

# • 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](#)
- [Akiuussutissanik kapitinneq](#)

[Naartusog](#)

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

[Inuunermi pissutsit](#)

- [Imigassaq](#)
- [Nerisaqarneq](#)
- [Timigissarneq](#)
- [Pujortarneq](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

[Nakorsaatit](#)

- [Nakorsaaitit pisiassat](#)
- [Paasissutissiineq siunnersuinerlu](#)
- [Nakorsaataasivik -ammasarfiillu](#)
- [Umiar-suarni nakorsaataasiviit nakorsaataasiviillu allat](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

### [Ajornartorsiutigaara](#)

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

### [Peqqinnissamik neqeroorutit](#)

- [Napparsimanermut leksikon](#)
- [Anigorsinnaanngisamik nappaateqalerneq](#)
- [Uppernarsaatit](#)
- [Sungiusarneqarneq](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

### [Kigutininik isumaginninneq](#)

- [Siunnersuutitsialaat](#)
- [Kalaallit Nunaanni kigutigissaanermi anguniagassatut siunniussat](#)
- [Kigutigissarfiup Ullua](#)

### [Napparsimasunut paasissutissiineq](#)

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

### [Aningaasaateqarfiiit](#)

- [Imminut toquttarnermut akiuiniarneq](#)
- [Inuuneritta](#)
- [Peqqinnissamut tunngasunut illikartitat](#)
- [Sap. ak. 18](#)

### [Paasisitsiniutit](#)

- [Timersorneq toqqaruk – hashi naaggaaruk!](#)
- [Eqqartoruk](#)
- [Inuusuttuuneq pakkutsigu](#)
- [Periarfissaqarputit](#)
- [Tamaasa takukkit](#)

### [Iisimasatit misilikkit](#)

- [Imigassaq](#)
- [Hashi](#)
- [Aningaasanoortarneq](#)

### [Unammisitsinerit](#)

- [Klasse pujortarfiumngitsoq 2018](#)
- [Eqeersimaartoq - Unammisitsineq](#)

### [Pisussat](#)

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

## Nerisaqarnermut innersuussutit qulit



### PAASSISSUTISSAT

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit nerisaqarnermut timillu aalatittarnissaanut pisortatigoortumik kaammattuutaapput. Nerisavit imertakkavillu peqqinnartumik assigiinngiaartumillu oqimaaqatigiinnissaannut innersuussutit najoqqutassaapput. Innersuussutit malillugit nerisaruit suut tamarmik inissaqarput, aamma vitamininik, mineralinik inuussutissanillu pingaarutilinnik allanik pisariaqartitatit pisassavatit. Oqimaappallaalernissallu pitsaaliorneqassaaq, soorlu aamma inooriaatsimik pissuteqartumik nappaateqalersinnaanerit, uummatip taqaatigut nappaateqalersinnaaneq, sukkortunngorsinnaaneq (type-2-diabetes) kræfteqalersinnaanerlu annikinnerussasut. Inuiaqatigiit kalaallit amerlanersaannut nerisaqarnermut innersuussutit qulit atuupput.

Ilaatinneqanngitsut tassaapput meeqqat pingasut inorlugit ukiullit, inuillu nappaateqarnertik pissutigalugu allatut nerisaqartariaqartut.

### NAMMINEQ QANOQ ILIUUSEQARSINNAAVUNGA

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit malillugit inuunissamut ilaqtariittut iliuuserisinnaasasi amerlaqaat.

- Nerisarnermi ileqqorisatit niuerniarnermi aallartittarput. Peqqinnartunik pisisarit.
- Assersuutigalugu sapaatip akunneranut nerisassasi pilersaarusiortakkit, immaqa ilaqtariit tamarmiullusi, tassanilu sutornissasi pilersaarusiortakkit. Ilutigisaanik niuerniagassat allattukkit, taamaalillusi atugassasi eqqortut pisiariniassagassigik.
- Meeqqatit peqatigalugit igasarit.
- Meeqqat ilarpassuinit igaqataaffigisimasamik nerinissaat nuannernerusarpoq. Taamaattumik unnukkorsiutissanik iganermi meeqqatit igaqatigisakkit. Taamaalillutik peqqinnartunik nerisassiorneq ilikkassavaat. Aamma ilaqtariittut peqatigiinneruvoq nuannersoq.

### SAQQUMMERSITAQ

Saqqummersitaq naqitanngorlugu [atortussanik iniminniiffimmi iniminnersinnaavat.](#)

### Allagartaq amitsoq

[Nerisaqarnermut innersuussutit qulit allagartaq amitsoq](#)



### Mappersagaaraq

Mappersagaaraq: [Nerisaqarnermut innersuussutit qulit](#)



## Plakati

Plakati: [Nerisaqarnermut innersuussutit qulit](#)



## Video

[Periarfissaqarputit – peqqinnarnerusunik nerisarnissannut](#)

Aallakaatitassiat nerisaqarnermut innersuussutit qulit [videonngorlugit uani takukkit](#). (Paarisa, 2006)

## Nerisaqarneq pillugu politikki

Atuarfinni [fritidshjemminilu nerisaqarneq nerisarnerlu pillugit politikki](#).

## Ilinniutit

Atuarfinni fritidshjemminilu nerisaqarneq nerisarnerlu pillugit politikki.

Nerissat nerisitsisarnerlu pillugit [politikki-mi atortussiat uani takukkit](#).

[Inuunerissarfiit](#)

---

## SAAFFIGINNINNISSAMUT PAASSISSUTISSAT

Saaffigikkit [inuunerissarfiit](#)

### Paassissutissat allat

[Inuunermi pissutsinut najoqqutassaq](#)

[Atortussanik inniminniiffik](#) takuuk

### Nerisassiornermi najoqqutassanik paasiniaaffissat

<http://www.hjerteforeningen.dk/opskrifter/opskrifter/>

<http://www.cancer.dk/Opskrifter/>

[NassiussigitPDF-iliariukEmbed](#)

NUTAARSIASSAQ19. novembarip 2019

## Ukiumi maligassiuuinik eqeersimaartunik toqqaaneq

Timip aalatinnerunissaa pillugu Paarisap unammisitsinerani ajugaasut toqqaarput. Katuami arfininngornerup unnukkuani Maligassiuuisut Aliikkusersuineranni ukiumi atuarfiit, suliffeqarfiit innuttaasutullu eqeersimaartut nersorneqarput nersornaaserneqarlutillu.



NUTAARSIASSAQ3. decembarip 2019

## Pitsaaliuineq peqqissuunissarlu nukittorsarniarlugit aqutsisut katersuuttut

Paarisami Peqqissutsimullu Naalackersuisoqarfimmi sulisut Statens Institut for Folkesundhedimeersut peqatigalugit, Avannaata Kommunanut, Kommune Qeqertalimmut Qeqqatalu Kommunanut, 2018-imi innuttaasut peqqissusaannik misissuisitsinermi 2018-imilu meeqqanik atuartunik misissuisitsinermi kisitsisinik nutaanerpaanik saqqummiussiniarlutik, kommunini taakkunani pingasuni pitsaaliuinermik peqqissuunissamillu suliniuteqarneq oqaluuseriniarlugu angalaqqammerput.



Peqqik.gl pillugu



Atortussanik inniminniiffik



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](#).