

# Nerisaqarnermut innersuussutit qulit atuarfimmilu nerisassat – atuarfimmi nerisassanut ilitsersuut

Ilitsersuut innersuussutit naammassineqarnissaannut ikiuutaassaaq aammalu peqqinnartunik toqqaanissaq meeqqanut piuminarnerulersissallugu.

Unamminartoq tassaavoq meeqqat annikippallaamik aalisagartortarnerat, annikippallaamik seqummarluttunik iffiugartortarnerat, annikippallaamik naatitartortarnerat aamma annikippallaamik paarnatortarnerat, peqatigitillugulu mamakujuttutorpallaartarlutik aamma iggisissanik tungusunitsunik amerlavallaartunik imertarnerat.

Pingaarnertut siunnersuut: nerinerit tamarmiusut puuguttani marlunni assigiinngitsunik angissuseqartuni sassaalluutigisakkit

**”** nerinerit tamarmiusut puuguttani marlunni  
assigiinngitsunik angissuseqartuni sassaalluutigisakkit.



# Allanngorartunik nerisarit

## Tuniniakkat allanngorartut – naammalluartut

Nerisitsisarnermi tuniniakkat allanngorartuusariaqarput – aamma ullormiit ullormut nerisassat peqqinnartut pia-reersarneqarneranni.

### Imaaliussaait:

- Paarnat naatitallu nerisassat tamarmiusut oqimaassusiisa 1/3-iunissaat anguniartaruk.
- Paarnat, naatitat iffiukkallu inituujutikkitt sassaalliiffiqineqarnerannilu sallinngorlugit inissillugit, neqit immussuillu tunorliutillugit.
- Miseqqanut drissinnginullu qalutaatit tigutsisissat mikisut atortakkit. Meeqqanut annernut skålit angisuut nukarlernullu mikisut.
- Akornatigut nerisassanik peqqinnartunik qaarsillarnartunillu annertussutsimikkut tulluurtunik neqerooruteqartarit.

” Meeqqanut annernut skålit angisuut nukarlernullu mikisut.



# Kalaallit nerisassaataannik nerisarit; akulikitsumik aalisakkanik aalisakkanillu qallersuusianik

**Sapaatip akunneranut arlaleriarlutit aalisakkanik aalisakkanillu qallersuusianik sassaalliisarit**  
Sapaatip akunneranut aalisakkanik 200-300 g-inik nerisarnissaq innersuusutigineqarpoq. Tassa meeqqat sapaatip akunneranut ullup qeqqasiorminni aalisakkanik 100 g missaannik nerisassapput. Aamma qaleruallit aalisakkatut naatsorsuunneqarput.

## Imaaliussaait:

- Igaat tallimaagaangata ataaseq minnerpaamik aalisagaasariaqarpoq.
- Aalisakkat tuniniakkat allangorartittakkit: orsukitsut, orsoqarluartut, angisuut aamma mikisut. Aalisakkat nutaat, qerisut, panertut aamma marinerikkat, aalisakkat qillertuusamiittut (soorlu makrel tomatimiittut, aalisakkat suaat, tun), qaleruallit (soorlu raajat, uillut), fiskefrikadellit aamma aalisakkanit moussiliaq.
- Najukkami pisaanik tunisassianillu nerisarit.

## Kalaallit nerisassaataat mingutsitsinerlu:

Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit innersuusutigaat:

- Kalaallit nerisassaataannik nerisarnerit ingerlatiinnaruk.
- Akulikitsumik aalisagartortarit.
- Paarnat naatitallu atorluakkit.
- Allangorartunik nerisarit, neqit uumasunit assigiingitsuneersut paarlakajaattakkit, pingaartumik uumasut nuna-miuttat.
- Meeqqat inuusuttullu naartusunut siunnersuutininik malitsinissaat innersuusutigineqarpoq.
- Meeqqat inuusuttullu, aamma naartusut milutsisullu kalaallit nerisassaataannik allangorartunik nerisaannarsinnaapput, kisiannili pingaartumik nannup, arferit kigutillit, timmissat imarmiut aamma puisit utoqqaanerusut neqaat tunuarsimaarfigissavaat, nerisassat taakku assersuutigalugu aalisakkanik uumasullu nunamiuttat neqaannik taarserneqarsinnaapput.
- Qitornat minnerpaamik qaammatini 6-ini milutsittaannaruk.
- Nerisaqarnermut innersuusutit qulit malikkit.

