

Ráđđáás peerâ -korttâ škovlâlii perrui



Škovlâlâžân já škovlâahasii pääрни perrui



Peivimeeri

Perruu nommâ

Eeni teikâ eeji purâdemtäävih

Vanhimeh västideh

Náágus

		Eeči	Enni
1	Mij puurrâp oovtâst perruin purâdempeevdi paaldâst kuittâg moddii ohhoost	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Mun puurâm iideedpitâ já aainâs-uv oovtâ váldumáállás jyehti peeivi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Mun mälistâm váldumáállás taldrikmaali miel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Mun puurâm ruonâsijd, heđâlmijd já muorjijd jyehti peeivi aainâs-uv 4 kuámmirtievâ	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Mun puurâm jyehti peeivi ruvâšleeibi teikâ eres leeibi, mast lii ennuv sáigu (pajjeel 6g/100g)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Mun kiávtâm jyehti peeivi mielhi teikâ mielkkivalmâštuvâid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Mun valjiim mielhi já mielkkivalmâštuvâid iánááš vuojátteemmin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Mun kiávtâm leeibi alne margariin, mast lii kuittâg 60 % vuojá	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Mij kevttip perruu mälistmist oljo teikâ margariin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Mun valjiim vuástá já cavâstuv uccáávuojin (vuástá; vuojá 17 % teikâ ucceeb, cavâstâh; vuojá vuálá 4 %)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Náágus

11	Mun puurâm kyele ucemustáá kuohtii ohhoost	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	Mij kiddip huámášume purrâmuškáálvui säälti miarán (om. leibi, vuástá, cavâstuvah)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13	Mun puurâm enâmustáá ohtii ohhoost häppilpurrâmuš (om. hampurlâš, pizza, ranskaliih, piärgupiirak)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14	Mun puurâm enâmustáá ohtii peeivist njaalgâ liäibumušâid, lahcâjienâ, suklaa teikâ njálgáid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15	Mun juuvâm enâmustáá kuohtii ohhoost sukkârâin njálgásmittum sääpi, limonaad teikâ energiajuhâmušâid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16	Mun juuvâm alkoholjuhâmušâid kuáhtulávt (almaa 0-2 meripitá, nisoneh 0-1 meripittá/jándur, ij jyehi peeivi). Vyerdee teikâ njomâtteijee enni; jem juuvâ alkohol	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17	Mun poosâm paanijd jyehi iideed já eehid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Škovlâlii purâdemtäävih

Škovlâlâš västid

Náágus

1	Mun puurâm oovtâst muu perruin	  
2	Mun puurâm iideedpitá jyehi iideed	  
3	Mun puurâm lieggâ purrâmuš taldrikmaali miel	  
4	Mun puurâm peivipitá. Peivipittán mun puurâm	  
5	Mun puurâm ruoinâsijd, heđâlmijd teikâ muorjijd mangii peeivist	  
6	Mun juuvâm kooškon čääsi	  
7	Mun juuvâm suulâin kulmâ laasâ mielhi teikâ pime jyehi peeivi	  
8	Mun puurâm njálgá enâmustáá moddii ohhoost (om. mielkki/suklaaliivzâs, pullá, keeksih)	  
9	Mun puurâm häppilpurrâmuš enâmustáá ohtii ohhoost (om. hampurlâš, pizza, ranskaliih, piärgupiirak)	  
10	Mun puurâm heerskuid enâmustáá ohtii ohhoost (om. njálgáh, limonaad, pottáákvuolâttâsah, vuástánaksuh)	  
11	Mun puurâm škovlâpuurâdmist lieggâ purrâmuš, saalaat, leeibi já mielhi teikâ pime	  
12	Mun poosâm paanijd jyehi iideed já eehid	  

