

Neahttasiidu dearvvas .no

Infočálus

Lihkku unna mánážiin!



Ruovttugalledeapmi aiddo riegádan mánáide

Bures boahdin Guovdageainnu dearvvašvuodastašuvdnii.

Diehtujuohkin geahččanvuoigatvuođa birra ja journála sirdin fárrema oktavuodas – Geahča neahttasiiddu dearvvas.no “máná ja bearaš” vuolde - > journálačállin, oaidninvuoigatvuohta ja journála sirdin

Geahča neahttasiiddu **dearvvas.no** “máná ja bearaš” vuolde - > Goas galgá máná dearvvašvuodadivššohahkii? Ruovttugalledeapmi

Dehálaš dieđut njuoratmánáid váhnemiidda (honnet/rusiinnat)

Riegádahttináigi - čuovvuleapmi maŋŋel riegádahttima

Oadjebas oadđinbiras njuoratmánáide

Máná biras ja sihkarvuohta 0 – 6 jagi

Ávžžuhusat eastadit ahte oaivi šaddá botnjut ja favorihttabealli

Movt njamahat máná

Čižžeoavvit leat hávváduvvon ja bávččastit

Čižžemielkebuhtadus

Borramuš ja juhkamuš njamahanáiggis (njamahanveahkki)

Gieđain bohččit (njamahanveahkki)

Goas du mánná oažžu fáldalaga iešguđetlágan boahkuhemiide?

Biebmu ja borramat smávva mánáide – geahča siidu 20 D-vitamiinna birra

Neavvagat erenoamáš joavkkuide

Njuoratmáná oadđin

Passiiva borgguheapmi ja dearvvašvuodavaháгат

Gorut ja vuosttaš áigi maŋjel riegádahttima

Čoarvedáktelađasbákčasat ja spiralvuodđu

Prevenšuvdna ja optimála áigegaskka áhpehisvuodaid gaskal

Vihkkenkoarta njuoratmánái mas lea plástalumma



Eadnái

Spiralvuodđu hárrjehallan – Geahča neahttasiiddu dearvvas.no “máná ja bearaš” vuolde - >

Goas galgá mánná dearvvašvuodastašuvdnii? - > Ruovttugalledeapmi

Eaŋkil vuolledábiidiskadeapmi (seallaiskkaheapmi) sáhtta gádjut heakka

Vállje rievttis prevenšuvdna

Sullii 6-8 vahku maŋjel riegádahttima ávžžuhuvvo ahte eadni mánná dárkkisteapmái, nu gohčoduvvon "guhtta vahku iskkadeapmi". Dinggo diimmu fástadoaktára lusa.