

Siulequt	4
Saqquumiussaq kikkunnt saaffiginnippa?	4
Siunertaq	
Atornissaanut ilitsersuut	4
1. Aallaqqaasiut	6
Tunulequtaa	6
Oqariartuut	7
Inuusuttut allamik qinigassaqqarpat?	7
Atuarfik qanoq ililluni maligassiuuinnaava?	8
Atuarfimmi suliniutigineqarsinnaasunut siunnersuutit	9
Sammineqarsinnaasunut siunnersuutit	10
Inaarsinerit piviusut	10
2. Fagini ataasiakkaani sulerisoqarsinnaava?	11
Uumasulerinermi	11
Qallunaatut / kalaallisut	11
Ilusilersuineq	12
Illumi suliassanik ilinniarnermi	12
Eqaarsaarnermi	13
Matematik	13
Inuiaqatigiilerinermi	13
Sananermi	14
Atuartunut sammititassatut siunnersuutit nalinginnaasut	14
3. Tegneseriap ”Rekkus-ip oqimangernera” pillugu eqqarsaati	16
4. Ilikkagaqassagaanni nukik pisariaqqarpoq!	19
Tungaviusumik ilisimasat	19
Innersuussutit	20
Oqaloqatigiinnissamut siunnersuutit	20
5. Sukkoq – ilinniartitsisup akeraa!	21
Tungaviusumik ilisimasat	21
Innersuussutit	22
Piviusumik nerineqartartut – atuartut ”tungusunnippallaarpat”?	22
Sukkut kigutillu	23
Tunisassiat light-it – peqqinnartuuppat?	23
Oqaloqatigiinnissamut siunnersuutit	24
6. Paarnat naatitallu	26
Tungaviusumik ilisimasat	26
Innersuussutit	26
Nerineqartartunut takussutissat – naammattumik nerisarpagut?	27
Oqaloqatigiinnissamut siunnersuutit	27
7. Kalaallit nerisassaataat – peqqinnartuuppat?	28
Tungaviusumik ilisimasat	28
Piviusumik nerineqartartut	28
8. Orsoq – orsut tamarmik puallarnartuupput!	30
Tungaviusumik ilisimasat	31
Innersuussutit	31
Nerineqartartunut takussutissat	31
Oqaloqatigiinnissamut siunnersuutit	31

9. Timimik aalatitsineq	32
Tungaviumik ilisimasat	32
Innersuussutit	32
Timip aalatinneqartarneranut takussutissat	33
Oqaloqatigiinnissamut siunnersuutit	33
10. Saarnit	35
Tungaviumik ilisimasat	35
11. Nappaatit inooriaatsimit pilersinneqartut	36
Oqimaappallaarneq / pualavallaarneq	36
Type 2 diabetes	37
Taqqatigut uummatikkullu nappaatit	39
Kræfti	39
12. Nittartakkanut sammisarlu pillugu allaaserisanut paasissutissanik aallerfigineqarsinnaasut	41

Ilangussaq 1: Inuussutissat timimi uunneqartarnerannut natsorsuineq

Ilangussaq 2: Vitaminit, mineralit **kostfiberillu** nerisarisani sorlarni nassaassaappat?

Ilangussaq 3: "Nerisaqarnermut innersuussutit qulit"

Siulequt

Saqqummiussaq kikkunnut saaffiginnippa?

Pingaarnertut ilinniartitsusunut 11 – 16 ukiulinnik (tegneseriami anguniarneqartut) atuartitsisartunut, aammalu allanut inuusuttunut tunngatillugu 'peqqissumik inuusaaseqarnissaanik' naleqqussisunut soqutiginnittunullu.

Siunertaq

Siunertarineqartoq tassaavoq sammisap 'peqqissumik inuusaaseqarnerup' atuartitsinermut ilanngunneqarnissaanut ilinniartitsisut isummorsorneqarnissaat, aammalu ilinniartitsisut sammisamut tunngasunut tunngatillugu nalornisut inuusuttunik tamanna pillugu oqaloqateqalernissamut "ator-tussaannik" tunissallugit. Tegneseriap "Rekkus-ip oqimangenera"-ta oqariartuutaa nukittorsarneqas-sappat atuartut oqaloqatiginissaat pisariaqarpoq. Tassunga ilutigitillugu aamma "Rekkus-ip oqimangenera"-ta taamaallaat sungiffimmi atuarneqarnissaa oqariartuutaanullu qisuarani iginneqaannarnissaa pinaveersaarniarlugu oqaloqatigiinneq pingaartuuvoq. Inuusuttut nammineerlutik 'peqqissumik inuusaaseqarnerup' pillugu sammisaqarnerminni namminneq qanoq iliortarnerminnut qisuariaateqarnissaat pinngitsoorneqarsinnaanngilaq.

PAARISA 2005

Rikke Avlund Andersen aamma Helle Molter Andersen

Atornissaanut ilitsersuut

Eqqarsaat tassaavoq ilinniartitsisut pitsaaliuinermilu siunnersortit saqqummiussaq isumassarsiorfit-tut ujarlerfissatullu aammalu 'peqqissumik inooriaaseqarnerup' pillugu suliaqarnerminni atussagaat.

Immikkoortoq 1 saqqummiussami tunuliaqutarineqartut pillugit aallarniutaasumik paasissutissanik imaqarpoq, aamma sooq atuarfiup akisussaaffeqarnera nassuiarneqarpoq qanorlu tamatuma ingerlanneqarnissaa saqqummiunneqarpoq.

Immikkoortoq 2 fagini ataasiakkaani sammineqarsinnaasunut siunnersuutinik piviusorpalaartunik imaqarpoq.

Immikkoortoq 3-mi tegneseriap "Rekkus-ip oqimangenera" pillugu eqqarsaatit tunuliaqutaasut eqqartorneqarput

Immikkoortut 4 – 11 Sammisat pillugit paasissutissanik imaqarpoq, immikkoortorlu kingulleq itinerusumik paasisaqarumagaanni atuarneqarsinnaasunut siunnersuutinik naggaserneqarpoq, taak-kunani ilinniartitsoq pisariaqartitsinini naapertorlugu itisiliisinnaavoq.

Naggataatigut (immikkoortoq 12-mi) peqqinneq pillugu nittartakkat aallerfigineqarsinnaasut atu-akkallu atuarneqarsinnaasut allattorsimaffiat takuneqarsinnaavoq.

1. Aallaqqaasiut

Tunuliaqutaa

Illua-tungaannaanut nalunaaruteqartarneq qitiutissallugu naammangilaq, tegneseriami taamaattor-piaavoq. Isumaqarpugut ilinniartitsisut atuartullu akornanni aammalu atuartut namminneq akunner-minni illugiilluni attaveqatigiinneq ikorfartortariaqartoq.

Ilitsersuut manna misissuinerit atuagassiallu nutaat aammalu Nuummi Sisimiunilu pisiniarfinni atuaqatigiiaanilu arlalinni pulaarluni misissuinerit tunngaveqarluni suliarineqarpoq. Taakku sania-tigut Nuummi Sisimiunilu ilinniartitsunik ataatsimeeqateqartoqartarnikuuvoq.

Tegneseriap toqqaannartumik 11-niit 16-nut ukiullinnut toraagaqartinneqarnerata Paarisamit toqqaarneqarnera inuusuttut ukiuni taakkunani namminneq aningaasateqalernerannik peqquteqarpoq. Inuusuttut angojoqqaaminnit akuleruffigineqarnatik aningaasaatiminnik aqutsinissartik kissaatigi-sarpaat, taamaattumik namminneq toqqaanermik kingunerisinnaasaannik ilisimaarinninnissaat pingaartuuvoq. Inuusuttut akuttunngitsumik sodavandinik, mamakujuttunik, nerisassanik iffiorfimmeersunik imaluunniit nerisassanik kissalaartunik peqqinnassuseqanngitsunik pisinissartik toqqartarpaat, tassa ”inersimasuunermit” namminerlu toqqaasinnaannaanermut assersuutaammata. Tamanna nuannaartunartunngortitsisinnaavoq, akerlianilli taqussanik nassarneq nammineersinnaassuseqannginnermit angajoqqaanillu aqunneqarnermit assersuutaasoq.

Inuusuttut anitsiarnerminni sunik pisissallutik imaluunniit sunik nerissallutik toqqaasarnerat kikkunnut maleruunnissaminnut kissaateqarnerat apeqqutaasarpoq. Inuusuttut inuunerminni killiffimminni, ilaatigut nalornarsinnaasumi allanartumilu inissisimapput, taamaattumik ataatsimooqatigiinnermik misigisaqarnissartik pisariaqartittarlugu. Inuusuttut killissanik isumannaatsunik ujaasisarput, tamannalu ukioqatimik iliuusaanni nassaarikkajuttarpaat.

11-niit 16-nut ukiullit inooriaasiannut qanoq iliuuseqarnissaq pingaartuuvoq, tassa meeraanermi inuusuttuunermilu ileqqut tunngavilerneqartarmata. Ileqqut taakku inuit ataasiakkaat inuunerisa sinnerani pigineqartarput. Sapinngisamik siusinnerpaamik inuusuttut peqqinnartumik silatusaartumillu nerisarisatigut timersornikkullu ileqqoqalersikkaanni, ileqqut ataannarnissaasa ilimanassusia annertunerussaag.

Atuartut inooriaasertik pillugu arajutsiaatsuunissaannik ilisimatissallugit aammalu tamanna pillugu oqallinnermik pilersitsinissaq pingaartuuvoq, tamannami aqqutigalugu pitsaanngitsumik inooriaase-qaleriataarsinnaanerup kingunerisinnaasai ilisimaarilissammatigit.

Saniatigut aamma inuusuttut namminneq qinersisinnaanerat, tamatumalu pingaaruteqarnera qitiutinneqartariaqarpoq. Namminneq timertik pigaat – sivilisuumik inuusussaapput, taamaattumillu paarisariaqarpaat.

Oqariartuut

- Peqqinnartunik nerisaqarneq ilikkagaqarsinnaanermut tunngaviuvoq pingaaruteqartoq
- Ilinniartitsisut 'peqqissumik inooriaaseq' pillugu atuartunik oqalliseqateqarnissaat pingaartuuvoq, tassa pingaaruteqarnera paasisinnaaniassammassuk.
- Una atuartunut ingerlateqqiguk: "Illit qinigarivat! Iliuutsivit kingunerisinnaasaat ilinnorpiaq tuttussaapput."

Saqqummiussami uani "peqqissumik inooriaaseqarneq" taassumalu akerlianik "peqqinnangitsumik inooriaaseqarnerup" qanoq inuusuttunut kinguneqarsinnaanera qitiutinneqarput. Piffissaq sivikitsaq isigigaanni kukkusumik nerisaqarnerup nassatarisaanik atuarfimmi malinnaaniarnermut ajornartorsiuteqalernermit ungasinnerusorlu isigigaanni qanoq isikkoqarnermut peqqissutsimullu kinguneqarsinnaavoq.

Taamaattumik ilinniartitsisut "peqqissumik inooriaaseqarnerup" pingaaruteqartuunera paarisariaqarpaat tamannalu inuusuttunut ingerlateqqillugu. Inuusuttut timertik ukiorpassuarni atasussaasoq taamalu imminnut paarisariaqarnertik eqqumaffigisariaqarpaat. Tegneseriami "Rekkus-ip oqimangerneru"-ni oqariaartuutigineqartaq aamma tassaavoq "Illit nammineq qinerpat", inuusuttut oqariartuut pillugu eqqarsalersinnissaat eqqanaarniarlugu oqaloqatigiinnermik ikorfartorneqarnissaa pisariaqartuuvoq. Tegneseriami sukkulinnik imeruernartutortarnerup killilersimaarneqarnissaa qitiutinneqarpoq, saqqummiussamili uani qitiutinneqartoq annertuneruvoq – tassa 'peqqissumik inooriaaseqarneq'. Tamanna tegneseriami oqariartuutigineqartoq tunulequtaralugu oqallinnissamut ilinniartitsisut "piareersarniarlugit" kissaateqarnermik tunngaveqarpoq, oqaloqatigiinnerli assigiingitsorpassuarnik sammiveqarsinnaammat taama annertunerunissaa qinersimavarput.

Inuusuttut allamik qinigassaqarpat?

Imaluunniit angajoqqaat misigiiitsoornikkut meerartik nerisaqarnermut peqqinnassamullu kultureqalersitsisarnerannit aallaaveqarpa?

Ilanngullugu aamma angajoqqaarpaalussuit meeqqaminnik sumiginnaasarnerat nerisassanillu isumaginngittarnerat ajornartorsiutaavoq. Tamatuma kinguneranik ullup qeqqasiutissaminnut pisiniu-

tissaminnik aningaasanik tunineqartarput, amerlasuutigullu aningaasat sunut atornerqarnerat angajoqqaanit akuliuffigineqarneq ajorpoq.

Atuarfiup akisusaassusermik tigusinnittariaqarnerata iliuuseqartariaqarneratalu pingaaruteqarnera aamma atuartut malinnaaniarnermikkut ajornartorsiuteqartut kukkusunillu nerisaqarnermik kingunerisaanik eqqisiviilleqqajaalersartut atuarfimmi ajornartorsiutaasarnerannit sunnerneqarpoq .

Atuarfik inuusuttunut naapiffiuvoq pingaaruteqartoq, ullumi tamaasap nalunaaquttap akunnerpassui tassaniittarput. Taamaattumik aamma ilaatigut atuarfiup peqqinnerulernissap tungaanut sunneeqa-taanissaa pisariaqarpoq, tamannalu atuarfimmi aaqqissuusseqqinnermi, ”Atuarfitsialammi” anguni-akkanut tulluuttuovoq.

