

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

[Naartusog](#)

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

[Inuunermi pissutsit](#)

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

[Nakorsaatit](#)

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

[Ajornartorsiutigaara](#)

- [Aanngajaarniutit – katsorsartinnissamut neqeroorutit](#)
- [Imigassaq](#)
- [Suliffeqarfiit 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](#)
- [Salik Kigutigissartog](#)

[Napparsimasunut paasissutissiineq](#)

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

[Aningaasaateqarfiit](#)

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

Paasisitsiniutit

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

Iisimasatit misilikkitt

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

Unammisitsinerit

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

Pisussat

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

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 ilumoortuunngitsoq.

Illit nammineq meerassallu pitsaanerpaanik atugassaqaqqullusi naartunerpit nalaani peqqinnartunik nerisarnissat pingaaruteqarpoq. Nerisassat assigiinngiiaartuussapput vitamineqarluartut mineraleqarluartullu, illillu meerassavillu nukissasi inuussutissanillu pisariaqartitansi 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 iliuuseqarsinnaavunga?

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

Nerisaqarnermut innersuussutit qulit

Naartusunut milutsitsisunullu nerisaqarnermut 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, 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 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 immussuortorneq 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 akoqarpianginnamik nalinginnaasumik nerineqarsinnaapput.

Imigassat aalakoornartullit.

Naartuninni imigassartortarnissat inassutigineqanngilaq. Imigassaq aat aqqutigalugu arlaakkoorluni meeqqamut annguttarpoq. Naartoq ilumiinnini tamaat imigassap ajoqusiiinnaaneraniit akornuserneqarsinnaavoq.

Imerneqarsinnaasut koffeinitallit

Kaffi, tii, cola aamma imertakkat sukkassaatitallit 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
 - Naartusooq 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

[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/>

[NassiussigitPDF-iliariukEmbed](#)

NUTAARSIASSAQ20. marsip 2020

Nuummi Napparsimmavissuarmut pulaaqqusiunnaarnek: Paasissutissaq pingaarutilik

Peqqinnissaqarfiup Napparsimmavissuarmi immikkoortortanut napparsimasunullu akunnittarfinnut Nuummiittunut pulaarneq unitsippaa.



NUTAARSIASSAQ31. marsip 2020

Nunatta Nakorsaataasivia

Nunatta Nakorsaataasivia nalinginnaasumik ammasassaaq .



[Peqqik.gl pillugu](#)



[Atortussanik inniminniiffik](#)



[Ilinniartitaaneq](#)



[Suliaqartunut](#)



[Info in English](#)



[Nutaarsiassat](#)



[Videreuddannelse](#)



[Saqqumersitat](#)

Denne side bruger cookies for at gemme nogle informationer på din computer. Acceptér eller [læs mere her](#).