

Heedran piâr -kortt vuäpstökâkksaid



Päärna vuõ'rddi puärrsid da vue'll škooulâkksaž
päärna piärrga



Pei'vvmie'rr

Piârri nõmm

Jie'nn le'be ee'jj poorrâmnää'l

Peâmmai va'sttee

Nägg'tõs	E'čč	Jeä'nn
1 Mij piâr pãarr õõutsãã'jest seãmma pãã'rdest aainãs muãnn vuãra neã'ttlest	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2 Pooram tue'lespormõõžž da aainãs õõut vã'lddpormõõžž juõ'kk peei'v	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3 Raajam vã'lddpormõõžž tiskkmaall mie'ldd	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4 Pooram ávvsid, heđlmid da muõ'rjid juõ'kk peei'v aainãs 4 kuã'mmer tiud	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5 Pooram čã'ppesleei'b le'be jee'res la'nñjõsree'ğges (pã'jjel 6 g/100 g) leei'b juõ'kk peei'v	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6 Áãnam juõ'kk peei'v mie'lķ le'be mie'lķķvalmštõõzzid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7 Va'lljããmie'lķ da mie'lķķvalmštõõzz tããu'jmõsãn vuõjte'men	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8 Áãnam leei'b á'lnn margree'n, ko'st lij aainãs 60 % vuõjj	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9 Mij piãrrjest pormõõžž raajjma áã'net oolj le'be margree'n	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10 Va'lljããmie'lķ keã'ppes vuãst da caapptõõgg (vuãstt; vuõjj 17 % le'be vue'll, caapptõk; puõi'dd vue'll 4 %)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Näggtoš

11	Pooram kue'l uu'ccmōsān kuōi't vuāra neā'ttlest	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	Mij piārrjest vāā'ldet lokku porrmōōžži sāsā'lt meā'r (ōuddm. lei'bb, vuāstt, caapptōōgg)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13	Pooram jāānmōsān ō'httešt neā'ttlest ķiō'rģģes porrmōōžž (ōuddm. hambuurlaž, pizza, fraansk pāāttak, vue'žžšā'ņģģ)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14	Pooram jāānmōsān ō'httešt peei'vest njāā'ljes leei'bid, lahccjiōņ, čokklaad le'be njālggsid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15	Juuggam jāānmōsān kuōi't vuāra neā'ttlest sāsāhhrin njālgsmōttum sāsā'pp, limonaad le'be energiaju'lstōōggid	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16	Juuggam alkohool toolkāld (āumma 0-2 cie'rķ, neezan 0-1 cie'rķ/ suutkāst, ij juō'ķķ peei'v). Pāārnai vuāstta le'be njiimteei jeā'nn; Leām juuggķani alkohool	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17	Pōōzzam paa'nid jeā'ķķāāi tue'lāāi	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Pāārna poorrāmnāā'l

Peāmmai va'sttee

Näggts

1	Mij piârri poorrâmpooddâst lij pue'rr miöll	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Päärnaž pãârr tue'lespormõõžž, kõskkpei'vvpormõõžž, pei'vvpormõõžž, jeä'kķeskuu'sķ da 1-2 pei'vvkuu'sķ juõ'kķ peei'v	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Päärnaž pãârr vä'lddpormõõžž tiskkmaall mie'ldd	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Päärnaž pãârr ávvsid, heđlmid da muõ'rjid máäng vuâra peei'vest	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Päärnaž pãârr huutt le'be la'nñjõsree'ğğes (pâ'jjel 6 g/100 g) leei'b juõ'kķ peei'v	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Päärnaž pãârr mie'lķ le'be mie'lķķvalmštõõzzid juõ'kķ peei'v	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Päärna mie'lķķ da mie'lķķvalmštõõzz lie vuõss-sââ'jest vuõjte'm	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Päärna leei'b â'lnn ââ'net margree'n, ko'st lij aainâs 60 % vuõjj	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Päärna poorrâm vuâstt da caapptõk lie ķeä'ppes (vuâstt; vuõjj 17 % le'be vue'll, caapptõk; puõi'dd vue'll 4 %)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Päärnaž pãârr kue'l uu'ccmõsân kuõi't vuâra neä'ttlest	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Päärnaž pãârr jäänmõsân õ'hhtešt neä'ttlest sä'ltthaa'rõid (õuddm. pãâttaķlaast, sä'lttleibaid, vuâsttnaaks). Vue'll 1 ekksaž ij ni voo'ps	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	Päärnaž pãârr jäänmõsân õ'hhtešt neä'ttlest ķiõ'rğğes pormõõžž (õuddm. hambuurlaž, pizza, fraansk pãâttaķ, vue'žžšä'ñğğ)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Näggtoš