Inersimasorpassuit maligassiuussisussaagaluarlutik iliuuserisartakkatik eqqarsaatigineq ajorpaat, tamannalu iluartuunngilaq, meeqqammi inuusuttullu inersimasut inooriaasiat assiliniartarpaat: Inersimasut iliusaat kukkusunngillat. Ajoraluartumilli taamaatoqartuaannanngilaq, taamaattumik inuusuttut peqqissumik inuusaaseqarnissamut siuttuusariaqarput – Illit nammineq qinerpat.

Atuarfik qanoq ililluni maligassiuussisava?

Atuarfimmi politikkinut sunniuteqarsinnaasut tamarluinnarmik peqqissumik inuusaaseqarnissaq pillugu suliniutinut peqataatinneqarnissaat pingaaruteqarluinnarpoq. Ilinniartitsisut maleruagassanik atortuutitsisussaammata ilinniartitsisut skolebestyrelsillu akornanni isumaqatigiinnissaq pingaartuuvoq, tassa ilinniartitsisunit tapersiinertaqanngitsumik maleruagassat aalajangerneqassanngillat.

- **Ilinniartitsisunut**

Ilinniartitsisup imminut aperinissaa pisariaqarpoq: Atuartunik kajumissuseqanngitsunik eqqissi-viitsunillu ajornartorsiutinik misigisaqarnikuuvunga? Atuartut ullup naalernerani eqqissillutik issiatinniarnat unamminartuua? Atuartitsinerup nalaani atuartunik nipiliortunik eqqissiviil-liortitsisunillu akuttunngitsumik ajornartorsiuteqartarpunga? Imaluunniit atuartunik ilamik pinnguarnernannik sammisaqarnerannillu akornusersuisunik? Qulaani taaneqartut tamaasa aap-imik akisinnaagaanni peqqissumik inooriaaseqarnissaq qitiutillugu eqqartornissaa naleqquttuovoq.

Peqqissumik inooriaaseqarnissamut tunngatillugu iliuuserisanut pimoorussineq pisariaqartuuvoq! Ilinniartitsisut iliuusissanut ataatsimoorussinngippata atuartut maleruagassanut nutaanut ataqqinninnikkunnaassapput, namminnerlu piumasartik kisiat malilissallugu.

- Skolebestyrelsinit

Bestyrelsip imminut aperinissaa pisariaqarpoq: Qanoq ililluta inuusuttut atuarfimmi imeruersaatinut nerisassanullu peqqinnangitsunut taartaasinnaasunik atuarfimmi tunissavagut?

Qanoq ililluta inuusuttut peqqissumik inuusaaseqalersinniarlugit sunniuteqarfigisinaavagut?

Apeqqtutit bestyrelsimi oqallisigineqarneranni peqqissumik inooriaaseqalernissamut suliniutissatut isummat takkussulersinnaapput.

- Kommunit

Kommuni aamma atuartut inuulluartuunissaannut akisussaasooqataavoq, taamaattumik kommunip peqqissumik inooriaaseqarnissap qitiutinneqarnerani suleqataanissaa naleqquttuuvoq.

Kommunimi peqqissutsip qanoq ittuunissaata aalajangiunneqarnissaa pisariaqarpoq, soorlu meeqqanut inuusuttunullu politikimi nerisarisat ilannguneqarnerisigut.

Tamatuma saniatigut kommuni peqqinnissamik siuarsaanermi aaqqissukkanut sammisanullu assigiinngitsunut aningaasaleeqataanermigut peqataasinnaavoq.

Atuarfimmi suliniutigineqarsinnaasunut siunnersuutit

Inuusuttut allanik periarfissaqarsinnaaniassammata tuniniaavimmik/kantiinamik akikitsunik tuniniagalimmik pilersitsigitsi. Atuartut allanik peqqinnartunik atuarfimmi pisisinnaagunik pisiniarfiliaratik amerlasuut tassani pisiniassapput. Atuarfimmi tuniniaavimmut atatillugu ilaatigut najugarisami pisiniarfiit ilaat tuniniagassanik allaanerusunik peqqinnartunik aggiussisarnissaannik isumaqatigiissuteqartoqarsinnaavoq.. Tamatuma atuarfimmi tuniniaaviliornissaq piuminarnerulersissavaa.

Aamma imermik pisisoqarsinnaassaaq.

Atuarfimmi tuniniaavimmi atuartut sapinngisamik tunisaqarluarnissaat aammalu isertitsinissaat anguniarlugu qanoq ililluni pitsaanerpaamik ussasaarutigineqarsinnaava? Sinneqartoorutit asser-suutigalugu klassip paasisassarsiorluni angalanissaanut atorneqarsinnaapput, tamanna atuartunut atuarfimmi tuniniaavimmut piffissamik atuisunut kajumissaarutaassaaq.

Unammisitsineq: Kia atuarfimmi tuniniaaviup atissaa tulluarnerpaaq nassaaresinnaavaa?

- Atuartut peqqissumik inooriaaseqalernissaannut ikiorniarlugit atuarfimmi tiimini sunik neriso-qarsinnaanera maleruagassaliussallugu isumassatsialaassaaq, soorlu imeruernartut

sukkullit, mamakujuit chipsillu inerteqputigineqarsinnaapput. Maleruagassat taakku ilinniartitsisunit TAMANIT malinneqarnissaat pingaaruteqarpoq.

Klassini ataasiakkaani aamma assigiinngitsunik pisoqartillugu, soorlu inuuissiortoqartillugu, sunik nassartoqarsinnaanera pillugu maleruagassaliortoqarsinnaavoq.

- Atuartut tamarmik ullup ingerlanerani minnerpaamik anitsiarfimmi ataatsimi silamiittassapput.
- Atuartut ilaat ullaakkorsiorsimanatik atuariatortarnerat ajornartorsiutaammat ullaakkut atuarneq nereqatigiinnermik aallartissiuk, ”Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002, Schnohr et al, 2004, malillugu. Ullaakkorsiorsimannginnerup ilikkagaqarsinnaaneq malinnaasinnaanerlu sunnertarpei.
- Ilinniartitsisut peqqinnissaq pillugu ajornartorsiutaasinnaasut pillugit angajoqqaat peqataatilluarsinnaavaat, soorlu angajoqqaat ataatsimiinneranni oqallinnissamut periarfissiinikkut. Angajoqqaat aamma inuusuttut inooriaasiannut akisussaaffeqarput.

Sammineqarsinnaasunut siunnersuutit

- Peqqissumik inooriaaseqarneq pillugu fagit akimorlugit sammisaqartitsineq aamma ullunik immikkut sammisaqartitsinerit.
- Tusaqqaartunik qulequtserlugit sammisanik ingerlatsinerit, soorlu: Illit nammineq qinerpat!”
- Ulloq atuartut timigissarfiat ingerlanneqartussanngorpat timi atorlugu sammisaqarneq atuartitsinerimut ilanngutissallugu periarfissaalluarpoq. Assersuutigalug najukkami pisiniarfiit arlaat imermik ½ l-imik atuartunut tamanut tunisitinneqarsinnaavoq.

Inaarsinerit piviusut

- Atuarfiit ilaanni sodavandit mamakujuillu/chipsillu inerteqqutaalereerput, atuarnep nalaani imerneqarunik imaluunniit nerineqarunik iginneqartarput – imeq kisimi akuerisaavoq. Atuartut amerlanersaasa tamanna akueraat, kisiannili taama killilersuinerit eqqukkiartuaarnerat sivisusinnaavoq.

2. Fagini ataasiakkaani sulerisoqarsinnaava?

Sammisaq ”peqqissumik inooriaaseqarneq” faginut assigiinngitsunut ilanngunneqartariaqarpoq, tassa atuartut sammisamik paasinnilernissaat ataqatigiissitsilernissaallu pilersinneqassammat.

Biologi

- Aviiisinit /ussassaarutinit qiortaagitsi: Suut peqqinnarpat? Suut peqqinnanngillat? Iggisissanut pyramidilioritsi aamma/imaluunniit nerisassanut pyramidilioritsi.
- Sukkut; qanoq iluarusunneq ilikkagaqarsinnaanerlu sunnertarpaat? Sukkutorpalaarnerup nassatarisaanik timi qanoq sunnerneqartarpa? Qanoq annerpaamik sukcutortigisoqaqqaava ?
Atuartut ataasiakkaat qanoq sukcutortigisarnersut misissiorsiuk.
- Pointit assiliartalersorsigit; nioqqutissat assigiinngitsut qanoq orsumik sukcutunillu akoqartigi-nersut, soorlu ½ l sodavand assigaa sukcut qaqortut 25-t.
Sukkerspion atorlugu qanoq sukcutortigisarnerat misissiorsiuk,
www.forbrug.dk/tema/test-dig-selv-med-sukkerspionen
Nerisarisat misissiorsigit: www.madklassen.dk

Kalaallisoorneq/Qallunaatoorneq

- Ussassaarutiniq suliaqaritsi: Atuarfimmi ”imermik imertarit” ussassaarutigisiuk, imermik pisisarneq nuannaartunartunngortissiuq. Oqariartuut qanoq tuniniarneqassava?
Iluatsitsilluassagaanni killiffissaa suua?
Spørgeskema atorlugu misissuisitsigitsi.
Atuartut imeruernartunin sukcutunin atuinerminnin milliliinissaannin atuartoqatiminnin sunniinarnermik suliaqarnermik namminneq tulliani imeruernartunin sukcutunin perusulerunin neriunartunin eqqarsaatigeqqaassavaat, tassa atuartut allat saanni imeruernartunin sukcutunin pisinissaq pitsaavallaartuussanngimmat.
- Sapaatit akunneri arlallit atorlugit najukkami pisiniarfiit ussassaarutaat misissiorsigit.
Ataqatigiiaarpat? Sunniiniutit suut atornerarpat? Atuarfimmi tuniniaavimmut ussassaasioritsi.
- Tunisassioortut ussassaarusiornerminni sunniiniutit suut atorneraat misissiorsiuk. Soorlu Coca cola, danisco, Faxe kondi.
Inuit ilaat isumaqartarput assammik arsarneq Faxe kondilu imminnut attuumassuteqartut – tamanna sumik pequteqarpa?
- Atuartut ulluinnarni inuunertik aammalu suut imminnut pingaaruteqarnersut, inooriaasertik, sunngiffimmi soqutigisatik, nerisarisat pingaaruteqarnerat il.il. pillugit aallaaserinnitsikkat.

Qinikkaminnik eqqarsaatiginninnissaannik qinigaasalu kingunerisinnaasaannik eqqarsalersikkitt.

Ilusilersuineq

- Atuartut qanoq isikkoqarusunnerminnik sinnattuaitillugit titartaatikkit – sukkutornerup kingunerisinnaasaat titartatikkit – sukkutorujussuarpallaarnerup kinguneranik qanoq isikkoqalersinnaanerat titartatiguk.
- Atuaqatigiit tegneserialiortikkit.

Iganermut ilinniarneq

- Atuarfimmi tuniniaavimmik tunisassianik akikitsunik peqqinnartunillu tuniniaaffiusumik, pisiniarfinit allaasunik piuminarnerusunillu periarfissiisumik pilersitsigitsi. Inuusuttut amerlasuut sodavandinut amigartunik kaasarfimmini aggorsimasuuteqartuarterput.
- Nerisassiassanik peqqinnartunik katiterigitsi: ”Nerisarisaat pitsaasumik katitikkat ” qanoq isikkoqarpat?
Internet atorlugu atuartut nerisassiassanut peqqinnartunut najoqqutassianik ujaasitikkit.
Peqqinnartunik burgerilioritsi: Burgerinit pisanut orsoqaqisunullu naleqqiullugu qanoq allaanerussuteqarpa? Nerigaanni aamma taama sukkatigisumik kaaqqilertoqartarpa?
- Nerisassat ilisarnaataat oqallisigisiuk: Iggisissat nerisassallu sorliit pisiarissallugit “mutiuppat”? Nioqqutissat sorliit ullup qeqqasiutigissallugit “mutiunngillat”?

Nerisassiassanut peqqinnartunut najoqqutassanik ujaasiffigineqarsinnaasut:

<http://www.madogsundhed.dk/?page=opskrifter>

http://www.madklassen.dk/om_dig_og_din_mad/opskrifter/forside.htm

<http://www.15opskrifter.dk/>

<http://www.aarstiderne.com/>

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

Nerisaqarnermut siunnersuisoqatigiit: “Siunnersuutit peqqinnartut 4 – 10 ukiulinnut”, 2005

Timersorneq

- * Sodavandi juiciluunniit timimi uunneqassappat qanoq sivistutigisumik aalasariaqarneq misilissuk (ilannugussaq 1.)

- Timi aalatinniarlugu pulaartitsinermik aaqqissuigitsi: Atuaqatigiit sammisassanik atuaqatigiiaanit allanit ornigullutik misilinneqarsinnaasunik aaqqissuussisinnaapput.
- “Pulaarlutik ilinniartitsisunik” pulaartitsigitsi, soorlu napparsimasunik paarsisoq atuartut aavisa qanoq sukkoqartigineranik, qanoq naqitsineqarneranik il.il. uuttuisussamik, imaluunniit najugarisami timersoqatigiinni timersortartumik nammineq misigisimasaminik misilittakkaminillu oqaluttuartsamik.

