

Ráđđáás peerâ -korttâ ravviittâhahasij várás



Vanhimáid, kiáh vyerdih párnáá já vuálá škovlâahasii
päärni 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 jyehi 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 jyehi 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 jyehi 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 jyehi 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 huamášume purrâmuškáálvui säälti miärán (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 energijuhâmušâid	<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 ehid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Päärni purâdemtäävih

Vanhimeh västideh

Náágus

1	Mij purâdep šiev mieláin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Pärni porá iideedpitá, peivimáállás, eehidmáállás, eehidpitá já 1-2 peivipitá jyehi peeivi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Pärni porá váldumáállás taldrikmaali miel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Pärni porá ruonâsijd, heđâlmijd já muorjijd mangii peeivist	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Pärni porá jyehi peeivi suohâd teikâ leeibi, mast lii ennuv sáigu (paijeel 6g/100g)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Pärni kiävttá jyehi peeivi mielhi teikâ mielkkivalmâštuvâid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Päärni mielkki já mielkkivalmâštuvah láá ienááš voujâtemeh	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Päärni leeibi alne kiävttoo margariin, mast lii kuittâg 60 % voujâ	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Vuástá já cavâstâh, maid pärni kiävttá, láá uccáávuojijih (vuástá; voujâ 17 % teikâ ucceeb, cavâstâh; voujâ vuálá 4 %)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Pärni porá kyele ucemustáá kuohtii ohhoost	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Pärni porá enâmustáá ohtii ohhoost sálttáás snuotârdempittáid (om. pottáákvuolâttâsah, sálttikeeksih, vuástánaksuh). Vuálá 1 i. ij ollágin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	Pärni porá enâmustáá ohtii ohhoost häppilpurramuš (om. hampurlâš, pizza, ranskaliih, piärgupiirak)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13	Pärni ij puurâ jyehi peeivi njálgáid, suklaa, njaalgâ liäibumušâid, lahcâjienjâ, mielkki/suklaalivzâsijd jno.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Náágus

14	Pääрни коškojuhâmuš lii čääci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Pärni juhá enâmustáá kuohtii ohhoost sukkârlii sääpi teikâ limonaad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Pärni finnee D-vitamiinvalmâštâs avžuuttâs miel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Pääрни paanijd paseh jyehi iideed já eehid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eeji teikâ enni lihâdemtäävih

Vanhimeh västideh

Náágus

		Eeči	Enni
1	Mun lihâdâm olgon jyehi peeivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Mun lam aktiivlâš argâlihâdeijee (om. porthááh, šiljopargoh, ášástállâm, pargomätkilihâdem)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Mii peerâ liihâd oovtâst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Mun adelâm lihâdeijee ulmuu maali eres perrujesânáid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Mun finniim liihâdmist šiev mielâ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Náágus

6	Mun lam astoääigi 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 päärni peivitiipšon, ovdâškoovlân teikâ puđâldâsân 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 argâtoimâid tienuuvt, ete perruujesâniijn lii máhđulâšvuotâ 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 šiedâlum váhá (om. jotelis väzzim) ohtsis aainâs 2 tijme 30 minuttid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<i>Teikâ</i>			
13	Mun lihâdâm maangâ peeivi ääigi 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 päärnán suovâttes eellimtäävi maali	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Pääрни lihâdemtäävih

Vanhimeh västideh

Náágus

1	Pärni liihâd mielâstis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Pärni lii olgon jyehi peeivi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Päänist lii asto liihâdmân	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Pääрни lihâdempiirâs lii torvolâš	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Päänist láá lihâdemmuulsâivtuh fáállun	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Päänist láá pihâseh já piergâseh, moh heivejeh liihâdmân	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Náágus

7	Pärni čokkáá tv, tiättur teikâ elektronikspeerlâi paaldâst enâmustáá 2 tijme peeivist	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Pärni uásálist stivrejum liihâdmân jieš teikâ perruin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Pärni vázzá teikâ vuájá tuolmâmpyeráin aainâs-uv uási määđhist peivitiipšon, ovdâškoovlân teikâ puđâldâsân	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Lihâdem lii jyehipiäiválâš uási päärni peivitiipšosaje teikâ ovdâškoovlâ argâruutiin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Pärni liihâd jyehi peeivi aainâs-uv 2 tijme nuuvt, ete šieđâluvâ koskâttuvâi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	Pärni finnee positiivlii macâttâs suu liihâdmist	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

**Moid valjimijd mun lam jieš tuđâvâš? Mii
luhostuvá mii perrust?**

Maid mun halijdiččim mutteđ já maht?
