

Oza Čoavddaráiggi

Du biebmoválljen váikkuha du dearvvašvuoda.

Čoavddaráigi dagaha álkibun válljet dearvvašlaš biebmogávvuid.

Go buohtastahtta eará seammasullasaš biebmogávvuiguin de buktagat mat leat merkejuvvon čoavddaráiggiin ollášuhttet mánga dáin gáibádusain:

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

Čoavddaráigi lea buohkaid várás

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

Molsašuddi biebmovierru lea dearvvašlaš. Dása sáhtta Čoavddaráigi leat veahkkin, danin go don gávnnat mearkka mánggalágan biebmogávvuin. Leat go earenoamáš dárbbut, omd. jus garrasit lášmmohalat, leat boaris dahje buohcci, de lea dehálaš ahte borad, vai oaččut doarvái energiija.

Geat leat Čoavddaráiggi ásahan?

Čoavddaráigi lea oktasaš davviriikkalaš mearka.

Gáibádusaid Čoavddaráigái mearridit Norgga, Ruota ja Danmárkku eiseválddit. Mearkka doarju Davviriikkaid Ministtarráđđi. Mearkka atnu lea eaktodáhtolaš buvttadeddjiide.

Dáppe gávnnat čoavddaráiggi

Čoavddaráigemearka lea oidnosis buot dovnnjiin, muhto mearka sáhtta maiddái adnot guliid, šattuid, murjiid, ruotnasiid ja buđehiid mearkumis, mat eai leat dovdnjejuvvon.

- Čoavddaráiggi biebmogávvuin lea dávjá biebmoalmmuhus.
- Bruvssa, njálgáid ja gáhkuid ii sáhte mearkut Čoavddaráiggiin.
- Biebmogávvut main leat sohkarávdnasat eai sáhte merkejuvvon Čoavddaráiggiin.



Loga eanet Čoavddaráiggi birra:

www.norden.org/noeglehullet

2010 Geassemánnu



norden

Nordic Council of Ministers



Norwegian Food Safety Authority

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



Norwegian Directorate of Health



NATIONAL FOOD ADMINISTRATION



Álkit
válljet
dearvaša



norden

Nordic Council of Ministers



Norwegian Food Safety Authority

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



Norwegian Directorate of Health



NATIONAL FOOD ADMINISTRATION

Dát biebmogálvvut sáhttet merkejuvvot čoavddaráiggiin

Oza Čoavddaráige-
mearkka go gávppašat!



Čoavddaráigemearka lea gávdnamis doavnnjis

Go buohtastahtta eará seammasullasaš
biebmogálvvuiguin de Čoavddaráiggi buktagat
ollášuhttet čuovvovaš gáibádusaid:

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



Šaddobuktagat

Soijamielki, hávvarjugus, soija-
bábuvoostá ja vegetárabiebmu
bierrgu ja guoli sadjái



Ruotnasat ja muorjjit

Varas dahje galmmhuvvon



Biergu ja láibebajoš

Varas dahje galmmhuvvon



Guolit ja skálžoealanat

Guollebuktagat, varas
dahje galmmhuvvon



Vuodja

Margariidna



Láibi ja gordnebuktagat

Rievnnit, vanus (pasta), risenat ja
iditborramušbuktagat



Gárvvesslájat

Málli, pizza, wrapsa, vuod-
jaláibi



Meerijabuktagat

Mielki, yoghurta, vuostá



Ruotnasat ja buđehat

Varas dahje galmmhuvvon