atuilluarnikkut pinaveersaartinneqarsinnaavoq. Fiberit inalukkani uninngasarput inalukkat sulinerat pitsaanerulersittarlugu, aammalu aqitsumik akulikinnerusumillu anartitsisarlutik.

- Nerilluartaakit iffiat, grovbrød, knækbrød aamma grove skorper.
- Nerisakkit issingigassat uusut ooqanngitsullunniit.
- Ullut tamaasa nerisakkit paarnat naatitallu, vitamininik mineralinik fiberinillu tunisisarput.
- Naatsiianik, qaqorteqqasunik pastanillu nerisarit, fiberinik akoqarput qaaler-nartuullutillu.
- Ullormut minnerpaamik liiterinik marlunnik imertarit – imeq pitsaanerpaavoq.
- Ullut tamaasa timigissartarit, pisuttuarlutit, sikkilerlutit, sisorarlutit allatulluunniit timinnik atuillutit, inalukkavit sulinerannut iluaqutaammata.
- Atortakkit "HUSK" (nakalatittakkat fibereqarluartut) issingigassanut uusunut, yoghurtimullu imaluunniit immiartorfimmuut imermut akuliullugit. "HUSK" pineqarsinnaapput nakorsamit imaluunniit Matas'imi. "HUSK" atortillugit imermik imerluartarnissaq pisariaqarpoq.
- Paarnarsuit qernertut, seqquluttut abrikosillu panertut manngertitsisarluuni iluaqutaasarputtaaq.

Kalk saanernut kigutinullu

Naartusut inanneqassapput ullormut minnerpaamik imerfiit pingasut immuttortaqqullugit immussuarlu kilitat pingasut nerisaqqullugit, saanernut kigutinullu nukittorsaammik kalkimik naammattumik pisarniassammata.

Immuk naarliuutigisarukku immuk laktoseqanngitsoq imertarsinnaavat, taar-siussinnaavat immuk Naturli kalciumimik akulik imaluunniit Hyla mælk. Taakku pillugit takuuk qupperneq **XX**.

Naammattumik immuttortanngikkuit kalkitornissat pisariaqarpoq. Juumooq siunersioruk.

Tinguit nerisarnagit

Pingaartumik naartunermi qaammatini siullerni tinguttortannginnissaq inassutigineqarpoq. Tinguit A-vitamininik akoqarpallaarput, naartup innarluuteqalernissaanut annertusaataasinnaasunik.

Taamaattumik puisit, tutut, savaaqqat, timmissat, puulukit nersuteeqqallu aamalu saarullit tingui nerinaveersaakkit. Tinguliaq/leverpostej aamma paté pisarnertut nerineqarsinnaapput.

Imeruersaatit

Naartusut ullormut amerlanerpaamik tiitorfik pingasoriarlugu kaffisortariaqarput. Kaffi koffeinimik naartumik sunniisinnaasumik akulerujussuuvoq. Kaffimut nalinginnarmut taarsiullugu kaffi koffeineqanngitsoq atorneqarsinnaavoq.

Tii colalu aamma koffeinimik akoqarput, taakku aamma killilersimaartariaqarput. Imigassanik aalakoornartulinnik atuinerup naartumik katatsineq inunnguutsimiillu innarluuteqarneq, aammalu inoorlaap oqippallaarnera kingunerisinnaavai. Taamaattumik naartusut imigassartunngilluinnarnissaat inassutigineqarpoq.

Sodavand saftilu sukkulerujussuupput, nukissanik tunisisaraluarlutik vitamininik mineralinillu akoqanngillat, taamaattumik tamakkutorneq killeqartittariaqarpoq.



Naartusut nerisassaat

Pujortarneq

Tupap hashillu naartuq ajoquserarpaat, naartorlu oqippallaarluni inunngortarpoq. Pujortarnerup timimi vitaminit pingaarutillit aserortertarpei, soorlu C-vitamin aamma E-vitamin.

Misissuinerigtig paasineqarpoq pujortarnikkut anaanaq orsunik "toqqorsivii" mingunnartullit annertunerusumik unerartinneqartartut, tamatumuunakkut anaanaq immua mingunnartunik akoqarnerulersarluni.

Taamaattumik pujortarnaveersaarit, aamma naartuninni.



Vitaminit mineralillu tapiutit

Folinsyre B-vitamiuvoq, pingaartumik iffiukkani, uumasut iluqutaanni, naatitani qorsunni aamma eertani (bønner) panertuni siumugassaalluni. Folinsyremik annikippallaamik pisaraanni tamatuma kingunerisinnaavaa meeqqap qiteqqamigut brokeqarluni (rygmarvsbrok) inunngorsinnaanera. Naartunissaq pilersaarutigigaanni aammalu naartulernermiit sapaatit akunneri siulliit 16 folinsyrenik iisartagartornissaq inassutigineqarpoq. Naartulernermiit sapaatit akunneri 16-it qaangiuppata folinsyrenik iisartagartornissaq pisariaaruttarpoq.

- Naartulernermiit sapaatit akunnerisa 20-ssaanniit jerntilskudunik iisartagartornissaq inassutigineqarpoq. Naartusut neqitorluartartut jerntilskudunik pisariaqanngillat.
- Naartusunut ikinnerpaamik immiartorfik ullormut pingasoriarlugu immuttortanngitsut immussuarmillu kilitanik marlutortanngitsut kalktablettinik iisarnissaat inassutigineqarpoq.
- Multivitamin tablet naartusunut inassutigineqarpoq, naartup alliarnermini ineriartornerminilu inuussutissanik pisariaqartitaminik pinissaa qulakkeerniarlugu.

Vitaminit mineralillu taagorneqartut tamarmik nakorsamit pineqarsinnaapput.

Nerisassatut inassutit



- kalaaliminertortarit
- assigiinngiaartunik nerisarit, neqit assigiinngiaartut timmissallu
- sapaatit akunneranut arlaleriarlutit aalisagartortarit
- ullut tamaasa paarnatortarit (nutaanik, qerisunik, qillertuusanik/igalaaminernik puulinnik)
- ullut tamaasa naatitartortarit (nutaanik, qerisunik qillertuusanik/igalaaminernik puulinnik)
- assut nerisakkit naatsilat, qaqorteqqasut, pasta
- assut nerisakkit iffiukkat, soorlu iffiat aamma grovbrød
- ullut tamaasa imertarit minnerpaamik imerfiit pingasut immummik aammalu immussuaq kilitat 3 nerisakkit.
- ullormut minnerpaamik imeq 2 liter imertaruk
- ullut tamaasa silaannarissarit
- timit atorluartaruk

Makku pinaveersaakkit



- tinguut
- mamakujuit, chips, sukkulaatit
- sodavandit saftilu killilersukkit
- kaffe, tii colalu killilersukkit
- imigassat aalakoornartullit
- tupa



Naartusut milutsitsisullu

ullormut nerisassaannik siunnersuutit

Makitsinnak (naartusut)

Knækbrød, skorper imaluunniit kiks imiminerlu ullaakkut merianngunaveersaataasinnaapput.

Ullaakkorsiutit

Ullaakkorsiutit ullormut nerisat pingaarnersaraat, timi nalunaaquttap akunneri kingulliit 8 - 10 nukissanik pisimangimmat.

Ullaakkorsiutit peqqinnartut ukuusinnaapput: immuk, fiberit iffiukkanit imaluunniit issingigas-sanit pisut, vitaminillu paarnanit imaluunniit naatitanit pisut. Ullaakkorsiutit sukkulerujussuit nerinaveersaakkit.

Assersuutigalugu nerisakkit:

- issingigassat uusut immulerlugit, imaluunniit
 - müsliit immulerlugit (müsliit sukkoqarpallaat orsoqarpallaallu pinaveersaakkit), imaluunniit
 - yoghurt naturel imaluunniit cultura naturel ymerdryssilerlugu, imaluunniit
 - immialaat (øllebrød) immulerlugit, imaluunniit
 - corn flakes issingigassanik ooqanngitsunik seqquluttunillu akullugit immulerlugillu
 - iffiat immussuarmik mannimilluunniit qallersuuserlugit
 - Taakku arlaat amigarigukkit iffiartorsinnaavutit immussualimmik marmeladelimilluunniit.
- Juice ullormut aallarniutaasutut inuummarinnarlunilu peqqinnartuuvog vitamineqarluarlunilu.

Ullaap tungaa

- paarnaq imaluunniit kuloruuju, agurkimineq, peberfrugt imaluunniit tomati.
- iffiugamineq, soorlu iffiag, grovbrød imaluunniit knækbrød immussualik, imermik iggiserlugu

Ullup qeqqanut

Tamatigut ullup qeqqasiortarit, soorlu qaarsillarnartumik iffiugartalerlugit. Soorlu:

- aalisakkat neqilluunniit panertut orsulerlugit, iffiat iipillu
- iffiag orsukitsunik qallersuutilik, soorlu aalisakkap nerpianik
- nerisat kissartut sinneri, iffiamik grovbrødimilluunniit illulerlu-
git
- suppa/suaasat iffiamik grovbrødimilluunniit illulerlu-
git

Imerfimmur immuk imerlu.

Paarnat naatitallu ullup qeqqasiutinut akugalugit fiberinik vitamininillu tunisisarput inuummarinnarlutik.

Kantinami nerisaruit imaluunniit ullup qeqqasiutissanik pisiniartaruit iffiugartalernis-saat eqqaamajuk.



Naartusut milutsitsisullu

ullormut nerisassaannik siunnersuutit

Ualikkut

- grovbrød imaluunniit knækbrød immussualik marmeladelilluunniit
- paarnaq, paarnanik kinertuliaq/frugtgrød imaluunniit paarnat qillertuusarmiut imermik iggiserlugit.

Unnukkorsiutit, assersuutigalugu:

- suppa / suaasat
- aalisagaq uusoq siatarluunniit qaqorteqqasunik, naatsiaanik pastanilluunniit aammalu naatitanik illulerlugu
- neqi uusoq siatarluunniit qaqorteqqasunik, naatsiaanik pastanilluunniit aamma naatitanik illulerlugu
- aalisagaq neqiluunniit panertoq orsulerlugu, iffiat iipililu. imermik iggiserlugit.

Unnukut innartinnani

Nalunaaquttap akunnerpassui qaangiuppata aatsaat timit nukissamik peqqittussaammat innartinnak tamatigut nerilaartarit.

Assersuutigalugu:

- grovbrødimineq, knækbrød, grove kiks, skorper immussualerlugu, qallersuuserlugu marmeladilerluguluunniit
 - paarnaq nutaaq, paarnanik kinertuliaq (frugtgrød) imaluunniit paarnat qillertuusarmiut imummik iggiserlugit.



Qaammatit 0-4

Anaanamit milunnerup nalaani

***Qaammatini siullerni sisamani taamaallaat anaanap immuanik tassu-
ngaluunniit taarsiunneqartartumik naalungiarsuup milutsinneqarnis-
saa pingaartuuvoq, tassa meeqqap inalugaasa tartuisalu nerisassat
allat suli sapermatigik.***

***Arnat amerlanersaat milutsitsisinnaapput. Anaanap immua meeraaraa-
tinnut pitsaanerpaavoq.***

Anaanap immua

Anaanap immuata naalungiarsuup pisariaqartitarpiai tamaasa akugai. Anaanap im-
mua eqqortumik kissassuseqartoq naalungiarsuup aqjaruata uussinnaavaa. Ana-
nap immuata inuussutissat pingaarutillit akugai, illit meeqqavit aseruuttoornernut
arlaannillu sapigaqalersinnaanermut illersuutissai. Naalungiarsuk sivikinnerpaa-
mik qaammatini 4-6-ini milutsinneqassasoq inassutigineqartarpoq, 4-6-inut qaam-
matilinnut immikkoortoq takuuk.

Anaanap immua milunneqarnermini allanngoriartortarpoq, aallaqqaammut
immuk iviangit illugiillutik imaat kimikitsuusarpoq imeruusaataanerulluni,
milunneqarnerminili orsunikkiartuaarlunilu qaarsillarnarsiartuaarluni. Taamaat-
tumik ivianngip illua imaarlugu milutseqqaarlugu illuata milutsinnissaa pingaar-
tuuvoq, naalungiarsuk inuussutissaqarlumut immuttorniassammat.

Milutsitsineq

Naalungiarsuk milukkusuleraangat milutsittaruk.

Ineriartorneranut anaanap timaata attuumanissaa pingaartorujussuummat milut-
sitsineq pitsaanerpaajuvoq.

Milutsitsinermik ilitsersuutit pitsaasut atuarneqarsinnaapput atuagaqqiami
“Milutsitsinermi nalunngisassat”, Peqqissuunissamik qaammarsaanermut Komi-
tiip Paarisallu naqitertitaat. Napparsimmavinni pineqarsinnaavoq.

Vitaminir mineralillu tapiutit

Naalungiarsuk sapaatit akunnerinik marlunnik utoqqaassuseqalerneraniit 18-inik qaammateqa-
lerneranut Peqqinnissakkut nakkutilliisoqarfimmit inassutigineqartoq malillugu
ullormut ACD vitamin kuseriarnerit 5 iisitineqartassaaq.

Naalungiarsuk inunngorerata kinguninngua K-vitaminimik kapineqartarpoq.
K-vitamin kapisissutigineqartarpoq aanaartitsinerni aak issorluartarsinnaaqullugu.



Anaanap inuusaasia immualu

Anaanaq timimini immuliornermini nukimmik atuisarpoq, ilaatigut atortarlugu orsoq naartunermini timimini "toqqortersimasani". Anaanap timiminik qanoq atutiginera qanoq annertutigisumik nerisari-aqarneranut apeqqutaanerpaavoq. Quppernermi 11 - 12-imi naartusut milutsisisullu ullormut nerisagassaannut siunnersuuteqarpoq.

Orsut peqqinnartut


Anaanap nerisai immuata akuata orsup pitsaassusianut aalajangiisuusarput. Anaanaq aalisakkanik, puisip arferullu neqaannik nerisajarluatarpat, taakku orsui peqqinnartut anaanap immuata akugissavai.

