



Nordland  
FYLKESKOMMUNE

# BIEBMOILLU STOBE SISTE





ROAVA WRAPSAID SÁHTTÁ  
DEAVDIT MAINNA IEŠ HÁLIIDA

GUOLLI JA GUOLLEBUKTAGAT ADDET  
PROTEIINNAID JA BURIID  
BUOIDESUVRRIID MAID RUMAŠ  
DÁRBBAŠA ŠATTADETTIIN

ŠATTUT LEAT  
NJÁLGÁT JA DAID LEA  
ÁLKI BORRAT EARÁ  
BIEPMU LASSIN



ROAVA LÁIBI LEA HUI ELEŠ  
JA DAGAHA AHTE BISUHAT  
KONSENTRAŠUVNNA

GUOLLI ADDÁ  
JIERBMÁS MÁNÁID  
JA BERRE BORROT  
JEAVDDÁLAČČAT

RUŠPI JA AGURKA LEA  
NJÁLGAT JA DAIN LEA  
OLLU BIEBMU





**VUOSTÁ LEA  
NJÁLGGAT JA ROAVA  
LÁIBBIIN ADDÁ DAT  
GIEVRRAS RUPMAŠA**

**ŠATTUT JA RUOTNASAT LEAT  
NJÁLGÁT JA BISUHIT MÁNÁID  
DEARVVASIN JA DOAIMMAS!**



## **EVTTOHUS:**

Vuoivvasmeasttus lea ruovdi ja addá eará dehálaš eallámušávdnasiid. Manit huksejit rupmaša ja addet eallámuša dehkiide. Okta láse geahppamielki boradettiin nanne dávttiid. Aktiiva mánát dárbbášit ruotnasiid. Rumaš dárbbáša juhkamuša beavvi mielde. Lea buoremus juhkat čázi go lea goiku.





LEA BUORRE  
VÁLLJET ROAVA  
LÁIBBI, ROAVA  
HEALLOGÁHKU,  
PITALÁIBBI,  
GARRALÁIBBI JA  
BEASSEGÁHKU

VUOSTÁ ADDÁ GIEVRRAS  
DÁVTTIID. SPIINNEČOARBBEALLI  
ADDÁ BURIID ÁVDNASIID  
RUPMAŠII HUKSET DEHKIID



## BUORI NIESTTI RÁHKADAT GO BIJAT BIEPMU DÁN GOLMMA JOAVKKUS:

- Joavku 1:** Roava láibi, roava gordnebuktat, hávvarbuvru, buđehat, ollesgordneriisat, ollesgordnepasta
- Joavku 2:** Ruotnasat, šattut ja muorjjit
- Joavku 3:** Guolli ja eará mearrabiebmu, biergu, vuostá ja eará mielkebiepmut, manni ja bađvešattut (linssat, bábut, earttat ja giikaearttat)



