



Nerisaqarneq: naartusunut

PAASISSUTISSAT

Naartunerpit nalaani pitsaasumik naartunissat meeqqavillu inuunerminik ajunnginnerpaamik aallarniinissaa eqqarsaatigalugit immikkut pingaaruteqarpoq peqqinnartunik assigiinngiaartunillu nerisarnissat innersuussutillu atuuttut malinnissaat. Naartuninni naammattunik nerisarnissat eqqaamassavat, annikippallaanngitsunik annertuallaanngitsunillu.

Naartunerup nalaani annertunerungaatsiartumik nerisarnissaq pisariaqanngilaq, oqariartaaseq "Inuit marluk sinnerlugit nerisarnissaq" upperisapalaatoqaannaavoq ilumoortuunngitsoq.

Illit nammineq meerassallu pitsaanerpaanik atugassaqaqqullusi naartunerpit nalaani peqqinnartunik nerisarnissat pingaaruteqarpoq. Nerisassat assigiinngiaartuussapput vitamineqarluartut mineraleqarluartullu, illillu meerassavillu nukissasi inuussutissanillu pisariaqartitasi nerisassatigut pisassavasi.

Matumani ikiuutaasinnaavoq nerisavit Nerisaqarnermut innersuussutit qulit – naartusunut milutsitsisunullu tulluarsakkat naapertorlugit akuleriisittarnissaat, naartusut nerisassaannut tapertaliussassatut innersuussutigineqartunik ilallugit.

NEQEROORUT

Naartunerpit nalaani misissortittarninni peqqinnissaqarfimmi sulisut ilinnik nakkutiginnittut nerisassat pillugit oqaloqatigisinnaavatit.

NAMMINEQ QANOQ ILIUUSEQARSINNAAVUNGA?

Naartunermi pingaaruteqarpoq ilisimassallugu naartunerup nalaani nerisat imikkallu meeqqap ineriartorneranut sunniuteqarsinnaasut.

NASSIUSSIGIT



PDF-ILIARIUK



EMBED



Arnat amerlanersaasa naartulinnginnerminni inuunertik ingerlatiinnarsinnaavaat, matumanili naartusutut nerisassavit akuleriiaarnissaannut piviusunik siunnersuutissaqarpoq.

NERISAQARNERMUT INNERSUUSSUTIT QULIT

Naartusunut milutsitsisunullu nerisqaqarnermut innersuussutit tulluarsakkat.

1. Allanngorartunik nerisarit
2. Kalaallit nerisassaataannik nerisarit*; akulikitsumik aalisakkanik aalisakkanillu qallersuusianik
3. Paarnanik naatitanillu ullut tamaasa nerisarit
4. Iffiukkanik seqummarluttunit sanaanik, issingigassanik suaasanillu ullut tamaasa nerisarit, naatsiiat, qaqrteqqasut pastalluunniit akulikitsumik pisakkit
5. Eqqarsarluarlutit orsutortarit
6. Sukkunik, mamakujuttunik, chipsinik kaaginillu annikitsuinnarmik nerisarit
7. Imermik immummillu imertarit – annikitsuinnarmik saftimik sodavandinillu imertarit
8. Akulikitsumik nerisarit, ingasaannaguli
9. Ullormut minnerpaamik nal. ak. ataaseq timit aalatittaruk
10. Suut nerinerlugit eqqarsaatigisaruk



*Naartusut milutsitsisunullu assigiinngissitaartunik kalaallit nerisassaataannik nerisarnissaannik kaammattorneqarput, taamaattorli pingaartumik nannut, arferit kigutillit, timmissat imarmiut puisillu utoqqaanerusut neqaat tunuarsimaarfigineqassapput. Neqit tamakku assersuutigalugu aalisakkanik miluumasunillu nunamiunik, soorlu tutut, umimmaat kiisalu savat Kujataaneersut neqaannik taarserneqarsinnaapput.

Naartunerup nalaani amerlanerpaanut vitamininik mineralinillu

pisariaqartitsineq nalinginnaasumit annertunerusarpoq. Pingaartumik folsyre, D-vitamin aamma aagissaatit.

Naartusunut innersuussutigineqarpoq nerisat tapertassaannik makkuninnga pisassasut:

- Folsyre: 400 µg ullormut, naartunermi sapaatip akunnerini 12-ini siullerni
- D-vitamin: 10 µg ullormut, naartunerup nalaa tamaat
- Aagissaatit: 40-50 mg ullormut, naartunermi sapaatip akunnerisa qulinganniit naartunerup sinnera tamaat
- Calcium (kalk): naartusut immuttortaratillu immussuarterneq ajortut ullormut 500 ,mg calcium iisariaqarpaat. Calcium ilaatigut saarnit ineriartornerannut pingaaruteqarpoq.

