

• 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 Kommunua](#)

[Qeqqata Kommunua](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Meeqqat](#)

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

[Corona peqqinnissaqarfillu](#)

[Coronavirus](#)

[Naartusoq](#)

- [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 nappaateqalerneq](#)
- [Uppernarsaatit](#)
- [Sungiusarneqarneq](#)
- [Tarnikkut nappaateqarneq](#)
- [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: naartusunut

Paasissutissat

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

Naartunerup nalaani annertunerungaatsiartumik nerisarnissaq pisariaqanngilaq, oqariartaaseq ”Inuit marluk sinnerlugit nerisarnissaq” upperisapalaatoqaannaavoq ilumoortuunngitsaq.

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

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

Neqeroorut

Naartunerpit nalaani misissortittarninni peqqinnissaqarfimmi sulisut ilinnik nakkutiginnittut nerisassat pillugit oqaloqatigisinnaavatit.

Nammineq qanoq iliuseqarsinnaavunga?

Naartunermi pingaaruteqarpoq ilisimassallugu naartunerup nalaani nerisat imikkallu meeqqap ineriartorneranut sunnuteqarsinnaasut. Arnat amerlanersaasa naartulinnginnerminni inuunertik ingerlatiinnarsinnaavaat, matumanili naartusutut nerisassavit akuleriiaarnissaannut piviusunik siunnersuutissaqarpoq.

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit

Naartusunut milutsitsisunullu nerisaqarnermut innersuussutit tulluarsakkat.

1. Allangorartunik nerisarit
2. Kalaallit nerisassaataannik nerisarit*; akulikitsumik aalisakkanik aalisakkanillu qallersuusianik
3. Paarnanik naatitanillu ullut tamaasa nerisarit
4. Iffiukkanik seqummarluttunit sanaanik, issingigassanik suaasanillu ullut tamaasa nerisarit, naatsiat, qaqorteqqasut 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 milutsitsisullu 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 immussuortorneq ajortut ullormut 500 ,mg calcium iisariaqarpaat. Calcium

ilaatigut saarnit ineriartornerannut pingaaruteqarpoq.

Naartusut makku pinaveersaassavaat:

Tinguit aamma tinguk aatsitaq.

Pingaarnertut nerinermit tingunnik nerinissat imaluunniit tingummik aatsitamik pisarnissat inassutigineqanngilaq, taakku A-vitaminimik akoqarpallaarnerat pissutaalluni naartup iloqiaassuteqarsinnaanera annertusisarmat. Tinguarq patéllu A-vitaminimik akoqarpianginnamik nalinginnaasumik nerineqarsinnaapput.

Imigassat aalakoorartullit.

Naartuninni imigassartortarnissat inassutigineqanngilaq. Imigassaq aat aqqutigalugu arlaakkoorluni meeqqamut annguttarpoq.

Naartoq ilumiinnini tamaat imigassap ajoqusisinnaaneraniit akornuserneqarsinnaavoq.

Imerneqarsinnaasut koffeinitallit

Kaffi, tii, cola aamma imertakkat sukkasaatitallit 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.

Ernereermermi, Ernineq, Meerartaarnissamut piareernej, Naartuneq

[Naartunermit 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/>

[NassiussigitPDF-iliariukEmbed](#)

NUTAARSIASSAQ19. novembarip 2021

Peqqinnissaqarfik ilungersortitaavoq

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



Nutaarsiassaq29. novembarip 2021

Peqqinnissaqarfiup oqarasuaataanut attaveqarniarneq kipisaqaattaartoq

Peqqinnissaqarfiup kaammattuutigerusuppaa pinasuartumik peqqinnissaqarfimmiik ikiorserneqarnissamik pisariaqartitsisut peqqissaavimmut qaninnermut orniguteqqullugit, sianerluni attaveqarneq ajornakusoorpat.



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](#).