

## Oza Čoavddaráiggi

Du biebmoválljen váikkuha du dearvvašvuoda. Čoavddaráigi dagaha álkibun válljet dearvvašlaš biebmogálvvuid.

Go buohastahttá eará seammasullasaš biebmogálvvuiuin de buktagat mat leat merkejuvvon čoavddaráiggiin ollášuhttet máŋga dáin gáibádusain:

- Unnit ja dearvašat buoidi
- Unnit sohkar
- Unnit sálti
- Eanet biebmosáras ja ollesgordni

## Čoavddaráigi lea buohkaid várás

Biebmu Čoavddaráiggiin lea buot dearvvaš olbuide – sihke rávisolbmuide, nuoraide ja mánáide. Čoavddaráigi lea dutnje, gii áinnas sávat dearvvašlaš biebmogálvvuid.

Molsašuddi biebmovierru lea dearvvašlaš. Dása sáhttá Čoavddaráigi leat veahkkin, danin go don gávnnaat mearkka máŋggalágan biebmogálvvuin. Leat go earenoamáš dárbbut, omd. jus garrisit lášmmohalat, leat boaris dahje buohcci, de lea dehálaš ahte boradat, vai oaččut doarvái energija.

## Geat leat Čoavddaráigli ásahan?

Čoavddaráigi lea oktasaš davviríkkalaš mearka.

Gáibádusaid Čoavddaráigái mearridit Norgga, Ruota ja Danmárkku eiseválldit. Mearkka doarju Davviríkkaid Ministtarráđđi. Mearkka atnu lea eaktodáhtolaš buvttadeddjide.

## Dáppe gávnnaat čoavddaráiggi

Čoavddaráigemearka lea oidnosis buot dovnjiin, muhto mearka sáhttá maiddái adnot guliid, šattuid, murjiid, ruotnasiid ja buđehiid mearkumis, mat eai leat dovdnejevvon.

- Čoavddaráiggi biebmogálvvuin lea dávjá biebmogálvvuin.
- Bruvssa, njálgáid ja gáhkuid ii sáhte mearkut Čoavddaráiggiin.
- Biebmogálvvut main leat sohkarávdnasat eai sáhte merkejuvvon Čoavddaráiggiin.



**Loga eanet Čoavddaráiggi birra:**  
[www.norden.org/noeglehullet](http://www.norden.org/noeglehullet)



Nordisk ministerråd



Ministry of Food,  
Agriculture and Fisheries  
Danish Veterinary and Food Administration



IS-0258samtisk-12/2010-10 000 eks. Trykk: Andvord Grafisk AS.



**Álkit  
válljet  
dearvaša**



# Dát biebmogálvvut sáhttet merkejuvvot čoavddaráiggiin



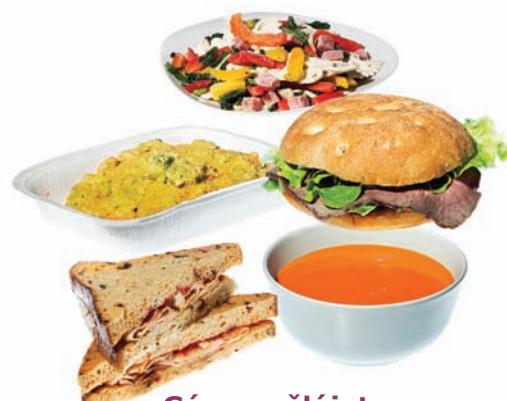
**Ruotnasat ja muorjjit**  
Varas dahje galmmihuvvon



**Láibi ja gordnebuktagat**  
Rievnnit, vanus (pasta), risenat  
ja iditborramušbuktagat



**Biergu ja láibebajoš**  
Varas dahje galmmihuvvon



**Gárvvesslájat**  
Málli, pizza, wrapsa,  
vuodjaláibi



## Oza Čoavddaráige- mearkka go gávppašat!

Čoavddarágemearka lea gávdnamis  
doavnnjis

Go buohtastahttá eará seammasullasaš  
biebmogálvvuiguin de Čoavddaráiggi buktagat  
olláshuhttet čuovvovaš gáibádusaid:

- Unnit ja dearvašat buodi
- Unnit sohkar
- Unnit sálti
- Eanet biebmosáras ja  
ollesgordni



**Guolit ja skálžoealánat**  
Guollebuktagat, varas  
dahje galmmihuvvon



**Meierijabuktagat**  
Mielki, yoghurta, vuostá



**Šaddobuktagat**  
Soijamielki, hávvarjugus, soija-  
babuvuostá ja vegetáriebmu  
bierggua ja guoli sadjái



**Vuodja**  
Margariidna



**Ruotnasat ja buđehat**  
Varas dahje galmmihuvvon