13	Päärnaž ij poor juõ'kk peei'v njälggsid, čokkklad , njää'ljes leeibaid, lahccjiõõ, vanukkaid dno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Päärna jugstöõvmen juukkmõššân lij čää'cc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Päärnaž jookk jäänmõsân kuõit'v vuâra neä'ttlest säährõttum saa'ppid le'be limonaad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Päärnaž vuäžž D-vitamiinvalmštõõzz siâzztõõzz mie'ldd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Päärna paa'nid põõzzât jeä'kkäai tue'lääi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ee'jj le'be jie'nn liikkeemnää'l

Peâmmai va'sttee

Näggtoš

		E'čč	Jeä'nn
1	Leäm ålggan juõ'kk peei'v	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Leäm aktiivlaž arggliikkei (õuddm. traapp, šelljtuâj, aa'sšihâiddmõš, tuâjma'tkkliikkumuš)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Mij piâr liikkad õõutâst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ooudam liikkei oummu maall piârri oummid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Näggtoš

5	Vuäžžam liikkummšest pue'rr miöl	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	ÄÄnam ästtäai'j tv le'be teättmašina õoudäst jäänmöšan muä'dd čiäss peei'vest	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Mu'st lij liikkeemstaarjös, mii : _____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Liikkääm tuäjjepeei'v äi'ggen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Viiggam päärna pei'vvháiddampäikka, ouddškoou'le le'be staarjõ'sse vää'z3ee'l le'be tanccâmvuejnin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Mij piärru arggrutiinid háaidat nu'tt, što piärru oummin lij vuettemvuõtt meä'rmeäldlaž liikkummša	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Liikkääm aainäs 2 vuära neä'ttlest teä'kksäau'resvuõđ pue'ree'l	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<i>Ju'n-a</i>			
12	Liikkääm mänggan peei'vest neä'ttlest siõmmna rádskee'l (õuddm. já'ttlõs väz3mõš) õhttsi'žže aainäs 2 čiäss 30 minuuttâd	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<i>Le'be</i>			
13	Liikkääm mänggan peei'vest neä'ttlest samai rádskee'l (õuddm. meälgas urččâm) õhttsi'žže aainäs 1 čiäss da 15 minuuttâd	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Jie'nn le'be ee'jj suõvte'mesvuõtt

Peãmmái va'sttee

Nãggtõs

		E'čč	Jeã'nn
1	Päärnaí pírrõs líj suõvte'mes	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Ooudam päärnžam maall suõvte'mes jie'llemnäã'lest	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Päärna liikkeemnãã'l

Peãmmái va'sttee

Nãggtõs

1	Päärnaž liikkad miõlstes	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Päärnaž líj álggan juõ'kkõ peei'v	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Päärnast líj äi'gğ liikkummša	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Päärna liikkeempírrõs líj staañlaž	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5	Päärnast lie va'lljeemvããr liikkummša	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Päärnast lie liikkummša šiõttlõs pihttãz da neãvv	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Näggtoš

7	Päärnaž eštt tv, teättmašina le'be elektronikksiõrivui'm jäänmõsân 2 čiäss peei'vest	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Päärnaž vuässâatt o'hjjuum liikkumšša õhttu jiõččines le'be piärrjin õõutâst	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Päärnaž vâ33 le'be vuejj tanccâmvuejnin mä'tkk-kooska pei'vvhâiddampäikka, ouddškoou'le le'be staarjõ'sse	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Liikkumuš lij vue'ssen pärna pei'vvhâiddampäi'k le'be ouddškooul arggrutiinin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Päärnaž liikkad juõ'kk peei'v aainâs 2 čiäss kõõskâst râdskee'l	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	Päärnaž vuäžž pue'rr maacctõõzz suu liikkeem diõtt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Koid jii'jjen va'lljumšid leä'p toodvaž?

Mii mij piärrjest oo'nnast?

Mitä haluaisin muuttaa ja miten?
