



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. Tinguaraq patéllu A-vitaminimik akoqarpiannginnamik nalinginnaasumik nerineqarsinnaapput. Imigassat aalakoornartullit.

Naartuninni imigassartortarnissat inassutigineqanngilaq. Imigassaq aat aqutigalugu arlaakkoorluni meeqqamut annguttarpoq. Naartoq ilumiinnini tamaat imigassap ajoqusiisinnaaneraniit 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 kalaallillu nerisassaataat. Qangaaniilli nerisartakkavut toqqissilluta nerisinnaavagut?](#)

NITTARTAKKAT

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

NAARTUSUNUT APP.

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

NUTAARSIASSAQ

19. septembarip 2020

NUTAARSIASSAQ

20. septembarip 2020

Tikereernermit ullut tallimat
qaangiunneranni

Ullut tallimassaani
misissortinnissannut

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 ilisimatitsissutaasutut, ullut tallimassaanni misissortinnissaq ataasinngornermi septembarip ulluisa 21-anniit periarfissangussaaq.

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