Matematik

- Qassit ullut tamaasa sodavanditortarpat imaluunniit imeruernartunik sukkulinnik pisarpat? Sapaatip akunneranut imerneqartoq qanoq annertutigiva? Sapaatip akunnerini marlunni? Imerneqartup annertussusaa procentinngorlugu naatsorsoriarlugu ligningilioriarlugulu statistik-ilioritsi. Atuarfimmi takuneqarsinnaanngorlugu ineriartornera grafiliorsiuq.
- Nioqqutissat assigiinngitsut timimi uunneqassappata qanoq sivisutigisumik aalasariaqarnis-saq naatsorsorsiuq (Ilanngussaq 1).
Nioqqutissat assigiinngitsut assigiinngitsutigut inissinneqarsinnaasut allattugaliarisigit: Qoqortuliaq/iffiaq/knækbrød. Sodavandi/safti/juice/kakao/saft light/sodavand light il.il..
- Iggisissat nerisassallut assigiinngitsut misissorsigit:
 - Nioqqutissat sorliit kulhydratinik/sukkunik akoqarneruppat sorliillu orsoqarneruppat?
 - Atuartut ataasiakkaat ullut tamaasa/sapaatip akunneranut/ukiumut qanoq sukkumik orsumillu annertutigisumik nerisarpap?
 - Atuartup qanoq annertutigisooq pisariaqartippaa – kulhydratit, protein, orsoq aamma sukkoq?
 - Ussasaarutit misissorsigit: Suut peqqinnarpat aamma suut peqqinnanngillat? Sussusaat malillugu allattorsigit procentinngorlugillu naatsorsorlugit.
 - www.madklassen.dk pulaffigisiuk, tassanilu nerisarisat qanoq nakkutigisinnaanerap takuneqarsinnaavoq.

Inuiaqatigilerineq

- Pingaarnertut pingaannginnerusutullu attaveqarfiit assigerusutallu eqqartorsigit – angajoqqaat qanoq oqaasissaqartigippat? Inuusuttut kikkut tusaarusuttarpat? Qanoq ilinerani angajoqqaatik tusarnaartarpat qanorlu ilinerani angajoqqaamik isumaat tusaanngitsuusaartarpat? Kina angerlarsimaffimmi oqartussaava? Atuartut angerlarsimaffimmini suut sunniuteqarfigisarpaat? Nerisassat suut pisiarinqarnissaannut sunniuteqartarpat?

- Ileqqut; Alliarturnermi ileqqorilikkat qanoq sunniuteqartigippat?
- Nappaatit inooriaatsimit pilersinneqartut, soorlu pualavallaarneq sukkornerlu, siaruaakkiarturneranut suut peqquataappat?
Ukiuni kingullerni 50-ini Kalaallit Nunaanni innuttaasut nerisarisaasa allanngoriartornerat.
- Nunarsuummi sinnerani – peqqissuseq qanoq isikkoqarpa? Nunarsuarmi pissarititaasut aggutaarneqarnerisa equnganerannit pilersumik puallarpallaarnermik nappaalaneq kaannersuaqarnerillu. Politikkikkut isiginninnerit il.il..
- Kalaallit Nunaanni peqqissutsip nunanut allanut naleqqiullugu inissisimanagera atuartunut assersuusiortiguk. Nunani allani qanoq isikkoqarpa? Assigiinngissutsinut/assigiissutsinut suut peqquataasinnaappat? Nunani assigiinngitsuni peqqissutsimut naleqqiullugu nioqqutis-siassanik pissarsisinnaaneq misissorsiuk.

Sananeq

- Atuarfimmi anitsiartarfik nuannersunngortinniarlugu aammalu timi atorlugu ataatsimoornermilu sammisaqarnissamut amerlanerusunik periarfissiisunngortinniarlugu qanoq iliortoqarsinnaava? Atuartut namminneq suut sanasinnaavaat?
Qeerlimiusaarfiliortaqaassava? Atuartut akornanni isumassarsianik katersigitsi – anitsiartarfik nuannernerpaaq qanoq isikkoqarpa?

Nalinginnaasumik atuartunut sammitinneqarsinnaasunut siunersuutit:

- Internet-i atorlugu atuakkanillu atorniartarfimmi ass. Imeruersaatit sukkullit suuneri pivallaaraannilu qanoq kinguneqarsinnaanera misissorsiuk. Ullormut sukkumik qanoq annertutigisumik nerisoqaqqusaanera imeruersaallu qanoq annertutigissanersoq misissorsiuk.

Nittartakkat atuartut namminneq iserfigisinnaasaat:

- www.boernmadogbevaegelse.dk
- www.komigang.com
- www.bevaegdignu.com
- www.madklassen.dk
- Atuartut atuarnerminnut atatillugu ilikkagaannik imaluunniit sammisaq pillugu paasissutissat pissarsiarisaat aallaavigalugit nalorsitsaaruseritsi.

Aamma www.madklassen.dk- mi nalorsitsaarineq Max og Munjo akeqanngitsunik pissarsiarineqarsinnaavoq.

- Isiginnaartitsissusioritsi.
- Nioqqutissat assigiinngitsut nukimmik qanoq akoqartiginerat naatsorsorsiuk. Atuartut imerluartakkamik puuannik kartonginik puiaasanillu imaqanngitsunik nassarsinnaapput. Nukimmik qanoq annertutigisunik akoqarnerat timimilu uunneqassappata qanoq sivilutigi-sumik aalasariaqarnissaq naatsorsorsiuk. Piffissaq naatsorsorneqartoq malillugu atuartut aalassapput, taamaalillutik qanoq ajornakusoortigisinnaanera timiminni malugissavaat. (Ilanngussaq 1).

3. Tegneseriami “Rekkus-ip oqimangernera” pillugu tunuliaqutitut eqqarsaatit.

Paarisa 11-16-nut ukiulinnut tegneserianngorlugu paasissutissiisummik saqqummersitsivoq. Isumaqarpugut tusagassiuut taanna anguniarneqartunut kajuminnarnerusoq taamaattumillu aamma anguniarneqartut taamaalillutik pitsaanerpaamik pissarsiarineqassasut. Aammattaaq tusagassiuut tassaavoq inuusuttut qungujunnartunut attuumassuteqartittagaat, sunngiffimminiillu ilisimariigaat. Tusagassiuut paasissutissiisutitut nalinginnaanngilaq, taamaattumik isumaqarpugut inuusuttut atuagaaqqatut saqqummersinneqarsimanissaagaluanut naleqqiullugu sulii ”naammatsinngitsut”. Tegneseriap qungujunnartuunissaa qalipaaticissuunissaalu pingaartissimavarput, tassami inuusuttut soqutiginnilersinnissaat sunillu imertarnerminnik eqqarsalernissaat pingaartorujussuartut isigaarput. Tegneseriami tunngaviummik oqariartuutigineqartoq tassavoq inuusuttut inooriaasissaminnik toqqaanertik maanna siunissamilu kinguneqartussaasoq paasissagaat: ”Illit nammineq qinerpat!”

Tegneseriami inuusuttut inooriaatsiminnik toqqaanerminnut pequtigisartagaat atorineqarput, inuusuttut taamaalillutik tegneseriami inuttaritinneqartunut imminnut assersuussinnaanissaat ilimagigatsigu. Pequtigineqartut peqqinnanngitsumik inooriaaseqarnerup kingunerisinnaasai pillugit piviusunik pissutinillu piviusunik oqaaqqissaarutaanngitsunik akerlilerneqarput. Qemi oqaaqqissaariniartutut ilisarnaatilernagu taarsiullugulu sapiitsutut nukappissatullu nuannaartunartut, Rekkus-imit nuanaartorineqartutut, saqqummiunneqarnera pissutigalugu isumaqarpugut inuusuttut imarisaa oqariartuutaalu tusassagaat. Tegneseriami inuusuttumiit inuusuttumut atassuteqarusuppugut, nalunnginnatsigu inuusuttut ukiuni taakkunanerpiaq kinaassutsiminnik ineriartortitsinerminnut atatillugu namminiilernissartik ilinniartaraat aammalu nalusaminnik assigiinngitsunik misileraasartut. Tamanna inuusuttut avatangiisiminnit inuttullu attuumassuteqarfigisaminnit sunner-tianerujussuannik isumaqarpoq, sualummik kammalaatigiit inooqatiginnerminni sunniivigeqatigiin-nerat kammalaatillu sunniinerat annertuumik pingaaruteqarput. Taassuma saniatigut ukiuni taakkunani peerariilertarneq, nalinginnaasumillu nivissat nukappissallu isumaat, pingaaruteqaleriartulersarpoq; taamaattumik Rekkus imermik pisimmat niviarsiannguaq qungujuttoq assiliartaliutissallugu qinerparput.

Tegneseriami nerisassat peqqinnanngitsut pinnagit imeruersaatit sukkullit qitiutinneqarput. Nalunnginnatsigu inuusuttut imeruernartunik sukkoqarpallaartunik atuinerat annertuujusoq tamanna pingaarnerutissimavarput, aammalumi isumaqarpugut pisariunngitsumik ersarissumillu oqariartuuteqarnissaq pisariaqartoq. Inooriaasianni pisoq ataasiinnaq qiteritissallugu pingaaruteqarpoq, uanilu tassaav oq imeruersaatini sukkulinnik imertarneq, imermik taarserneqartussa.

Arlallit ataatsikkoorlugit ingerlannissaannut naleqqiullugu pisoq ataasiinnaq qitiutinneqarpat inuusuttunut paasiuminarerussaaq, arlallimmi ataatsikkut ingerlanneqassagaluarpata isumaqarpugut piviusorpalaartuussanngitsoq. Taarsiullugu inuusuttut killormut saatiinnarneqarsinnaapput siumoorlugulu taamaatiinnarlutik, taamaattumillu tegneseriap oqariartuutaa annertunerusumik eqqarsaatiginagu. Ulluinnarni imermik imertarneq ileqqorineqalerpat peqqinngitsumik inooriaasianni pisoq alla qitiutinneqalersinnaavoq, soorlu ullup qeqqarsiortarnerat.

Tegneseriami Rekkus aamma Qemi pingaarnertut inuttaritinneqarput, tunuaniit atuaraanni isumaqarlutik sukker aamma imeq. Inuttaritinneqartut marluullutik inuusaasertik takutippaat, Rekkus-ip peqqinnanngitsoq Qimillu peqqissoq, taamaattumik isumaqarpugut atit naleqquttumik eqqarsalersitsissasut.

Aammattaaq tegneseriami inuttaritinneqartut inuusuttut aterinngisaannik ateqartinnissaat pingaartissimavarput, inuusuttummi arlaat piaarinaatsoornikkut inuttaritinneqartut arlaata atiata assinganik ateqaraluarpat inuusuttut akornanni qinngasaarineramik pilersitsisinnaammat.

Taaguutaata "Rekkus-ip oqimangernera" atuartussap eqqarsaatai unnuami oqimangertarnera pillugu isumaliulersissavaa, tammalumi pissusissamisoorpoq. Taaguutaata aamma Rekkus-ip "peqqinnanngitsumik inooriaaseqarnini" ingerlatiinnaruniuk unnuaq ataasiinnaq oqimangernani inuunermi sinnerani oqimangernissaa tikkuarniarpa, tassami "peqqinnanngitsumik inooriaaseqarneq" maanakkumut siunissamullu kingunipiloqartussaavoq!

Iluatsitsilluarnissamut tunngavigisarput tassaavoq inuusuttut tegneseriap atuareernerani oqiartuutaa eqqaamassagaat. Taamaattumik plakatanik skiltereklaminiillu tegneseriami titartakkat ilaannik titartagartalinnik saqqummersitsinissaq qinersimavarput, tassa isumaqaratta inuusuttut akuttunngitsumik tegneseriap oqariartuutaa pillugu eqqaamatinneqartartariaqartut!

Oqaloqatigiinnissamut siunnersuutit

Rekkus qanoq isumaqarpa? Qemi qanoq isumaqarpa?

Qemip aleqaa susimasoruna?

Imaqartinneqarnera aammalu inuttaritinneqartut piviusorpalaarpat?

Angajoqqaassi oqaasii tusaannginerullugit ikinngutisi assilenerusarpisigit?

Ikinngutitillu ataatsimoorneq ilinnut qanoq pingaaruteqartigiva? Sooq?

Itisiliilluni atuarneqarsinnaasut

Bjerregaard, Peter: "Folkesundhed i Grønland", INUSSUK, Arktisk forskningsjournal 1, 2004
qupperneq 94

Schnohr, Christina et.al."Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002"
qupperneq 15 – 17

4. Ilikkagaqassagaanni nukik pisariaqarpoq!

Tunngaviusumik ilisimasat

Timerput pissusissamisut sulissaguni inuusuttunullu tunngatillugu alliaartussaguni nukimmik pisariaqartitsivoq. Timerput nukimmik atuiuaannarpoq – aalagaangatta aammalumi eqqissilluta is-siagaangatta aallussillutalu. Kisiannili timi aalalluaraangami nukimmik annertunerusumik pisariaqartitsisarpoq.

Nukiup timitta atugaata annertussuseqataanik nukimmik pisarnissarput pingaarnertut malittarisas-saasoq oqaatigineqarsinnaavoq, nukik atorneqartumit annertunerusoq pineqarpat puallarpallaartoqa-lissaaq.

Nerisarisat stof-init nukinnik tunisisuusunik pingasunit sananeqaateqarput: Kulhydrat, orsoq aamma protein. Kingulleq sisamarisaat tassaavoq aalakoornartoq, annertunerusumillu uani ilanngunneqas-sanngilaq.

- **Kulhydrat**

Kulhydratit assigiinngitsut nassaassaapput, taakkunani seqummarluttunik iffiukkat naatitallu seqummarluttut timimut pitsaanerpaajullutik, ilaatigut qaarsilaarnermik misigilersitsinermik tunisisarnertik pissutigalugu aammalu **kostfiberinik** akoqarnertik pillugu naat sulillualersit-taramikkit (Ilanngussaq 2). Naatsiiat, qaqorteqqasut pastallu aamma timimut pitsaasuupput. Akerlianilli sukcut aammalu iffiukkat qaqortut kulhydratinut sukkasuunut ilaapput, taakku sivikitsuinnarmik qaarsilatitsisarput aallu sukkoqarnera annertuumik nikerartittarlugu, kapi-tel 5 ilanngussarlu 2 malillugit.