Anaanap nerisai naalungiarsuillu eqqissisimangitsut

Isumaartoqarpoq nerisat aalajangersimasut naalungiarsuit milutsitaasut eqqissisimangissutigisaraat. Tamanna uppersarsineqarsinnaasimangilaq. Anaanat milutsisisut nerisassanik nalinginnarnik nerisarnissaat inassutigineqarpoq. Naalungiarsuit milunermik kingorna eqqissisimajunnaartarpata, anaanap misiligaalluni suna pissutaasinnaanersoq paasiniartariaqarjaa. Uani nerisassat naalungiarsuit eqqissisimajunnaartarnerannut inuit ilaannit pissutaa-sorineqartartut taagorneqassapput: Akuutissat sakkortuut, soorlu hvidløg aamma chili, uanitsut, qungullit/kål, vindruat, appelsinat, aamma sukkulaatit. Nerisassat ilaat naalungiarsuup eqqissisimajunnaarutigisarpagit annikit-sunnguakkuutaariarlugit annertusiartuaartissinnaavatit, taava amerlanertigut sungiunneqartarput.

Kalaalimerngit

Kalaalimerngit inuussutissanik peqqinnartorpassuarnik akoqarput, pingaartumik protein, umættede fedtsyre, savimineq/jern vitaminillu, soorlu aamma kalaalimerngit sukkumik kulhydratinillu annikitsuinnarmik akoqartuusut. Taamaattumik Kalaallit Nunanni Nerisajarnermut Siunnersuisoqatigiit kalaaliminertortarnissaq inassutigaat. Naartusut milutsisisullu assigiinngiaartunik nerisajarnissaat aammalu neqinik assigiinngiaartunik nerisarnissaat pingaartuuvoq. Aalisakkat, miluumasut imarmiut nunamiullu nikerartittarnissaat pitsaasuvoq aamma paarnat naatitalu kujataaneersut atorluarneqartariaqarput.

Naartusut milutsisisunullu nereriaasissatut inassutit qulit malikkunikkit iluaqutigilluassavaat (takuuk qupp. 

Misissuinerit immami nerisareqatigiinni mingutsisoqarnera takutippaat.

Mingutsitsissutit qalaseq aqqutigalugu anaanamit naartumut milutsisisullu immuanit ingerlateqqinneqartarput, taamaattumik mingutsitsisut naartusunit milutsisisunillu sapinngisamik minnerpaamik nerineqartariaqarput. Tamanna inassutit ajornanngitsunnguit malillugit pissinnaavoq. Mingutsitanik nerisarnerit annikillisinniarukku orsumik, neqinik, puisit iloqutaannik (pingaartumik puisit utoqqaanerusut) arferit (pingaartumik arferit kigutillit), timmissanik imarmiunik nannullu neqaanik nerisarnerit annikillisissavat. Kalaallit Nunaanni Nerisajarnermut Siunnersuisoqatigiit mi-



Anaanaq immualu

ngutsitsinerup tamatuma ineriartornera malittariuarpaat, taannalu pillugu siunnersuiuassallutik.

Meeraaqat arfinilinnik qaammateqalernissamik tungaanut milutsinneqarnissaat suli inassutigineqarpoq.

Meeqqap ataatsimik ukioqalernissaa qaangerlugu milutsinnissaa inuussutissat eqqarsaatigalugit peqqutissaqanngilaq, allarpassuarnilli peqquteqartumik milutsisisoqartarpoq. Soorlu anaanaq meeqqallu timimikkut attuumasarnerat, aammalumi nerisassaavoq piuminartoq akikitsorlu.

Sivisuumilli milutsitsinikkut mingutsitsisut annertunerusumik meeqqamut ingerlateqqinneqassaput.

Kalaalimerngit mingutsitsinerlu pillugit immikkoortoq qupp. 43-imi takuuk.

Pujortarneq

Pujortarneq milutsitsinermut meeraaqqallu peqqinnissaanut ajoqutaavoq.

Anaanaq pujortartartoq immukinnerusarpoq sivikinnerusumillu milutitsisarlu.

Tupap akui nikotin toqunartullu allat anaanaq immuanut akuleruttut anaanaq aavaniittumiit pingasoriaammik annertunerulersarput. Anaanaq pujortartartut milutsitsisut meeraaraataasa quuanni toqunartut tamakku siumugassaasarput, inersimasut pujortartartut quuisa akuisulli annertutigalutik. Aamma meeraaqqap sinifimmini toqusinnaaneranut ulorianartorsiorneq annertusisarpoq.

Meeraaqqap ulluinnarni avatangiisai (angajoqqaat, ilagisat, paarsisut) pujortartuuppata, meeraaqqap anersaartuutimigut ajoquserneqarsinnaanera qaninnerusarpoq, astmatisk bronkitis'i-mik astma'millu. Aammattaaq sinitsilluni toqusoorsinnaanera aarlerinaateqarnerusarpoq.

Anaanaq timimini orsunik katersisarfiini "POP"it katersuuttarnerat pujortarneq annertusartarmagu, anaanaq immua "POP"inik annertunerusunik akoqalersinnaavoq.

Hash

Hash anaanaq immuanut, aavaniittumut sanilliullugu arfineq pingasoriaatinngorluni akuleruttarpoq. Anaanaq milutsitsisut hash'imik pujortannginnissaat allatigulluunniit atuinnginnissaat inassutigineqarpoq.

Imigassaq aalakoornartulik

Imigassaq aalakoornartulik anaanaq immuanut akuleruttarmat anaanaq milutsitsisut imigassartornertik killeqartittariaqarpaat.

Hvidtøl

Hvidtøl imigassamik aalakoornartulimmik akoqarpoq. Hvidtøl'it marluk immiaqqatut nalinginnartut ataatsitut imigassartaqartigingajapput, sukkumillu akulerujussuullutik.

Ullormut hvidtøl ataaseq ajunngilaq, amerlanerusulli imigassartaqarpallaarlutillu sukkoqarpallaarput. Ullup ingerlanerani immukilliorfiusuni iluaqutaassaaq sukkulinnik nerilluni imeruersarluniluunniit. Sukkut nukissanik timimut pilertortumik tunisisarput, taamaalillunilu immoqarnerulersitsisarlutik.



Vitaminer mineralillu tapiutit

Arnat milutsitsisut vitamininik mineralinillu pisariaqartitsinerat 30-50 %-imik annertusisarpoq. Taakku nerisatigut pissarsiariumi-naattarmata arnat milutsitsisut multivitamininik, iisartakkanik mineralinik akulinnik kalktabletinillu pisarnissaat inassutigineqarpoq.

Qaammatit 0-4

Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq

Naalungiarsuup qaammatit siulliit 4 taamaallaat anaanamini imaluunniit anaanap immuanut taarsiunneqartartumik milutsinneqarnissaa pingaartuuvoq, tassa inalugai tartuilu suli inerilluarneqanngimmata. Naalungiarsuk milutsissinnaanngikkukku anaanap immuanut taarsiunneqartartup milutsitsissutiginnissaa kisivimmi eqqortuuvoq. Taamaallitut anaanaq ataatarlu milutsisisinnaapput.

Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq anaanap immuanut assingusunngorlugu sanaajuvoq, taassumali akuutissat naalungiarsuup aseruttoorsinnaaneranut sapi-gaqaleriataarsinnaaneranullu akiuussutissat akuginngilai, akiuussutissanut tamak-kununnga taarsiunneqarsinnaasunik sanasoqarsinnaanngimmat.

Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq eqqortumik akoorneqarluni nammattumik annertussilerlugu immuttugaritinneqartaruni naalungiarsuup inuussutissanik pisariaqartitaanik naammattumik matusisinnaavoq. Inassutigineqassaaq naalungiarsuk milutsikkaanni tigumiarneqarnissaa, timikkut isitigullu atassuteqarfiginera ineriartorneranut pingaaruteqarmat.

Nersussuup immua, soorlu immuk kimittuneq/sødmælk, immuk kimikinnek/letmælk, skummetmælk, immuit panertut aamma yoghurt Nersussuup immua naalungiarsunnut imertissallugu piukkunnanngilaq, proteini-nik mineralinillu, naalungiarsuup tartuisa suli iluamik inerilluarsimanngitsut ajo-qutigisinnaasaannik akoqarpallaarami. Nersussuup immua saviminermik/jern an-nikitsuinnarmik akoqarpoq, naalungiarsuk anaanap immuanut imaluunniit anaanap immuanut taarsiunneqartartumut taarsiullugu nersussuup immuanik (savimi-nermik/jern akusamik) miluttartoq, saviminermik/jern amigaateqalersissinnaallu-gu. Nersussuup immuata aamma ajoqutaasa ilagaat ilaatigut naalungiarsuit inalugaat annikikkaluamik anaartissinnaagamigit. Meeraq 6 missaannik qaammateqal-ernerani nerisasaanut akuliullugu sødmælk nerineranilu tiitorfimmit neqeroor-figineqarsinnaavoq, 9 missaannik qaammateqalerneraniit annertunerusumik tu-nineqartarsinnaavoq.

Immuit panertut

Immuit panertut, soorlu sødmælkspulver aamma skummetmælkspul-ver nersussuup immuanit sanaajugamik anaanap immuanut taarsiul-lugit atorneqarsinnaanngillat. Immuit panertuliassat nersussuup im-muatulli proteininik mineralinillu akoqarpallaarput, savimi-nermilli/jern akukippallaarlutik.

Sukkut/sioraasat

Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq sukkunik/sioraasa-nik akuneqassanngilaq, sukkut nukissanik akoqaralarlutik vit-amininik mineralinillu akoqanngimmata. Tungusunngitsut meeqqanit sungiutilertorneqartarmata nerisassat allat vitamininik mineralinillu akullit perusukkunnaarlugit tungusunngitsulinnik meeqqat neriumanerulersarput.



Qaammatit 0-4

Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq

Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq

Pisinarfiit amerlanersaanni aanap immuanut taarsiunneqartartut assigiinngitsut pisiassaapput. Nioqutissiat taamaattut tamarmik sunik akoqarnissaannik mallittarisassat sukannersut malillugit sananeqartarput, paasisat nutaanerpaat tunngavigalugit pitsanngortikkiartorneqartuarlutik.

Assigiinngitsunik ilisarnaatillit/mærkillit assigiinngissutilerujussuunngillat, qanoq sivilutigisumik atuuffissaatut kingullertut ulluliussaq (datomærkning) akialu tunngavigalugit pisiarisakkit. Nioqutissat ullussaminnik qaangiisimasut navianarsineq ajoraluarlutik vitaminit akugisaat annikilliartharput, orsutaallu qaassunnilersinnaallutik. Taamaattumik: atuuffissaatut kingullertut ulluliussaq misissortaruk nutaanerpaarluni pisiaralugu.

Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq sorleq?

Anaanap immuanut taarsiunneqartartut 0-4-nut qaammatilinnut atugassiat assigiinngitsut pisiassaapput, soorlu NAN-1[®], NIDINA[®], Allomin 1[®]. Tamakku meeqqap inooqqaarneraniit ataatsimik ukioqalernissaa tikillugu atorqeersinnaapput.

Anaanap immuanut taarsiunneqartartunik naalungiarsuit sisamanik qaammatelerneranniit atorqeersinnaasunik immikkut ittunik peqarpoq, proteininik savi-minermillu/jern akoqarnerulaartunik. Soorlu NAN-2[®], aamma Allomin 2[®]. Inuussutissartaat eqqarsaatigalugit pissutissaqanngilaq taakkununga immikkut sanaanut nuunnissaq. Tunisassiat 0-4-nik qaammatilinnut naatsorsuussat meeqqap ataatsimik ukioqalernissaa tikillugu atorqeersinnaalluarput.

Miluffik taamaallaat aanap immuanut taarsiunneqartartumut/tapersiummut atorqeersaaq. Ataatsimik ukioqalernerata kingorna miluffittortinneqassanngilaq, tassa meeraq immummik qaarsillarsinnaammat taamaattumillu alussaaserluni nerinissaminut kajumikkunnaarsinnaalluni.

Meeraaqqat kingornutaqarsinnaasut (sapigaqaleriasaarsinnaasut)

Meeraaqqat sapigaqaleriasaarsinnaasut tassaapput sapigaqartunik, soorlu astmartunik, børneeksemilinnik, inuussutissanik sapigaqartunik, høfeberertartunik angajoqqaallit aamma/imaluunniit qatanngutillit. Meeraaqqat aanap immuanik milutsitaanngitsut taamaattunik kingornuteqarsinnaasut sapigaqarnermik kingornussinnaanerata, qaammatini suillerni 4-ni taamaallaat aanap immuanut taarsiunneqartartumik Profylac[®]-mik milutsinneqartarnerisigut annikillisinneqarsinnaavoq. Qaammatit siulliit 4 qaangiuppata aanap immuanut taarsiunneqartartumik nalinginnarmik milutsinneqartalersinnaapput. Profylac[®] pisinarfinni pisiarineqarsinnaanngilaq, nakorsarli aqqtigalugu pineqarsinnaalluni.

Aamma NAN.HA, imermik akuneqarnermigut arrortitsisinnaassuseqalersartoq, sunniuteqarsinnaavoq Profylac-imilli annikinnerusumik sunniuteqarluni, taamaattumik Profylac-ip atorqeersinnaasaa innersuussutigineqarpoq. Sapigaqarneq pillugu immikkoortoq qupp. 40 - 42-imi takuuk.

Vitaminit mineralillu tapersiutit

Meeraaqqap sapaatit akunnerinik marlunnik utoqqaassuseqalerneraniit 18-inik qaammatelerneranut ACD-vitamininik kuseriarnernik 5-inik ullormut tunineqartarnissaa inassutigineqarpoq.

Inoorlaat inunngornermik kinguninngua K-vitaminimik kapineqartarput. K-vitaminimik kapisisoqartarpoq aanaarnerni aak issorluarsinnaaqqullugu.



Qaammatit 0-4

Meeqqap anaanap immuanut taarsiunneqartartoq pigaangamiuk

Anaanap immuanut taarsiunneqartartup sananissaa:

1. Puiaasaq miluffik, suttit matuulu/kapsler imermik kissartumik erruissummik qaqorsaasikkamik erroqqissaarneqassaaq. Puiaasanut saligut atoruk. Aamma maskiinami erruissummi erroneqarsinnaapput.
2. Immuup sinnikui nipoqutattut piarniarlugit suttit taratsunut seqqummarluttunut tagiunneqassapput.
3. Puiaasaq suttilu imermik nillertumik kinguneqqissaarneqassapput. Tamatuma kingorna miluffik, suttit matuulu minuttini arlalinni bakteriarlugit igami qalaanneqassapput.
4. Imermik nillertumik ruujorimeersumik qalatitsigit assattullu kissassuseqalernissaata tungaanut nil-lorseruk (45 grader miss.) puiaasamullu qalaanneqarnikuusumut kuillugu.
5. Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq uuttuutit tagiakkat amerlassusissaattut taasat akuliutikkik, miluffillu matoriarlugu aalateruk (aalatigassat arrorluarnerusarput imermi "assannut uunangitsumi" (40-45 grader). Imeq kissarpallaarpat aalaterutassat tigguttarput vitaminit ilaat aserorlugit).
6. Naalungiarsummut imertitsinnagu immuup kissassusia misiliguk. Immuk assavit qaavanut paffinnulluunniit kuseriarukku kissaalaaginnassaaq.



