

Buoret biebmodoalu nationála doaimaplána – oanehaččat

Dearvaslaš biebmodoallu, borranillu
ja buorre dearvvašvuhta buohkaide!



Departemeanttat



Magihkalaš borran

Borramis lea sáhka eanet go bissehit čoliid bárgumis.

Buori biepmu ja buriid borramiid geažil mii sáhttit stoahkat ja oahppat.

Buori biepmu ja buriid borramiid geažil mii sáhttit loktet lossadit ja jurddašit garrasit.

Buorre biepmu ja buorit borramat ožžot olbmuid loaktit ovttas.

Rahčabehtet go heajos skuvlabirrasiin?

Diktet mánáid ráhkadit buori biepmu ja borrat dan ovttas.

Lea go buozalmasvuodájávkán stuoris du bargosajis?

Ráhkadehket hávskes kantiinna mii oalguha bargiid čoahkkanit.

Bohtet go guhkilmas olbmot čoahkkimii hástaleaddji čuolmmaid birra?

Guossot biepmu ja juhkamuša ovdalgo digaštallamat álget.

Ii go leat buhcciidsiidda ássiin borranmiella go mállása guossohit?

Vuordde guossoheames dassái go sis lea borranmiella.

Buorre biepmu ja buorit borramat eai boađe iešalddis.

Danne dárbbášat mii buoret biebmодоalu doaibmaplána.

Dát plána mánnaša biepmu ja biebmama.

Dat mánnaša biepmu mii lea buorre rupmašii, ja biepmu mii lea buorre birrasii.

Dat mánnaša biepmu mii vuodjá, biepmu mii girdá, ja biepmu mii ii ge vuoja, ii ge girdde.

Dat mánnaša dahkat veahá álkibun válljet dearvaslaš biepmu.

Dat mánnaša dahkat min válljejamiid dearvašleabbun.

Dat mánnaša magihkalašvuoda mii dáhpáhuvvá go čohkkedat beavdái boradit.

Mánáidgárddis. Skuvllas. Bargus. Buhcciviesus. Buhcciidruovttus.

Buorre biepmu ja buorit borramat eai čoavdde buot váttisvuodaid.

Muhto dat álkidahttet čoavdit daid.

Ja de heitet čoalit bárgumis romit.

Bent Heie

Dearvašvuoda- ja fuolahusministtar



Vidar Helgesen

Dáikkádat- ja birasministtar



Per Sandberg

Guolástusministtar



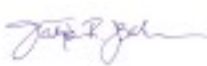
Jon Georg Dale

Eanadoallo- ja biebmoministtar



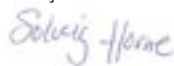
Torbjørn Roe Isaksen

Máhttominsttar



Solveig Horne

Mánáid- ja dásseárvoministtar



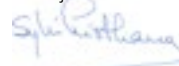
Per-Willy Amundsen

Justiisa- ja gearggusvuodaministtar



Sylvi Listhaug

Sisafárren- ja searvadahttinministtar



Buoret biebmodoalu nationála doaimaplána máinnaša

- **Borranilu, máisttu ja dearvvaslaš biebmodoalu:** Dearvvaslaš biebmua lea dehálaš fysalaš ja psyhkalaš dearvašvuhtii. Biebmua hábme ilu buriid máisttuid ja searvevuoda bokte.
- **Buriid ja álkes válljejuumiid:** Galgá leat álki válljet dearvvaslaš, buori ja hálbbes biepmu árgabeaivvis. Biebmodoallu galgá leat ceavzil ja birasustitlaš.
- **Gulahallama ja máhtu:** Álbmot galgá oažžut čielga ja ovttalágan dieđuid biepmu, biebmodoalu ja dearvašvuoda birra.
- **Biepmu, borramiid ja biebman dearvašvuoda- ja fuolahusbálvalusas:** Biebmua lea dehálaš olles eallimis – eallinkvalitehtii, fysalaš ja psyhkalaš dearvašvuhtii ja vedjui lihkadit árgabeaivvis.
- **Dutkama, ovdáneami ja innovašuvnna:** galgá váikkuhit alla kvalitehtii álbmotdearvašvuodabarggus ja dearvašvuodabálvalusas. Máhttu geahpeda sosiála dearvašvuodaerohusaid ja váikkuha buoret álbmotdearvašvuhtii.



Ulbmil lea dearvvaslaš biebmodoallu, borranillu ja buorre dearvvašvuohta buohkaide!