- **Orsoq**

Orsoq annertuallaq peqqinnartuunngilaq, kisiannili aamma orsumik pisariaqartitsivugut (min.20%), tassa vitaminit mineralillu pingaaruteqarluinnartut timimit tigooqqarneqarnis-saannut timimilu angallanneqarnissaannut ikiuutaasarami, kapitel 8 malillugu.

- **Protein**

Protein timip ”sannaa”-nik taaneqartarpoq, timittalu protein nukiiit il.il. ineriartortinneqarne-rannut aserfallatsaalinissaannullu pisariaqartippaa. Taamaattumik nukimmik pissarsiniarluni protein pineqartassanngilaq, timili eqqarsaatigalugu pineqartassalluni.

Innersuussutit

Nerisarisani nukik kulhydratinit pisoq 55 -60 %-imik annertussuseqartariaqarpoq

Nerisarisani nukik orsumit pisoq annerpaamik 30 %-imik annertussuseqartariaqarpoq

Oqaloqatigiinnissamut siunnersuutit

Nukiit pineqartartut assigiinngissuteqarpat? Suna?

Nerisarisasi assigiiartuuppat imaluunniit nikerartuuppat? Assigiiiaanik nerisaqarneq qanoq kinguneqarsinnaava?

Nioqqutissani sorlerni protein, orsoq kulhydratilu nassaassaappat?

Orsutorpallaaraanni qanoq pisoqassava?

Orsoq aamma iluaqutissartaqarpoq. Suut?

Kulhydratit peqqinnartut suuppat? Peqqinnanngitsut suuppat?

Itisiliilluni atuarneqarsinnaasut

Astrup, Arne et al: ”Menneskets ernæring – fra molekylærbiologi til sociologi”,
Munksgaard, 2. udgave, 2005

Nedergaard, Gustav: ”Human ernæring – Grundbog i ernæringslære”
Nucleus, 3. udgave 1. oplag, 2002

Pedersen, Hans: ”Det moderne Grønland”, qupperneq 73, miljøministeriet, 2002

Sandström, Brittmarie et al: ”Nordiska Näringsrekommendationer”, Nord, 1. udgave, 2. oplag, 1996

5. Sukkut – ilinniartitsisup akerai!

- Meeqqat inuusuttullu akulikippallaamik annertuallaamillu sukkutortarput.

- Iermik imertarit!
- Caries (kigutit putusarneri) ukioqatigijaaani tamani nassaassaapput.
- Tunisassiat light-it imaassinnaavoq peqqinnartuunngitsut.
- Inuusuttut tungusunnitsoq sungiuttarpaat, taamaattumik sukktut sungiussipilunnartut isigineqarput.

Tunngaviusumik ilisimasat

Sukktut annertuumik nukimmik akoqarput, vitamininilli mineralinillu akoqaratik, taammaattumillu kalorianik imaqqanngitsunik taaneqartarlutik. Sukktut nerineqartut annertuallaarpata nerisarisat sinneri tamarmik sunnerneqassapput, tassa nerisassat vitamininik mineralinillu pinngitsorneqarsinnaanngitsunik akullit inissaagaluannik naat iluanni tiguisaramik. Tamatuma akiuussutissat annikillissarpai.

Sukktorpallaarnermi akornusiisinnaasoq alla tassavoq aap sukkoqarnera allanngorartinneqalertarmat, qaffattarnera appartarnera annertoorujussuusinnaalluni. Tamanna isumaqarpoq aap sukkuata inissisimaffissani qaangerujussuuartaraa, kingornatigullu “killissarititaasoq” ataatersinnaallugu (firgur 1 takuuk). Taamaalisooqartillugu iluaalliorneq qasunerlu misigilerneqartarput, tamannalu ilikkagaqarnissap tungaatigut kingunipiloqarsinnaavoq, tassa malinnaaniarnermi ajornartorsiortitsilersarami eqqissiviillisisarlunilu.

Grafik.....

Sukktorpallaarnerup aap sukkuani sunniisarnera kissarsuummik benzina atorlugu ikitsinermut assersuunneqarsinnaavoq – inneq sukkasuummik annertoorujussuannussaaq erniinnarlu qameqqilluni. Inneq qaminneveersaartinniarlugu benzinalerneqartuassaaq. Taamaattumik inuusuttut nioqqutisanik sukkoqarpallaartunik kulhydratinillu sukkasuumik atuisuusut “inneq qaminnginniassamat” akulikitsumik kulhydratinik sukkasuumik neripallattariaqartarput (kapitel 4). Inuusuttut “sukktuumasuusutut” oqaatigineqarsinnaangajappoq.

Saniatigut aamma tungusunnitsoq sungiussimasarpaat, tamatulu aamma annertuumik akulikitsumillu sukktortarnerup annikillissinnissaa ajornakusoortilersarpaa.

Sukktorpallaarnek puallarpallaarnermik nassataqarsinnaavoq, tassa timip nukik pisariaqartitaa sinnerlugu sukkasuumik nerisoqartarmat. Sukkoq (glokose) timip nukimmik tigooraavigissallugu pitsaginerpaavaa, taanna siulliulluni naat iluanni uunneqartarpoq, kingornatigullu timi suli nukimmik suli annertunerusumik pisariaqartitsippat orsoq uunneqartarluni. Orsup sinnerisinnaasaa timimi toqqorsimaartinneqalissaaq.

Aammattaaq ilisimatusarnikkut sukkuq imerpalasup manngertumit puallarnarnerunera uppernarsar-neqarnikuuvoq, tassa sukkoq imerpalasoq imerneqartoq sukkuq mamakujuttut assigisaasalu nerinerisigut pissarsiarineqartumut naleqqiullugu qaarsilaarnermik misigilertitsineq ajormat. Kisiannili oqartoqanngillaq sukulaatinik assigissannillu nerinissaq pitsaanerusoq, nioqqutissammi taakku sukkuq akoqaannangillat, kisiannili aamma amerlanertigut orsumik annertuumik akoqar-tarput taamaattumillu kattukkaanni nukimmik annertunerusumik pissarsisoqartarluni.

Innersuussutit

Ullormut nukimmik pissarsiarisami sukkoq annerpaamik 10 %-iusariaqarpoq
Tamatumaa assigaa meeraq 6 – 12-nik ukiulik ullormut 40 – 50 g missaanni
inersimasorlu 60 g missaanni pissasoq, oqaatigineqartutulli nukimmik qanoq
annertutigisumik pisoqarnersoq apeqqaavaoq.

Piviusumik nerineqartartut – meeqqat tungusunnippallaarpat?

2002-mi sukkoq pingaarnertut sodavandinik imeruersaatinillu allanik sanaartornermi ator-neqartus-sap eqqunneqarpoq, annertussusaata innuttaasumut ataatsimut/ullormut 100 g assigaa. Ullormut 100 gramini mamakujuttutornikkut, kaagisornikkut il.il. sukkoq pissarsiarineqartoq ilanngunneqanngi-laq.

Meeqqat inuusuttullu sodavanditortarnerat mamakujuttutortarnerallu spørgeskemat atorlugit misis-suinikkut misissorneqarnikuuvoq, inaarnerilu nalunaarusiami “Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002” ataqatigiissaarneqarnikuupput. Nalunaarusiami inuusuttut ullut tamaasa sodavanditortarnerisa 1994-imi 44 %-imiit 1998-mi 51 %-imut annertusisimasoq takutinneqarpoq. Tassunga atatillugu atuartut annerit annertunerpaamik sodavanditortartut takutinneqarpoq, tassa 15- iniit 17-inut ukiullut 45 %-ii ullut tamaasa sodavanditortarnerat takutinneqarmat. 1994-imiit 2002- mut sodavandit imerneqartartut amerlassusiat annikilligaluartoq imerneqartartup annertussusia alli-simassannguatsiavippoq, tassa piffissami tassani sodavandit ½ L-imik imallit tuniniarneqalermata.

Taassuma saniatigut nalunaarusiap 1994-imiit ullut tamaasa mamakujuttutortarnerup annikillisimamera takutippaa, tassa 11-niit 17-inut ukiullit 44 %-ii ullut tamaasa mamakujuttutortartut, 2002-mili “36 %-iinnaallutik”. Atuartut annerit 43 %-ii ullut tamaasa mamakujuttutortarput.

Aamma inuusuttut 21 %-iisa nalunaarutigaat ullut tamaasa mamakujuttutorlutillu sodavanditortarlutik.

Qulaani taaneqartut kattukkaanni inuusuttut amerlavallaartut ullut tamaasa sukkutorpallaartarnerat takutippaat.

Sukkut kigutillu

Annertuumik akulikitsumillu sukkutortarnerup meeqqat kigutimikkut peqqissusiat pitsaanngitsumik sunnertarpei, tassa caries-ip ineriartornera annertusisinnaammat, tassa kigutit putoqaleriartuaassamata. Taamaattumik ataavartumik sukkunik atuineq akornusiissarpoq, ulluinnarnili annikitsumik sukkutortarneq annertoqataanik akornusiineq ajorluni.

Nalunaarusiap “Udviklingen af oral sundhed hos børn, unge og voksne i Grønland” meeqqat inuusuttullu akornanni 80 – 90 %-it caries-eqartut takutippaa. Pingaartumik imerusersaatit sukkullit caries-imik pilersitsisarput, taassuma saniatigut aamma imerusersaatit taakku syriisa kigutini emalje akornusertarpaat, tassa taanna neriorneqartarmat. Tamatuma kingunerisaanik kigutini emalje nungutinneqarsinnaavoq, taamaattumillu kigutit aannertuumik malussarissisinnaallutik. Emalje pilersinneqaaqqissinnaanngilaq.

Caries-ip ineriartornera ataavartumik sukkutortannginnikkut, ullormut marloriarluni kigutigissartarnikkut imaluunniit sukkutoreernerup kinguninnguatigut kigutigissartarnikkut annikillisinneqarsinnaavoq. Nalinginnaasumik inuusuttut akuttoqatigiimmik kigutigissartarnerat annikippoq, tamatumaalu annertuumik sukkutortarnerup ajornartorsiutaanera annertusitippaa.

Taamaattumik imeruernartunik sukkulinnik atuinerup annikillisinneqarnissaa taarsiullugulu imermik imertoqartarnissaa innersuussutigineqarpoq, tamannalu aamma tegneseriap oqariartuutaanit ikorfarneqarpoq.

Nioqqutissiat light-it – peqqinnarpat?

Nioqqutissiaq light-itut nassuiarneqaraangat isumaqartarpoq ”nioqqutissiavimmut” naleqqiullugu orsumik akoqarnera affaannangortinneqarsimasoq imaluunniit sukkumik akoqarnera 30 %-imik annikillisinneqarsimasoq. Imaappoq light-itut tunisassiat tunisassiavinnut naleqqiullugit peqqinnan-

ngitsuunerat annikinnerusooq, tassanili light-itut tunisassiat akuttusuumik aatsaat peqqinnartuusarnerat erseqqissassallugu pingaartorujussuuvoq!

Tulliuttumi imeruusaatit sukkullit qitiutinneqassapput.

Imeruusaatit sukkullit light-itut taaneqartut iluaqutigisinnaasaat tassaavoq nukimmik annikinnerusumik akoqaramik. Taamaalilluni tunisassiavimmut naleqqiullugu light-itaamissallugu toqqaraanni nukik annikinnerusooq pissarsiarineqassaaq.

Taamaattumik tunisassiavimmut naleqqiullugu light-itaam toqqartassallugu isumassarsiatsialaavoq!

Light-imik tunisassiat akornutigisinnaasaat tassaavoq amerlasuut light-it peqqinnartuusoralugit annertunerusumik imertarmata. Ilanngullugu sodavandit light-it tunisassiavinnut naleqqiullugit syrimik akoqarnerisa assigiittuunerat maluginiartinneqassaaq, taamaattumillu sulikigutitut ulorianarnerat taamaattoq maluniartinneqassaaq.

Siunnersuut pitsaanerpaaq tassaavoq ullut tamaasa imermik sapaatillu akunneranut ataasiarluni imaluunniit marloriarluni sukkulinnik imertoqartartariaqartoq.

Oqaloqatigiinnissanut siunnersuutit

Qanoq sodavanditortigisarpisi? Ullormut qanoq sukkutortigisarpisi?

Akulikitsumik qasusarpisi imaluunnii malinnaaniarnissinni ajornartorsiortarpisi?

Ersarissaatitut oqaatigineqassaaq ½ l sodavand sukkut 50 g assigimmagit.

Qanoq akulikitsigisumik kigutigissartarpisi? Qanoq akulikitsigisumik kigutigissartarnissaq inner-suussutigineqarpa? Qanoq akulikitsigisumik kigutit nakorsaannukartarpisi?

Sukktorpallaarnerup suut kingunerisinnaavai?

Itisiliilluni atuarneqarsinnaasut

www.altomdiabetes.dk/view.asp?ID=1150 Informationer om light

www.brk.dk/BRK/site.asp?p=6444 Syreskader på tænderne

Bjerregaard, Peter: "Folkesundhed i Grønland", INUSSUK, Arktisk forskningsjournal 1, 2004

Bräuner, Frede: Kost, adfærd og indlæringsevne, forlaget Klim, 2.udgave,2.oplag,2004
Grønlands Hjemmestyre, Direktoratet for erhverv, Landbrug og Arbejdsmarked:
"Fødevarerpolitisk redegørelse 2004"

Hwang,Keun, et al, Grønlands Hjemmestyre:

”Grønlands statistik 2004”, Forlaget Atuagkat ApS

Mølgaard,Christian, Ernæringsrådet:

”Sukkers sundhedsmæssige betydning”, Grafisk produktion:

Boje og Mobeck as, 2003

Nedergaard, Gustav:

”Human ernæring – Grundbog i ernæringslære”, Nucleus, 3.udgave

1. oplag, 2002

Petersen, Erik Poul og Christensen Bøge, Lisa:

”Udviklingen i oral sundhed hos børn, unge og voksne i Grønland”,

tandlægenes nye tidsskrift 12, 2004, årgang 19

Schnohr, Christina et.al.

”Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002”,

s. 38 – 39

6. Paarnat naatitallu

- Ullut tamaasa paarnanik naatitanillu nerisarit.
- Annikitsut suunngitsumiit pitsaanerupput.

- Paarnanik naatitanillu pisiniarnermut naleqqiullugu aningaasat mamakujuttunik, chips-inik imeruusaatinillu sukkulinnut pisiniarnermut atorneqartartut sisamariaammik annertunerupput.

Tunngaviusumik ilisimasat

Paarnanik naatitanillu nerisarnerup nappaatit inooriaatsimit pilersinneqartut ineriartornerat annikillissinnaavaa.

Taakku vitamininik mineralinillu pinngitsoorsinnaanngisatsinnik timitta akiuussutissaqarneranik annertusaasunik akoqarnerat tamatumunnga pissutaasut ilagaat. Saniatigut aamma paarnat naatitallu qaarsilaarnermik misigilersitsisarput, taamaattumillu peqqinnanngitsunik, soorlu imeruusaatinik sukkulinnik mamakujuttunillu, nerisarneq annikillissinnaallugu.

Malittarisassatut paarnaq ataaseq (iipili, pæri, appelsiinaa) 100 g-inik oqimaassuseqartoq oqaatigineqartarpoq, soorunami oqimaassusaa paarnap angissusia malillugu allanngorartarpoq. Aamma itumak ulikkaaraanni 100 g missaanik oqimaassuseqarnissaa naatsorsuutigineqarsinnaavoq.

Ullut tamaasa paarnanik naatitanillu 400 g-inik innersuussutigineqartutut nerisannikkaluaraanni-luunniit unittuuginnannginnissaq nerinngitsuuginnissannginnerlu innersuussutigineqanngilaq – annikitsumik paarnartorneq naatitartornerlu pinngitsoornermit pitsaaneruvoq! Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit Peqqinnartunut siunnersuutit pingajuata ileqqunngortinneqarnissaa siunnersuutigaat: ”suliartuleraangavit imaluunniit atuariartuleraangavit paarnamik imaluunniit naatitamik ataa-tsimik nassartarit” (Ilanngussaq 3).

Nunami paarnat assigisaasalu iluarluinnartunik katersorneqartarsinnaanerat pingaartutut oqaatigineqarnissaat pisariaqarluinnarpoq. Nerisassiornermi nerinerillu avataasigut sutugassatut atorluassallugit avataaniillu tikisitanut paarnanut naatitanullu nutanut akisukkajuttunut taartigitissallugit iluaqutaalluarsinnaasuupput. Taakkununnga taarsiullugu pisiarineqarsinnaasut aamma tassaapput tunisassiat qerisut, panertitat imaluunniit allatigut asiunaveersakkat.

Innersuussutit

Ullormut minnerpaamik paarnanik naatitanillu 400 g-inik nerisarnissaq innersuussutigineqarpoq Paarnat naatitallu nerineqartut nutaajunissaat pisariaqanngilaq, tassaasinnaaluarpummi tunisassiat qerisut, panertitat imaluunniit qillertuusarmiut. Tamarmik atorsinnaapput!

Nerineqartartunut takussutissat – naammattumik nerisarpugut?

Piffissami 1998 – 2002 eqqunneqartut kisitsisaat aallaavigalugit paarnat naatitallu ullormut nerineqartartut ullormut/innutaasumut ataatsimut 100 – 120 g missaanniipput, tamannalu innersuussutigineqartunut naleqqiullugu appasinnerujussuuvoq.

2002-mi 11-niit 17-inut ukiullit pingajorarterutaat ataaseq inorlugu ullut tamaasa naatitanik nerisarpugut, tamannalu 1994-mut naleqqiullugu annikitsumik annertusineruvoq. Paarnat nerineqartartut isigigaanni 2002-mi sisamararterutaat ataaseq ullut tamaasa paarnanik nerisarpugut, ajoraluartumilli tamanna 1994-imi 41 %-imiit appariarneruvoq. Paarnanik naatitanillu nerisarnerup annikitsuunera paarnat naatitallu nutaat eqqunneqartut akisuujunerannut attuumassuteqarnera ilimagineqarpoq, nalinginnaasumilli aningaasat mamakujuttunut, chips-inut imeruernartunullu sukkulinnut atorneqartartut sisamariaammik amerlanerummata aningaasaqarnerup pissutaanera pingaarnertut peqqutaasinnaangilaq. Ataasiakkaat tulleriaarisinnaanerat annerusumik peqqutaasimassaaq.

Oqaloqatigiinnissamut siunnersuutit

Paarnanik naatitanillu taaguigitsi.

Paarnat panertut suusinnaaneri taagorsigit.

Qanoq akulikitsigisumik paarnanik naatitanillu nerisarpisi?

Paarnat naatitallu sorliit nerisarpisigit?

Itisiliilluni atuarneqarsinnaasut

www.netdoktor.dk Vitaminer – hvor får man hvilke slags fra, og hvad er de gode for?

www.helsenyt.com vitaminer og mineraler

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit:

”Siunnersuutit Peqqinnartut 4 – 10 ukiulinnut”, 2005-05-30

Nedergaard, Gustav: ”Human ernæring – Grundbog i ernæringslære”, Nucleus, 3. udgave, 1. oplag, 2002, qup. 104 + 117

Kalaallit Nunaanni Namminersornerullutik Oqartussat, Inuusutissarsiornermut, Nunalerinermut Suliffeqarnermullu Pisortaqarfik: ”Fødevarepolitisk redegørelse 2004”, qup. 34-35, 37

7. Kalaallit nerisassaataat – peqqinnarpat?

- Kalaallit nerisassaataannik nerisarit!
- Sapaatip akunneranut annerpaamik ataasiarlutit miluumasut ilumiuinik orsuinillu, inuussutissat uiguleriiaanneranni kingullersaasunik, nerisarit.

Tunngaviusumik ilisimasat

Kalaallit nerisassaataat stoffinik inuup timaanut pingaaruteqartunik soorlu vitaminik orsunillu pinngitsoorneqarsinnaangitsunik pitsaasunik iluaqutaasunillu annertuumik akoqarput. Sualummik orsut arrulertortartut aamma orsut arrorsinnaasut nerisassani imarmiuneersuni nassaassaapput, taakku nappaatit inooriaatsimit pilersinneqartut ineriartornerat annikillissinnissaat peqataaffigisarpaat, kapitel 11 malillugu.

Nerisassalli taakku aatsitassanik oqimaatsunik toqunartoqarsinnaasunik akoqarsinnaanerat eqqu-maffigissallugu pisariaqarpoq. Tassani annertunerusumik puisip orsua ilumiulu aammalu miluumasut allat, soorlu arferit kigutillit nannullu, ilumiui neqaallu, inuussutissat uiguleriiaanneranni kingullersaasut, pineqarput. Taamaattumik taakku sapaatip akunneranut annerpaamik ataasiarlugit nerineqartarnissaat innersuussutigineqarpoq.

Taamaattumilli nalinginnaasumik nerineqartartut nerineqartarnerisa unitsinneqarnissaat oqaatigineqanngilaq, taakkunanimi toqunartut kimittussusaasa killissarititaasut qaanginnngilaat, tassami stoffit timimik akornusiisinnaasut annertussusaat toqussutaasinnaangitsoq uppersarsarneqarnikuvoq. Taamaallaalli nerisassat taakku eqqarsarluaqqaarluni nerineqartariaput.

Nerisassalli taakku nerineqartarnerat nalinginaajunnaariartorpoq, tamannali inuup timaanut iluaqutaasumik sunniuteqarnerinut naleqqiullugu pitsaangilluinnarpoq. Suli aamma kalaallit nerisassaataasa nerisassanit eqqussanit pitsaassutsimikkut pitsaasuunngitsunik orsumillu arrorsinnaangitsunik akoqarnerusunik taarserneqartarnerat pitsaasuunngilaq. Kalaallit nerisassaataannik nerisarnissap pisariaqassusia aamma peqqinnartunut siunnersuutit aappaannit tunngavilersorneqarpoq: "Kalaallit nerisassaataan-nik nerisarit, akulikitsumik aalisakkat aalisakkanillu qallersuusiat" (Ilanngussaag 3).

Nerineqartartunut takussutissat

Nukiup pissarsiarineqartartup 25 %-ia kalaallit nerisassaataannit pineqartarpoq, sinnerali 75 % nerisassanit avataaniit eqqunneqartunit pissarsiarineqartarluni.

Itisiliilluni atuarneqarsinnaasut

www.si-folkesundhed.dk/forskning/befolkningens%20sundhedstilstand/Gr%3%B8nland.aspx

Grønland og artisk sundhed

Bjerregaard, Peter: "Folkesundhed i Grønland", INUSSUK, Arktisk forskningsjournal 1,

2004, kap. 6

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit:

Botulisme: Er en sygdom som opstår når man spiser madvarer, der
Indeholder giftstof *Clostridium botulinum*

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit:

Er vores traditionelle mad den bedste?

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit:

Trikinose: Er sygdom som kan overføres fra dyr til mennesker

8. Orsoq – orsut tamarmik puallarnarput

- Nukimmi pissarsiarineqartumi orsoq annerpaamik 30 %-iusariaqarpoq.
- Vitaminit orsumit arrortinneqarsinnaasut timimi angallanneqarsinnaaniassammata timitta orsoq pisariaqartippaa.

- Orsut tamarmik puallarnarput – peqqinnissamulli atatillugu orsut assigiinnngissuseqarput.
- Orsoq arrorsinnaanngitsoq, ilaatigut chipsini sukkulaatinilu nassaassaasoq, annikinnerusumik nerisaruk
- Orsup arrulertortartup aamma orsup arrorsinnaasup nappaatit inooriaatsimit pinngortut ineriartornissaat inaalissimaartittarpaat.

Tunnngaviusumik ilisimasat

Ullormut nukimmi pissarsiarineqartumi orsup annerpaamik 30 %-iunissaa innersuussutigineqarpoq, amerlasuujujugullu annertunerusumik pisarpugut taamaattumillu orsoq sipaarfigisariaqarlugu.

Vitaminit arlaliusut orsumik arrortitsisinnaapput, taamaattumillu orsoq ilaagaangat vitaminit timimi angallanneqarsinnaallutillu timimit tiguneqarsinnaalertarput.

Orsoq nukimmik annertuumik akoqarpoq angivallaartumillu pigaanni oqimaappallaalernissamut ulorianartorsiortitsilersarluni. Peqqinnissamut tunngatillugu orsut suut pissarsiarineqarsinnaanersut assigiinnngissuseqarput.

Orsut immikkoortunut pingasunut agguataarneqarnikuupput: arrorsinnaanngitsoq, arrulertortartoq aamma arrorsinnaasoq.

Orsoq arrorsinnaanngitsoq ”orsutut ajortutut” isigineqarpoq sapinngisamillu killilersimaartinneqartariaqarlui. Orsoq arrorsinnaanngitsoq inimiitillugu manngertuunermigut (punneq, margarine) ilisarineqarsinnaavoq. Orsoq arrorsinnaanngitsoq pingaartumik immummit tunisassiani, soorlu yoghurtini immussuarmilu, aammalu wienerbrød-ini, chips-ini, sukkulaatini uumasuni nunamiusuni nassaassaavoq.

Orsup arrorsinnaanngitsup nappaatit inooriaatsimit pilersinneqartut ineriartornerat annertusisarpaat, im-mikkoortoq 11 malillugu.

Orsut arrulertortartut aamma arrorsinnaasut ”orsutut pitsaasutut” isigineqarput. Orsut arrulertortartut aamma arrorsinnaasut imerpalasuupput, soorlu oliani naasunit pisuni, tassa oliven- aamma rapsolie aammalu inuussutissani imarmiuni, soorlu qeeraq, kapisilik aamma arfeq.

Orsut arrulertortartut aamma arrorsinnaasut arlalitsigut iluaqutaapput. Ilaatigut taakku nappaatit inooriaatsimit pilersinneqartut, soorlu uummatikkut taqqatigullu naappaatit ineriartornerat inaalissimaartittarpaat.

Innersuussutit

Orsup arrorsinnaanngitsup annerpaamik 10 %-iunissaa innersuussutigineqarpoq

Orsup arrulertortartup 10 aamma 15 %-ip akornanniinnissaa

Orsoq arrorsinnaasoq 5 – 10 % -imik annertussuseqassasoq

Nerineqartartunut takussutissat

Orsup nerineqartartup annertussusaa pimoorullugu misissuiffigineqarnikuunngilaq, inersimasulli akornanni misissuinerup nerisarisani orsumit nukiup pissarsiarineqartup 32 – 35 %-imik annertussuseqarnera takutippaa.

Oqaloqatigiinnissamut siunnersuutit

Suut nerisarpisigit?

Orsoq sorleq annerpaamik pissarsiarisarpisiuk?

Nerisassat sorliit orsumik sorlermik akoqarpat?

Itisiliilluni atuarneqarsinnasut

Kalaallit Nunaanni Namminersornerullutik Oqartussat, Inuussutissarsiornermut, Nunaateqarnermut Suliffeqarnermullu Pisortaqarfik: Inuussutissat pillugit naalakkersuinikkut Nassuiaat 2004” qup.16.