Siunnersuut:

Miluffiit arlalikkaarlugit eqqartarsinnaavatit, taamaallaalli atorneqarnissamik tungaanut matullugit panertumi unninngatinneqassapput. Immuup atulernerani aat-saat sananeqarnissaa innersuussutigineqarpoq. Meeraaqqap immuttugaata amiak-kua iginneqassaaq. Kissaqqinneqassanngilaq.

Anaanap immuanut taarsiunneqartartumik eqqortumik akuuineq

Pingaartuuvoq erngup anaanallu immuanut taarsiunneqartartut aalatigassat eqqor-tumik annertussusillit atorneqarnissaat, aalatigassat annertunaakkat meeraaqqap tartuinik ajoqusiisnaammata. Tamanna aamma kinguneqarsinnaavoq meeraaqqap timimini imermik annaasaqarneranik, timaa ulorianartumik panerpallaalersis-sinnaallugu, tamanna meeraaqqanut ulorianartuuvoq.

Imeq annertunaarpallaarneqartarpat anaanallu immuanut taarsiunneqartartut aalatigassat annikinaarpallaarneqartarpat meeraaraq qaarsillarniarluni annertual-laamik imertassaaq. Nukissamik annikippallaamik pisassaaq tamakkiisumillu alliar-torunnaarluni.

Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq ullormut qanoq annertutigisoq?

Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq timimi oqimaassusiata 1/6-ia naalungi-arsuup ullormut imertassavaa. Assersuut: Meeraq 3 kiilunik oqimaassuseqarpoq, 3 kilo 6-mik agguarlugu : 0,5 kg immuk 0,5 kg = immuk 0,5 liter anaanap immu-anut taarsiunneqartartoq ullormut.

Timip oqimaassusiinut assigiinngitsunut anaanap immuanut taarsiunneqar-tartup annertussusissaa:

Timit oqimaassusiinut assigiinngitsunut anaanap immuanut taarsiunneqartartut annertussusissaat:

Meeraaqqap oqimaassusia	Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq akuugaq ullormut
3 kilo	0,5 liter
3,6 kilo	0,6 liter
4,2 kilo	0,7 liter
4,8 kilo	0,8 liter
5,4 kilo	0,9 liter
6,0 kilo	1,0 liter
6,6 kilo	1,1 liter
7,2 kilo	1,2 liter
7,8 kilo	1,3 liter
8,4 kilo	1,4 liter

Anaanap immuanut taarsiunneqartartumik pisariaqartitsineq meeqqamiit meeqqamut allanngorarsinnaavoq, taamaattumik una najoqqutassiaannaavoq.

Qaammatit 4-6

- vællinginut/grød, mosinullu

- nerisalernissaanut sungiussitinniarnera

Anaanap immuata anaanallu immuanut taarsiunneqartartup meeqqap 6 tikillugit qaammateqalernerata tungaanut inuussutissanik pisariaqartitaanik naammattunik tunisinaavaa. Meeqqap anaanami immua imaluunniit anaanap immuanut taarsiuttagaq naammagippagu vællinginik mosinilluunniit nerisittalernissaa pisariaqanngilaq.

6-inik qaammateqalernerata nalaa qaangerpallaartinnagu alussaaserluni nerinissamut sungiusartinneqalissaaq.

Anaanap immua siusinnerpaamik meeraq 4-nik qaammateqalerpap nerisassaani kinernerusunik, soorlu vællinginik mosinullu, ilaneqarsinnaalissaaq. Anaanalli immua tassungaluunniit taarsiunneqartartoq sulli meeraaqqap pingaarnertut annertunerpaatullu nerisarigallassavaa.

Vælling

Naalungiarsuup anaanami immua tassungaluunniit taarsiunneqartartoq qaarsillaatigisarunnaarpagu vællingiminernik taperneqartalersinnaavoq. Arriitsumik aallartigit, nerisilerukku vællingiminernik neriseriarlugu anaanap immuanik tassungaluunniit taarsiunneqartartumik naggaseruk. Anaanarpasuit unnulluarnerani naggataasumik vællingitortitserusuttarput, meeqqamut qaarsillarnarnerutittaramikku, meearlu unnuakkut sinilluarnerusarmat. Ullup unnuallu ingerlanerani 1-2-riaannarlutit vællingitortittaruk, vælling kinersaatini annertuunik, meeraaqqap inalugaasa annikitsunnguakkuutaaginnarlugit sapinngisaannik akoqarmat.

Namineq vællingiliat anaanap immuanik tassungaluunniit taarsiunneqartartumik akullugit qalatittariaqarput nukissanik naammattunik piffiussammata. Vællingiliassat pisiniarfinni pisiarineqarsinnaasut nalinginnaasumik imermik akuinna-gassaasarpup. Tamarmik saviminermik/jernimik akusaappup.

Namineq vællingiliarineqarsinnaappup majsmel, maizena, rismel imaluunniit hirse, glutenimik akoqanngitsut. Gluten proteiniuvoq, inuussutissat qajuusiassanik/hvede, iffiassiassanik/rug, issingigassiassanik/havre imaluunniit suaasiassanik/byg sanaat akugisaat. Glutenip inalukkat naammattumik inerissimangitsut ippigusut silersinnaavai.

Namineq vællingiliassanut najoqqutassat quppernermi 23-miippup.

Alussaaserluni nerisalernissaanut sungiusarnera

Meeqqap 4-6-inik qaammateqalernermini sigguni oqqanilu aqussinnaalersarpai, timini niaqqunilu aamma namineerluni aqussinnaalersarlugit. Taamaattumik taamatut qaammateqalernerani alussaaserluni nerisinnissaanut sungiusarneqalersinnaavoq. Meeraaqqalli alussaaserlutik qaqugu nerisinnaalernerat assigiinngitsorusuussinnaavoq.

Sungiusaqaalerukku meeraaq nerisinnerani sarliaruk, timinnut attuutsillugu. Meeraaqqat alussaaserlutik nerinermik piffissaqartilluarlugit sungiussitinniartariaqarput.

Kinertuliat/grød

Meeraaq alussaaserluni nerisalernissaminut piareerpat kinertulianik/grød nerisinneqarsinnaalersarpoq.

Kinertuliat anaanap immuanik tassungaluunniit taarsiunneqartartumik qajulerlugit qalatinneqassappup, nukissanik naammattunik piffiusinnaanngorlugit.

Kinertuliassat imermik akuinnagassat pisiniarfinni pisiarineqarsinnaappup.



Qaammatit 4-6

- vællinginut/grød, mosinullu
- nerisalernissaanut sungiussitinniarnera

Kinertularineqarsinnaapput majsmel, maizena, risemel imaluunniit hirse, gluteni-mik akoqanngitsut.

Øllebrød issingigassallu uutat/havregød glutenimik akoqarmata meeraaraq aat-saat 6-inik qaammateqalerpat tamakkutortittariaqarpoq. Naalungiarsuit alliar-tu-pallattaqigamik nukissamik annertuumik pisariaqartitsippat, taamaattumik nam-mineq kinertuliat alussaateeqqamut ataatsimut orsumik akusariaqarput. Or-soq naasunit pisoq aqitsoq imaluunniit olie atussallugu peqqinnarneru-voq. Orsoq nukissamik akoqaqigami kinertuliat aamma mos annikitsut meeraaq-qap nerisai nukissamik ilaartorsinnaavai.

Nammineq kinertuliassanut ilitsersuutit quppernermi

 niippat.

Vælling grødillu pisiassat

Vællingiliassat grødiliassallu assigiinngitsor-pas-suit pisiniarfinni pisiassaapput. Aalatigassat tamakku inuussutissartaqarluartuupput. Aalatigassalli pisiassat tamakku vællingin-it grødinillu nammineq sanaanit akisunerup-put.

Grød aalatigassanit sanaaq orsumik aku-neqartariaqanngilaq.



Aserortikkat/mos

Meeraq aamma naatsiianik, naatitanik paarnanillu aserortikkanik nerinissaanut sungiussitittariaqarpoq. Mosiliat vitamineqarluarlutillu qaarsillarnartuupput. Aal-laqqaaatani mos imerpalaserujussuusariaqarpoq tiggunnertaqarani (klumpe-qarani), kingusinnerusukkulli tamuaneqarsinnaasumik sanasariaqarluni.

Meeqqap kinernerusut aammalu alussaaserluni nerisalernissaq sungi-usaqqartariaqarpaa. Kartoffelmos aamma naatitat allat aserortikkat aal-laqqaatigikkat, taakku sungiutereerpagit aatsaat frugtmos tunniunneqar-talissaq, taamaanngippat meeqqap frugtmos kisiat piimalersinnaavaa.

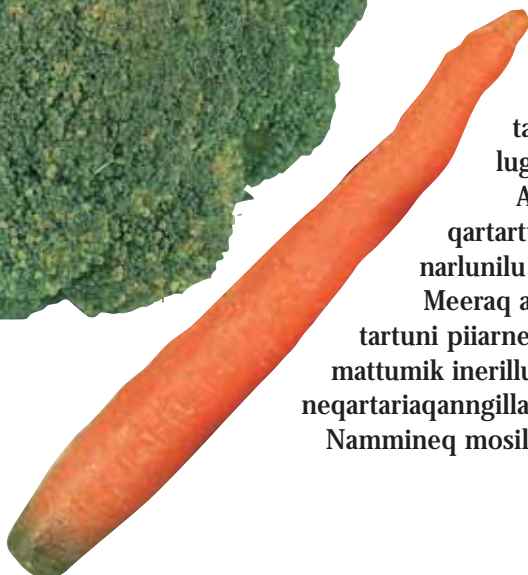
Naatsiiat aamma naatitat aserortikkat/mos

Kartoffelmos mamassutsimigut sakkukitsuuvuq. Kartoffel-mos naatitanik allanik sakkukitsunik akuneqarsinnaapput (broccoli, kuloruujut, blomkål eertaasat qorsuit, majs). Naatitat misileqqaagassai ataasiakkaarlugit aallartigit, allanik nu-taanik nerisittalersinnagu ulluni marlussunni taakku neritittar-lugit.

Aserortigaliaq anaanap immuanik tassungaluunniit taarsionne-qartartumik akuguk, alussaateeqqamullu orsumik akuguk, qaarsillar-narlunilu nukissamik naammattumik piffioqqullugu.

Meeraq ataasiliitinnagu nerisai taratserneqartariaqanngillat. Taratsut tartuni piiarneqartarput; meeraq ataatsimik ukioqalertinnagu tartui naam-mattumik inerilluartanngillat. Meeqqap naatitartugassai immikkoortillugit uun-neqartariaqanngillat, ilaqtariit nerisassaannit tiguneqaannarsinnaapput.

Nammineq mosiliassat quppernerni 24-niippat.



Qaammatit 4-6

- vællinginut/grød, mosinullu
- nerisalnissaanut sungiussitinniarnera

Kartoffelmosiliassat pisiassat akuutissanik taratsunillu akusaapput, meearlu ataa-siliitinnagu nerisinnaveersaartariaqarlutik. Kartoffelmosiliassat meeqqanut naat-sorsuussat pisiassaapput, taakkulu atorneqarsinnaapput.

Spinat, rødbede, fennikel aamma selleri nitratinik akoqaqimmata aatsaat meeraq 6-inik qaammateqalereerpat nerisikkat. Nitrat inalukkani nitritin-gorsinnaavoq. Nitrit tassangaannartumik toqunartortaqalersinnaavoq, meriartitsilluni amerlu tungujorujuttunngortissinnaallugu, aap timimi ilti ingerlatissinnaajunnaartarmagu. Nerisassat nitratinik akullit ullut 14-ikkaarlugit taamaallaat sassaalliutigineqartariaqarput. Spinat kissaq-qinneqaqqusaanngilaq.

Neqitortinngikkallaak

“Itsaq” nalinginnaavoq anaanaq neqiminermik tamuariarluni meeraaqqamut tun-niussisarnera. Meeraaraq 6-inik qaammateqalereerpat aatsaat taamaaliortariaqar-poq, aatsaat taamatut qaammateqalereeraangat tartuisa neqit aalisakkallu nerpii-sa igitassartaat piiarsinnaalersarmatigik.

Paarnat aserortikkat/frugtmos

Meeraaraq kartoffelmosinik grønsagsmosinillu nerinermik sungiussereerpat aat-saat frugtmositortittaleruk. Frugtmosiliarineqarsinnaapput paarnat sakkukitsumik mamassuillit inerinnikut, soorlu bananit, iipilit, pæret, ferskenit imaluunniit paar-nat qerisut.

Frugtmos kinertulianut akuliunneqarsinnaapput, kinertuliat saviminertaat/ jern timimut akuliulluernerusarmat, meeraaqqallu frugtmos kisiat neriumalin-ginniassammagu. Frugtmos aamma annikitsunnguit kinguleqqiutigitinneqarsin-naapput imaluunniit neriffiit avataasigut nerisinneqarsinnaapput.

Babymos igalaaminermik puullit

Babymos ineriikkat assigiinngitsorpassuit inuussutissartaqarluartut pisiniarfinni pisiassaapput. Meeqqanut nerisassat akuutissanik akuugaanngitsut (økologisk) pisiassat amerliartuinnarput. Akuugaanngitsunik nioqqutissiassanik naatitsinermi seqqittaatit kemisk'iusut (kemiske sprøjtemidler), naggorisaaatissiat sanaat/ kunstgødning, antibiotika, naalluarsaatit/vækstfremmere, naatitassat gensplejsikkat, tipigissaatit/aroma, tungusunnissaatit/kunstige sødestoffer aanaveersaatillu/ kon-serveringsmidler atoqqusaanngillat. Naatitat økologiskit økologiskiuunngitsullu mamassusii assigiipput. Økologiskinilli naatitsineq avatangiisinik mingutsitsinan-ginneruvoq.

Babymosit pisiassat igalaaminermik puullit nammineq sanaaniit akisunerupput.

Imeruersaatit

Anaanaq immuata tassungaluunniit taarsiunneqartartup saniatigut meeraq 4-5-inik qaammateqalerpat tiitorfimmit imermik imertinneqalaarneqartalersinnaavoq. Saftimik, juicimik kamilletiimillu sukkulimmik tuninaveersaaruk, taakku sukko-qarpallaarput. Meeraaqqanut sukku pillugit immikkoortoq qupperneq 36 - 37-imi atuaruk.