Álbmotdearvvašvuođadieđáhusa ulbmilat leat Buoret biebmodoalu nationála doaibmaplána vuodđun

- Norga galgá leat dan golmma riikka searvis máilmmis mas lea alimus eallinahki
- Mis galget leat olu eallinjagit buriin dearvvašvuođain ja loaktimiin buohkaide
- Mii galgat geahpedit sosiála dearvvašvuođaerohusaid
- Mii galgat hábmet servodaga mii ovddida dearvvašvuođa olles álbmogis



Doaibmaplána ulbmilat

- Dearvvaslaš ja mánggabealat biebmodoallu olles álbmogis
- Láhčit dili rievdadit biebmodoalu eiseválddiid ávžžuhusaid mielde
- Geahpedit biebmodoalu sosiála erohusaid
- Ovddidit dearvvaslaš ja oadjebas biebmogálvvuod ovdáneami
- Rahčat dearvvašvuođa- ja birasustitlaš geavada ovdi biepmu buvttadeamis ja geavaheamis
- Nannet ja kvalitehtasihkkarastit biebmo-, borran- ja biebmanbarggus dearvvašvuođa- ja fuolahusbálvalusas
- Nannet máhtu biebmodoalu ja fysalaš ja psyhkalaš dearvvašvuođa okta- vuodaid birra ja čalmmustahttit daid



Govven: Ørjan Bertelsen / Norgga mearrabiebmoráđđi

Mii galgat olahit

ON 17 ceavzinmihtut lea bargoplána jávkadit geafivuođa, dáistalit erohusaid ja bissehit dálkkádatrievdadusaid ovdal 2030.

Biebmodoalu nationála doaibmaaplána galgá veahkehit olahit mihtuid.

Dát golbma mihtu leat dehálaččat doaibmaplánii

2. mihttu. Jávkadit nealggi, olahit biebmosihkkarvuođa ja buoret biebmeta ja ovddidit ceavzilis eanadoalu (maiddái guolástus- ja akvakulturealáhusa)

3. mihttu. Sihkkarastit buori dearvašvuođa ja ovddidit buohkaid eallinkvalitehta, beroškehtá agis

12. mihttu. Sihkkarastit ceavzilis geava- ja buvttadanvugiid



[Loga eanet ON 17 ceavzinmihtu birra](#)



Manne dárbbášit mii buoret biebmodoalu doaibmaplána?

Dearvaslaš biebmui ja borramat leat dehálaččat buori fysalaš ja psyhkalaš dearvasvuhtii, ja dearvasmeahttun biebmodoallu ges leat dávddaid ja áigá jápmima okta dain stuorámus riskafáktoriin. Ođđa bealli plánas lea ahte borran sosiála ovttasdoaibmama ja gullelašvuoda deaivvadansadjin deattuhuvvo dehálažžan biebmodoallobarggus.

Doaibmaplána galgá addit dearvaslaš biebmodoalu ja borranilu buohkaide. Vai lihkostuvvat, de ferte bargat sektoriid rastá. Almmolaš, priváhta ja eaktodáhtolaš sektorat fertejit ovttasbargat.

Stuorra oassi álbmogis ii čuovo eiseválddiid biebmovážžuhusaid. Olusat borret menddo unnán groava gordnebuktagiid, ruotnasiid, šattuid ja guoli, ja menddo olusat borret menddo olu gallehuvvon buoiddi, sohkkara ja sáltti.

Eará hástalus leat sii geat borret menddo unnán, ja sáhttet vásihit boasttu- ja váilebiebmama, nugo kronalaš buohccit ja olu boarrásat.

Dearvasmeahttun biebmodoallu váikkuha iešguđet láhkai sosiálalaččat ja dagaha

dávddaid ja geahpeduvvon eallinkvalitehta.

Dávddat nugo sohkardávda 2, váibmo- ja varrasuotnadávddat, kronalaš geahpedávddat ja borasdávddat (nu gohčoduvvon njoamokeahtes dávddat) leat sivvan badjel beali buot jápmimiidda mat dáhpáhuvet ovdal go olmmoš deavdá 75 jagi.

Dearvasmeahttun biebmodoallu lea okta dain stuorámus riskafáktoriid oažžut dáid dávddaid. Biebmodoallu okto lea sivalaš 8000 jápmimii jahkásaččat.

Jus álbmot čuoovu nátionála biebmovážžuhusaid, de sáhttet nissonolbmot ja almmáiolbmot oažžut guokte buori eallinjagi lassin, ja servodat sáhttá seastit ruhtalána.

Plána doaibmabijut leat belohakkii álbmoga várás ja belohakkii ovttaskas olbmo várás go láhčá dili buriid ja álkes válljeumiide. Mánát, nuorat, mánnábearrašat ja boarrásat ožžot erenoamáš fuomášumi plánas.

Departemeanttat ja etáhtat galget čuovolit Buoret biebmodoalu nátionála doaibmaplána 2017–2021.



Gowen: www.unsplash.com

Norgga biebmodoalu váldologut

Ruotnasat, šattut ja muorjjit

34 proseantta almmáiolbmui ja 41 proseantta nisssonolbmui čuvvot biebmovážžuhusaid šaddo- ja muorjemeari ektui. 15 proseantta almmáiolbmui ja 13 proseantta nisssonolbmui čuvvot biebmovážžuhusaid ruonasmeari ektui.

