

Ráđálaš bearaš -koarta



mánnárávvehatahkásaččaide

Máná vuordi vanhemiidda ja vuollái skuvlaahkásaš máná bearrašii



Beaivemearri

Bearraša namma

Eatni dahje áhči boradanvierut

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 tallearkamále mielde	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Boran šattuid, heđemiid ja murjiid 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 %	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Väite

	dahje vuollái, vajastat; vuodja vuollái 4 %)		
11	Boran guoli uhcimustá guktii vahkus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
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, lákcajieŋa, 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"/>

Máná boradanvierut

Vánhemat vástidit

Väite

1	Min bearraša boradeami áigge lea positiivvaláš vuoiŋa	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Mánná borrá iđitbiepmu, beaivemállása, eahkesbeaimállása, eahketbiepmu ja 1-2 gaskabiepmu beaivválaččat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Mánná borrá váldomállása tallearkamálie mielde	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Mánná borrá šattuid, heđemiid ja murjjiid mángii beaivvis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Mánná gazzá suohkada dahje borrá láibbi, mas leat olu sárrasat (badjel 6g/100g), beaivválaččat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Mánná geavaha mielkki dahje mielkebuktagiid beaivválaččat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Máná mielki ja mielkebuktogat leat dábálaččat vuojaheamet	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Máná láibbi alde geavahuvvo margariidna, mas lea ainjuo 60 % vuodja	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Máná geavahan vuostás ja vajastagain leat uhcán vuodja (vuostá; vuodja 17 % dahje vuollái, vajastat; vuodja vuollái 4 %)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Mánná borrá guoli uhcimustá guktii vahkus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Mánná snoahpu eanemustá oktii vahkus sálteborrosiid (omd. buđetvuolahasat, sáltekeavssat, vuostásmierru/-snack). Vuollái 1 j. ii olláge	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	Mánná borrá eanemustá oktii vahkus álkes borramuša (omd. hamburger, pizza, fránskalaš buđehat, biergopiroga)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Väite

13	Mánná ii bora juohke beaivve njálgosiid, šukkuláde, njálgga gáhkuid, lákcaijena, bajálačča ded.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Máná goikojuhkamuššan lea čáhci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Mánná juhká eanemustá 2 háve vahkus soharsávttaid dahje limonáda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Mánná oažžu D-vitamiidnabuktaga ávžžuhusa mielde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Máná bánít bassojuvvojit iđđes ja eahkedis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Áhči dahje eatni lihkanvierut

Vánhemat vástidit

Väite

		Isä	Äiti
1	Lihkan olgun beaivválaččat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Lean aktiivlaš árgalikhadeaddji (omd. tráhpát, šilljobarggut, áššiiddikšun, bargomátkelikhadeapmi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Min bearaš lihkada ovtas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Attán lihcadeaddji olbmo málle eará bearašlahtuide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Väite

5	Oaččon lihadeamis buorre miela	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Golladan asttuáigge tv:a dahje dihtora guoras eanemustá moadde diimmu beaivvis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Mus lea lihadanáiggeádji, mii	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Lihkadan bargobeavve áigge	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Doalvvun máná beavedikšui, ovdaskuvlii dahje áiggeádjái vácci dahje sihkkeliin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Min bearraša árgarutiinnat dikšojuvvojit nu, ahte bearrašlahtuin lea vejolašvuohta fásta lihadeapmái	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Lihkadan ainjuo 2 geardde vahkus nu ahte deahkkevuoimmit buorranit	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jogo			
12	Lihkadan mánga beavve vahkus nu ahte vehá šiedđaluvan (omd. lášmes vázzin) oktiibuot ainjuo 2 diimmu 30 minuhta	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Dahje			
13	Lihkadan mánga beavve vahkus nu ahte čielgasit šiedđaluvan (omd. geahppa viehkan) oktiibuot ainjuo 1 diimmu ja 15 minuhta	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

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"/>

Máná lihkadanvierut

Vánhemat vástidit

Väite

1	Máná lihkada mielas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Máná lihkada olgun beaivválaččat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Mánás lea áigi lihkadeapmái	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Máná lihkadanbiras lea dorvvolaš	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Mánnái leat fállun lihkadanmolssaeavttut	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Mánás leat lihkadeapmái heivvolaš biktasat ja rusttegat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Väite

7	Mánná čohkká tv:a, dihtora dahje elektronihkkaspealuid guoras eanemustá 2 diimmu beaivvis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Mánná oassálastá stivrejuvvon lihcadeapmái ieš dahje ovttas bearrašiin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Mánná vázzá dahje sihkelastá ainjuo oasi mátkkis beaivedikšui, ovdaskuvlii dahje áiggeádjái	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Lihcadeapmi lea máná beaivedikšobáikki dahje ovdaskuvlla árgarutiinnaid fásta oassi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Mánná lihkada juohke beaivve ainjuo 2 diimmu nu ahte gaskkohagaid šieđđaluvvá	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	Mánná oažžu miehtemielalaš máhcahaga lihcadeamis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Mihin valintoihini olen itse tyytyväinen? Mikä meidän perheellä onnistuu?

Mitä haluaisin muuttaa ja miten?