Nedergaard, Gustav: ”Human ernæring – Grundbog i ernæringslære”, Nucleus, 3.udgave, 1.oplag, 2002. Qup. 57, 104, 117

9. Timip aalatinneqarnera

- Ullormut minnerpaamik akunneq ataaseq aalasarit
- Timip aalatinneqarnerata timi nukittorsartarpaa aammalu nappaatit inooriaatsimit pilersinneqartut inaalissimaartittarlugit.
- Timimik aalatitsineq assigiinngitsorpassuusinnaavoq, soorlu timersoqatigiinneq, atuarfiup anitsiartarfiani pinnguarneq, sikkilerneq/pisulluni atuariartorneq.

Tungaviusumik ilisimasat

Timip aalatinneqarnera kikkunnut tamanut annertuumik iluaqutaasarpoq, pingaartumilli meeqqanut inuusuttunullu, tassa timip atornissaanut ineriartorneq eqqanaarneqartarmat aammalu ilaatigut qasusuisusermut nukittussusermullu sunniuteqartarami. Aammattaaq timimik aalatitsinikkut naggussat, ujjallut aamma naggussat noqarutai nukittorsarneqartarput, tamannalu inersimasutut inuunermi annertuumik pingaaruteqarpoq. Suli aamma timimik aalatitsisarnerup nappaatinut inooriaatsimit pilersinneqartunut, soorlu oqimaappallaarneq aamma sukkorneq (type 2 diabetes), ulorianartorsiorneq annikillisittarpaa.

Assigiinngitsorpassuartigut timi aalatinneqarsinnaavoq aamma timi aalatittarniarlugu timersoqatigiinnut ilaasortangornissaq pisariaqanngilaq. Timimik aalatitsineq aamma tassaavoq pinnguarneq atuarfiullu anitsiartarfiani arsaanneq, snowboard-erneq imaluunniit kammalaatit ilagalugit pisuttuarneq. Timersoqatigiinnili ilaasortaaneq assigiinngitsutigut iluaqutissartaqarpoq, soorlu kajumissuseqalersitsisarami aammalu piffissaq aalajangersimasoq orniguttarnissaq pilersittaramiuk. Saniatigut aamma ataatsimooqateqarnissamik pilersitsisarpoq ikinngutiginnerillu ineriartortinneqartarlutik. Timigissarnerup nuannersuunissaa nuanniitsumillu pinngitsaalineqartutut misigisaqarfigineqannginnissaa eqqumaffigissallugu pisariaqarpoq. Sualuppasuit ulluinnarni suliarineqatartut aamma timimik aalatitsinerunerat eqqaamassallugu aamma pisariaqarpoq, soorlu sikkilerneq imaluunniit bussimut ilaalluni imaluunniit angajoqqaanit biilnik assigiinngitsunut ingerlanneqarani pisulluni ornigunneq.

Tamarmik iluaqutaapput!

Innersuussut

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit kikkut tamarmik ullormut akunneq ataaseq aalasarnissaat innersuussutigaat.

Timip aalatinneqartarneranut takussutissat

Nalinginnaasumik timimik aalatitsisarnerup appariartornera, sualummik ukiut amerliartortillugit, nalunaarusiami ”Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002” takutinneqarpoq. Nalunaarusiap 2002-mi niviarsiaqqat nukappiaqqanut naleqqiullutik timiminnik aalatitsinnginne-rat takutipkaa. Niviarsiaqqat 11 – 12 ukiullit 44 %-ii ullut tamaasa timiminnik aalatitsisarput, 15-iniit

17-inut ukiullinni 31 %-imut apparluni, nukappiaqqalli taamatut ukiullit timiminnik aalatitsisarnerat 50 %-imiit 35 %-imut apparluni. Taassuma saniatigut niviarsiaqqat sisamariaatingajaat 11 – 12 ukioqarnerminniit 15-niit 17-inut ukioqalernerminni timiminnik aalatitsisarnerminnit unittoortarput. Timiminnik aalatitsisarnerminnit unittoorneq sapaatip akunneranut akunneq ataallugu aalatitsisarnermik isumaqartinneqarpoq.

Aammattaaq nalunaaquttap akunneri amerligaluttuinnartut qarasaasiap fjernsynillu saani atorneqaleriartorput.

Oqaloqatigiinnissamut siunnersuutit

Qanoq akulikitsigisumik qanorlu sivisutigisumik timersi ullormut aalatittarpisiuk?

Ullumikkut suliarisasi taagorsigit (soorlu pisulluni atuariartorneq, anitsiarfimi silami pinnguarneq, arsaanneq, apummik nivanneq il.il.)

Timimik aalatitsinerit qanoq ittut nuannarivisigit? Sooq?

Suut nuanniitsuutippisigit? Sooq?

Itisiliilluni atuarneqarsinnaasut

www.cancer.dk/cancer/motion/index.asp Fakta og gode råd om fysisk aktivitet

www.gomotion.dk Nyttig viden om sundhedsstyrelsens kampagner

www.pub/uvn.dk/2004/sundmad/kap05.html Bevægelse i skolen

www.fysio.dk/sw6364.asp?query=fysisk+aktivitet&category=&issue=&volume=&doctype=&datei
[nt](#) Fysisk aktivitet

Nerisaqarnermut siunnersuisoqatigiit: ”Nerisarisassatut inassutit qulit” (Ilanngussaq 1)

Kalaallit Nunaanni Namminersornerullutik Oqartussat, Inuussutissarsiornermut, Nunalerinermut Suliffeqarnermullut Pisorta qarfik:

”Inuussutissat pillugit naalakkersuinikkut Nassuiaat 2004” qup. 51 – 52

Schnohr, Christina et.al. ”Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002”
qup. 44 – 45

10. Saarngit

- Inuussutissanik kalkimik akulinnik nerisarit aamma iggisissanik kalkimik akulinnik imertarit
- Kalki pingaartumik meeqqanut inuusuttunullu pisariaqarpoq

Tunngaviusumik ilisimasat

Saarngit mattusuujunissaat pisariaqartuuvoq, tassa talit nissullu naperiataarsinnaaner at annikillisin- neqartarmat aammalu inuunerup ingerlanerani kingusinnerusukkut saarngit napianerannik nappaate- qalersinnaaneq inaalismaartinneqartarmat. Saarngit mattutsinnissaat anguniarlugu timip aalatinne- qartarnissaa aammalu inuussutissanik kalkinik akulinnik nerisarnissaq (soorlu immummit tunisassi- at) pingaartuuvoq, taamaaliornikkut saarngit mattussarneqartarmata.

Pingaartumik meeqqat inuusuttullu annertuumik kalkimik akulinnik nerisarnissartik pisariaqartip- paat. 25-t 30-illu akornanni ukioqalerner mi timitta saanernik sanarfinini unitsittarpaa, kalkilli sulii saarngit allannguajaatsuunissaat aserfallatsaaliortarpaa.

Sukkut toqqaannangikkaluartumik saarngit kalkimik akoqarnerat killormut saatissinnaagaat misi- littakkat ilimanaateqalersippaat. Tassami kalkeqassuseq nerisassanik kalkimik akulinnik qanoq annertutigisumik nerisarnermut atassuteqarpoq, taamaattumillu annertuumik sukkutortarneq ajor- nartorsiutaavoq, tassa akuttunnginngitsumik nerisassanut kalkimik akulinnut taartaasarmata.

Itisiliilluni atuarneqarsinnaasut

www.netdoktor.dk/vitaminer/calcium.htm Generelt om calcium: Hvad bruges de til i kroppen og fra hvilke produkter får man calcium?

Nedergaard, Gustav: "Human ernæring – Grundbog i ernæringslære",
Nucleus, 3. udgave, 1. oplag, 2002

11. Nappaatit inooriaatsimit pilersinneqartut

- Nappaatit inooriaatsimit pilersinneqartut ajornartorsiutaaner at alliartorpoq, tamannalu pingaartumik siusinnerusumut naleqqiullugu ulluinnarni issiaannarnerulluni suleriaaseqa- leriartornermut atuumassuteqarpoq, Saniatigut aamma nerisarisat annertunerusumik avataa- nit eqqussaapput amerlasuullu sukkumik orsumillu akoqarluartuullutik.

- Nappaat inooriaatsimit pilersinneqartoq ataasiinnalluni takkutikkajunngilaq, tassami allat aamma ineriartortinneqarnissaannut ulorianartorsiortitsilersaramik.
- Nappaatit inooriaatsimit pilersinneqartut ineriartornissaannut ulorianartorsiunnginnissaq anguniarlugu akulikitsumik aalisakkanik imarmiullu miluumasut neqaannik nerisarnissaq, ullut tamaasa paarnanik naatitanillu nerisarnissaq orsumillu arrorsinnaanngitsumik annikin-nerusumik nerisarnissaq pisariaqarpoq. Saniatigut aamma ullormut minnerpaamik akunneq ataaseq aalasarnissaq pi-sariaqarpoq (Ilanngussa 3).
- Kalaallit gen-imikkut sukkornermut qanittuusinnaasorineqarput, taamaattumik taassuma ineriartornissaannut ulorianartorsiorneq annertuneruvoq.
- Oqimaappallaarneq tamaallaat peqqissutsikkut nuaniitsunik kisiannili aamma inooqatigiinnermi kingunipiloqartarpoq, tassa oqimaappallaarneq qinngasaarneqartarnermik, imminut nalilernerup annikitsuuneranik kiserliornermillu nassataqarsinnaammat.

Nappaatit inooriaatsimit pilersinneqartut assigiinngitsutigut, pingaartumik timigissartannginnerup, pissusissamimoortumik nerisannginnerup, tassa orsunik arrorsinnaanngitsumik akoqarpallaartunik sukkoqarpallaanillu nerisarnerup aamma paarnanik naatitanillu nerisannginnerup kingunerai. Immikkoortuni tulliuuttuni nappaatit inooriaatsimit pilersinneqartut makku qitiutinneqassapput: oqimaappallaarneq, sukkorneq (type 2 diabetes), uummatikkut taqqatigullu nappaatit aamma kræfti.

Oqimaappallaarneq

Siusinnerusukkut oqimaappallaarneq Kalaallit Nunaanni ajornartorsiutaasimanngikkaluartoq misis-suinerit nutaat tamatuma ajornartorsiutaajartornera takutippaat. Meeqqat atuartut akornanni 20 % -iusut oqimaappallaarput, amerlanersaat nunaqarfinni najugaqartut. BMI-p, oqimaappallaarnermut pualavallaarnermullu uuttuutaasartup meeqqanut inuusuttunullu atorneqarsinnaannginnera erseqqis-sassallugu pisariaqarpoq, tassa taakku timaat suli inerinnikuunngimmata.

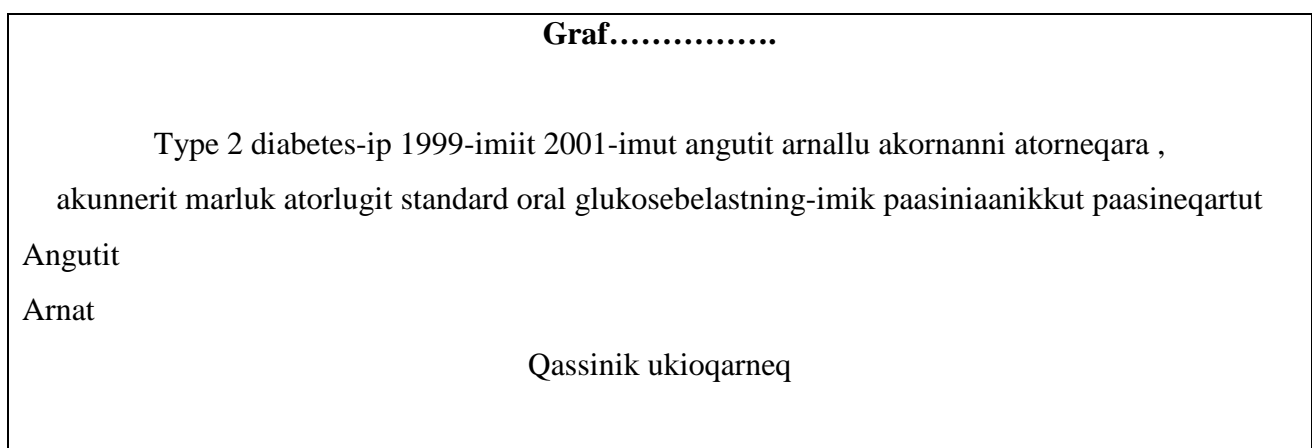
Oqimaappallaarneq sukkornermik nappaateqalerneramik, aap naqitsinerata qaffasippallaalerneranik aamma naggussat saarnigillu akornuserneqarnerannik nassataqarsinnaavoq. Aamma pisunneq, sikkilerneq, pinnguarneq ulluinnarnilu naammassisassat tamaviaarnartutut misinnarsinnaapput.

Oqimaappallaarneq peqqissutsikkut taamaallat kingunipiloqarneq ajorpoq, aammalu annertuumik inooqatigiinnermi kingunipiloqartarluni. Oqimaappallaarneq qinngasaarneqartarnermik, imminut naleqassutsip annikillineranik kiserliornermillu nassataqartarpoq. Sualummik inuusuttut oqimaappallaalernissamut ulorianartorsiorput, ukiunimi taakkunani timi inerilluinnalersarpoq

taamaattumillu siusinnerusumut naleqqiullugu nukimmik pisariaqartitsinera annikillisarłuni. Ilangullugu ukiuni taakkunani inuusuttorpassuit timersornerminnik unitsitsisarput. Taakku marluullutik, nukimmik pisariaqartitsinerup annikilliarłoneranut ilutigitillugu nukimmik pissarsisarneq millisinneqangippat oqimaappallaalernissamut ulorianartorsiortitsisarput.