Groava gordnegávvut

25 proseantta ollesolbmui čuvvot biebmovážžuhusa obbagordnemeari ektui.

Guolli

39 proseantta almmáiolbmui ja 31 proseantta nisssonolbmui čuvvot biebmovážžuhusa guollemeari ektui. 24 proseantta almmáiolbmui ja 21 proseantta nisssonolbmui čuvvot biebmovážžuhusa buoiddes guoli meari ektui.

Biergu

45 proseantta almmáiolbmui ja 67 proseantta nisssonolbmui borret rávvejuvvon meari rukses bierggu. 25 proseantta almmáiolbmui borret duppal geardde eanet rukses bierggu go rávvejuvvon.

Mielki

Gehppesmielkki ja vuojahis mielkki juhkan lea njiedjan 15 proseanttain 2005 rájes 2015 rádjai. Vuosttá borran lea lassánan badjel 7 proseanttain.

Njamaheapmi

95 proseantta njammet 2-vahkkosažžan, 81 proseantta 4-mánnosažžan, 55 proseantta 9-mánnosažžan ja 35 proseantta 12-mánnosažžan.

Sohkar

55 proseantta 9- ja 13-jahkásaččain borret eanet sohkkara go rávvejuvvon. Badjel 20 proseantta ollesolbmui borret eanet sohkkara go rávvejuvvon.

Gallehuvvon buoidi

85 proseantta 9- ja 13-jahkásaččain borret eanet gallehuvvon buoidi go rávvejuvvon. Masá 80 proseantta ollesolbmui borret eanet gallehuvvon buoidi go rávvejuvvon.

Sálti

Álbmoga gaskamearálaš sálteborran lea masá duppal geardde eanet go rávvejuvvon.

Alkohola

Alkoholajuhkan ii berre leat eanet go 5 proseantta energijaoažžumis.

Gáldut: Dearvašvuodadirektoráhtta, Álbmotdearvašvuodainstituhtta



Gowen: foodiesfeed.com

Buorit ja álkes válljemat

Galgá leat álki válljet dearvaslaš, buori ja hálbbes biepmu árgabeaivvis. Mii fertet bargat ovttas sektoriid ja ealáhusaid rastá doalvut biebmodoalu dearvaslat guvlu. Ovttas sáhttet eiseválddit, priváhta aktevrat ja organisašuvnnat rievdatit eanaš olbmuid biebmodoalu.

Dearvašvuoda- ja fuolahusministtar

ovttasbargá biebm- ja juhkamušealáhusain ja borramušsurggiin buoridit biebmodoalu. Aktevrat leat vuolláičállán intenšuvdnašiehtadusa mas leat konkrehtha mihttomearit geahpedit sohkkara, sáltti ja gallehuvvon buoidi biepmus.

[Loga eanet ealáhusjoavkku ja intenšuvdnašiehtadusa birra](#)

KVANTITATIIVVA MIHTUT 2021 ja indikáhtorat Geahča detáljjaid doaibmaplána neahttaveršuvnna mildosis			
Álbotdássi	Mihtut	Vuolggasadji	Dássi 2021
Eambbosiin lea biebmodoallu mii čuovvu ošiid Dearvašvuodadirektoráhta biebmóávžžuhusain	Stuorat oassi olbmot	Iešguđet rievdadandárbbut mat leat čadnon iešguđet biebmóávžžuhusaide	
<i>Dáid borret eanet:</i> <ul style="list-style-type: none"> Ruotnasiid Šattuid ja murjiid Guoli Groava gordnegálvuid 	20 % eanet borran juohke biebmogálvoavkkus	Engroslogut 78 kg 90 kg 49 kg (obban, čollekahtá) Váilot dieđut	94 kg 108 kg 59 kg
<i>Geahpedit dáid biebmodoalus:</i> <ul style="list-style-type: none"> Lasihuvvon sohkkara Gallehuvvon buoidi Sáltti 	Lasihuvvon sohkar: 11 energijia-proseantta ¹ (E%) Gallehuvvon buoidi: 12 energijia-proseantta ² (E%) Sáltti: 22 % geahpedeapmi (15 % ovdal 2018) ja beallidit guhkit áiggis)	13 E% 14 E% su. 10 g beaivái	su. 8 g beaivái
Njuoratmánát			
<i>Eanet njuoratmánát geat</i> <ul style="list-style-type: none"> ollásit njamahuvvojit njamahuvvojit 	60 % ollásit njamahuvvojit 4-mánnosažžan 25 % ollásit njamahuvvojit 6-mánnosažžan 50 % ollásit njamahuvvojit 12-mánnosažžan	44 % 17 % 35 %	
Mánát ja nuorat			
<i>Geahpeduvvon oassi 15-jahkásaččain geat:</i> a) borret njálgáid 5 geardde vahkkui dahje eanet á) juhket bruvssa/sohkarjuhkosiid 5 geardde vahkkui dahje eanet	50 % geahpedeapmi	³ a) 17 % á) 19 %	a) 8,5 % á) 9,5 %
<i>Eanet 15-jahkásaččat geat beaiválaččat (oktii dahje eanet borret):</i> a) ruotnasiid á) šattuid	50 % lassáneapmi	³ a) 32 % á) 36 %	a) 48 % á) 54 %
<i>Eanet nuorat (15–24 jagi) geat borret:</i> a) guoli mállisin unnimusat oktii vahkus á) guollebajoža unnimusat golbmii vahkus	30 % lassáneapmi	a) 71 á) 7 % (tomáhtamakraalla)	a) 85 % á) 9 %
Eanet 15-jahkásaččat geat borret iditbiepmu beaiválaččat	30 % lassáneapmi	59 %	77 %
Mánáid ja nuoraid lohku, geat leat buoiddit, ii lassán	0	9-jahkásaččat: 15 % 17-jahkásaččat: 23 %	
Eará			
Eambbosat geat dovdet biebmóávžžuhusaid	80 % dovdet biebmóávžžuhusaid	46 %	
Eambbosat geat dadjet Čoavddaráiggi álkidahttet sin válljet dearvaslat biepmu	60 % «oalle muddui» dahje «hui olu»	46 %	
Eambbosat geat dáhttot geahpedit sálteborrama	80 % dáhttot geahpedit sálteborrama	49 %	
Eanet čoavddaráigebuktagat	Jahkásaš lassáneapmi čoavddaráigebuktagiid logus	1419 (2016 logut)	

