

# • Peqqik

- [Hop til indhold](#)
- [Hop til sogning og navigation](#)
- [Hop til footer](#)



vælg et emne

[DanskKalaallisut](#)

Søg

[Kontakt](#)

... eller vælg et emne

 

[danskkalaallisut](#)

Kommune valg

[Qaasuitsup Kommunia](#)

[Qeqqata Kommunia](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Børn](#)

- [Tandpleje](#)
- [Kost til børn](#)
- [Vaccinationer](#)

[Gravid](#)

- [Graviditet](#)
- [Fødsel](#)
- [MANU](#)

[Livsstil](#)

- [Alkohol](#)
- [Kost](#)
- [Motion](#)
- [Rygning](#)
- [Se alle](#)

[Medicin](#)

- [Håndkøbsmedicin](#)
- [Information & Rådgivning](#)
- [Apoteket og åbningstider](#)
- [Skibskister og medicinkister](#)
- [Se alle](#)

### [Jeg har problemer med](#)

- [Rusmidler - behandlingstilbud](#)
- [Alkohol](#)
- [Rusmidler og spil - guide til virksomheder](#)
- [Hash](#)
- [Se alle](#)

### [Sundhedstilbud](#)

- [Sygdomsleksikon](#)
- [Kroniker](#)
- [Attester](#)
- [Genoptræning](#)
- [Se alle](#)

### [Tandsundhed](#)

- [Gode råd](#)
- [Grønlands Tandplejens strategi](#)
- [Tandbørstedag](#)

### [Patientinformation](#)

- [Patientvejleder](#)
- [Indlæggelse](#)
- [Sygehjælp ved rejse](#)
- [Patientforeninger](#)
- [Se alle](#)

### [Puljer](#)

- [Selvmordsforebyggelse](#)
- [Inuuneritta](#)
- [Sundhedspuljen](#)
- [Uge 18](#)

### [Kampagner](#)

- [Vælg sporten - sig nej til hash](#)
- [Snak om det](#)
- [Omfavn ungdommen](#)
- [Grib muligheden](#)
- [Se alle](#)

#### [Test dig selv](#)

- [Om alkohol](#)
- [Om hash](#)
- [Om spil](#)

#### [Konkurrencer](#)

- [Røgfri Klasse 2018](#)
- [Aktiv - Konkurrence](#)

#### [Arrangementer](#)

- [Præsentation - Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2018](#)

# Grib muligheden - for at spise sundere

## FILM

Grib muligheden - for at spise sundere

## FAKTA

Det du spiser og drikker skal give dig energi og overskud til at leve livet. Se vores film om kost og få inspiration og gode råd til en sundere livsstil.

## HVAD KAN JEG SELV GØRE?

Her er nogle gode råd, der kan hjælpe dig og din familie til at leve sundere:

- Køb ikke ind, når du er sulten – så er du nemlig mere tilbøjelig til at købe usunde ting
- Planlæg dine indkøb og lav en madplan for hele ugen – så bliver indkøbslisten overskuelig og nem at lave, og du undgår at ty til hurtige og usunde løsninger som fastfood og lignende
- Spis mange grønlandske fødevarer – især fisk.
- Lav mad sammen med dine børn – så hjælper du dem til at få sunde vaner
- Begræns slik, chips, kage, sodavand og saft til 1 gang om ugen
- Følg [de 10 kostråd](#)

## Relaterede artikler

- [Grib muligheden - for at bevæge dig mere](#)
- [Grib muligheden - for at skære ned på alkoholen](#)
- [Grib muligheden - for at smide smøgerne](#)
- [Grib muligheden - for at finde din motivation](#)
- [Grib muligheden - Materialer](#)
- [De 10 kostråd](#)

[Send til ven](#)[Generer pdf](#)[Embed](#)

NYHED3. februar 2020

## Nyt fra sundhedsforskningen

Strålebehandling i de arktiske egne. Læs kvartalets tal fra Grønlandsmedicinsk selskab her.



NYHED3. december 2019

## Ledelsesfora samlet for at styrke forebyggelse og sundhedsfremme

Medarbejdere fra Paarisa og Departementet for Sundhed har netop besøgt Avannaata Kommunia, Kommune Qeqertalik og Qeqqata Kommunia sammen med Statens Institut for Folkesundhed for at præsentere de nyeste tal fra Befolkningsundersøgelsen 2018 og Skolebørnsundersøgelsen 2018, og for at drøfte det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde i de tre kommuner.



[Om peqqik.gl](#)



[Materialebestilling](#)



[Job & Uddannelse](#)



[Fagpersoner](#)



[Info in English](#)



[Nyheder](#)

 Vide

Videreuddannelse



Publikationer

Denne side bruger cookies for at gemme nogle informationer på din computer. Acceptér eller [læs mere her](#).