Nersussuup immua (soorlu immuk kimittuneq/sødmælk, immuk kimikinnek/let-mælk, skummetmælk immuillu panertut) suli imertinneqassanngillat. Nersussuup immua proteininik mineralinillu akoqarpallaarpoq, meeraaqqap tartuinut ajoqu-taasinnaasunik. Meeraaqqanut immuk pillugu immikkoortoq qupp. 34 - 35-imi atuaruk.



Nerinermi ataatsimi nerisassat angissusilernissaanut siunnersuutit

Meeraq annertuallaanik nerisas-sinneqartassanngilaq, aqajarua suli mikimmat.

Vælling kinertuliallu nerinermi ataatsimi annerpaamik 200 ml, tassa 2 dl nerisikkat.

Kartoffelmos aamma grøntsags-mos, nerinermi ataatsimi 100-150 gram (1-1,5 dl).

Frugtmos, nerinermi ataatsimi an-nerpaamik 50-100 gram (1,5-1 dl).

Qaammatit 4-6

- vælling, grød, mos - nerisalernissaanut sungiusarnera

Kigutit salinnissaat

Meeraaraq kigutaasa salinnissaannut sungiusalereeruk. Kigutit saligutaannik pinnguartittaruk, soorlu ullaakkut unnukkullu passunnerani. Kigutit saligutaannik sungiusitinnissaa qanermullu pigaangamik qanoq sinnarnersut malugitissallugu pingartuuvoq.

Honningitortinneqassanngilaq

Meeraaqqat ataasiliineqanngitsut honningitortinneqassanngillat. Honning botulis-mebakteriannngortussanik akoqarsinnaavoq aqajaqqup isserata seernartup sulii artugaanik. Taamaattumik botulismesporer bakteriannngorsinnaapput, meeraaqqallu inalugaani toqunartunitsitsisinnaallutik.



Vitaminir mineralillu tapiutit

Meeraaqqap sapaatip akunnerinik marlunniit 18-inik qaammateqalernissaanut ullut tamaasa ACD vitaminir kuseriarnert 5 iisinneqartassapput.

Nerisiligassai

- vælling
- grød
- kartoffelmos aamma grøntsagsmos (broccoli, kuloruuju, blomkål, eertaasat qorsuit, majs)
- frugtmos (banan, iipili, pære, fersken)

Sulii nerisalissanngilai

- immialaat, issingigassat
- neqit, aalisakkat nerpii, manniit
- paarnat sakkortuumik mamassusillit seernartullu (anas, appelsin, mandarin)
- paarnat naatitallu ooqanngitsut, spinat grønkalillu
- juice aamma saft
- immuk kimittuneq/sødmælk immumillu tunisassiat allat
- taratsut
- honning

Qaammatit 4-6

Vællingit, grødillu sananissaannut najoqqutassat

Meeraaqqanut vællinginik grødinillu nammineq sananeq pisariitsuullunilu akikitsuvoq.

Vælling

2 dl imeq
alussaateeqqat 2 majsmel, maizena, rismel imaluunniit hirse-flager
uuttuutit 4-6 anaanap immuanut taarsiunneqartartut aalaterutassat (imaluunniit aalatigassat imermut 2 dl-imut naam-mattut)

Imeq aalaterutassallu igami aalatikkitt vælling 2-3 minutsit qalatiguk uunarunnaarsillugu nillorseluk anaanap immuanut taarsiunneqartartut aalaterutassat aalaterunneqassapput.

Grød

2 dl imeq
alussaait 2-3 qajuusat assigiinngitsut imaluunniit gryn*
(*sorliit pineqarnersut ataani takuuk)
orsoq alussaateeraq I
uuttuutit 4-6 anaanap immuanut taarsiunneqartartut aalaterutassat (imermut 2 dl-imut naam-mattut)

Imeq qajuusat aalaterutassallu/gryn igami aalatikkitt 3-5 minutsit qalatikkitt kinertunngorlugit, iga aalaterarlugu (boghvede aamma byggryn minutsit 30 miss. qalanneqassapput) alussaateeraq 1 orsumik akukitt uunarunnaarsillugit nillorsikkitt anaanap immuanut taarsiunneqartartut aalaterutassat aalaterutikkitt.

*4-6-inik qaammateqalerneranniit atorqearsinnaapput hirse, majsmel, rismel aamma boghvede, taakku glutenimik akoqanngimmata.

*Arfinilinnik qaammateqalernerminiit meeraaqqap inalugaasa gluten saperunnaartarmassuk issingigassat, mannagryn byggrynillu atorqearsinnaalersarput. Meeraaqqap 9-nik qaammateqaleraangami aatsaat immuk kimittuneq/sødmælk annertunngorlugu saperunnaartarmagu, kinertuliat tamakku meeraaqqap 9-nik qaammateqalernissaata tungaanut anaanap immuanik tasungaluunniit taarsiunneqartartumik sananeqartassapput.

Immialaat/øllebrød

(6-inik qaammateqalerneraniit)

iffiat sequnnerluttortaqaanngitsut kilitat 2

imeq 2 dl

uuttuutit 4-6 anaanap immuanut taarsiunneqartartut aalaterutassat (imermut 2 dl-imut naam-mattut)

sukkumininnguanik akuneqarsinnaapput.

Iffiat kilitat qalipaqaanngitsut igami sequtserneqassapput imermik akoriarlugit aqilitserlugit uninngatikkitt (unnuisillugilluunniit) minutsit 4-5 qalatinneqassapput

aalaterluarneqassapput blenderiluunniit atorlugu

sukkul erneqarsinnaapput

anaanap immuanut taarsiunneqartartut aalaterutassat akuliunneqassapput.



Øllebrød glutenimik, meeraaqqat aatsaat 6-inik qaammateqaleraangata inalugaasa saperunnaartagaannik akoqarput.

Qaammatit 4-6

Kartoffelmosit, grøntsagsmosit frugtmosillu sananissaannut najoqqutassat

Meeraaqanut nammineq paarnanit naatitanillu mosiliorneq pisariitsunnguullunilu akikitsunnguovoq.

Kartoffelmos aamma grøntsagsmos

Naatsiiat naatitallu nutaat qerisulluunniit mosiliassaqqissuupput. Aallarniutigikkrit naatitat sakkukitsut, soorlu kuloruujut, broccoli, blomkål, majs aamma bønner.

6-inik qaammateqalerneranniit naatitat sakkortunerulaartut atorneqarsinnaapput, soorlu porre, selleri, rosenkål, hvidkål, avocado aamma eertat.

Grøntsagsmosiliorneq

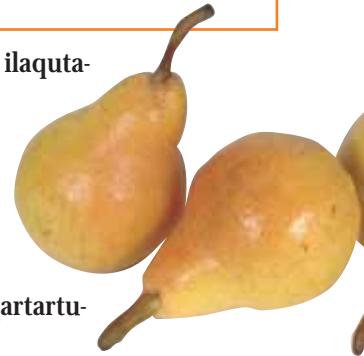
- naatsiaq akunnattumik angissusilik qalipaajariarlugu mikisunngorlugu aggorneqassaaq, naatitanik nutaanik qerisunilluunniit akullugu igaaqqamut ikeriarlugit morsutsilaaginnarlugit imilerneqassapput
- iga matullugu minutsit 10 missaanni qalatinneqassapput aqitsunnguannorlugit
 - qajuat peerneqassaaq
 - uuttuutit 2-4 anaanap immuanut taarsiunneqartartumik imaluunniit anaanap immumernganik akukkit
 - ajassaammik, piskerummik blenderimilluunniit sequtsikkrit
 - alussaateeraq ataaseq akuliuguk orsoq, uulia, plantemargarine imaluunniit oliemargarine qinissallugu pitsaaneruvoq



Mosiliat taratserneqassanngillat, immikkulli sanaattariaqanngilaq, ilaquata-riimmi grøntsagitugassaannit tunineqaannarsinnaavoq.

Kartoffelmosiliassat aalatigassat pisiassat akuutissanik taratsunillu akoqarmata, meeraaqat ataasiliitinnagit tamakutortinneqassanngillat. Kartoffelmosiliassanik meeqqanut naatsorsuussanik atorneqarluarsinnaasunik pisiassaqqarpoq.

6-inik qaammateqalerneranniit anaanap immuanut taarsiunneqartartumut immuk kimittuneq/sødmælk taarsiunneqarsinnaavoq.



Frugtmosiliorneq

- paarnaq nutaaq saleqqis-saagaq imaluunniit paarnat/bær qerisut igamut ikikkrit
- annikitsumik imilikkrit
- qalatikkrit paarnat aqilisillugit
- ajassaammik, nakkartitsivikkut/sigte nakkartillugit imaluunniit blenderimik sequtserneqassapput sukkulilaarneqarsinnaapput

Frugtmos

Banani paarnanit kisimi taamaaliinnarlugu nerisinneqarsinnaavoq. Paarnat mosiliassat allat tamarmik meeqqap 6-inik qaammateqalernissaa tikillugu qalatinneqar- neqarsinnaalissapput.

Frugtmos nerisat pingaarnersaattut nerisinneqassanngillat, vællinginulli grødi- nullu tapertassaqqillutik, imaluunniit grøntsagsmositoreernerup kingorna kingu- leqqiutissaqqillutik, 6-inik qaammateqalereerpat yoghurt naturelmut cultura®- mulluunniit akuliunneqarsinnaapput.

Meeqqat amerlanersaasa paarnat nutaat tunguarnitsut mamarisaqaat.

Frugtmosiliaq bananimik aserortikkamik akuneqarsinnaavoq, nillujaarnerusarmata nereriaannanngorlutik.

Banani nukissanik akoqarluarpoq qaarsillarnarlunilu. Bananit inerilluarnikut atukkit.

Mosinik qerititsineq

Grøntsagsmos aamma frugtmos annikitsunnguakkuutaarlugit qeritinneqarsinnaapput. Soorlu sikuaraliorfinni/isterningiliorfinni plastikposimik poorlugit. Tamatumuuna pisariitsunik allanngorartunillu meeraq nerisassaqaalissaaq.

Qaammatit 6-9

Neqinut aalisakkallu nerpiinut sungiussitinniarnerat

Anaanap immua tassungaluunniit taarsiunneqartartut annikillisikkiartuaartariaqarput, alussaammik nerineqarsinnaasunik taarserlugit. Mee-raaraq nammineq alussaasersornermut ilinniartinneqalissaaq, alussaammik allamik nerisiitigalugu nammineq alussaasersortillugu. Meeraaqqaq taamaalinerani assigiinngitsunik nerisarnissaa tunngavilerneqartarmat, nerisassanik assigiinngitsunik amerlasuunik oqat-taarsitittarnissaa pingaartuuvoq. Nerisassat ataatsit marlussoriarlugit neriseriarlugit allanik nutaanik misiliitittaruk. Nerisai arriitsumik aseqqorluttunngortikkiartuaarneqassapput, taamaallaat ajassaammik aserorterneqartalerlutik. Meeqqap oqqani aqussinnaalersaramiuk maanna tiitorfimmit imersinnaalerpoq.

Kinertuliat/Grød

Meeqqap inalugai naammattumik inerisimalermata øllebrødit issingigassallu, gluteninik akoqaraluartut nerisinneqarsinnaalersarput. Kinertuliat allanngorartinneqarsinnaapput, atorineqarsinnaallutik semuljegrynød, byggryn mannagrynødilluunniit. Nammineq kinertulianut anaanap immua tassungaluunniit taarsiunneqartartoq atorineqartuassaaq, qaarsillarnarniassammatalu nerinermi ataatsimi (portion) orsumik alussaateeqqamik ataatsimik akuneqartassallutik.

Nammineq kinertuliassat qupp. 23-mi takukkit.

Nerisat kissartut

Meeraq neqimik aalisakkalluunniit nerpianik annikitsuarannguamik nerisinnaanngorpoq.

Tartui sulii iluamik inerissimannngimmata neqit aalisakkallu nerpii annikitsuaraannannguussapput, 30 gram missiliorlugu = ataatsimik ukioqalernissaata tungaanut ullormut alussaait 2.

Aalisakkat nerpii orsunik vitamininillu peqqinnartorpassuarnik akoqarput, taamaattumik meeqqat sapaatip akunneranut arlaleriarluni aalisakkap nerpittortarnissaanik ilinniartiguk.

Meeqqat assigiinngiaartunik nerisarnissaanik ilinniartiguk, assigiinngitsut makku atorlugit:

- miluumasut imarmiut, puisit, arferit neqaat
- timmissat neqaat
- uumasut nunamiut, soorlu tutut, savat, umimmaat neqaat,
- neqit tikisitat, soorlu puulukit, nersussuit, kalkun, kukkukuuaqqat.

Neqit nerisassiaritinnagit aserorterlugit kødbollilarineqarsinnaapput. Imaluunniit ooriarlugit persillenik aserorterummik blenderimilluunniit aserorterneqarsinnaapput.

Iloqutit, soorlu tinguit uummatillu, saviminermik/jern vitamininillu akoqarluaramik peqqinnartuupput.

Meeqqap nerisassai taratseqinagit, tartuisa taratsut sulii sapermagit.

Meeqqat sulii ataasiliisimannngitsut neqinik aalisakkalluunniit nerpiinik pujuukkanik, tarajukkanik akuukkanilluunniit nerisinneqassanngillat.



Qaammatit 6-9

Neqinut aalisakkallu nerpiinut sungiussitinniarerat

Meeqqap assigiinngiaartunik nerineq ilikkarniassammagu neqinut aalisakkalluunniit nerpiinut tamatigut qaqorteqqasut imaluunniit naatsiat ilanngullugit nerisittakkit. Meeqqap 8-nik qaammateqalerneraniit pastat qaqorteqqasullu misilitsinneqartalersinnaapput.

Meeraq ooqanngitsunik uusunillu naatitartornissaanik ilinniartiguk, soorlu råkostitut, guloruujunik riivikkanik, hvidkålímik aggoqqissaakamik, seqquluttunik imaluunniit iipilímik akulínnik. Mosiliat ki-gaatsumik aseqqorlutsikkiartuaarneqassapput.

Meeraq taamaalinermini aalassarissartuinnartarami nukissanik pisariaqartitsinerulersarpoq nerrerissartuinnarlunilu. Taamaattumik mosit kinertuliállu alussaateeqqamut orsumik akunissaat pisariaqar tuarpoq, tassa nerisai nukímmik naammattumik akoqarniassammata.

