

Ráđálaš bearaš -koarta skuvlamáná bearrašii



Skuvlamánnái ja skuvlaahkásaš máná bearrašii



Beaivemearri

Perheen nimi

Äidin ja/tai isän ruokatottumukset

Vánhemat vástidit

Väite

		Isä	Äiti
1	Min bearaš borrá ovttas boradanbeavdde guoras ainjuo moddii vahkus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Boran iđitbiepmu ja ainjuo ovtta váldomállása beaivválaččat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Čohkken váldomállása tallearkamálle mielde	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Boran šattuid, heđemiid ja murjjiid beaivválaččat ainjuo 4 čorpma dievva	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Boran kroavaláibbi dahje eará láibbi, mas leat olu sárrasat (badjel 6g/100g), beaivválaččat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Geavahan beaivválaččat mielkki dahje mielkebuktagiid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Válljen mielkki ja mielkebuktagiid dábálaččat vuojaheapmin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Geavahan láibbi alde margariinna, mas lea ainjuo 60 % vuodja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Min bearaš geavaha málesteamis oljju dahje margariinna	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Válljen vuosttá ja vajastaga main uhcán vuodja (vuostá; vuodja 17 % dahje vuollái, vajastat; vuodja vuollái 4 %)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Boran guoli uhcimustá guktii vahkus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Väite

12	Min bearrašis giddejuvvo fuopmášupmi borramušaid sáltti mearrái (omd. láibi, vuostá, vajastagat)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13	Boran eanemustá oktii vahkus álkes borramuša (omd. hamburger, pizza, fránskalaš buđehat, biergopiroga)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14	Boran eanemustá oktii beaivvis njálgga gáhkuid, lákcajięa, šukkuláde dahje njálgosiid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15	Jugan eanemustá guktii vahkus soharsávtta, limonáda dahje energiijajuhkamušaid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16	Jugan alkohovlajuhkamušaid govtolaččat (albmát 0-2 meari, nissonat 0-1 meari/jnd, ii juohke beaivve). Eadni, guhte vuordá dahje njamaha máná; lean jugakeahtá alkohovlla	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17	Basan bániid iđđes ja eahkedis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Skuvlamáná boradanvierut

Skuvlamáná vástida

Väite

1	Boran ovttas bearrašiin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
---	-------------------------	--



Väite

2	Boran iđitbiepmu juohke iđit	  
3	Boran liegga mállása tallearkamálle mielde	  
4	Boran gaskabiepmu. Gaskabiebmun boran	  
5	Boran šattuid, heđemiid dahje murjiid mángii beaivvis	  
6	Jugan goikui čázi	  
7	Jugan sullii golbma lása mielkki dahje bipmi beaivvis	  
8	Boran njálgga herskuid eanemustá modtii vahkus (omd. bajálaš, bullá, keavssat)	  
9	Boran álkes borramuša eanemustá oktii vahkus (omd. hamburger, pizza, fránskalaš buđehat, biergopiroga)	  
10	Boran herskuid eanemustá oktii vahkus (omd. njálgosat, limonáda, buđetvuolahasat, vuostásmierru/-snack)	  
11	Boran skuvlaboradeamis liegga borramuša, saláhta, láibbi ja mielkki dahje bipmi	  
12	Basan bániid iđđes ja eahkedis	  

Skuvlamáná boradanvierut

Vánhen vástida

Väite

1	Mánnái lea fállun liegga mális ruovttus juohke beaivve	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Dieđán, maid mánná borrá skuvllas ja gaskabiebmun skuvlla maŋŋá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Máná borramušjukamuššan lea skummamielki dahje geahppabipmi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Mánná geavaha láibbi alde margariinna, mas lea ainjuo 60 % vuodja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Máná gaskabiebmu čohkiida árgan earás go njálgga herskuin (bajálaččat, lákcajiekŋa, keavssat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Mánná oažžu D-vitamiidnabuktaga ávžžuhusa mielde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Áhči dahje eatni lihkanvierut

Vánhemat vástidit

Väite

		Isä	Äiti
1	Lihkadan olgun beaivválaččat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Lean aktiivvalaš árgalikhadeaddji (omd. tráhpát, šilljobarggut, áššiiddikšun, bargomátkelikhadeapmi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Min bearaš lihkada ovttas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Väite

4	Attán lihadeaddji olbmo málle eará bearašlahtuide		
5	Oaččon lihadeamis buorre miela		
6	Golladan asttuáigge tv:a dahje dihtora guoras eanemustá moadde diimmu beaivvis		
7	Mus lea lihadanáiggeádji, mii		
8	Lihkadan bargobeavve áigge		
9	Doalvvun máná beavedikšui, ovdaskuvlii dahje áiggeádjái vácci dahje sihkkeliin		
10	Min bearraša árgarutiinnat dikšojuvvojit nu, ahte bearašlahtuin lea vejolašvuohta fásta lihadeapmái		
11	Lihkadan ainjuo 2 geardde vahkus nu ahte deahkkevuoimmit buorránit		
<i>Jogo</i>			
12	Lihkadan máŋga beavve vahkus nu ahte vehá šiedđaluvan (omd. lášmes vázzin) oktiibuot ainjuo 2 diimmu 30 minuhta		
<i>Dahje</i>			
13	Lihkadan máŋga beavve vahkus nu ahte čielgasit šiedđaluvan (omd.		

Väite

geahppa viehkan) oktiibuot ainjuo 1 diimmu ja 15 minuhta

Eatni dahje áhči suovahisvuohta

Vánhemat vástidit

Väite

		Isä	Äiti
1	Mu máná biras lea suovaheapme	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Attán iežan mánnái málle suovahis eallinvuohkái	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



















Skuvlamáná lihkanvierut

Skuvlamáná vástida

Väite

1	Lihkadeapmi lea mu mielas somá. Somás lihkadeapmi lea	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Lihkadan nu, ahte šieđđaluvan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Min bearaš lihkada ovttas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Mus leat skihpárat, geaiguin lihkadan	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Väite

5	Mus lea lihkanáiggeádjji, mii	  
6	Váccán dahje sihkkelasttán skuvlamátkki	  
7	Lihkadan gaskadiimmuin	  
8	Skuvlla lihkadandiimmuin lea somá	  
9	Duhkorattan dahje lihkanan olgun skuvlabeaivve maŋŋá	  
10	Lean virkui go lihkan lđđes	  

Skuvlamáná lihkanvierut

Vánhemat vástidit

Väite

1	Mánna oážžu miehtemielalaš máhcahaga lihkaeamis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Mánna lea oahpahuvon lihkadit dorvolaččat birrasis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Mánas leat lihkaeamái heivvolaš biktasat ja rusttegat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Mánna lihkada juohke beaivve ainjuo 2 diimmu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Mánna čohkká tv:a, dihtora dahje elektronihkkaspealuid guoras eanemustá 2 diimmu beaivvis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Väite

6

Mánná oađđá ainjuo 9 diimmu ijas



Mihin valintoihimme olemme tyytyväisiä?

Mikä meidän perheellä onnistuu?

Mitä haluaisimme muuttaa ja miten?