Najoqqutaq: Atuagaaraq "Pisarneq malillugu nerisartakkavut toqqissilluta nerisaannarsinnaavagut? Amerlanerit", Kalaallit Nunaanni Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2007.

”Pisarneq malillugu nerisartakkavut toqqissilluta nerisaannarsinnaavavut? Amerlanerit”.



# Eqqarsarlualutit orsutortarit

## Orsoq sipaartaruk – pingaartumik immummit tunisassianit aamma neqinit

Meeqqat orsut arrorsinnaangitsut nerisartagaat 50 % missaannik qaffasippallaarput. Immuup orsua meeqqani orsumik arrorsinnaangitsumik pissarsiffigineqarnerpaasarpoq.

### Imaaliussaait:

- Nerisassionermi uulia nerisassionermi atugassiaq atortaruk.
- Immummit tunisassiat annerpaamik 100 g-imut 1,5 %-inik orsullit (soorlu skummet-, letmælk, immuk laktosemik akoqangitsoq aamma kærnemælk, cultura®, yoghurt naturel) immuup qalipaanut aamma crème fraîche-mut taarsiullugit atortakkit.
- Immussuit annerpaamik 17%-inik imaluunniit sulii appasinnerusumik orsullit atortakkit.
- Neqit neqinillu qallersuusi atnerpaamik 100 g-imut 10 g-inik orsullit annertunerusumik atortakkit.
- Qallersukkani sandwichinilu tarngutip atornera annikitsuutiguk imaluunniit atunngiinnarlugu. Pisariaqarpat mayonnaise, immussuit tarngutassiat (friskost), avocados, chutney, humus, pesto, plantemargarine imaluunniit dressing oliamit sanaaq atortakkit.
- Naatsiiat, naatitat aamma neqit uuliami/siatsivimmi siatat neqeroorutiginnissaat annikitsuutiguk.

” Meeqqat orsut arrorsinnaangitsut nerisartagaat 50 % missaannik qaffasippallaarput.



# Imerk imertarit – annikinnerusumik saftimik sodavandinillu imertarit

## Imeq sassaallutigisaruk

Meeqqat atuartut najoqqutakkuminartut ullormut 1 – 1½ l missaannik, immiartorfiit 5-8, imertariaqarpaat. Iggissisamik pisariaqartitap ilaa immummit orsukitusumit ½ l-erimik matuneqarsinnaavoq. Meeqqat iggissatut pisariaqartitamik affaata missaa atuarnerup nalaani matusartariaqarpaat.

## Imaaliussaait:

- Meeqqat neriffigisartagaanni atuarfimmilu piffinni allani imermik nillertumik piuminartumik tigoraaannarmillu pisarsisoqarsinnaanissaa isumagiuk.
- Imeq kuutsinneqarlaaq sassaallitigiuk, ajornanngippat citronip, limip imaluunniit appelsinap isseranik akullugu. Nillorut (isterning) tamatigit isumassatsialaasarpoq. Paarnat mikisunnguannorlugit aggukkat nillorutitut ilanngulugit qeritissinnaavatit imaluunniit kuannit kitsikkat qerisut atorsinnaavatit.
- Immuk orsukitsoq sassaallitigisaruk. Soorlu skummet- aamma letmælk, immuk laktosemik akoqanngitsoq aamma kærnemælk. Aamma tassaasinnaapput smoothies nammineq sanaat.
- Juice nerisitsisarnermut ilanngunneqarsinnaavoq, kisiannili annerpaamik ullut tallimaagaangata marloriarlugu. Juice immiartorfik ataaseq paarnatut naatsorsunneqaraluartoq ullut tamaasa paarnatut nutaatut tunniunneqartariaqanngilaq. Juice paarnatut nutaatut taama ipaasanik akoqartiginngilaq taamalu qaarsillanermik misiginermik tunisisnaanani. Juicit ilaat sodavanditut saftitullu sukkumik akoqartigipput.

” Juicit ilaat sodavanditut saftitullu sukkumik akoqartigipput.



