



Nerisaqarneq - Meeraaqqat naartusullu

PAASISSUTISSAT

Meeqqat inuunermini ukioq siulleq 25 cm-it missaannik alleriartarpoq oqimaassutsinilu pingasoriaatinngortittarlugu.

Meeraq ajunnginnerpaamik ineriartorsinnaaniassamat inuussutissaanut piunasaqaatit annertoorujussuupput.

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 siulliup ingerlareernerani meeraq ilaqutariit nerisaannik

nerisaqarsinnaalissaaq.

NASSIUSSIGIT



PDF-ILIARIUK



EMBED



UTOQQAASSUSAA

MEEQQAP

NERISASSANUT

INUUSSUTISSAQARTINNEQARNERA TAPERTALIUSSAT:

IMMUUP SUUNERANUT

NERISASSANULLU

NALEQQIULLUGU

0-6-INIK

QAAMMATILLIT

IMMUTTUINNARFIK

Meeraq taamaallaat anaanaq immuanik

aamma/imaluunniit anaanaq immuanut

taarsiullugu immuliamik

inuussuteqartinneqarpoq.

o Ullormut

D-vitamin

kusertitassaq, 10

mikrogram (400

EI)

6-9-NIK

QAAMMATILLIT*

PIFFISSAQ

IKAARSAARIARFIUSOQ

6-nik qaammatillit (4 akornanni 5 qaammatillit)

Alussaaserluni nerisaleqqaarneq:

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

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: iffiaat allallu iffialiat aqitsut ilivitsunik karritaqanngitsut, qaqorteqqasut, pasta, couscous aamma bulgur

o Ullormut

D-vitamin

kusertitassaq, 10 mikrogram (400 EI)

o Ullormut

D-vitamin

kusertitassaq, 10 mikrogram (400 EI)

9-12-INIK

QAAMMATILLIT

ILAQUTARIIT

NERISAANNUT

SUNGIUSSITITSINIARNEQ

- Iffiat allallu iffialiat aqitsut ilivitsunik karritaqanngitsut
- Qaqorteqqasut, pasta, couscous aamma bulgur
- Immummit orsoqarnermit seernarsisitatur sanaat annikitsukkuutaarlugit, soorlu youghurt akoqanngitsoq aamma A38, 3,5%-imik orsulik ullormut
- annerpaamik 0,5 dl

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

1-3-NIK UKIULLIT

ILAQUTARIIT NERISAAT

- Meeqqap 1-2-llu akornanni ukioqarneraniit immuk orsukinneq immummillu orsukinnermit seernarsisitatur 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 ileqqi tunngavilerneqartarput. Taamaattumik meeqqavit peqqinnartunik nerisarnissaanik ikaarsaariarfiup nalaani ilitsersuunnissaa pisariaqarpoq

NEQEROORUT

Meeqqat misissortinnerannut atatillugu peqqinnissaqarfimmi sulisut meeqqannik misissuisut nerisassat pillugit oqaloqatigisinnaavatit.

NAMMINEQ QANOQ ILIUUSEQARSINNAAVUNGA?

Meeqqavit eqqortunik nerisarnissaanut angajoqqaatut akisussaasuuvutit.

- Naalungiarisuit meeqqallu mikisut nerisartagassattut innersuussutit malikkit
- Nerinissanut arlalinnut nerisassat ataatsikkut piareersartakkit

- assersuutigalugu seqtsikkat – nerisassat annertunngitsukkuutaarlugit poortoriarlugit qeritittakkit tigoraaannangorlugit
 - Nerisaqarnermut innersuussutit qulit malillugit illit nammineq inuugit
 - Nammineq peqqinnartumik inuuneqarnikkut meeqqannut maligassiulluarit.
-

SAAFFIGINNINNISSAMUT PAASISSUTISSAT

[Peqqinnissaqarfik attavigiuk](#)

PAASISSUTISSAT ALLAT



SIUNNERSUUTIT PEQQINNARTUT

[Meeraqqat 0-3 ukiullit aamma naartusut milutsitsisullu nerisassaat](#)

MEEQQAT INUUSUTTULLU

[Nerisat - meeqqat inuusuttullu](#)

NERISAQARNERMUT INNERSUUSSUTIT

[Nerisaqarnermut innersuussutit qulit](#)

NITTARTAKKAT

www.altomkost.dk

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

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

NUTAARSIASSAQ

NUTAARSIASSAQ

Tikereernermiit ullut tallimat qaangiunneranni misissortinnissamut periarfissaq pillugu sapaammi septembarip ulluisa 20-anni paasissutissiisoqarnissaa naatsorsuutigineqassaaq

Nunatsinni Nakorsaanerqarfiup Naalakkersuisullu tusagassiorfinnut nalunaarutaanni tallimangornermi septembarip ulluisa 18-ianneersumi, inunnik pingasunngornermi septembarip ulluisa 16-ianniit nunatsinnut tikittunik misissuinermut tunngasumi ilisimatitsissutaasut, ullut tallimassaanni misissortinnissaq ataasinngornermi septembarip ulluisa 21-anniit periarfissangussaaq.



Ullut tallimassaanni misissortinnissannut illoqarfigisanni peqqinnissaqarfik saffigiuk

Nakorsaaneqarfiup 18. septembarimi innersuussutigisimasaa malillugu ullut tallimassaanni misissortinniaruit illoqarfigisanni peqqinnissaqarfik Napparsimmavilluunniit ulluinnarni nal. 8-16 saaffigineqarsinnaavoq.



PEQQIK.GL PILLUGU



ILINNIARTITAANEQ



SULIAQARTUNUT



INFO IN ENGLISH



NUTAARSIASSAT



VIDEREUDDANNELSE



SAQQUMMERSITAT