Ullormut nerisarnissat

Meeraq sippulímik nereqqunagu anníkítsukkuutaanik amerlasooriarlugu nerisittaruk. Amerlasooriarluni nerinermi nerisassat inuussutissartai tímip atorluarnerusarpai. Ullormut 6-7-eriarlugu nerisittaruk.

Nerinermi ataatsimi nerisassat annertussusissaat

Vælling	200 gram (2 dl)
Grød	150-200 gram (1,5 - 2 dl)
Kartoffel-/grøntsagsmos	150-200 gram (1,5 - 2 dl)
Qaqorteqqasut kinertut, løse ris	1 dl
Aalisakkat nerpii, neqit, iloqutit	
aserortikkat	alussaati 2 (30 gram)
paarnat frugtmosillu	100 gram (1 dl)

Iffiukkat

Iffiukkat peqqinnartuupput tamuasariaallutillu. Iffiat, grovbrød, grovkiks, knækbrød, riskager nikerartikkít. Iffiukkat seqummarluttunik akullit tímínnarsinnaapput. Kíksit nalinginnaasut, soorlu Marie kiks® sukkulerujussuugamik meeqqallu kígutaanut nippussuussinnaagamik kígutitaavinut ajoqutaasinnaapput. Iffiat qa-qortut aamma meeqqap qarngata iluani nipputtarmata iffiartortittaruk, aamma peqqinnarneruvoq. Tarnunneqarsinnaasunik iffiat qallersuuserneqarsinnaapput, soorlu tingulíamik saarulliilluunniit suaanik. Aamma manniit atorneqarsinnaapput, salmonellaqarsinnaaneralli píssutigalugu uulluarneqassallutik.

Nerisassat milluagassat - aamma kikkagassat:

- aalisakkat panertut, uugaq, saarullik aamma ammasat orsorlu
 - neqit panertut (nikkut) orsorlu
- Meeraq panertortortillugu nakkutigeqqissaartaruk, annaarlugu tamusseruni tupeqinammat. Kingorna tamatigut títorfímmut ímerkímertittaruk.



Qaammatit 6-9

Neqinut aalisakkallu nerpiinut sungiussitinniarnarat

- paarnaq ooqanngitsoq qalipaajagaq, soorlu iipili, banani, pære, kiwi, appelsin, mandarin
- naatitat ooqanngitsut, soorlu agurk qalipaqqanngitsoq, kuloruuju, hvidkálimerit
- skorper, riskager, knækbrød
- iffiat grovbødilluunniit tanitat qallersuusikkallu mikisunnguanngorlugit aggukkat

Tiitorfik

Meeqqap maanna oqqani aqussinnaaneruleramiuk tiitorfimmit imersinnaalerpoq. Meeqqat sulii miluttut aamma tiitorfimmit imernej ilinniassavaat. Meeraq akulitsumik imermik, anaanap immuanut taarsiunneqartartumik imaluunniit immumik kimittunermik imertittaruk. Saftit, sodavandit, juice aamma kamilletii sukullik meeqqap kigutaanik aseruisinnaasunik sukkoqarpallaarput. Sukkut pillugit immikkoortoq qupperneq 36 - 37-mi takuuk.

Immunnik nerisassiat

Meeqqap 9-nik qaammateqalernissaata tungaanut anaanap immua tassungaluunniit taarsiunneqartartoq immuttukkani pingaarnepaajuarput. Anaanap immua tassungaluunniit taarsiunneqartartoq miluffik atorlugu imertittuaruk.

Immuk kimittuneq nerisassanut nalinginnarnut akugineqarsinnaavoq tiitorfimmillu imertinneqarsinnaalluni. Kinertuliat/grød immumik akoqarluramik anaanap immuanik tassungaluunniit taarsiunneqartartumik sanajuartariaqarput.

Immuk kimikinnej aamma skummetmæk orsukippallaaramik meeqqanut ataaseq inorlugu ukiulinnut imertinneqassanngillat. Cultura® naturel aamma yoghurt naturel annikitsunnguanngorlugit nerisinneqarsinnaapput, paarnaminernik akuneqarsinnaallutik.

Frugtyoghurt ineriigaq pisiassaq sukunik akoqaqigami killilersimaartariaqarpoq.

Ymer, kvark aamma dessertkvark (mikisunik qalipaategissaartunik puullit, soorlu mini-dessert® aamma "Pettit Danoane®" proteineqarpallaaramik meeqqanut atasiliineqanngitsunut nerisinneqassanngillat).

Ullormut immullit katillugit annerpaamik 0,5 -0,75 liter (ilangullugit anaanap immuanut taarsiunneqartartoq, immuk kimittuneq, cultura, yoghurt) nerisinneqartassapput, meeraqqap imerpalasuinnaanngitsunik nerinissaminik ilikkarnissaa pingaaruteqarmat.

Meeqqanut immuk pillugu immikkoortoq qupp. 📄 35-mi atuarsinnaavat.



Qaammatit 6-9

Neqinut aalisakkallu nerpiinut sungiussitinniarnarat

Vitaminitt mineralillu tapiutit

Ullormut ACD vitamin kuseriarnarit 5.

Savimineq/jern ullormut kuseriarnarit 8, meeqqap inunngornermini saviminerinik "katersiffia" imaarusimammammat.

Meeraq anaanap immuanut taarsinneqartartumik imaluunniit sanariikkanik vællinginik/grødinik ullormut annikinnerpaamik 400 ml-inik nerisarpit, jern pinngitsoorneqarsinnaavoq, taaku jernimik akoqareermata.


Honning naamik

Meeraqqat atasiliineqanngitsut honningitortinneqassanngillat, tassa botulismebakteriannngortussanik, aqajaqqup isserata suli artugaanik akoqarsinnaammammat. Taamaattumik botulisminnngorsinnaasut bakteriannngorsinnaapput, meeqqap inalugaa-ni toqunartunnguussinnaallutik.

Seqquluttut

Meeraqqat sapaatip akunneranut seqquluttunik annerpaamik 50 g nerisinnaapput (poortat mikisut marluk). Tamanna seqquluttut oqummeersunik toqunartortaqrarnanik peqquteqarpoq. Tamanna paarnanut panertitanut allanut paarnanillu qallersuusianut atuutinnngilaq.

Qaqqortarissat peanutsillu

Qaqqortarissat, peanuts assigisaallu iinerliorneqarsinnaammata meeraqqat inik ukioqalersimannngitsut taamaattunik tunineqassanngillat. 

Sukkut mamakujuillu

Sukkut vitamininik mineralinillu akoqanngillat, sukut taamaallaat nukimmik tunisisarpit.

Sukut nerisassanik peqqinnarnerusunik vitamininik mineralinillu piffiusartunik nererusussusermik "tillittarput". Taamaattumik meeqqat mamakujuttunik, siku-nik, sodavandinik, kaaginik tungusunitsunillu allanik nerisarnissaanik ilinniartissanngilat. Sukkut pillugit immikkoortoq qupp. 36 - 37-imi takuuk.

Nerisalikkat nutaat

- immialaat/øllebrød
- issingigassat uusut/havregrød
- qaqqorteqqasut kinertuliassat, løse ris
- neqi, aalisakkat nerpii
- pasta
- naatitat paarnallu sulluunniit
- immuk kimittuneq aamma tiitorfimmumt imeq
- ifffiaq
- skorper, knækbrød

Suli nerisalissanngilai

- nersussuup immua annertuunngorlugu
- immuk kimikinneq, skummetmælk, paarnanit kinguleqqiusiat, kvarkimit kinguleqqiusiat, ymer
- neqit aalisakkallu nerpii annertuunngorlugit
- iffiukkat sequnnerluttunik akulerujussuit
- honning
- taratsut
- siku, mamakujuit, kaagit
- sodavand aamma safti
- chips
- qaqqortarissat peanutsillu



Qaammatit 9-12

Ilaqutariit nerisarisaannut sungiussitinniarnert

*Meeqqap assigiinngiiaartunik nerinissaq ilikkartariaqarmagu, nerisas-
sanik assigiinngitsorpassuarnik oqattaarsitittariaqarpoq. Nerigaangassi meeraq ilagisarsiuk, nerinissinni isigalusi ilikkarnias-
sammagu. Nerinersi nuannersumik ingerlattarsiuk. Aalisakkat uuma-
sullu imarmiut orsunik vitamininillu peqqinnartorpassuarnik akoqar-
mata akulikitsumik nerisarsigit. Ullut tamaasa paarnanik assigiinngit-
sunik nerisaritsi, paarnat akui vitaminit assigiinngitsuusarmata. Ullut
tamaasa naatitartortaritsi oqanngitsunik uusunillu, vitamininik pi-
ngaarutilinnik akoqarmata. Tiitorfimmur immuk kimittuneq immunnit
tamanit pingaarnertarpoq.*

Tigullugit nerisassat

Meeqqap taamaalinermini nerisassat annikitsukkuutaat tigumminissaat aqunnis-
saallu sungiusersinnaanngortarpaa. Neriffinni tigullugit nerisasaanik meeraq tu-
nineqartariaqarpoq, uniinnarani nammineersinnaanngorniassammat. Tigullugit
nerisassat tassaasinnaapput iffiukkat, neqit panertut/nikkut, aalisakkat panertut,
paarnamernit, naatitamernit.

Ullaakkorsiutitut siunnersuutit

Grød ullormut aallarniutissaqqissuupput, soorlu issingigassat uutat,
øllebrød kinertulialluunniit allat. Nammineq kinertuliorit immum-
mik kimittunermik akullugu, qaarsillarnarniassammata orsu-
mik alussaateeqqamut akukkit. Sananissaannut
najoqqutassat qupp. 23-miipput. Taakku
saniatigut tiitorfimmur immummik
imertiguk.

Yoghurt naturel imaluunniit
Cultura® naturel iffianik riivik-
kanik sukkuuminerillu akullugit
(ymerdry).

Cultura® naturel aamma yog-
hurt naturel paarnaminernik aku-
neqarsinnaapput. Yoghurt paarnanik
akoqareersut sukkoqartorujussuupput,
taamaattumik killilersimaartariaqarlutik.

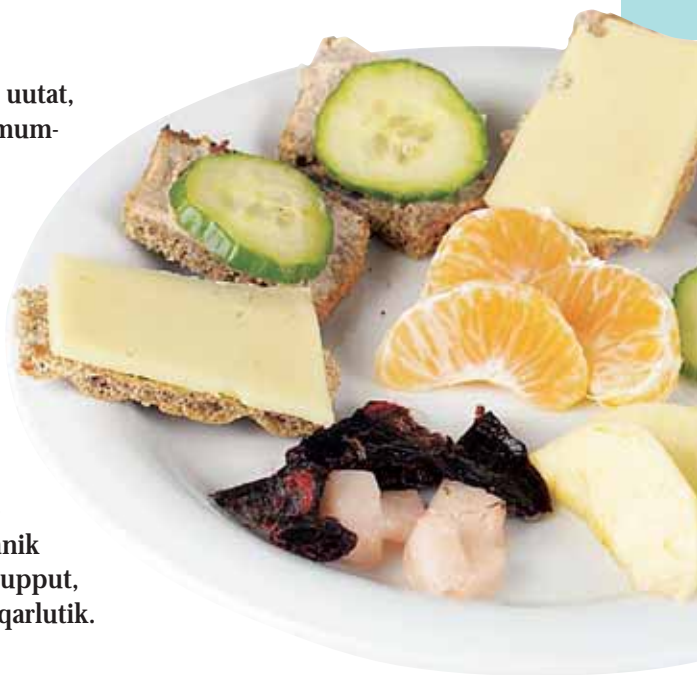
Sukkut

Sukkuliivallaarnaveersaarit, vitamininik mineralinillu
akoqaratik taamaallaat nukissanik piffiusarmata. Meeq-
qat tungusunnitsunik sungiussilertortaramik sukko-
qanngitsunik neriumajunnaarsinnaasarput.

Sukkut pillugit immikkoortoq qupp. 36 -
37-mi takuuk.

Iffiukkat

Iffiat sequunerluttortaqanngitsut
tamuasassat mikisunnguakkuutaar-
lugit nerisinneqartassapput,
meeqqap nammineerluni kiisisin-
naalernissaata tungaanut.



Qaammatit 9-12

Ilaqtariit nerisarisaannut sungiussitinniarnert



Qallersuutit assigiinngitsut qallersuutigikkit, soorlu tinguliaq, saarullit suaat, makrel tomatitallit, sildepostej, fiskefrikadellit, frikadellit, mannik ooqqissoq, banani, paarnanit qallersuusi, immussuit tarnuttakkat, immussuaq sakkukitsaq, avocado.

Qallersuutit tarnunneqarsinnaanngitsut ataanni plantemargarine aqitsoq ator-neqarsinnaavoq. Kærgården aamma punneq peqqinnassuseqarpallaanngillat taamaattumillu killilersimaartariaqarlutik.

Iffiat saniatigut naatitaminerik tunisaruk, soorlu agurkiminermik, kuloruujumik riivikkamik, imaluunniit tomatiminermik.

Tiitorfimmuit immummik imertitaruk. Meeraq nerrikitsuuppat nerereerpat aatsaat imertitaruk.

Milluagassat kikkagassallu

- aalisagaq panertoq, uugaq, saarullik, qullukkat, ammassat orsorlu
 - neqit panertut/nikkut orsorlu
- Meeraq aalisakkanik neqinilluunniit panertortoraangat nakkuti-geqqissaartaruk, angisuunngorlugit iisilluni tupeqinammat. Panertortoreeraangat tiitorfimmuit imermik tamatigut imertitaruk.
- paarnat ooqanngitsut qalipaajakkat, soorlu iipili, banani, pære, kiwi, appelsin, mandarin
 - naatitat ooqanngitsut, soorlu agurk qalipaqaanngitsaq, kuloruuju, hvidkålimerit
 - skorper, riskager, knækbrød
 - iffiamerngit imaluunniit grovbrødimerngit tani-tat qallersuusikkallu

Nerisassat kissartut

Naatsiat, naatitat paarnallu mikisunnguanngorlugit aggorneqassapput, sequtseqqissaartariaqaanngillalli, tassa meeqqap kigutimi atornissaat ilikkartariaqarmagu.

Nerisat kissartut tamatigut naatitanik vitameqarluartunik akoqartikkit. Naatitat qerisut uusut, nutaatulli vitaminertaqartigingajapput.

Meerarpassuit råkost mamarisarpaat, soorlu kuloruuju riivigaq aamma hvidkål aggoqqissaakkat, misilikkit seqquluttunik, mandarinamik iipimilluunniit riivikkamik akullugit.