Škowlâlii purâdemtäävih

Vanhim västid

Náágus

1	Páárnán lii fáállun lieggâ purrâmuš päihist jyehi peeivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Mun tiäđám, maid päрни porá škowlâst já peivipittán škowlâ maņa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Pääрни juhâmuš purrâmuššáin lii vuojáttes mielkki teikâ pime	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Pärni kiävttä leeibi alne margariin, mast lii kuittâg 60 % vuojá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Pääрни peivipittä lii argâpeeivij eres ko njaalgâ heerskuh (mielkki/suklaaliivzâs, lahcâjienjá, keeksih)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Pärni finnee D-vitamiinvalmâštâs avžuuttâsâi mielđ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eeji teikâ eeni lihâdemtäävih

Vanhimeh västideh

Náágus

		Eeči	Enni
1	Mun lihâdâm olgon jyehi peeivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Náágus

2	Mun lam aktiivláš argálihâdejee (om. porthááh, šiljopargoh, ášástállâm, pargomátkilihâdem)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Mii peerâ liihâd oovtâst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Mun adelâm lihâdejee ulmuu maali eres perrujesânáid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Mun finniim liihâdmist šiev mielâ	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Mun lam astoäâigi tv teikâ tiättur paaldâst enâmustáá muáddi tijme peeivist	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Must lii lihâdempuđâldâs, mii	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Mun lihâdâm pargopeeivi ääigi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Mun tuálvum pääрни peivitiipšon, ovdâškoovlân teikâ puđâldâšan vääzin teikâ tuolmâmpyeráin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Mij hoittáp perruu argâtoomâid tienuuvt, ete perrujesâniijn lii máhđulášvuotâ lihâdiđ merikoskâsávt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Mun lihâdâm aainâs kuohtii ohhoost nuuvt, ete ovdedâm teehij iälšu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<i>Jo-uv</i>			
12	Mun lihâdâm maangâ peeivi ääigi ohhoost nuuvt, ete šieđâlum váhá	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Náágus

	(om. jotelis väzzim) ohtsis aainâs 2 tijme 30 minuttid		
Teikâ			
13	Mun lihâdâm maangâ peeivi äägi ohhoost nuuvt, ete šiedâlum čielgâsávt (om. njolge) ohtsis aainâs 1 tijme já 15 minuttid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Eeni teikâ eeji suovâttesvuotâ

Vanhimeh västideh

Náágus

		Eeči	Enni
1	Muu pääрни piirâs lii suovâtem	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Mun adelâm muu páárnán suovâtes eellimtäävi maali	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Škovlâlii lihâdemtäävih

Škovlâlâš västid

Náágus

1	Lihâdem lii muu mielâst hitruu. Hitruus lihâdem lii	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
---	---	--

Náágus

2	Mun lihádâm tienuvvt, ete šiedâlum	  
3	Mij lihâdep perruin oovtâst	  
4	Must láá skipáreh, kiäiguin mun lihádâm	  
5	Must lii lihâdempuđâldâs, mii	  
6	Mun váázám teikâ vuájám tuolmâmpyeráin škovlâmääđhi	  
7	Mun lihádâm tijmekooskâi ääigi	  
8	Škoovlâ lihâdemtiijmij ääigi lii hitruu	  
9	Mun sierâdâm teikâ lihádâm olgon škovlâpeeivi maŋa	  
10	Mun koccáám virkkun iđedist	  

Škovlâlii lihâdemtäävih

Vanhimeh västideh

Náágus

1	Pärni finnee positiivlii macâttâs suu liihâdmist	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Pärni lii máttááttum lihâdiđ torvolávt suu pirrâsist	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Náágus

3	Päarnist láá pihâseh já piergâseh, moh heivejeh liihâdmân	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Pärni liihâd jyehi peeivi kuittâg 2 tijme	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Pärni čokkáá tv, tiättur teikâ elektroniikspeelâi paaldâst enâmustáá 2 tijme peeivist	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Pärni uáđá kuittâg 9 tijmed iho	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Moid valjimijd mij lep tuđâviih? Mii luhostuvá mii perrust?

Maid mij halijdiččijm mutteđ já maht?