Type 2 diabetes

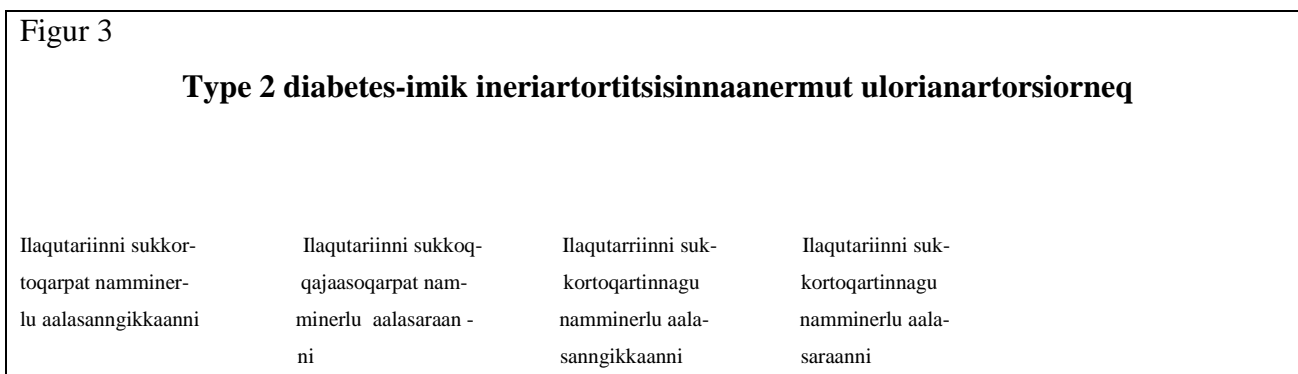
Type 2 diabetes aamma angutit utoqqaat sukkornerannik taaneqartarpoq, taamaakkaluartoq ukioqatigiiaanni ukiukinnerusuni annertuumik siaruariartorpoq. 1962-imi type 2 diabetes Kalaallit Nunaanni nappaatit ilisimaneqangilaq, tamannalu inuiaqatigiit aaqqissuussaanneranut annertuumik attuumassuteqarpoq. Taamanikkut piniarnermik inuussutissarsiuteqarneq, timikkut assorunnaqisoq, inooriaasigineqartuni saqquminersaavoq. Akerlianik ullumikkut inuiaqatigiit issiaannarneruluni suleriaatsinit malunnaateqarput aammalu nerisarisarineqartut annertunersaat, amerlanertigut kalaallit nerisassaataannut naleqqiullugit annertuumik sukkumik orsumillu akoqaqisut, avataaniit eqqussaallutik. Inuiaqatigiinni ineriartornerup taamaattup type 2 diabetes-ip Kalaallit Nunaanni annertuumik siaruariartornera nassataraa, tassa innuttaasut 10 %-ii type 2 diabetes-imik nappaateqarput aammalu 12 %-it nappaatip aallarnersaataanik peqarlutik. Figur 2-p type 2 diabetes-imik eqqorreqartanerup ukiut amerliartornerannut attuumassuteqarnera takutippaa, procentinngorlugulu angutit eqqorreqartut 45-iniit 54-inut ukioqalernerminni annertuumik amerlisarnerat aamma takutillugu. Akerlianilli arnanut tunngatillugu 55-inik ukioqalernerup nalaani malunnaatilimmik amerlisarput



Figur 2

Type 2 diabetes-imik ineriartortitsineq ilaatigut oqimaappallaarnermik imigassamillu peqquteqarpoq, akermanilli timigissarneq nerisarissallu naatitanik, paarnanik orsunillu arrotinneqarsinnaasunik akullit pinaveersaartitsisarlutik. Timigissartarnerup insulinip sukkuq celliitut akuliutinnginnissaa 30 %-imik pitsannortittarpaa. Aamma kalaallit gen-imikkut sukkuqnermik ineriartortitsinissamut qa-nittuusinnaasorineqarput, tamatumalu sukkuqnerup ineriartortinnissaanut ulorianartorsiorneq allisit-tarpaa.

Figur 3-mi timigissartaraanni aammalu type 2 diabetes-imut qanittuugaanni timiminnik aalatsisineq ajortunut aammalu sukkuqqaasuunngitsunut naleqqiullugu ulorianartorsiorsinnaaneq assigiinna-ngajakkaa takutinneqarpoq.



Nerigaangatta timitta kulhydratit glukosinngorlugit isatertarpai. Glukose sukkuq tamani isaterneqarsinnaanerpaavoq, taamaattumillu aamma glukose kulhdaratiuvoq timimit pitsaanerpaamik tigu-neqartartoq. Nerisat uunneqarneranni glukose aammut ingerlatinneqartarpoq, tassanngaanniillu cellini, atuussinnaanissaminnut glukose-mik ikummateqartuni, ataasiakkaani tigoqqarneqartarluni. Nerisassanik kulhydrateqarluartunik nerigaanni glukosip aammi kimittusaa ingerlaannaq qaffattarpoq, qaffanneratali angivalaarnissaa pitsaasuunngilaq. Tamanna nerinermi hormonimit insulinimit, aqajaqqup sanilequtaanit takkuttumit, pitsaalineqartarpoq. Insulinip glukosip qanoq atornerqarnera qanorlu timimi toqqorsimaarneqarnera nakkutigisarpaa, type 2 diabetes-eqartunili nakkutiginninneq taanna pissusissamisut atuutinngilaq. Diabetes-imi taamaattumi timip glukose (sukkuq) pitsaanerpaaffissaa tikillugu atorsinnaanngilaa, tamannalu assigiinngitsunik marlunnik peqquteqarsinnaavoq: Sukkortut insulinimik naammattumik sanaartorsinnaanngillat imaluunniit sukkuq celli insulinimut qisuariarsinnaanngillat. Glukose aammit qimagussinnaanngikkaangami cellinullu pulasinnaani aammi glukosip kimittussusia annertusissaaq qaffasippallaalerlunilu, aammattaaq cellit naammattumik ikummatissaqartinneqarnerat ulorianartorsiorinneqarsinnaavoq.

Uummatikkut taqqatigullu nappaatit

Uummatikkut taqqatigullu napaatit nappaatinut assigiinngitsuusunut taaguutigitinneqarpoq, tassa iskæmisk hjertesygdom (IHS) tassaasoq uummatip aammik pilersorneqarunnaarnera aammalu taqqat qerattartoornerat taqqat milittoornerannik kinguneqarsinnaasut. Pingaartumik IHS inuunermut ulorianarluinnartuuvoq, tassa taqqatigut milittoornikkut imaluunnit taqqat qerattartoornerisigut uummatip aammik pilersorneqarnera amigaataalermat. Taqqat qerattartoornerat orsup taqqani annertusisarneranit peqquteqarpoq. Orsup annertusiartornera taanna piffissap ingerlanerani katassinnaavoq kingunerisaanillu allami inissilluni taqarlu milillugu. Orsumik arrossinnaanngitsumik neriniinnaraanni uumatikkut taqqatigullu nappaatit ineriartornissaannut ulorianartorsiorneq alliartuinnaasaaq, tassa aatta orsumik arrossinnaanngitsumik akoqarnera taqqat qerattartoorsinnaanissaannut annertuumik pingaaruteqarpoq.

Inuuppasuit aavat qaffasippallaamik kolestoroleqarpoq. Kolesterolip annertussusaa orsut nerineqartartut annertussusaannik suunerinillu peqquteqarpoq, tassa kolesterolip nerisarisat aqutugalugit pissarsiarineqartup annertussusaa pinnani.

Paarnanik naatitanillu aammalu aalisakkanik orsoqarluartunik nerinerunikkut aammalu orsumik arrotinneqarsinnaanngitsumik annikitsuinnarmik nerisarnikkut taqqat qerattartoonissaannik ineriartortitsinissamut ulorianartorsiorneq annikillisinneqartarpoq.

Aamma timimik aalatitsinerup annertussusaa apeqqutaatillugu uummatikkut taqqatigullu nappaatinik ineriartortitsineq pinaveersimaartinneqartartoq aammalu timigissartarnerup annerpaamik sunniutaata uummatikkut taqqatigullu nappaatinik ineriartortitsineq affaannangor-tinneqartartoq misissuinerit takutippaat. Timmigissartarnerup annerpaamik sunniutaa soorlu sapaa-tip akunneranut tallimarliarluni akunnerup affaani sikkilertarnikkut aamma sapaatip akunneranut marloriarluni akunnerup affaani arpattarnikkut anguneqarsinnaavoq.

Kræfti

Kræfti nappaataavoq maannamut suli soppiaanerannik paasisaqarfigineqanngitsoq, ilisimaneqarporli kræfti timip atortuini, timip ipiutaasartaani il.il. pilersinnaasoq.

Kræfteqariaatsini assigiinngitsorpassuarni nerisarisat pingaarnertut peqqutaasutut isigineqarput, soorlu inalussatigut iviangitigullu kræfteqarnermut. Paarnat naatitaluu „kræftimik inaalismaartitsisutut“ taaneqartarput, ilaatigut annertuumik nukeruaasamik aammalu vitamininik mineralinillu akoqarnermikkut pissuteqartumik, taakku timip nappaatinut akiuussutissaqarnera siuarsartarpaa annertusisartarlugulu (Ilanngussaq 2). Saniatigut aamma ullut tamaasa paarnanik naatitanillu nerisarisaaq „Nerisassatut inassutini qulinit“ ikorfarneqarpoq (Ilanngussaq 3). Vitaminit mineralillu pingaar-

tutut kræftimik inaalismaartitsisut tassaapput: Vitain A, C aamma E, mineralillu selen, kobber, zink aamma mangan (Ilanngussaq 2). Taakku saniatigut aamma aalisakkat orsuata kræftimut pitsaasumik sunniuteqarsinnaanera aammalu kræftimik pitsaaliuisuusinnaanera ilimagineqarpoq.

Oqaloqatigiinnissamut siunnersuutit

„Nappaatit inooriaatsimit pilersinneqartut“ qanoq isumaqarpa?

Type 2 diabetes-imik nappaateqartumik ilisarimasaaqarpisi?

Nalinginnaasumik nappaat qanoq ilisimasaqarfigitigivisiuk?

Assersuut: - qanoq siaruarsimatigiva?

- qanoq ililluni nappaatigilerneqartarpa?

- nappaat qanoq nakorsarneqartarpa?

- nappaat siunissami inoorisigisassamut qanoq kinguneqartarpa?

Nappaatinik inooriaatsimit pilersinneqartunik ineriartortitsinissamut ulorianartorsiorsinnaaneq qanoq ilillugu millisarneqarsinnaava?

Nappaatinik inooriaatsimit pilersinneqartunik ineriartortitsinissamut ulorianartorsiorneq qanoq ililluni annertusisarpa?

Itisiliilluni atuarneqarsinnaasut

www.netdokter.dk

Allassimaneri malillugit nappaatinik ujaasigitsi, soorlu Kræft aamma hjertekarsygdomme

www.diabetes.dk

Diabetes

www.altomdiabetes.dk

Ilisimasalinnut skkorneq pillugu apeqquteqaritsi. Paasissutissat tassaasapput angajoqqaanut, meeqqanut inuusuttunullu sammitinneqartut

www.diabetes-debat.dk Inuusuttut sukkorneq pillugu oqalliffiat

www.fysio.dk/sw6364.asp?query=diabetes&category=&issue=&volume=&doctype=&dateint

Diabetes

www.fysio.dk/sw6364.asp?query=overv%20E6gt&category=&issue=&volume=&doctype=&dateint

Overvægt

www.fysio.dk/sw6364.asp?query=kr%20E6ft&category=issue=&volume=&doctype=&dateint Kræft

www.fysio.dk/sw6364.asp?query=hjertekarsygdomme&category=&issue=&volume=&doctype=&dateint Hjertekarsygdomme

www.si-folkesundhed.dk Hjertekarsygdomme, blodpropper og lign.

www.si-folkesundhed.dkAktuelt/Ugens%20tal/Folkesundhed%20i%20Arktis.aspx Grønlændere er arveligt disponeret for diabetes

www.hjerteforeningen.dk Hjertekarsygdomme, blodpropper og lign.

www.sundhed.dk Sygdomme i alfabetisk rækkefølge: herunder både hjertekarsygdomme, blodpropper, kræft, overvægt og type 2 diabetes.

www.helsenyt.com/frame.cfm/cmc/sprog=1/grp=8/menu=12 Kræft

Bjerregaard, Peter: "Folkesundhed i Grønland", INUSSUK, Arktisk forskningsjournal 1, 2004, qup. 44, 588

Jørgensen, Eika, Marit: "Glucoseintolerance and it's relation to cardiovascular riskfaktors among Greenland Inuit", The Greenland population Study, Steno Diabetes Center, 2004

Nedergaard, Gustav: "Human ernæring – Grundbog I ernæringslære", Nucleus, 3. udgave 1. oplag, 2002, qup. 36-38, 44, 61, 108, 113, 117

Pedersn, Bente Klarlund: "Recept på motion – motion en forebyggelse", Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck A/S, qup. 45

Schnohr, Christina,et.a.: "Sundhed og helbred hos skolebørn I Grønland fra 1994 til 2002"