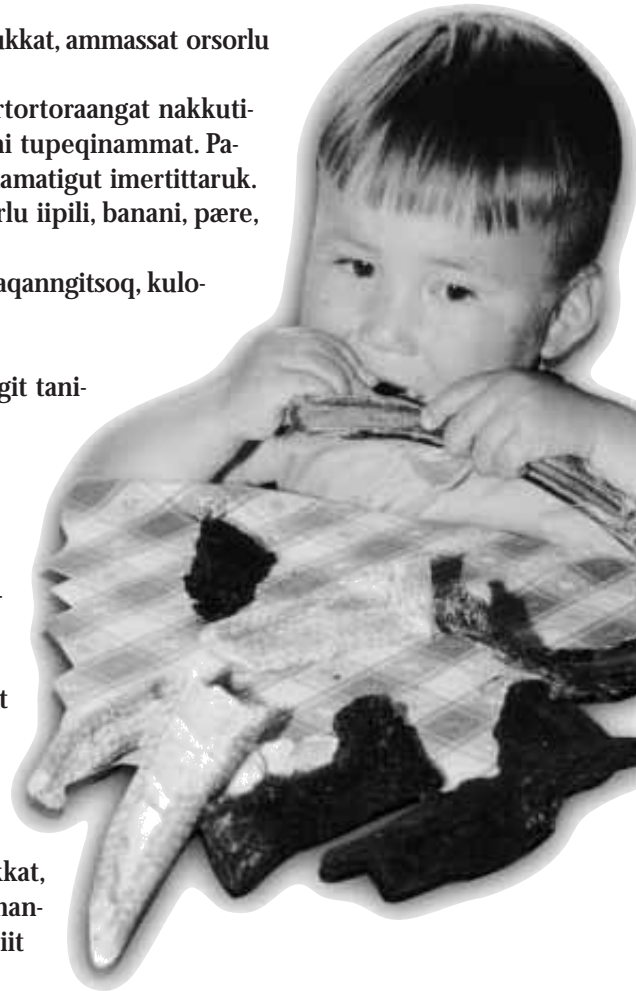
Appelsin imaluunniit æblejuice dressingit atorneqarsinnaavoq.

Aalisakkat nerpil saanertaaqanngitsut mikisukkuutaarlugit nerisinneqarsinnaapput. Neqit sulit aserortigaallutilluunniit aggoqqissaagaassapput. Naatsianut taarsinneqarsinnaapput qaqorteqqasut imaluunniit pasta.

Taratsut atornaveersaakkit.

Nerinermi ataatsimi nerisassat annertussusissaat

Grød, immialaat	150-200 gram (1,5- 2 dl)
Cultura®, yoghurt	1-1,5 dl
Naatsiat, pastat	
qaqorteqqasut uusut	100 gram
Naatitat	50-75 gram
Miseraq	0,5 dl
Neqit, aalisakkat nerpil, uumasut iloqutaat	aserortikkat alussaait 2 (30 gram miss.)
Iffiat, grovbrød	kilitap affaa - kilitaq 1



Qaammatit 9-12

Ilaqtariit nerisaannut sungiusarnera

Imeruersaatit

Anaanap immua tassungalu taarsiunneqartartoq immummik kimittunermik taarsivinneqarsinnaalerpoq.

Tiitorfimmuit imertinneqassaaq. Immuk kimittuneeq immunnit allanit pingaarnepaalersarpoq. Meeraq suli milutsinneqarsinnaavoq, milunninili nerisassanik nalinginnarnik nererusukkunnaarutigissanngilaa.

Meeqqat imertarnertik nalinginnaasumik ajunngivissumik namminneq aqussinnaasarpaat, taamaallaat napparsimagaangata imerluarnissaat eqqaamasariaqarluni, tamanna qupp. XX-mi atuarsinnaavat.

Meeqqap kigutai illersorniarlugit kingusinnerpaamik ataasiliinerata missaani miluffimmit imertarunnaartariaqarpoq. Suli milutsinneqarsinnaavoq, milunninili nerisassanik nalinginnarnik nererusukkunnaarutigissanngilaa. Milutsitsivallaarne-rit, pingaartumillu unnuami milutsitsinerit meeqqat kigutaannut ajoqutaasinnaapput. Kigutaasa salikulanissaat eqqaamajuk.

Safti, sodavand, juice aamma kamilletii sukkumik akusaaq meeqqap kigutaanik akornusiisinnaasumik sukkoqarpallaarput. Sukkut pillugit immikkoortoq qupp. 36 - 37-mi takuuk.

Juicet vitamineqarluarmata tiitorfimmuit juice imermik akusaaq paarnanut allanngoraatitut atorineqarsinnaavoq.

Meeraq nererusunnerunani imerusunneruppat aatsaat nerisassami ilai nerereerpagit tiitorfimmuit immiguk.

Immuk immunnillu seernarsakkanik nerisassiat/surmælsprodukter

Meeqqap ullormut immuk, anaanap immua ilanngullugu, 0,5 -0,75 liter pisariaqartippaa. Immuk kalkimik kigutininut saanernullu qajannaallisaataasumik akoqarluppoq.

Immuk kimittuneeq anaanap immuanut tassungaluunniit taarsiunneqartartumut taarsiunneqartalersinnaalerpoq.

Immuk kimikinneq meeraq aatsaat ataatsimik ukioqalerpat aamma skummetmælk aatsaat pingasunik ukioqalerpat imertinneqartalis-sapput, nukissamik akukippallaarmata.

Immuk pillugu immikkoortoq qupp. 34 - 35-mi takuuk.

Qaqqortarissat aamma peanuts

Qaqqortarissat, peanuts assigisaallu iinerliorneqarsinnaammata meeqqanut aappaa qeqqa inorlugit ukiulinnut nerisinneqassanngillat.

Vitaminil mineralillu tapiutit

ACD-vitaminil kuseriarnerit ullormut 5

Jerntilskud/savimineq ullormut kuseriarnerit 8)

Nerisiligassai

- tigullugit nerisassat
- immuk kimittuneeq anaanap immuanut tassungaluunniit taarsiunneqartartumut taarsiunneqarsinnaanngorpoq

Suli nerisalissanngilai

- sequunerluttunik akulerujussuit
- taratsut
- kvark aamma kvark kinguleqqiutissat (sungaartunik, aappaluttunik aappalorujuttunilluunniit mikisunik puullit) ymer, immuk kimikinneq aamma skummetmælk
- honning
- qaqqortarissat aamma peanuts

1-3-nik ukiullit

Ilaqutariit nerisaat

Meeraq ilaqutariit nerisaannik neriffiisigullu nerisinnaanngorpoq. Ilaqutariit nereqatigiittariaqarput, meeqqat nerisarnerat angajoqqaat qatanngutillu nerinerinik isiginermik sunnigaasarmat. Tuaviorasi nuannersumik nereqatigiittaritsi. Meeqqat tuaviinnarsuaq nerinermut nuanniitsumillu nereqatiginnermut malussarissorujussuupput.



Nerisat allanngorartinnerat

Assigiinngiaartunik nerisaqarnissaq ilaqutariinnut inassutissat pingaarnersaraat.

Meeqqat ilaquattatik peqqinnartunik assigiinngiaartunilluni nerisaqartut isiginerikkitt namminneq peqqinnartunik assigiinngiaartunillu nerisarnissartik ilikkartarpaat.

Sapaatip akunneranut arlaleriarlusi aalisagartortaritsi.

Akuttunngitsumik puisit arferillu neqaat, timmissat aalisakkallu nerisarsigit, savat neqaat, tuttut neqaat, umimmaat neqaat neqillu tikisitat, soorlu kukkukuuaqqat, kalkun aamma puulukit nersussuillu neqaat akunniliuttarlugit.

Paarnat naatitallu meeqqap nerisaanut ullut tamaasa akuutittariaqarput, vitaminik pingaarutilinnik akoqarluarmata. Ullut tamaasa immummik kimittunerimik literip missaanik immussuaminermillu pitittaraanni, saarnngisa kigutaa-salu kalkimik pisariaqartitaannut naammappoq. Meeqqat immuttorpallaat (aamma immummik iminngersunik taaneqartartut) nerisassanik nalinginnaasunik nererusussuseerussinnaapput. Tamatumuunakkut inuussutissanik pingaarutilinnik arlannik amigaateqalersinnaapput, timaannut sunniuteqarsinnaasumik.

Naatsiiat, qaqorteqqasut, pastat iffiukkallu (pingaartumik iffiat) kikkunnut tamanut nerisat pingaarutillit ilagaat, qaarsillarnartuupput, akikitsuullutik nukimillu tunisisarlutik.

Nererusussuseq

Meeqqat nererusussusiat allanngorartaqaaq. Ullut ilaanni nererujussuariarlutik aqaguani nererusussuseqanngissinnaapput. Tamanna nalinginnaammat meeraq pinngitsaalisarnagu, nererusoq-qilissaqqaarpoq.

Meeqqat ilaat nerrersuujuarput ilaallu nerrikitsuusarlutik. Meeraq peroriartoq pissusissamisullu alliaartorluni, a ernumasiaqanngilaq.



1-3-nik ukiullit

Ilaqtariit nerisaat

Meeraq unnukkut nererusunngippat tamatumunnga ualip ingerlanerani, soorlu kiksiniq, kaageeqqanik, kaaginik, paarnanik, yoghurtimik, immummik, saftimik, mamakujunnik il.il. nerivallaarsimanera pissutaasinnaavoq. Qasuneq aamma nererusunnginnermut pissutaasinnaavoq.

Meeraq nererusunngippat oqaaseqarfiginagu nerisassai illuakkit. Immikkut nerisassiuunnagu tullianik nerinissarsi utaqqiinnarsiuk.

Meeraq napparsimagaangami nererusussuseqannginnerusarpoq. Nererusutai nerisikkat, qanoq peqqinnartigineri eqqarsaatigival-laarnagu.

Meeqqap napparsimanermini imerluartarnissaa pingaartuuvoq. Imeq immullu imertissallugit pitsaanerupput, saftili kimikitsoq juicelu imermik akusaq tiitorfimmut aamma napparsimanerani imertinneqarsinnaapput. Safti juicelu miluffimmut imertinneqanngisaannassapput, meeqqap kigutaa-nik ajoqusiinnaammata. Imeruersaatit pillugit immikkoortoq qupp. 31-mi aam-ma takuuk.

Narrutuneq

Meeqqat inunnguuseralugu narrutuujunnginnamik narrutuneq al-lanit ilikkagarisarpaat.

Siornatigut nerisimanngisanik sungiussinissaq aamma pisaria-qarpoq. Nerisassai tamaasa puuguttamat immikkoortillugit inissittak-kit, meeqqap suunersut takuniassammagit.

Pingaartuuvoq meeqqat nerisassanik assigiinngitsorpasuarnik oqattaarsitit-tarnissaat, nutaanik misiliinissartik tunuarsimaarfiginnginniassammassuk. Tamatu-muuna nerisassat assigiinngiaartut nukissanik, vitamininik mineralinillu akullit sungiutiltertornerussavai. Nerisassai nutaat malugitinniarpallaarnagit, meeqqap oqattaarumajunnaaqinavai.

Nerinerup nalaani eqqissisimaartumik pissuseqarit. Meeqqat allanut paaritit-tartut paaritinnermik nalaani nerisassanik narrutuujusannigillat, angerlarsimaffim-mili narrutuujusinnaallutik.

Nerinerit

Nerisassat inuussutissartaat annikitsukkuutaanik amerlasooriarluni nerisarnikkut, annertoorsuarnik ikitsunnguuarluni nerinermit iluaqutigilluarneqarnerpaasar-put. Ajunngitsuvoq ullormut nerisassat pingaarnernut pingasunut avillugit (ul-laakkut, ullup-qeqqanut unnukkullu), taakkualu akornisigut nerilaartarluni.

Neriffiit akornisigut makku nerineqarsinnaapput:

- iffiukkat, boorlut, knækbrød, skorper, imaluunniit grovboller tanitat, qallersuuti-talerlugit imaluunniit immussualerlugit
- aalisakkat panertut orserlugit
- neqit panertut orserlugit
- yoghurt + iffiukkat
- paarnat imaluunniit naatitat + iffiukkat

Paarnat yoghurtillu iffiukkanik tamatigut ilaqartittakkit, iffiukkat qaarsillarnarlu-tillu nukissanik piffiusarmata.

Meeqqanut sukkt

Sukkt pillugit immikkoortoq qupp. 36 - 37-mi takuuk.

Angajoqqaat peqqinnartunik nerisaqarnis-saq akisussaaffigaat, meeqqalli nammineq kisi-mi qanoq nererusutsiginerluni nalunngilaa. Meeqqap nererusussusia nererusunnginnera-luunniit ataqqikkit. Meeqqap nerisani tamatigut nunguttariaqanngilaa!

Angajoqqaat suut nerineqassanersut aalajanger-tarpaat - meeqqamulli aalajangertiguk qanoq neritigerusunnersoq.

Vitamininik mineralinillu tapiliutat

Meeraq aappaata qeqqanik ukioqalernissaata tungaanut ACD vitamininik kuseriarnernik 5-inik tunineqartassaaq. Jern-tiiskud tunniuttariaarupput. Vitamiinik iisartakkat tamua-sassat ukiuunerani meeqqap pisarsinnaavai, iinerliorneqar-sinnaammatali aatsaat 1,5-nik ukioqalereeruni.



1-3-nik ukiullit

Immuk immussuarlu meeraaqqanut

Meeraq qanoq immuttortigisariaqarpa?

Immuk peqqinnarpoq, meearpassuillu imerumasarpaat.

Inassutigineqassaaq meeqqat 6-9-nik qaammatillit ullormut **xx - xx** literimik imertinneqartarnissaat (anaanaminni milutaat ilanngullugu).

9-nik qaammateqalerneraniit ukioqalernissaata tungaanut **xx** literinngortikkiar-tuaarneqassaaq.

Inassutigineqassaaq ataasiliinerminniit inuunermik sinnera ullormut **xx** literi imertassagaat.

Taanna sinnertariaqanngilaq.

Meeqqat immuttortorujussuit (aamma taaneqartartut immummik iminngersut) nerisassanik nalinginnarnik neriumasorujussuusannigillat. Taamaattumik inuussutissanik amigaateqalersinnaasarpur, soorlu saviminermik/jern aamma C-vitaminimik.