1 Energijia-proseanta: Oassi biebmodoalu oppalaš energijiasidoalus ovttaskas energijiaaddi biebmó-ávdnasiin (buoidi, proteiidna, karbohydrahta ja alkohola)

2 Rávvejuvnon eanemustá 10 energijia-proseantta

3 Gaskamearri gánndat ja nieiddat

Smávva rievdadusat buoridit biebmodoalu

li leat nu váttis! Čuovo dušše Dearvvaš-vuođadirektoráhta biebmoávžžuhusaid:

- veahá eanet groava gordnegálvvut
- veahá eanet šattut ja ruotnasat
- veahá eanet guoli
- veahá unnit rukses birgeru

[Loga eanet smávva rievdadusaid birra buoridit biebmodoalu](#)

Fiskesprell

Fiskesprell lea nationála biebmodoal-loprográmma oažžut mánáid ja nuoraid borrat eanet mearrabiepmu. Ovttas mánáidgárddiid ja skuvlaid bargiiguin barget dan ovdii ahte dagahit mearrabiepmu lunddolaš válljeupmin.

[Loga eanet Fiskesprell birra:](#)

Ráđđehus doaibmabijut

- Ollislaš ja guhkesáigásaš intenšuv-dnašiehtadus biebmogálvosuorggis
- Seailuhit ja ain ovdánahttit sálte-searvevuoda
- Geahpedit gallehuvvon buoiddi ja sohkkara borrama
- Seailuhit ja ain ovdánahttit Čoavdaráiggi mearkaortnegin
- Čuovvohit barggu mii guoská biepmu ja juhkamuša márkanastima mánáide
- Ovddidit ruotnasiid ja eará šaddovuđot biebmogálvvuid geavaheami
- Ovddidit guoli ja mearrabiepmu geavaheami biebmodoalus
- Sihkkarastit ahte álbmot borrá doarvái jodda ja D-vitamiinna
- Biebmanvuhtiiváldimat dearvvaš-vuođafitnodagaid ja eará almmolaš ášahusaid haddefáldagain
- Movttiidahttit biebmobuvttadeapmái, gálvoovdáneapmái ja innovašuvdnii



Gowen: Ørjan Bertelsen / Norgga mearrabiebmoráđđi

Ceavzilvuohhta

Doaibmaplána galgá veahkehit ovddidit ceavzilis ja birasustitlaš ovdáneami. Lea sáhka áimmahuššamis dálá olbmuid dárbbuid, almmá bilitkeahhtá boahhtevaš buolvaid vejolašvuodaid. Biebmodoallu mas leat eanet šattut ja ruotnasat, eanet guolli ja unnit biergu, lea dálkkádatustit-leabbo biebmodoallu.

Seammás ii leat sáhka dušše das maid mii borrat, muhto maiddá das maid eat bora. Goalmmát oassi biepmus mii buvttaduvvo máilmmis, ii borrojuvvo. Sivvan dasa lea massu buot lađđasiin buvttadeddjiin geavaheaddjái. Jus mii nagodat geahpedit biebmomassu, de livččii biebm buohkaide almmá lasitkeahhtá buvttadeami. Dat dagaha unnit deattu dálkkádahkii ja lundui.