12. Nittartakkanut atuakkanullu innersuussutit

www.fdir.dk Fødevaredirektoratet, nerisassat inuussutissallu pillugit paasissutissat nalinginnaasut

www.altomkost.dk Fødevaredirektoratip inuussutissat, nerisassat peqqinnartut atuarfimmilu nerisassat peqqinnartut pilugit quppernera

www.fi.dk Atuisartunut paasissutissiineq. Ilaatigut nerisassat peqqinnartut taqussat il.il. pillugit atuartitsissutit

www.cancer.dk Kræftimik akiuinaqatigiiffik. Peqqinnissaq timigissarneq il.il. paasissutissanut innersuut

www.6omdagen.dk Nalinginnaasumik peqqinnissaq

www.madogbevaegelse.dk Sammisaaq ”Mad/kultur/måltider og Krop/motion/bevægelse” Amt

www.projekt-madpakke.dk Mejeriforeningip taqqussat pillugit atuartitsissusia

<http://maddag.nu/start.shtml> Meeqqanut inersimasunullu nerissat pillugit siunnersuutit

www.nordicplate.org Peqqinnartunik nerisassiornissamut ilitersuutit, imminut misiligil, ilinniartitsisuunerusunut innersuut

www.madogsundhed.dk Nalinginnaasumik nerisassat peqqinnissarlu

www.15opskrifter.dk Peqqinnissaq inuussutissallu, nerisassiornermut ilitersuutit peqqinnartut

www.dfvf.dk Danmarks fødevareforskning. Peqqinnartunik nerisaqarnissamik siuarsaaneq, vitaminit, mineralit il.il.

www.pub.uvm.dk/2004/sundmad Undervisningsministeriap nerisassat peqqinnartut pillugit isumasarsiorfissatut atortussia

www.forbrug.dk/mad/ Nerisassaq peqqinnissarlu

www.si-folkesundhed.dk Statens institut for folkesundhed. Ilisimatusarneq

www.sst.dk Sundhedsstyrelsen. Inuussutissat oqimaappallaarneq il.il.

www.cancer.dk/cancer/for+skoler/index.asp Kræftimut akiuinaqatigiiffik. Atuarfiit peqqissut

www.unggesund.dk Nalinginnaasumik nerisarisat, timigissarneq peqqinnissarlu pillugit. Ilinniartitsisunut atuatumullu

Astrup, Arne et.al: ”Menneskets ernæring – fra molekylærbiologi til sociologi”, Munksgaard, 2. udgave, 2005

Bjerregaard, Peter: ”Folkesundhed i Grønland”, INUSSUK, Arktisk forskningsjournal 1, 2004

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit: ”Siunnersuutit Peqqinnartut 4 – 10 ukiulinnut”, 2005-06-04

Namminersornerullutik Oqartussat, Inuussutissarsiornermut, Nunalerinermut Suliffeqarnermullu Pisortaqarfik: ”Inuussutissat pillugit naalakkersuinikkut Nassuiaat 2004”

Hwang,Keun, et.al, Kalaallit Nunaanni Namminersornerullutik Oqartussat:

”Grønlands statistik 2004”, Forlaget Atuagkat ApS

Jørgensen, Erika, Marit: ”Glukoseintolerance and it’s relation to cardiovascular riskfactors Among greenland Inuit”, the Greenland population study, Steno Diabetes Center, 2004

Nedergaard, Gustav: ”Human ernæring – Grundbog i ernæringslære”, Nucleus, 3. udgave, 1. oplag, 2002

Mølgaard, Christian, Ernæringsrådet: ”Sukkers sundhedsmæssige betydning”, Grafisk produktion: Boje og Mobeck as, 2003

Pedersen, Hans: ”Det moderne Grønland”, Miljøministeriet, 2003

Petersen, Erik Poul og Christensen Bøge, Lisa:
”Udviklingen i oral sundhed hos børn, unge og voksne i Grønland”
tandlægerne nye tidsskrift 12, 2004, årgang 19

Sandström, Christina et.al.: ”Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fr 1994 til 2002”

Ilanngussaq 1: Nerisarisat timimi uunneqartarnerisa sivisussusaanik naatsorsuineq

Timersoriaatsini ataasiakkaani nerisarisat qanoq sukkatigisumik uunneqartarpat?

Badminton: 20 kJ/min

Sikkilerneq (sunngiffimmi): 27 kJ/min

Arsaanneq:	30 kJ/min
Pisunneq:	17 kJ/min
Eqaarsaarneq:	18 kJ/min
Assammik arsarneq:	52 kJ/min
Imermi pinnguarneq imaluunniit	
Meeqqat nalunnguaarnerat:	32 kJ/min
Arpanneq:	45 kJ/min
Pississaarneq:	45 kJ/min
Sisoraatinik sangusaarneq – nalinginaasumik:	30 kJ/min
Sisoraatinik sangusaarneq – unammilluni	35 kJ/min
Sisoraatinik ujakkaarneq – (4 km/h):	30 kJ/min
Sisoraatinik ujakkaarneq – (8-13 km/h):	39 kJ/min
Snowboarderneq	30 kJ/min

Naatsorsuinissamut assersuut 1:

100 ml juice 231 kJ-inik akoqarpoq aamma minutti ataaseq arpanneq 45 kJ-nik naleqarpoq.
Tassa 100 ml juice timimi uunneqaqqullugu $231\text{kJ}/45$ arpattoqassaaq = 5,1 min

	Arpanneq:
100 ml. juice	5,1 min.
100 ml. safti (akoriigaq)	4,2 min.
100 ml. saft light (akoriigaq)	0,8 min.
100 ml. sodavand, soorlu Faxekondi	3,7 min.
100 ml. sodavand light	0,1 min.

100 ml. Cocio	6,4 min.
100 ml. imeq	0,0 min.

Naatsorsuinissamut assersuut 2:

Soorunami naatsorsueriaaseq imeruersaatinut sukkunik akulinnut taamaallaat atornagu aamma allanik naatsorsuinermi atorpeqarsinnaavoq.

Soorlu Mars bar 80 g missaani oqimaassuseqartoq 1481 kJ-inik akoqarpoq aamma minutti ataaseq nalinginnaasumik arpanneq 45 kJ-inik naleqarpoq.

Tassa Mars bar 80 g missaanni oqimaassuseqartoq timimi uunneqaqqullugu 1418 kJ/45 arpattoqasaaq = 33 min.

Imeruersaatit nukimmik sukkumillu akoqarneri

100 ml juice	= 231 kJ,	sukkumik 12 g-imik akoqarpoq
100 ml saft	= 190 kJ,	sukkumik 42 g-imik akoqarpoq
100 ml saft light	= 40 kJ,	sukkumik 1 g-imik akoqarpoq
100 ml sodavand	= 170 kJ,	sukkumik 10 g-imik akoqarpoq
100 ml sodavand light	= 1 kJ,	tungusunnisaatinik assiliilluni sanaanik akoqarpoq
100 ml immuk (sødmælk)	= 266 kJ,	sukkumik 4,6 g-imik akoqarpoq

Saftit assigiinngitsumik nukimmik sukkunillu akoqarneri assigiinngitsorujussuunerat taaneqassaaq.

Ilanngussaq 2: vitaminit, mineralit nukeruaasallu sumi nassaassaappat?

Vitaminit imermit arrortinneqarsinnaasut

Vitamin B¹: Tinguk, manniit, qajuusat seqummarluttut, naatitat, neqi orsukitsoq

Vitamin B²: Neqi, naatitat, immuk, karrinit nioqqutissiat

Vitamin B⁶: Tinguk, neqi, aalisakkat, timmissat (soorlu kukkukuuqqat), mannik, qajuusat sequm-

marluttut

Vitamin B12: Tinguk, timmissat (soorlu kukkukuuqqat), neqi, mannik, aalisakkat, immuk

Vitamin C: Qunguleq (kål), tomaatit, solbær, paarnat seernartut (appelsiina il.il.), naatsiat, naatitat

Vitaminit orsumit arrortinneqarsinnaasut

Vitamin A: Naatitat, neqi, tinguk, immuk, aalisakkat, punneq, paarnat

Vitamin D: Immuk, manniit, aalisakkat orsoqarluartut (amma amermermi seqernup qinngorneranit pilersinneqartarpoq)

Vitamin E: Naasut oliaat, paarnat, naatitat, aalisakkat ilaat, mannik

Vitamin K: Naatitat, mannik, puulukip tingua, tomaatit (amma bakterissani inalukkani pilersinne-
Qartarpoq

www.netdoktor.dk/vitaminer/oversigtvitaminer.htm

Mineralit

Fosfor: Immummit tunisassiat, neqi, timmissat (soorlu kukkukuuqqat) amma aalisakkat

Jern: Neqi, iloqutit, linsit amma karrinit nioqutissiat

Jod: Immummit tunisassiat, aalisakkat, manniit

Kalk: Immummit tunisassiat, sukkulaat, spinat amma issingigassat (qorlortitat)

Kobber: Qaleruallit, qaqqortarissat, paarnaaqqat, tinguk amma champignon

Krom: Neqi, immussuaq, qaleruallit, qaqqortarissat, qapuk, mandlit amma paarnat panertitat

Mangan: Karrinit seqummarluttunit tunisassiat, naatitat, paarnat amma qaqqortarissat

Magnesium: Immummit tunisassiat, karrinit seqummarluttunit tunisassiat, issingigassat (qorlor-
titat, naatit, neqi amma qaqqortarissat

Selen: Neqi, aalisakkat, iloqutit, immummit tunisassiat amma manniit

Zink: Neqi, immummit tunisassiat, karrinit seqummarluttunit tunisassiat

www.netdoktor.dk/vitaminer/oversigtmineraler.htm

Nukeruaasat ukunani nassaassaapput:

Karrinit seqummarluttunit

tunisassiat: Iffiak, iffiukkat grahamsmel-inik qajuusanillu seqummarluttunik annertuumik akullit, knækbrød seqummarluttoq, issingigassat (qorlortitat), müsliit seqummarluttut, pastat qajuusanit seqummarluttunit sanaat.

Naatitat seqummarluttut: Hvidkål, grønkål, kuuloruujut, selleri, pastinak, persillerod, eertat, majs, uanitsoq, porrit, grønne bønner il.il.

Inerititat puuminniittut

panertitat: Eertaasat, eertat amitsukujuut assigiingitsut tamaasa, kikærter, gule ærter

Paarnat tamarmik: Nutaat – qerisut – panertitat imaluunniit allatut asiunaveersakkat. Qaqqortarissat naatsiiassat oliamik akoqarluartut soorlu hørfrø aamma sesamfrø

Ilanngussaq 3: ”Nerisarisassatut inassutit qulit”

1. Allanngorartunik nerisarit

Inassutini siulleq pingaarnerpaarlu

2. Kalaaliminertortarit; akulikitsumik aalisakkanik aalisakkanillu qallersuusianik

Ukiup ingerlanera malittaruk aamma uumasut imarmiut nunamiutallu paarlagaattakkit.

Paarnat naatitallu nunanneersut atortakkit.

Ullup qeqqasiorninni aalisakkanit qallersuusiat atortakkit.

3. Ullut tamaasa paarnanik naatitanillu nerisarit.

Suliartuleraangavit imaluunniit atuariartuleraangavit paarnamik naatitamilluunniit ataatsimik nas-sartarit.

Kissartunik nerileraangavit naatitanik ilajuartarnissaa maleruagassanngortiguk.

Paarnat naatitallu qerisut nutaatulli pitsaatigipput.

4. Ullut tamaasa iffiukkanik seqummarluttunik suaasiassanillu nerisarit, akulikitsumik naatsiiyanik, qaqorteqqasunik pastanillu

Iffiaq iffiukkanit qaqortunit, soorlu qaqortuliaq, qaarsillannarneruvoq. Knækbrødit seqummarluttut aamma pitsaasuupput.

Kissartunik nerininni qaqorteqqasut, pastat naatsiiallu nikerartittakkit.

5. Eqqarsarluarlutit orsoq nerisaruk

Orsoq sipaartaruk: iffiugaq tanikkaangakku tarngutit kiliortaruk.

Immuk aamma immussuaq aammalu neqit qallersuutillu orsumik akukitsut qinertakkit.

Igagaangavit naasunit margarina imaluunniit olia atortaruk.

6. Annikinnerusumik sukkumik, mamakujuttunik, chipsinik kaaginillu nerisarit

Kaffi tiiluunniit sukkulernagu imaluunniit minnerusumik sukkulertaruk.

Paarnat iffiukkallu mamakujuttunut, chipsinut kaaginullu naleqqiullutik qaarsillannarnerupput.

Sapaatip akunneranut ataasiaannarlutit mamakujuttunik chipsinillu nerisarit.

7. Imermik imertarit – annikinnerusumik safti sodavandillu

Imeq nillertoq kuummeersoq imaluunniit kuutsitat ilorrisimaarutigiuk.

Saftit sodavandillu annertuumik sukkumik akoqarput aatsaallu immikkut pisoqartillugu atorneqar-nissaat innersuussutigineqarpoq.

8. Akulikitsumik nerisarit – ingasaannaguli

Pingaarnertut ullormut pingasoriarlutit nerisarit.

Ullaakkorsiorneq ullormut aallaqqaasiutigissallugu pitsaanerpaavoq.

Ullup ingerlanerani aamma annikitsunik nerisarit, paarnaq imaluunniit naatitaq ataaseq, knækbrød imaluunniit aalisakkat panertut.

9. Ullormut minnerpaamik akunneq ataaseq aalasarit

Aalaneq tassaasinnaavoq pisulluni imaluunniit sikkilerluni suliarторneq angerlernerlu, nunamut piniariarneq, eqqiaaneq, timersorneq, arsarneq allarpassuillu.

10. Suut nerinerlugit eqqarsaatigisaruk

Niuerniarninni nerinermi ileqqutit pilersinneqartarput. Peqqinartunik pisiniartarit.

Meeqqatit ilagalugit igasarit.

Unnukkorsiorneq ilaqutariinnut ataatsimoorfinngortiguk.