Immuk immullillu meeqqanut 0-miit 3-nik ukiulinnut

Utoqqaass.: Immullit:

Qanoq atsigisoq:

Ullormut

Qaamm. 0-4:	Anaanap immua tassungaluunniit taarsiunneqartartoq	Meeqqap oqimaassusiata 1/6-ia
Qaamm. 4-6:	Anaanap immua tassungaluunniit taarsiunneqartartoq miluffimmut vællinginut kinertulianullu/grød qanorlu aalatiginera naapertorlugu	Meeqqap oqimaassusia
Qaamm. 6-iniit	Anaanap immua tassungaluunniit taarsiunneqartartoq miluffimmut grødinullu. Immuk kimittuneq nerisassionermut Immuk seernartuliamineq (surmælk) soorlu yoghurt, cultura®	0,75 literi annikitsunnguakkaarlugit
Qaamm.9-niit	Anaanap immua tassungaluunniit taarsiunneqartartoq miluffimmut grødinullu, Immuk kimittuneq tiitorfimmur nerisassianullu. Immuk seernartuliamineq (surmælk) soorlu yoghurt, cultura®. Immuk seernartuliamernillu katill.	Ullormut 0,5-0,75 literi
Ukioq I-imiit	Immuk kimikinneq Immuk seernartuliamineq, soorlu yoghurt, cultura®, ymer Immuk seernartuliamernillu katill.	Ullormut 0,5 literi

Anaanap immuanut taarsiunneqartartoq pillugu qupp. 16 takuuk.

Meeraq immuttortanngippat

Immuk timip kalkimik piffigisagaasa pingaarnersaraat. Kalk ilaatigut saanernut kigutinullu qajannaallisaataavoq. Meeraqqat immuttortanngikkunik kalki pisariaqartitartik pissarsiariuminaatsilluinnassavaat. Taamaattumik meeqqat piffissami sivisunerusumi immuttortanngitsut iisartakkanik kalkitortariaqarput. Taakku nakorsamit pineqartarput.

Iisartakkat kalkit tamuasassat immikkut ittut pisarineqarsinnaapput, meeqqalli iinerliorsinnaammagut aatsaat 1,5-inik ukioqalereerpat iisitinneqartariaqarput. Aamma iisartakkat kalkit imermut arrortittakkat meeqqanut 1,5 inorlugit ukiulinnit atorineqarsinnaasut pineqarsinnaapput.



1-3-nik ukiullit

Immuk immussuarlu meeqqanut

Immuup sukkuani arrortitsisinaannginneq - laktoseintolerans

Kalaallit Nunaanni inuppassuit immuttoraangamik naarliortarput, assersuutigalugu naaminnik pullangatitsillutik, naaminni silaannaqarlutik timmillutillu. Laktoseintolerans takuuk qupp. 40 - 41-mi.

Immussuaq

Immussuaq kalkimik, meeqqap qajannaatsunik saaneqalerlunilu kiguteqalissaguni pisariaqartitaanik akulerujussuuvoq.

Inassutigineqassaaq meeraaqqat 8-9-nik qaammateqaleraangamik immussuaminermik qallersuutilinnik nerisinneqartalnissaat, soorlu immussuarmik tarnuttakkamik (smørest), immussuarmik aatsitamik (smelteost) imaluunniit immussuarmik flødelimmik (flødeost).

Ataatsimik ukioqalernerata missaaniit inuunerata sinnera ullormut immussuit kilitat 1-2 nerisassagai inassutigineqassaaq.

Ymer, cheasy, yoghurt, kvark aamma kvarkimit kinguleqqusiaq

Tamakku proteininik akoqaqimmata meeqqat ataatsimik ukioqalereeraangata aatsaat nerisinneqartariaqarput.

Protein timimi arrortinneqaraangat tartut aqqutigalugit quussamut pisartunik igitassaqalersarpoq. Meeraaqqat atasiliineqanngitsut tartui suli inerilluar-simannginnamik igitassat tamakku piiarsinnaanngilaat.



1-3-nik ukiullit

sukkut Meeraqqanut

Sukkut vitamininik mineralinillu akoqanngillat, nukissamik taamaallaat piffiusarlutik. Sukkut nerisassanik peqqinnartunik, vitamineqartullu mineralinillu illigisaarutsisarsarput. Meeraqqat sukkaasuumik alliertortaramik vitamininik mineralinillu annertuumik pisariaqartitsisarput.

Sukkut aamma kigutunut ajoqutaasarput, nerisassanut seernartunut ilanngullugit nerineqaraangamik kigutit sikassaataannik aseruisarlutillu bakteriaqalersitsisarlutik (kigutit putoqalersillugit).

Kalaallit Nunaanni mamakujuttornikkut, kaagisornikkut, sodavandisornikkut il.il. sukkoq pineqartartoq annertooujussuuvoq, Tamannalu timip kigutillu peqqissusaannut pitsaasuunngilaq. Taamaattumik meeqqat ilinniartilereeruk nerisassanik sukculittortippallaarnaveersaarlugu sukculinnillu imerpallaartinnaveersaarlugu, soorlu tamakuninnga neqeroorfiginaveersaarneratigut.

Ullormut annerpaamik sukcutugassatut inassutit

Qaammatit 4-6. Meeqqap nerisassai sukculiqinagit, paarnalli aserortikkat sukculilaarneqarsinnaapput.

Qaammatit 6-12 Meeqqap nerisassai sukculiqinagit, paarnat aserortikkat sukculilaarneqarsinnaapput.

1-mik ukiullit ullormut annerpaamik sukcut 25 gram (alussaait 2 miss.)

2-3-mik ukiullit ullormut annerpaamik sukcut 30 gram (alussaait 2,5 miss.)

Imeruersaatit assigiinngitsut akui sukcut 1 dl-imut = **imerfiup affaanut**

Suut:	Sukkui
imeq	0 gram
safti	8 gram
sodavand	10 gram
juice	10 gram
frugtyoghurt	5 gram



1-3-nik ukiullit

sukkut meeraqqanut

Juice

Juice sukkunik akoqanngilaq, paarnalli sukkuinik nammineq akoqarluni. Juice meeqqap imigassaa imermik akuneqarsinnaavoq, affaa imeq, affaa juice. Juice syremik akulerujussuavoq sukkullu peqatigalugit kigutinut ajortunnguutaasarpoq. Juice imermik akusaq tiitorfik ataaseq paarnanut taarsiunneqarsinnaavoq.

Juice tamatigit tiitorfimmit imertinneqartassaaq; miluffik meeqqap kigutaa-nik ajoqusiinnaammat atunngisaannaruk.

Sodavand aamma safti

Sodavand saftilu sukkunik syremillu akulerujussuugamik kigutit sikassaataannik aseruillutik kigutinik putoqalersitsisnaapput. Ulluinnarni sodavandit saftilu ator-naveersaakkit, nalliuttorsiualaaraangassi aatsaat neqeroorutigisarlugit.

Imeruersaatit sukkoqanngitsut - light læskedrik

Imeruersaatit sukkoqanngitsut aamma light læskedrik mamarsaatinik, qalipaatinik tungusunnissaatinillu annertoorujussuarnik akusaagamik meeraqqanut imertin-nissaat pisariaqanngilaq. Meeqqat tamakkuninnga imertinnagu imermik immum-mik, imaluunniit juicemik imermik akusamik neqeroorfigisaruk. Nalliuttorsiualaar-nerni saftimik kimikitsumik paarnat namminneq isserannit sanaamik neqeroor-figisaruk.

Tii sukkulik

Kamilletii sukkuligaq aamma tii nalinginnaasoq sukkuligaq sukkunik akoqarpallaarput. Meeqqat imerusuttut taarsiullugu imermik tunisakkit, peqqinnarnerujussuavoq.

Kamilletii nillertoq imaluunniit kissalaartoq meeraqqanut eqqissiallan-nartuavoq, sukkulernaguli tunniuttaruk. Meeqqat kamilletiimik imaluunniit tiinik nalinginnaasunik sukkulinnik imernissaannik ilinniartissallugit pitsaa-suunngilaq. Sukkut kigutit akornusertarpaat tiilu koffeinimik akoqarluni.

Mamakujuit tungusunnitsullu

Meeqqat tungusunnitsunik sungiussiasuugamik nerisassanik sukkoqanngitsu-nik neriumajunnaarsinnaasarput. Meeqqat mamakujunnik tungusunnitsunillu tunissagukku ataatsikkut tamakkutortieriarlugu kigutai salikkat.

Meeqqat ullup ingerlanerani mamakujuttorteqattaqinagu kigutaanut ajoqutaassammat, tassa ulloq naallugu kigutai sukkumit sunnerneqar-simassammata. Qarngup iluani bakterissat ilaatigit inuussutigaaq sukkut, syrenik pinngortitsisarlutik, syrellu tamakku kigutit ajortunngortittarpaat. Mamakujuttut tungusunnitsullu kiguti-nut nippussuuttartut, soorlu kukkarnaat lakridsillu nerisit-tarnagit. Mamakujuttut arrortikkuminartut meeqqap kiguta-anut ajoqutaannginnerusarput.

Mamakujuit peqqinnartut tassaasinnaapput paarnat pa-nertitat, soorlu seqquluttut, iipilit imaluunniit bananimern-git qerisut.

Meeqqat sapaatip akunneranut annerpaamik seqquluttut 50 g pisinnaavaat (poortat mikisut marluk). Tamanna seqquluttut oquup toqunartuanik akoqarnerannik peqquteqarpoq. Paarnalli allat pa-nertut paarnanillu qallersuusiat taamaattunik akoqanngillat.



Meeraq kigutaasa salinnissaannik ilinniarti-lereeruk.

Timminneq

meriarnerlu

Qaqtigoortuunngilaq meeraaqat timmittarnerat (imerpalasumik anaqattaartarnerat) meriartarneralluunniit, ataatsikkulluunniit taamaattarnerat. Tamanna virusimik tunillatsissimanermik pissuteqarajuppoq.

Meeraq timmikulappat nakorsiuttariaqarparsi, imaassinnaamat nerisassat assigiinngitsut saperai. Sapigaqarneq pillugu immikkoortoq qupp. 40 - 42-mi takuuk.

Timminnermi meriarnermilu timi imermik annertuumik annaasaqartarmat meeqqap imerluartarnissaa pisariaqarpoq, soorlu imermik, saftimik kimikitsumik, juicemik imermik akusamik, kamilletiimik sukkulilaakkamik, imaluunniit colaminer-mik imermik akusamik.

Meeraq timmippat immummik immummilluunniit seernarsaasikkamik imer-teqinagu, timminnera ajorneruliinnaqinamat.



Timmilluni meriaqattaarluniluunniit ullut arlerpagit nakorsiuguk. Imertissavat sukkoqarlunilu tarajulikkamik, imigaa timaaniiginnaq-qullugu.

Imigasaanik sukkoqarlunilu tarajulimmik sananissaq akikitsuullu-nilu pisariitsuuvoq. Ima sanassavat: imeq 1 literi, sukkut xx dl, tarat-sut alussaateeraq mikisoq. Imeq qalateriarlugu sukkulerlugulu tarat-seruk, taavalu nillorseriarlugu nillataartitsivimmiitillugu. Imigassaa saftiminermik juiceminermilluunniit mamarsaasilaarneqarsinnaavoq.

Meeraq meriartarpat merianguppalluunniit annikitsunnguakkuutaar-lugu alussaatikkuutaarluguluunniit nammineq sanaannik imertinneqassaaq.

Meeqqat ullut unnuallu 2-3 nerinngissinnaapput imillattaaginnarlutik.

Timminnermi meriarnermilu nerisassat

Meeraq qanorluunniit akulikitsigisumik nererusuleraangat nerisittaruk nammi-nerlu aalajangerliuk sutorusunnerluni, sukkanerusumik nerisaleqqinniassaaq.

Banani, iffiukkat sikatsitat, knækbrød, kiks, iipili qalipaagaq riivigaq, kartoffel-mos qaqorteqqasullu timminnermik annikillisisinnaapput.

Nerisassat fibereqarluartut

Meerarpasuit fibereqarpallaanik nerigaangamik timmilersinnaapput. Makkua fibereqarluarput: fuldkornsrugbrød, iffiugassat aseqqorluttut, qaqorteqqasut kajortut, mysli, seqquluttut, paarnarsuit qaqortut, paarnat naatitallu.

Juice, safti, sodavand

Juice, safti sodavandillu sukkoqarpallaarmata meeraaqat timmissutigisinnaavaat. Sukkut imikkanik inalukkanut ingerlatitsisarput timmissutaasinnaallutik.

Ulloq unnuarlu imeq pisari-aqartitaq:

Meeraaqat qaammatit 6 tikillugit utoqqaassusillit:

800-1000 ml, anaanap immua tas-sungaluunniit taarsiunneqartartoq imigaat ilanngullugu.

Meeraaqat 6-12 akornanni qaam-matillit:

900-1200 ml, anaanap immua tas-sungaluunniit taarsiunneqartartoq imigaat ilanngullugu.

Meeqqat 1-3 akornanni ukiullit:

1-1,5 literi.

Mannertitsineq

Meeqqat miluttut mannertitsigajunngillat. Meeqqat anaanap immuanut taarsiunneqartartumik miluttut mannertitseqqajaasinnaasarput. Meeraq mannertitsisoq anarneq ajulersarpoq, anaa mannertuusarpoq ullorpassuillu ananngitsoorsinnaavoq.

Mannertitsinermi siunnersuutit

- 1) Meeraq imertilluartaruk imeq pitsaanerpaajuvoq, aammali safti kimikitsaq juicelu imermik akusaq aamma imertinneqarsinnaapput. Døgnimut imeq pisariaqartitaq takuuk qupp. 38-imi.
- 2) Meeraq fibereqarnerusunik nerisiguk
 - frugtmos ukunannga sanaat: paarnarsuit qernertut, pære imaluunniit iipili paarnaluunniit allat (4-nik qaammateqalerneraniit)
 - issingigassat kinertuliat, fuldkornsgrød, immialaat/øllebrød (6-inik qaammateqalerneraniit)
 - annertunerusumik ukuninga nerisissinnaalerpat: iffiat, knækbrød aamma skorper aseqqorluttut (6-inik qaammateqalerneraniit)
 - seqquluttut, abrikosit panertut mikisunnguakkuutaat, paarnarsuit qernertut imaluunniit iipilimerngit (6-inik qaammateqalerneraniit)

Meeqqat sapaatip akunneranut annerpaamik seqquluttut 50 g pisinnaavaat, oquup toqunartuanik akoqarmata. Tamanna paarnanut panertunut allanut paarnanillu qallersuusianut atuutinnilaq.