Eiseválddit, buvttadeaddjit, lágideaddjit ja geavaheaddit fertejit buohkat váldit

ovddasvástádusa ceavzilis ovdáneamis. Ráđđehus áigu čuovvolit suorgešiehtadusa barggu biebmomassu hárrái. Ráđđehus áigu geahpedit eanadoalu dálkkádatgássaid luoitimiid, eanet vurkkodit karbona ja buriid dálkkádatheivehemiid ja áimmahuššat eanadoalu areálaid ja resursavuoddu.

Mii áigut seailuhit ceavzilis hálddašeami mearas earremuddemiid bokte, guolásteami tehnikkalaš njuolggadusaid bokte, strukturdoaibmajuid bokte ja riikkaidgaskasaš ovttasbarggu bokte.

Biebmu mii lea buorre rupmašii, lea buorre eanaspábbii! Dearvvašvuodadirektoráhta biebmóávžžuhusat láidestit ceavzilis ovdáneami rivttes guvlui. Direktoráhtta áigu árvvoštallat dárbbu muddet biebmóávžžuhusaid vai áimmahušašedje ceavzilvuodaperspektiivva vel eanet.



10 rávvaga bálkut unnit biepmu

- Pláne gávppašeami ja čále muitolisttu
- Čorge galbmaskáhpa, vai dieđát mii dus lea
- Vurkkot iežat biepmu riehta
- Muite ahte galbmaskáhpas galgá leat gaskal 2 ja 4 gráda
- Ale báلكko biepmu vaikko geavahandáhton lea dievvan. Iskka lea go biepmu ain buorre
- Čoaskut biepmu jođánit, ja galmmitt dahje bija galbmaskáhppii dan mii báhcá
- Vurkkot báhcán biepmu čavdebovssain
- Galmmitt láibbi maid it áiggo nuppi beaivvi borrat
- Divtte duorastaga leat «reastaduorastat». Bora reasttaid ovdalgo gávppašat vahkkolohppii
- Muite ahte šlincsaláhtta varasmuvvá go doiddát rádda čázis, ja ahte dipma tomáhtaid sáhtát geavahit tomáhtasovssas

[Eanet rávvogat unnit biepmo-massu ektui:](#)



Gowen: kaboopics.com

Borranillu, máistu ja dearvvaslaš biebmodoallu buohkaide

Biebmu ja borramat leat dehálaččat olles eallima – mánáide ja nuoraide mánáidgárddis, skuvllas ja astoáigeortnegiin, ollesolbmuide bargosajis ja boarrásiidda ruovttus dahje buhcciidsiiddas.

Biebmosisdoallu das maid borrat, lea dieđusge dehálaš, muhto seamma dehálaš lea borran sosiála ovttasdoaimma ja gullevašvuođa deaivvadansadjin.

Mánát ja nuorat leat vuoruhuvvon gielddaid álbmotdearvašvuođabarggu logijahkásaš prográmmas. Prográmma galgá nannet gielddaid psyhkalaš dearvašvuođa ja eallinkvalitehta barggu. Dearvašvuođa- ja fuolahusdepartemeanta, KS, Álbmotdearvašinstituhtta ja Dearvašvuođadirektoráhtta ovttasbarget prográmmas.

Buori biepmus ja buriin borramiin lea stuorra mearkkašupmi boarrásiid eallinkvalitehtii ja dearvašvuhtii. Boarrásat lea seamma iešguđetláganat go earát, ja sis leat iešguđet dárbbut ja sávaldagat das maid liikojit bargat, goas háliidit borrat ja geainna. Muhtumat liikojit biergogáhkui ja gumposiidda, ja earát ges liikojit curryi dahje boeuf bourguignonii.

Olu boarrásat háliidit kombineret borramiid sosiála doaimmaiguin, maidái buolvaid rastá.

Biepmu ja borramiid sáhttá geavahit pedagogalaš gaskaopmin nugo Ragnas Hages Oslos ja Klokkegården kultur- og naturbarnehages Drammenis.

Háliidat go lohkat eanet?

[*Mat som frister til læring*](#)

[*Mat som pedagogisk middel*](#)



Ráđđehusa doaibmajijut

- Ovddidit buriid biebmo- ja borrandábiid mánáidgárddis
- Ovddidit buriid biebmo- ja borrandábiid skuvllas ja skuvlaastoáigeortnegis
- Váikkuhit dasa ahte dearvašvuođa-eiseválddiid ávžžuhus 20 minuhttasá borranáiggi ektui čuovvoluvvo skuvllas
- Mobiliseret mánáid borranilu ja dearvvaslaš ja ceavzilis biebmodoalu rievddanageantan
- Nannet praktihkalaš gálggaid
- Movttiidahttit boarrásiid borranillui ja buoret biebmo-fuolahussii boarrásiidda
- Fátmmastit biepmu ja borramiid doaibmajijuin ovddidit sosiála searvevuođa ja eastadit oktavuoda
- Dearvvaslaš fálddagat bargosajis ja eará guossohanbáikkiin

Gulahallan ja máhttu

Diehtujuohkin- ja gulahallanbargu galgá lasihit álbmoga máhttu biepmu, biebmodoalu ja dearvvašvuoda birra. Dearvvašvuodaiešválddiin lea dehálaš bargu olahit olles álbmogii čielga, áddehahtti ja ovttalágan dieđuiguin biebmodoalu ja biebmama birra.

