



Nordlândia
FYLKKASUOHKAN

BIĒBBMOÁVVO BÁKSA SINNA





**RUOBES WRAPSAJT MÁHTTÁ
DIEVDEDET DAJNA MAJNA SIHTÁ**

**GUOLLE JA GUOLLEBUVTA
VADDI PROTEINAJT JA VUOGAS
BUOJDDESYRAJT MAJT RUMÁJ DÁRBAJ**

**MUORJEMA LI NJÁLGE
JA ÁLKKE BIEBMO
GUORAN BÁRRÁT**

**RUOBES LÁJBIJN BISSOP
GALLÁNIBMEN GUHKEP JA
BUOREBUT KONSENTRERIP**



**GUOLEV BIERRI ÁLU
BÁRRÁT GÅ DASSTA
SLUOGAS MÁNÁ
SJADDI!**

**RUSJPE JA AGURKA LI
NJÁLGE JA BIEKTELISÁ**



**VUOSSTÁ LA NJÁLGGE JA
RUOBES LÁJBIJN VADDÁ
GIEVRRÁ RUBMAHAV**

**MUORJEMA JA RUONÁ LI NJÁLGE
JA MÁNÁ BISSU DÁJMALATTJAN
JA VARRÁSIN!**



OAJVVADUS:

Libredájges la biektelis ruovde hárráj ja vaddá aj ietjá biektelis ábnasiijt. Måne rubmahav gievrrodi ja li biektelisá muskelijda. Glássadievvá giehppis mielkes bárrusa guorraj sjelehtav nanni. Dájmalasj máná ruonájt dárbahti. Rumáj juhkusav dárbaht biejeve nalluj. Tjáhtje la állu buoremus gá la gájjkkámin.





RUOBES LÁJBE,
RUOBES
POLARLÁJBE,
PITALÁJBE,
GARRALÁJBE JA
LEFSA LI VUOHKASA

VUOSSTÁ DÁVTIJT GIEVRROT.
BIERGGO TJÁRBIELIJS LI BUORRE
BIGGIMGIERGE RUBMAHA
MUSKELIJDA



NJÁLGA BIEBBMOPÁHKKE AKTIJ BIEJADUVVÁ BIEBMOJ DÁJS GÁLMÁJS JUOHKUSIJS:

- Juogos 1:** Ruobes lájbe, ruobes gárnebuvtá, hávvarráktsa, beruna, állesgárnnerijssa, állesgárnnepasta
- Juogos 2:** Ruoná, muorjema ja muorje
- Juogos 3:** Guolle ja ietjá biebbmo nuores, bierggo, vuosstá ja ietjá meieribuvtá, máne ja belmuorjema (linsa, bávo, ærttara ja kikærttara)





FRESKT NORDLAND

Varres Nordlánda