

# • Peqqik

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

peqqik.gl

PEQQISSUTSIT NITTARTAKKAMI

vælg et emne

[DanskKalaallisut](#)

Ujaruk

[Attaveqarfissat](#)

... sammisaq toqqaruk

[danskkalaallisut](#)

Kommunerisat

[Qaasuitsup Kommunia](#)

[Qeqqata Kommunia](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Meeqqat](#)

- [Kigutigissaaneq](#)
- [Meeqqat nerisaqarnerat](#)
- [Isiginiarnermi ajornartorsiorneq](#)
- [Akiuussutissanik kapitinneq](#)

[Corona peqqinnissaqarfillu](#)

[Coronavirus](#)

[Naartusog](#)

- [Naartuneq](#)
- [Ernineq](#)
- [MANU](#)

[Inuunermi pissutsit](#)

- [Imigassaq](#)
- [Nerisaqarneq](#)

- [Timigissarnek](#)
- [Pujortarnek](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

### [Nakorsaatit](#)

- [Nakorsaatit pisiassat](#)
- [Paasissutissiineq siunnersuinerlu](#)
- [Nakorsaataasivik -ammasarfiillu](#)
- [Umiaarsuarni nakorsaataasiviit nakorsaataasiviillu allat](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

### [Ajornartorsiutigaara](#)

- [Aangajaarniutit – katsorsartinnissamut neqeroorutit](#)
- [Imigassaq](#)
- [Suliffeqarfiit aangajaarniutit pinnguaatillu pillugit suliniuteqarnerannut najoqqutassiaq](#)
- [Hashi](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

### [Peqqinnissamik neqeroorutit](#)

- [Anigorsinnaangisamik nappaateqalernek](#)
- [Uppernarsaatit](#)
- [Sungiusarnekarnek](#)
- [Tarnikkut nappaateqarnek](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

### [Kigutinik isumaginninneq](#)

- [Siunnersuutitsialaat](#)
- [Nunaatsinni kigutigissaanermi anguniagassatut siunniussat](#)
- [Kigutigissarfiup Ullua](#)
- [Salik Kigutigissartog](#)

### [Napparsimasunut paasissutissiineq](#)

- [Siunnersorti](#)
- [Unitsitaaneq](#)
- [Angalatilluni napparsimanermi ikiorneqarsinnaaneq](#)
- [Napparsimasut peqatigiiffii](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

### [Aningaasaateqarfiit](#)

- [Peqqinnissamut tunngasunut illikartitat](#)

### [Paasisitsiniutit](#)

- [Eqqartoruk](#)

### [Pisussat](#)

- [Saqqummiineq - Kalaallit Nunaanni innuttaasut peqqissusaannik 2018-imi misissuineq](#)

### [Meeqqat](#)

- [Kigutigissaaneq](#)
- [Meeqqat nerisaqarnerat](#)
- [Meeqqat nerisaqarnerat](#)

# Nerisaqarnek - Meeraaqqat naartusullu

## Paasissutissat

Meeqqat inuunermini ukioq siulleq 25 cm-it missaannik alleriartarpoq oqimaassutsinilu pingasoriaatinngortittarlugu. Meeraq ajunnginnerpaamik ineriartorsinnaaniassammat inuussutissaanut piunasaqaatit annertoorejussuupput. Meeqqap nerisai imertagaalu nukissamik inuussutissanillu naammattunik akoqassapput. Taamaattumik pingaaruteqarpoq inuussutissatut innersuussutit meeqqap ukiuinut naapertuuttut malinnissaat. Inuussutissanut tunngatillugu meeqqap inuunerani ukioq siulleq piffissanut pingasunut, meeqqap ineriartorneranut nerisassanik imertakkanillu pisariaqartitaanut naapertuuttunut agguarneqartarpoq. Ukiup siulluup ingerlareernerani meeraq ilaqtariit nerisaannik nerisaqarsinnaalissaaq.

Utoqqaassusaa	Meeqqap inuussutissaqartinneqarnera immuup suuneranut nerisassanullu naleqqiullugu	Nerisassanut tapertaliussat:
<b>0-6-inik qaammatillit</b> <b>Immuttuinnarfik</b>	Meeraq taamaallaat anaanaq immuanik aamma/imaluunniit anaanaq immuanut taarsiullugu immuliamik inuussuteqartinneqarpoq.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10 mikrogram (400 EI)</li></ul>

## 6-9-nik qaammatillit\*

### Piffissaq ikaarsaariarfusoq

6-nik qaammatillit (4 akornanni 5 qaammatillit)  
Alussaaserluni nerisaleqqaarneq:

- Immulerlugit suaasiat
- Majsinit, hirsinit imaluunniit boghvedenit qajuusiassanit kinertuliat, kimikitsuummata aseqqorissuullutillu neriseqqaarneqartussatut piukkunnarput
- Naatitanit, ass. naatsiianit naatitanillu allanit aserortikkat
- Paarnanit naatitanit nutaanit imal. qalatanit aserortikkat
- Anaanap immuanik anaanalluunniit immuanut taarsiullugu immuliamik immaqalu imiminermik imerneq

## 6-9-nik qaammatillit

Nerisassanik aseqqorlunnerusunik  
sungiussititsiniarneq

- Kinertuliat assigiinngitsut, soorlu issingigassat, immialaat imal. qajuusiassanit aseqqorluttunit kinertuliat aseqqorippallaanngitsut
- Aalisakkat, neqit manniillu annikitsut
- Meeqqap 8-nik qaammateqalernerata missaaniit: iffiat allallu iffialiat aqitsut ilivitsunik karritaqqanngitsut, qaqorteqqasut, pasta, couscous aamma bulgur

- Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10 mikrogram (400 EI)

- Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10 mikrogram (400 EI)

## 9-12-inik qaammatillit

### Ilaqutariit nerisaannut sungiussititsiniarneq

- Iffiat allallu iffialiat aqitsut ilivitsunik karritaqqanngitsut
- Qaqorteqqasut, pasta, couscous

- Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10

aamma bulgur  
• Immummit orsoqarnermit seernarsisitatut sanaat annikitsukkuutaarlugit, soorlu youghurt akoqanngitsoq aamma A38, 3,5%-imik orsulik ullormut  
annerpaamik 0,5 dl

mikrogram (400 EI)

### 1-3-nik ukiullit

#### Ilaqutariit nerisaat

• Meeqqap 1-2-llu akornanni ukioqarneraniit immuk orsukinneq immummillu orsukinnermit seernarsisitatut sanaat (orsoq 1,5%)  
innersuussutigineqarput  
• Meeqqap 2-nik ukioqalerneraniit immummit sanaat orsukitsut, soorlu skummet- aamma minimælk, immummillu seernarsisitamit sanaat taamaaqataat

- Ullormut D-vitamin kusertitassaq, 10 mikrogram (400 EI)
- Meeqqap 2-nik ukioqalerneraniit 12-nik ukioqalernissaanut meeqqanut vitamini tamuasassaq

\*Meeqqavit 6-9-nik qaammateqarnerani nerisaqarnermini ileqqui tunngavilerneqartarput. Taamaattumik meeqqavit peqqinnartunik nerisarnissaanik ikaarsaariarfiup nalaani ilitersuunnissaa pisariaqarpoq

### Neqeroorut

Meeqqat misissortinnerannut atatillugu peqqinnissaqarfimmi sulisut meeqqannik misissuisut nerisassat pillugit oqaloqatigisinnaavatit.

### Nammineq qanoq iliuseqarsinnaavunga?

Meeqqavit eqqortunik nerisarnissaanut angajoqqaatut akisussaasuuvutit.

- Naalungiarsuit meeqqallu mikisut nerisartagassattut innersuussutit malikkit
- Nerinissanut arlalinnut nerisassat ataatsikkut piareersartakkit – assersuutigalugu sequtsikkat – nerisassat annertunngitsukkuutaarlugit poortoriarlugit qeritittakkit tigorianaannangorlugit
- Nerisaqarnermut innersuussutit qulit malillugit illit nammineq inuugit
- Nammineq peqqinnartumik inuuneqarnikkut meeqqannut maligassiulluarit.

### Saaffiginninnissamat paasissutissat

[Peqqinnissaqarfik attavigiuk](#)

## Paasissutissat allat



## SIUNNERSUUTIT PEQQINNARTUT

[Meeraaqqat 0-3 ukiullit aamma naartusut milutsisisullu nerisassaat](#)

## Meeqqat inuusuttullu

[Nerisat - meeqqat inuusuttullu](#)

## Nerisaqarnermut innersuussutit

[Nerisaqarnermut innersuussutit qulit](#)

---

## Nittartakkat

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

<http://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/ernaering/spaedboern>

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

[NassiussigitPDF-iliariukEmbed](#)

NUTAARSIASSAQ19. novembarip 2021

## Peqqinnissaqarfik ilungersortitaavoq

Nunatsinni Peqqinnissaqarfiup ulluni makkunani nukissatigut, sulisoqarniarnikkut inissatigullu immikkut ittumik ilungersunartorsiornerani pinasuartariaanngitsunik kinguartitsinissaq pisariaqarpoq.



Nutaarsiassaq 18. januaarip 2022

## **Narsami peqqissaavik saaffiginninnianut ammaqippoq.**

Narsami peqqissaavik saaffiginnissutinut nalinginnaasunut pinasuartariaanngitsunullu – pulaartunuunngitsorli ammaqippoq



Peqqik.gl pillugu



Ilinniartitaaneq



Suliaqartunut



Info in English



Nutaarsiassat



Videreuddannelse



Saqqummersitat

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