Mánát ja nuorat ja oasis sisafárrejeddjiin lea hástaleaddji joavkkut olahit. Vai olaha sidjiide geat eai aktiivvalaččat oza dieđuid biebmodoalu ja dearvvašvuoda birra, de ferte geahčadit ođđa gulahallanmetodaid ja -kanáid.

Ung.no

Ung.no lea Norgga stuorámus diehtujuohkinsiidu mii lea nuoraid várás, das lea badjel 800 000 geavaheaddji juohke mánu. Ung.no lea vuosttašceahkkesadji almolaš diehtujuohkinbálvalusaide. Bálvalusa doaimmaha Mánáid-, nuoraid- ja bearašdirektoráhtta (Bufdir). Neahttasiidu fállá kvalitehtasihkkaraston artihkkaliid ja anonymiserejuvvo gažaldat- ja vástadusbálvalusa mii vástida buot áššiide nugo oahppoválljemiidda, vuosttašgeardebálvalussii, vuogatvuodáide ja ráhkásmuvvamáii. Lea maddái sierra fáddáoassi biepmu ja biebmodoalu birra.

Ráđđehusa doaimbajibut

- Ráhkadit reaidduid ja resurssaid biepmu ja dearvvašvuodha-fágii vuodđoskuvllas ja nannet oahpaheddiid gealbbu geat oahpahit fágas
- Seailuhit ja ain ovdánahttit gulahallanvuoruheami «Små grep, stor forskjell»
- Ain ovdánahttit gulahallama mii doarju barggu álkit válljet dearvvaslaš biepmu
- Ain ovdánahttit ja juohkit diehtujuohkinmateriálaid biepmu ja biebmama birra mat jo gávdnojit, maid gielddat sáhttet geavahit iežaset barggus báhtareddjiiguin ja sisafárrejeddjiiguin
- Ásahit iešdikšuma ja ráhkadit málesgirjji mii galgá addit dearvvašleabbo biepmu giddagasain



MiRA Resursaguovddáš nissonolbmuide geain lea minoritehtaduogáš

MiRA Resursaguovddáš nissonolbmuide geain lea minoritehtaduogáš lágida kurssaid etniide geat oahpahuvvojit šaddat bagadeaddjin eará etniide iežaset báikkálaš birrasis. Nissonolbmot leat ieža mielde evttoheamen, hutkamin ja pláneamin kurssaid doaimmaid ja fáttáid. Dearvašvuolta ja biebmodoallu lea okta váldofáttáin. Dasa lassin

máinnašit kurssat mánáid vuogatvuodaid, veahkaválddi eastadeapmi lagaš oktavuodain, vuogatvuodaid bargoeallimis ja fysalaš hárhallama. Nissonolbmot ohppet mat iešguđet biebmogálvvuin leat, mo sáhttet válljet dearvaslat biepmu árgabeaivvis, ja mearkkašumi áimmahuššat iežas hušas árgabeaivvis ja hálddašit streassa.

Kantiidnakursa «Påfyll»

Dearvašvuodadirektoráhtta lea ráhkadan kantiidnakurssa Påfyll ovttas eanadoalu diehtujuohkin-kantuvrraiguin ja Norgga mearrabiebmoráđiin. Kurssa kombinere málesteami ja teoriija ja galgá movttiidahttit sin geat barget kantiinnas dahje kantiinnain dahje biebmogávppážiin nuoraidskuvllas, ráhkadit eanet geasuheaddji ja dearvaslaš biepmu ohppiide. Borramiid ollislašperspektiivva galgá váldit vuhtii, ja erenoamážit galgá deattuhit kantiidnabargiid dehálaš rolla sosiála

barggus skuvllas. Lea ráhkaduvvon kursagihpa biebmorávvagiiguin skuvlakantiinnaid várás. Dasto galgá e-oahpahallanreaidu almuhuvvot Biepmu, dearvašvuoda ja lihcadeami nationála guovddáža neahttasiidduide.

[Dáppe oaččut rávvagiid das mo sáhtát álggahit ja doaimmahit kantiinna ja oažžut olu fállvevttohusaid mas lea dearvaslaš biepmu mat movttiidahttet ohppiid oastit buori ja dearvaslaš biepmu](#)



Goven: kaboopics.com

Biebmu, borramat ja biebman dearvašvuoda- ja fuolahusbálvalusas

Biebman lea dehálaš oassi divššus ja čuovvoleamis olles dearvašvuoda- ja fuolahusbálvalusas. Biebmu lea dehálaš eallinkvalitehtii, fysalaš ja psyhkalaš dearvašvuhtii ja vedjui lihkadit árgabeaivvis.