NAARTUSUT MAKKU PINAVEERSAASSAVAAT:

Tinguit aamma tinguk aatsitaq.

Pingaarnertut nerinermi tingunnik nerinissat imaluunniit tingummik aatsitamik pisarnissat inassutigineqanngilaq, taakku A-vitaminimik akoqarpallaarnerat pissutaalluni naartup iloqiaassuteqarsinnaanera annertusisarmat. Tinguaq patéllu A-vitaminimik akoqarpiannginnamik nalinginnaasumik nerineqarsinnaapput.

Imigassat aalakoornartullit.

Naartuninni imigassartortarnissat inassutigineqanngilaq. Imigassaq aat aqutigalugu arlaakkoorluni meeqqamut annguttarpoq. Naartoq ilumiinnini tamaat imigassap ajoqusiisinaaneranit akornuserneqarsinnaavoq.

IMERNEQARSINNAASUT KOFFEINITALLIT

Kaffi, tii, cola aamma imertakkat sukassaaitallit energidrikkit annertuumik koffeinitaqarput. Koffeinimik annertuallaamik pisaruit naartunerit naartullu ajortumik sunnersinnaavatit. Taamaattumik naartunerpit nalaani annerpaamik tiitorfinnut marlunnut-pingasunut naapertuuttumik kaffisortarnissat inassutigineqarpoq. Rooibos tiimik, kamilletiimik imaluunniit naatitanit tiiliamik imertarit, taakku koffeinitaqanngimmata. Energidrikkitunngilluinnarnissat inassutigineqarpoq.

QANIGISAT

Naartusumut aappaaguit allatulluunniit qanigisaaguit peqqinnartunik nerisaqarnissaanut tapersersuinissat pingaaruteqarpoq. Matuma ataani pitsaanerpaamik qanoq iliornissannut siunnersuutitsialaat takusinnaavatit:

- Peqqinnartunik toqqaanissamut iliuuseqarit

- Naartusoq peqatigalugu sapaatip akunneranut nerisassat pisiassallu pilersaarsiorsigik malillugillu
- Peqqinnartunik toqqaaneq pisariitsunngortiguk
- Suut imernerlugit eqqarsaatigisakkit, kaloriarpassuit pisariaqanngitsut imertakkaniittarmata.

SAAFFIGINNINNISSAMUT PAASISSUTISSAT

Naartunerpit nalaani eqqortumik nerisaqarnissat nerisallu tapertassaannik pisarnissat annertunerusumik paasisaqarfigerusukkukkit juumuut, nakorsat imaluunniit peqqinnissaqarfimmi sulisut allat isumasiorlugit apersortasinnaajuaannarpatit.

ERNEREERNERMI, ERNINEQ, MEERARTAARNISSAMUT PIAREERNEQ, NAARTUNEQ

[Naartunermut tunngasut pillugit](#)

NERISAQARNERMUT INNERSUUSSUTIT QULIT

[Nerisaqarnermut innersuussutit qulit pillugit una takuuk](#)

PDF

[Naartusunut meeqqanullu minnernut nerisassat innersuussat](#)

[Mingutsitsineq kalaallilu nerisassaataat. Qangaaniilli nerisartakkavut toqqissilluta nerisinnaavagut?](#)

NITTARTAKKAT

- <http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Gravide/forside.htm>

NAARTUSUNUT APP.

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

NUTAARSIASSAQ

18. januaarip 2021

NUTAARSIASSAQ

13. oktobarip 2020

COVID-19-mut

akiuussutissinneqarnissamik

Nuummi illoqarfiup aeqqani

misissuisarittami ulloq siulleq

kissaateqarneq annertoq

Innuttaasunit akiuussutissinneqartussatut qaqugu tullinnguunnissamut apersuineq annertoq Peqqinnissaqarfimmit misigineqarpoq. Nuummi Ilulissanilu innuttaasut sulii akiuussutissinneqarsimangitsut, akiuussutissanik nutaanik tikittoqarpat Peqqinnissaqarfimmit kommunimiilluunniit saaffigineqarnissap utaqqinissaanut innersuuneqarput.



iluatsilluarpoq,

Nuummi illoqarfiup qeqqani coronamut misissuisarfittaami ulloq misissuivik siulleq iluatsilluarpoq. Peqqinnissaqarfiup suleqatigisat tamaasa misissuisarfittaamik pilersitsinermi suleqatigiilluarneq pillugu qutsavigai. Misissuivittaarnikkut illoqarfik maanna pilertortumik angusaqarfiulluarmillu sullissivittaarpoq piffissamilu sivikitsumi inunnik amerlasuunik misissuisoqarsinnaangorpoq.



PEQQIK.GL PILLUGU



ILINNIARTITAANEQ



SULIAQARTUNUT



INFO IN ENGLISH



NUTAARSIASSAT



VIDEREUDDANNELSE



SAQQUMMERSITAT