# Paarnanik naatitanillu ullut tamaasa nerisarit

## Nerinerni tamani naatitat paarnallu sassaalliutigisakkit

Meeqqat nerinermi tamani naatitanik paarnanillu pisarnissaat pingaartuuvoq. Pingaartumik naatitat seqummarluttut. Meeqqat qulit sinnerlugit ukiullit atuarnemik nalaani ullormut naatitanik/paarnanik 200 – 300 g-inik nerisartariaqarput.

### Imaaliussaaitit:

- Naatitat paarnallu nerisitsinernut tamanut akuutikkit.
- Soorlu kikærter uutat salatimut akuliullugit, kidneybønner imaluunniit eertat kajortut chili con carne-mi imaluunniit eertat qaortut minestronemi. Naatitat sequtsikkat (squash, guoloruujut, pastinak) kødsovsini, miseqqani suppinilu atortakkit.
- Salatbar tapirtuutitut neqeroorutigisinnaavat.
- Naatitat qerisut nutaatulli pitsaatiginerat eqqaamajuk.
- Inerititat puuminniittut salatini, suppini, igakkut nerisassiani, neqinit aserortikkanit nerisassiani aamma qallersuutitut atortakkit.

Inerititat puuminniittut, soorlu:

- Eertat (kajortut aamma qaortut)
- Linser (qorsuit, aappalaartut)
- Kikærter
- Kidneybønner
- Tofu
- Soyabønner

” Naatitat qerisut nutaatulli pitsaatiginerat eqqaamajuk.



# Sukkunik, mamakujuttunik, chipsinik kaaginillu annikinnerusumik nerisarit

## Sukkut sipaakkut

Meeqqat inuusuttullu mamakujuttunik kaaginillu annertuallaartumik nerisarput iggisissanillu tungusunntsunik amerlavallaartunik imertarlutik. Tungusunntsut nerisassat peqqinnartut ajornanngippallaamik taarsertarpaat, immaqalu aamma nukik pissarsiarisaat tamarmiusoq annertuallaalersinnaalluni.

## Imaaliussaait:

- Sapinngisamik nerisassat iggisissallu sukullit meeqqanut sassaalliutiginissaat pinaveersaaruk.
- Kaaginit taarsiullugu paarnat panertut qaqqortarissallu iffiukkani seqummarluttuni atortakkit. Assersuutigalugu boorlut seqummarluttunik iffiukkat paarnanik akusat.
- Nerisassat nerisitsisarnerlu pillugit politikkimi piumasarisat immikkut pisoqartillugu ukiumut ulluni ikittuni sanequnneqarsinnaanerat allassinnaavarsi. Soorlu Luciap ulluani, julefrokostini aamma sisorarfimmi. Ullorsiornermi qinigassaq tassaasinnaavoq paarnanik fiisterneq, [www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk) imaluunniit Snackpjecen takuuk.

” Ullorsiornermut paarnanik fiisterneq taarsiunneqarsinnaavoq. Takujuk [www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk)



# Iffiukkanik seqummarluttunik sanaanik, issingi-gassanillu ullut tamaasa nerisarit, akulikitsumik naatsiiat, qaqorteqqasut imaluunniit pastat

## Ullut tamaasa naatsiiat, qaqorteqqasut, pastat imaluunniit seqummarluttunit iffiukkat sassaalliutigisakkitt

Naatsiiat nerisassani tamani qaarsillarnarnerpaat ilagaat. Vitaminit tamangajaasa akorai aamma mineralinik akoqarluarluni aammalu orsumik akoqarani.

Iffiukkat qajuusanit seqummarluttunit sanaat ipaasanik akoqarluarput, qaarsillarnarluarlutik aammalu naat pitsaasumik ingerlatittarlugit.