Váilebiebman hedjonahtá vuostálastinfámu, dagaha komplikašuvdnariskkaid, hedjonahtá fysalaš ja kognitiivva doaimma ja dagaha eanet jámolašvuoda.

Buorre biebmanbarggus lea sáhka beroštumis ja gealbbus biebmodoalu, dearvaslaš biepmu ja vuoruhemiid birra.

Eallit olles eallima – Mii ráhkadit kvalitehtaodastusa boarrásiidda

Vai sihkkarastit ahte boarrásat ožžot iežaset vuodđodárbbuid gokčama, earret eará biepmu, lihkađeami ja searvevuoda, de áigu ráđđehus álggahit ođastusbarggu. Ulbmil lea eanet buorit eallinjagit ja máhtestuvvan, seammás go boarrásat dihtet ahte ožžot rivttes veahki gokčat dearvašvuoda- ja sosiáladárbbu rivttes áigái. Biebmu ja borramat galget leat okta njealji váldosuorggis.



Govven: Dearvašvuoda- ja fuolahusdepartemeanta

Ráđđehusa doaimbajijut

- Nannet gelbbolašvuoda biebmana, biepmu ja borramiid birra olles dearvašvuoda- ja fuolahusbálvalusas ee. Gealbolokten 2020 bokte
- Čuovvolit barggu buriid reaidduiguin, fágalaš njuolggadusaiguin ja kvalitehtaindikáhtoriiguin
- Implementeret Njuoratmánábiebmana nátionála fágalaš njuolggadusaid
- Ovddidit, doarjut ja suddjet njamaheami, earret eará Eadni-máná-ustitlaš álgaga ja Njama-handovdi dearvašvuodastašuvnna bokte
- Čuovvolit barggu ollislaš biebmanstrategiijain dearvašvuodaftinodagain
- Ovddidit buori biebmodoallo- ja biebmanbarggu gielddalaš dearvašvuoda- ja fuolahusbálvalusas
- Čuovvolit biebmanbarggu bálvalusas mii lea doaimmashehttejuvnon olbmuid várás
- Áimmahuššat biebmanvuhtii-váldimiid gárrenmirkodivššu ja psyhkalaš dearvašvuoda dearvašvuoda- ja fuolahusbálvalusas
- Čuovvolit biebmodoallosuorggi oassin Mánáid ja nuoraid bátne-dearvašvuodabálvalusaid nátionála fágalaš njuolggadusain

Oslo gieldda: Biebmu doaimmashehttejuvvon ollesolbmuid ásodagain

Bargit geat barget doaimmashehttejuvvon ollesolbmuid ásodagain, jearahit praktihkalaš málestankursaid. 2012:s čađahii Oslo gieldda praktihkalaš málesteami beaivekurssa ovttas Oslo ja Akershusa allaskuvllain. Doaimmabiju leat joatkašuvvan ovttas Etterstad joatkkaskuvllain ja lea leamaš oassi Oslo gieldda *Løft for bedre ernæring*-vuoruheamis. 2016 loahpas ledje 227 bargi birrasiid 70 ásodagas buot gávpotosiin oassálastán málestankurssain. Dasa lassin leat bargiide leamaš čogganeamit vásáhusjuogademiiguin ja fágalaš fáttáiguin buori biebmangeavada birra. Árvoštallan čájeha ahte oassálastit ledje duđavaččat sisdoaluin, ja masá buohkat sáhtte ávžžuhit mielbargiid searvat vástideaddji kursii. Oassálastit muitaledje aldiset leamaš ávki gullat earáid praktihkalaš vásáhusain, ja oažžut eanet biebmanfágalaš oahppama.

Sámi biebmoárbevierut buhcciidsiidnas

Sámi álbmoga buhcciidbálvalusaid ovdánahttinguovddáš lea jearran lea go vejolaš nannet sámi pasieanttaid biebmodoalu gielddalaš ásahusain ja fuollaáso-dagain. Čieža siseatnangielladaid bargit leat vástidan gažadanskovvái sámi biebmoárbevieruid birra iežaset ásahusas. Bohtosat čájehedje ahte bargit háliidit fállat dan, muhto ahte eai lean rutiinnat guossohit sámi biepmu beaivválaččat. Lea almmatge vejolaš fállat pasieanttaide biepmu báikkálaš lagašguovllus sámi láhkai. Prošeaktajoavku ávžžuha ovdánahttinguovddáža ja gielddaid čuovvolit dán, ja ahte sis lea stuorat fuomášupmi dasa mo ásahusat sáhttet vuhtiiváldit pasieanttaid sávaldagaid. Raporta *Er det nødvendig og mulig å styrke samiske mattradisjoner på kommunale sykehjem og heldøgns omsorgsboliger i samiske bosetningsområder* gávdno neahtas.