Nerisassanik

sapigaqarneq

Meerarpassuit ilaanneeriarlutik aappaluttunik tinupasuaranittarput, aappaluttunik aniorneqartarlutik, nuffasikulallutik siullullutilluunniit. Tamakku nerisanik peqquteqanngissinnaapput. Pasitsakkuit meeqqavit nerisassat ilaat saperai, nakorsiuttariaqarpat. Nakorsap kisimi meeqqat nerisassanik sapigaqarnersoq paasiinnaavaa.

Illit nammineerlutit sapigaqarsorinera pillugu immikkut nerisittarniarukku meeqqannut ulorianarsinnaavoq. Meeraq kukkusumik nerisagalernermigut nerisamini vitamininik pisariaqavissunik amigaateqaleruni alliaartornerminut akornutigisinnaavaa.

Nerisassanik imminnut assigiinngilluinnartunik marlunnik sapigaqartoqarsinnaavoq; aappaa nalinginnaanerpaq tassaavoq intolerans aappaalu allergi qaqutigoornerusoq. Intolerans aamma allergi assigiinngilluinnartumik nakorsarneqartarmata pingaartorujussuavoq meeqqap immikkut nerisagarnissaa nakorsap aalajangerpagu.

Intolerans

Intolerans atugaasarpog inaluukkani enzymit, nerisassat inuussutissartaanik "arrortitsisartut" amigaataagaangata. Nerisassat inuussutissartaat arrortinneqarsinnaanngikkunik inalukkani ajoqutaalersarput naakkut ippinniutaalerlutik, soorlu pullangatitsillutik, quluartitsillutik, silaannanitsitsillutik, nasserititsillutik timmitsitsillutillu.

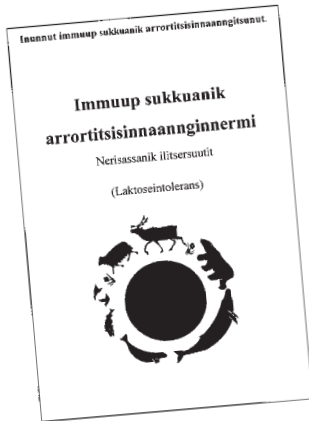
Immuup sukkuunik arrortitsisinnaannginneq/laktose-intolerans

Kalaalerpassuit - innuttaasut 55%-iisa missaat - immuk saperpaat, taannalu immuup sukkuunik arrortitsisinnaannginnermik taaneqartarpoq. Taanna amerlanertigut meeraq aatsaat 4-6-inik ukioqaleraangat paasineqartarpoq, ilaatigulli meeraq 1-2-nik ukioqartillugu paasineqartarluni.

Nerisagarnermut Siunnersuisoqatigiit quppersakamik kalaallisut qallunaatullu allanneqarsimasumik, laktoseintoleranseqarnermi nerisarisassanut siunnersuutinik imalimmik saqqummersitsinikuupput. Taanna nakorsamit pineqarsinnaavoq.

Sukkunik arrortitsisinnaannginneq /sakkarseintolerans

Kalaallit Nunaanni innuttaasut 5 %-iisa missaasa sakkarse sapigaraat, taannalu sakkarseintoleransimik taaneqartarpoq. Sakkarse tassa sukcut sioraasalluunniit. Nerisassat ilarpassui pisusissamisoortumik sakkarsemik akoqarput, soorlu paarnat aamma naatitat, aammali nerisassat avataaniit eqqussukkat ilarpassui sukcutunik akusaapput. Sukcutnik



Nerisassanik

sapigaqarneq

sapigaqarneq meeraqqat immuttuinnarunnaarlutik nerisaleraangata malunniuk-kajuttarpoq.

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit quppersakkamik kalaallisut qallunaatul-lu allanneqarsimasumik, sakkaroseintoleranseqarnermi nerisarisassanut siunnersuutininik imalimmik saqqummersitsinikuupput. Taanna nakorsamit pineqarsinnaavoq.

Sakkarose- aamma laktoseintolerans

Inuit ilaasa sakkarose laktoselu sapertarpaat, tamanna taaneqartarluni sakkarose-aamma laktoseintolerans.

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit quppersakkamik kalaallisut qallunaatul-lu allanneqarsimasumik, sakkarose- aamma laktoseintoleraanseqarnermi nerisarisassanut siunnersuutininik imalimmik saqqummersitsinikuupput. Taanna nakorsamit pineqarsinnaavoq.

Sapigaqarneq (allergi) meeqqallu allergi'qaleriataarsinnaasut

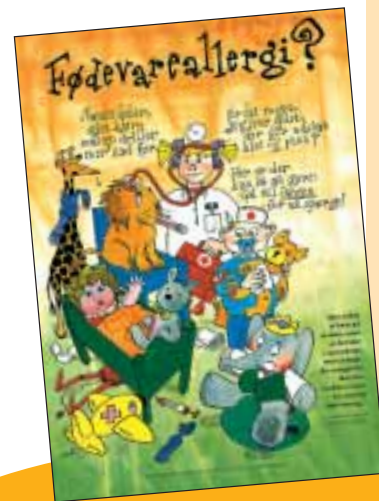
Meeqqat allergi'qarsoralugu pasitsakkuit nakorsiuguk. Sapigaqarnerup ungilattunik anillanneq, meriarneq, timminneq, alliartorunnaarneq, anersaartornermi ajornartorsiuteqalernerneq, aseruuttooqattaarneq, bronkitis il.il. ilisarnaatigai.

Sapigaqarneq kingornuttagaasinnaavoq. Qanigisannik (anga-joqqaannik qatanngutinnillu) allergi'qartoqarpat, meeqqavit aamma sapigaqaleriataarsinnaanera ilimanarsinnaavoq, taamaattoqarpat meeraq taaneqartarpoq sapigaqaleriataarsinnaasoq/risikobarn.

Anaanap naartunermini milutsitsinerminilu nerisai meeqqap sapigaqalerneranut pissutaaneq ajorput.

Meeqqat sapigaqaleriataarsinnaanerat makkunatigut annikillisinneqarsinnaavoq:

- sivikinnerpaamik qaammatini 4-ni milutsillugu
- arnaata milutsissinnaanngippagu anaanap immuanut taarsiunneqartartumik immikkut ittumik Profylac®-mik milutsittarlugu
- 4-nik qaammateqalerpat aatsaat kinernerusunik nerisittalerlugu
- nerisartagai allanik nutaanik annikitsunnguakkuutaanik ilasarlugit, sapaatip akunnera ataaseq qaangiukkaangat aatsaat allanik nutaanik ilasarlugit
- meeraq pujortartut akornanniitinnagu
- angerlarsimaffissinni uumasuteqarasi (qimmeq, qitsuk, timmiaaqqat, marsvin il.il.)
- illorsi ullut tamaasa silaannarissartarlugu.



Eqqaamallugu nakorsap kisimi allergi'qarneq paasisinnaammagu, taavalu immikkut nerisaqarnissaq nakorsaa-sertariaqarsinnaanerlu kisimi aalajangersinnaallugu. Taamaanngippat meeraq inuussutissanik pingaarutilin-nik amigaateqalersinnaavoq.

Nerisassanik

sapigaqarneq

Sapigaqarneq

Sapigarineqartartunit nalinginnaanerpaq tassaavoq nersussuup immuanik sapigaqarneq. Meeqqat amerlanersaasa ukiualuit qaangiukkaangata taamatut allergi'qarnertik qaangertarpaat.

Sapigaqarnerit allat makkuninnga sapigaqarnermik pissuteqarsinnaapput:

- aalisakkt, pingaartumik itisoormiut, soorlu qalerallit, nataarnat, suluppaakkt raajallu
- qalipaasiussassat akuutissallu
- soja
- EQQAAMALLUGU nakorsap kisimi sapigaqarneq paasisinnaammagu, taavalu immikkut nerisaqarnissaq nakorsaasertariaqarsinnaanerlu kisimi aalajangersinnaallugu. Taamaangippat meeraq inuussutissanik pingaarutilinnik amigaaqalersinnaavoq.

Immuk, "siutit maqisut" siuserikulanerlu

Meeqqat siuserikulasut siutiminnillu maqisoortartut amerlasuutigut immuttortinaveersarneqartarput. Misissuinerit nutaat immuk siuserisarnermut siutinillu maqisoortarnermut PISSUTAANNGITSOQ takutippaat. Immuk inuussutissanik pingaarutilippassuarnik akoqarmat meeqqap nerisai immummik akoqassannginersut nakorsap kisimi aalajangersinnaavaa.

Siuserisalersinnaaneq annikillisarniarlugu siunnersuutit

Eqqaamallugu meeraq oqortunik atisalersortassagakku, nasaqatillugu oqortunillu støvilerlugu.

Siutaanit maqisoq atisaanut pisimappat atisai, nasaa aaqqataalu errukkit.

Nuappat napparsimappalluunniit ajornanngippat meeqqerivimmukaateqinagu.

Meeqqavit naammattunik ukiuinut naleqquttunik nerisaqartinnissaa isumagiuk.

Atuagaaqqami uani meeqqat assigiinngitsunik ukiullit sunik nerisaqarsinnaanerannut siunnersuutit atuakkit.



Mingutsitsineq

kalaalimerngillu

Kalaalimerngit inuussutissanik peqqinnartorpassuarnik akoqarput. Aammali mingutsitsinermit pisunik, peqqinnermut akornutaasinnaasorisunik, akoqarput.

Miluumasut imarmiut, puisit arferit timmissallu orsui akuutissanik klorinik akulinik, arrortikkuminaatsunik akoqarput. Akuutissat tamakku klorinik akullit ataatsimut taaneqartarput “POP”.

Miluumasut imarmiut iloqutaat neqaallu aatsitassanik oqimaatsunik, soorlu kviksølvimik, cadmiumimik aqerlumillu akoqarput. Mingutsitsissutit silarsuarmi sumi tamaneersuupput, immakku silaannakkullu issittumut ingerlasarlutik, imaani uumasunit “katersorneqartarlutik”. Mingutsitsissutit uumasut nerisareqatigiinnerisigut annertusiartuinnartarput, uumasut mikisut uumasunit anginernit nerineqaraangata, taakkulu aamma sulii annerusunit nerineqaraangata. Nerisareqatigiittuni inuk kingullersaavoq, uumasut imarmiut angisuut nerisaratsigik, taamaalillutalu mingutsitsissutit timitsinniilertarlutik.

Paasineqarsimavoq kalaallit mingutsitsissutinik timiminni peqarnerpaasut. Tamatumunnga pissutaanngilaq kalaalimernit nunani allani nerisarisanut naleqqiullugu mingutsinneqarsimanerunerat, pissutaavorli kalaallit miluumasut imarmiut timmissallu neqaannik iloqutaannillu nunanit allamiuneersuniit nerinerusarnerat.

Anaanat puisit arferillu orsuinik timmissanillu imarmiunik akulikitsumik nerisartut „POP“ meeqqaminnut ingerlateqqittarsinnaavaat. „POP“-mik anaanaasup orsuta akoqarnera inuunera tamaat annertusiartuuaruortarpoq immuatalu „POP“-mik akoqarneranut sunniuteqarluni.

Niviarsiaqqat arnallu inersimasut meerartaarerusutamik tamakkernissaasa tungaanut assigiinngiaartunik nerisaqarnissartik eqqumaffigisariaqarpaat.

Ulloq manna tikillugu tamakku mingutsitsinermeersut napparsimassutigineqalersimanerannik naammattuuisoqarsimanngilaq. Pingaartuuvorli mingutsitsinermit pisut inunnut uumasunullu qanoq sunniuttarnerat alaatsinaanneqarlunilu misissuiffigineqarnissaa. Tamanna anguniarlugu suleqatigiiffik AMAP (Arctic Monitoring and Assessment Program) nunanit issittuneersunit tamanit, aamma Kalaallit Nunaanniit peqataaffigineqartoq pilersinneqarsimavoq. Mingutsitsineq AMAP’imit malittarineqartuarpoq nutaanillu misissuisoqartuarluni.

Mingutsitanik nerinerit annikillisikkusukkukku puisit (pingaartumik puisit utoqqaat), arferit (pingaartumik kigutillit), timmissat imarmiut nannullu orsuunik, neqaannik iloqutaannillu nerisarnerit annikillisittariaqarpat.

Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit stoffit mingutsitsinermit pisut pillugit malinnaajuarput ilitersuiuassallutillu.

- Meeraaqat mikisut nerisassaas pillugit sulii atuarumaguit ataani taaneqartut innersuussutigineqarput:

Atuakkat atuarneqarsinnaasut

Mad til spædbørn & småbørn. Sundhedsstyrelsen og fødevarestyrelsen 2005.

*Atuagkat-ni Nuummiittumi piniarneqarsinnaavoq.

Anbefalinger for spædbarnets ernæring. Vejledning til sundhedspersonalet. Sundhedsstyrelsen 1998.

*Atuagkat-ni Nuummiittumi piniarneqarsinnaavoq.

Grønlandsk kost, en miljømedicinsk vurdering. Jens C Hansen, 2000.
Inussuk 2, 2000. Arktisk forskningsjournal. DIKE aamma Peqqissutsimut Pisortaqarfik, Namminersornerullutik Oqartussat.

Mad til gravide

Mad til gravide

Mad til gravide

Immuk, "siutit maqisut" siuserikulanerlu

Meeqqat siuserikulasut siutiminnillu maqisoortartut immuttortinnaveersaarneqartarput. Misissuinerit nutaat takutippaat immuk siuserisarnermut siutinillu maqisoortarnermut pissutaanngitsoq. Immuk inuussutissanik pingaarutilippassuarnik akoqarmat nakorsap kisimi aalajangersinnaavaa meeqqap nerisai immumik akoqassannginnersut.

Siuserisarneq pillugu Sisimiuni Nuummilu misissuinerit nutaat

Danmarkimi Rigshospitalimi nakorsat immikkut ilinniarsimasut 1997-1999-imi Sisimiuni Nuummilu misissuisimapput. Misissuinerit pingaaruteqartoq anaanaq immuata saniatigut meeqqap 4-6-nik qaammateqaleraniit aallarniutigissallugit vælling, grød aamma mos. Tamatumuunakkut meeraq naammattunik nerisaqartinneqassaaq, siuserikulanermut siutinillu maqisoortalersinnaanermut illersuutaasunik. Tassa imaappoq meeraq 4-6-nik qaammateqaleraangat anaanaq immua tassungalu taarsiunneqartartoq kisiisa inuussutigissallugit naammagunnaartarput.

Angajoqqaat meeraanermanni siuserisarsimagaangata ilimanartarpoq aamma meeraata siuserisalernissaa. Meeraq siuserisaliaaruni siuserisaqattaartalernissaa ilimanarnerusarpoq.

Mad til gravide