### Imaaliussaait:

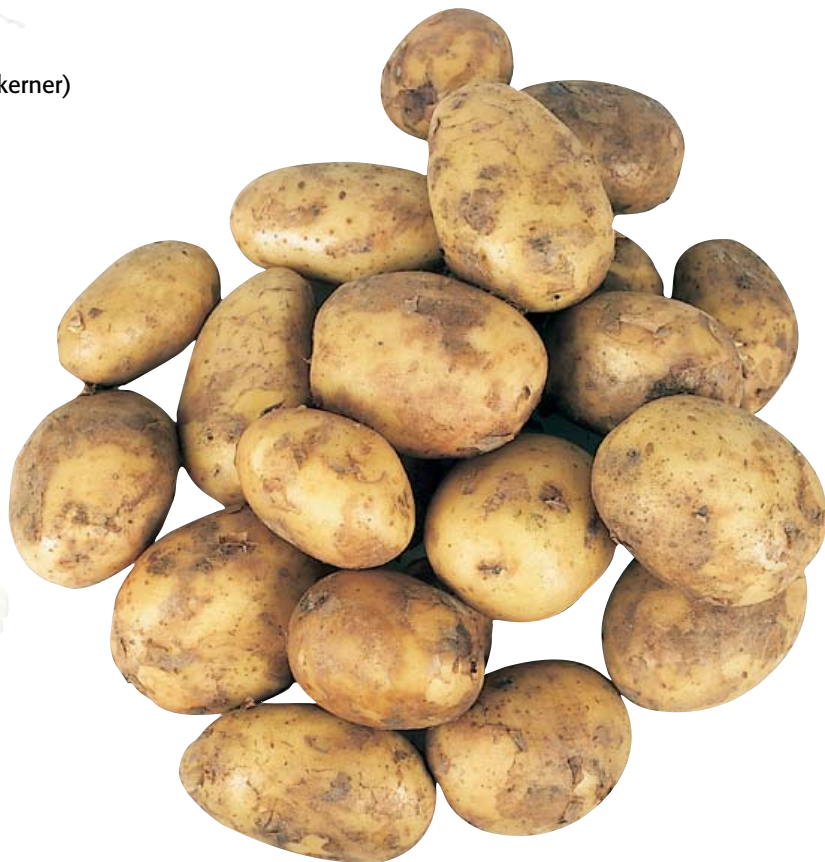
- Naatsiiat, qaqorteqqasut, pastat, iffiukkat assigisaallu tamatigut nerisassat allattorsimaffianni ilaatittakkit. Pingaartumik seqummarluttunit tunisassiat toqqartakkit.
- Nammineq iffioraangavit qajuusat 1/3-ii seqummarluttuutittakkit. Sivisuumik pullassiiguit qajuusat affaat seqummarluttuusinnaapput. Soorlu iffiassat, grahamsmel, hvid hvede aamma issingigassat.
- Naatsiiat annerusumik uullugit imaluunniit iffiorfikkoortillugit piareersarneqartassapput.

Qajuusanut seqummarluttunut assersuutit:

- Qajuusat iffiassat seqummarluttut
- Qajuusat qaqortut seqummarluttut
- Speltmel seqummarluttut
- Qajuusat aserorterneqanngitsunik akullit
- Grahamsmel
- Iffiassat seqummarluttut
- Havreflager/issingigassat
- Hvedeflager
- Knækkede hvedekerner
- Iffiassat aggukkat (skårne rugkerner)
- Suaasaaqqat
- Hvid hvede

Najoqqutaq: [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)

” Naatsiiat nerisassani tamani qaarsillarnarnerpaat ilagaat.





## Akulikitsumik nerisarit, ingasaannagilli

- Nerisassat annertussusaasa nukissamik pisariaqartitsinermut naapertuunnerat isumagiuk.
- Akornatigut nerisassanik pitsaasunik qaarsillarnartunillu sassaalliisarit.

## Ullormut minnerpaamik nal.ak. ataaseq timit aalatittaruk

Atuarfiup atuartut anitsiarfinni timiminnik aalatitsisarnissaannik aammalu pisullutik imaluunniit sikkilerlutik atuariar-tortarnissaannik kaammattorsinnaavai.

Atuarfiup aamma fritidshjemmip ullup ingerlanerani ataatsimoornerit unitsiarnerillu timimik aalatitsiffiusut, atuar-fimmi eqaarsaarnerup avataani inissisimasut pilersaarusiorsinnaavai.

## Suut nerinerlugit eqqarsaatigisaruk

Atuarfiit fritidshjemmillu nerisassat peqqinnartut sumillu pisuuneri pillugit ilisimasat atuartitsinermut/ulluinnarnut ilanngutitissinnaavaat.

” Akulikitsumik nerisarit, ingasaannagilli  
Ullormut minnerpaamik nal.ak. ataaseq timit aalatittaruk.  
Suut nerinerlugit eqqarsaatigisaruk.