Dutkan, ovdáneapmi ja innovašuvdna

Mii dárbbbašit buriid vuogádagaid čuovvut ovdáneami norgga biebmodoalus, dearvašvuodáváttuin ja riskafaktoriin mat gusket biebmodollui. Dutkan, ovdáneapmi ja innovašuvdna galget dagahit alla kvalitehta álbmotdearvašvuodabarggus ja dearvašvuodabálvalusas. Dat galgá addit midjiide máhtu mo mii sáhttit geahpedit sosiála dearvašvuodaerohusaid, ja mii dat addá álbmogii mánggaid eallinjagiid buriin dearvašvuodain ja loaktimiin.

Bieb mama nátionála ráđđi rávve Dearvašvuodadirektoráhta biebmodoalu, bieb mama ja dearvašvuoda birra. Biebmooadjebasvuoda dieđalávdegoddi (VKM) čađaha ávke- ja riskaárvoštallamiid biebmodoalu ja biebmooadjebasvuoda ektui.

[Dáppe sáhtát lohkat eanet Bieb mama nátionála ráđđi birra](#)

[Biebmooadjebasvuoda dieđalávdegoddi](#)

Ráđđehusa doaibmabijut

- Čuovvut ja čilget norgga biebmodoalu ovdáneami, dása gullet ain ovdánahttit biebmogálvotabealla ja árvoštallat ásahit vuogádaga čuovvolit deklarašuvnna, voluma ja gálvojođu rievdadusaid áiggi badjel
- Ráhkadit ja čuovvolit biebmodoallo-, borran- ja dearvašvuoda-indikáhtoriid
- Ovddidit dutkama biepmu, bieb mama ja dearvašvuoda birra
- Čuovvolit biebmo- ja dearvašvuoda-suorggi ráđđehusa doaibmaplánas čuovvolit HelseOmsorg21
- Háhkát eanet dieđuid psyhkalaš dearvašvuoda ja biebmodoalu oktavuoda birra ja čalmmustahttit daid
- Hukset gealbbu doaibmabijuid ja láhttenekonomiija váikkuhusaid birra

APPETITT-áppa

Applikašuvnnat neahttbreahtas sáhttet nannet biebmodoallooaibmabijuid go čájehit maid mii rievtti mielde borrat ja juhkat, ja sáhttet veahkehit eastadit geahppuma ja eará váttisvuodaid gahččama, kognitiivva hedjoneami dahje oktovuoda geažil. Oslo universitehta ráhkada APPETITT-applikašuvnna ja geahččala dan njealji gielddas: Oslos, Tvedestrandas, Bærumas ja Drammenis.

[Loga eanet](#)



Dearvvašvuođadirektoráhta biebmoávžžuhusat

- Bora olu iešguđetlágan ruotnasiid, šattuid ja murjiid, groava gordnebuktagiid ja guoli, ja unnánat giedáhallon bierggu, rukses bierggu, sáltti ja sohkkara.
- Doalat buori balánssa das man olu energiija borat ja jugat, ja man olu don boalddát lihcadeami bokte.
- Bora unnimusat vihtta ruonas-, šaddo- ja muorjeporšuvnna juohke beaivve.
- Bora groava gordnebuktagiid juohke beaivve.
- Bora guoli málsin guktii–golbmii vahkus. Bora áinnas maiddá guoli bajožin.
- Vállje buoiddehis bierggu ja buoiddehis biergobuktagiid. Ráddje giedáhallon bierggu ja rukses bierggu meari.
- Bora ja juga vuojahis meierijabuktagiid beaivválaš biebmodoalu oassin.
- Vállje biebmoolljuid, golgi márgára ja dipma márgára garra márgára ja vuoja sadjái.
- Vállje biebmogálvvuid main lea unnán sálti, ja ráddje sáltegeavaheami málesteamis ja biepmus.
- Garve biepmu ja juhkamuša mas lea olu sohkar, árgabeivviin.
- Lihkat, unnimusat 30 minuhta juohke beaivve (gusto ollesolbmuid ja boarrásiidda ja fysalaš lihcadeapmái muttágis intensitehtain).

[Loga eanet Dearvvašvuođadirektoráhta biebmoávžžuhusaid birra](#)



Almmuhan:

Dearvašvuoda- ja fuolahusdepartemeanta
Doaimaplána sáhtta viežžat regjeringen.no:s
Interneahtta: www.publikasjoner.dep.no
E-poasta: publikasjonsbestilling@dss.dep.no
Telefovdna: 222 40 000

Publikašuvdnakoda: I-1178 S

Hábmen ja bardán: Kord

Goven jus eará ii leat almmuhuvvon: Ole Walter Jacobsen.

Giitosat Aminah Cittadella Jacobsenii, Lunai ja váhnemiidda, Bjørgunnii ja Simonii;

Norlandia Furulund mánáidgárddi mánáide; Blindern joatkkaskuvlla nuoraide;

Fagerborghjemmet ássiide; ja nuoraide mátkkis; Eilofii, Josephine Alicia,

Jonathan Eugenei, Luciai, Jennyi ja Sofiai.

05/2017