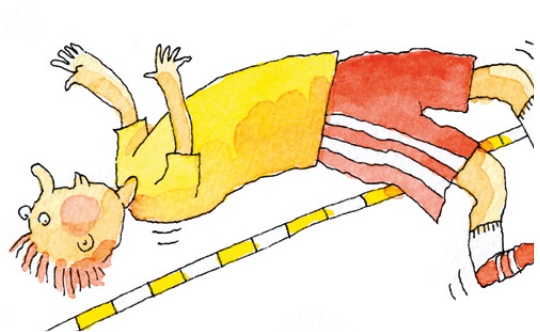


Liikkeen päänäivui'm



Päärna liikkeemsiâzztõs: 2-3 čičâss peei'vest



ķeä'ppsânji,
virkkânji, hoodlânji



Liikkääk-a piârrjinad?



Jiõm.
Mä'htt vuäitčid liikkeed õõutsââ'jest?



Liikkääm.
Maainâst, mõõn nalla?

Vuāđak-a nokk?



Jiõm,
tue'lää lij vaiggâd kâccjed.



Vuāđam,
tue'lää lij hiâlpp kâccjed.

Ooudak-a paa'ni da njää'lm mâtmešt vuânḡad?



Jiõm, njaddõõlam pormõõžži kõõskâst



Ooudam, âânam kõõutid poormest.

Tääujâs kõskk-kuu'sk da ju'lstõõgg tuejee čâssid pi'stti happkõrmmlõõzzid paa'nid.

Muu'st ksylitool pormõõžž mânḡa!



Poor 5-6
kuä'mmertiud
šââddid
pee'i'vest



Čokkladleeiba avi kōskek-ku'skķ



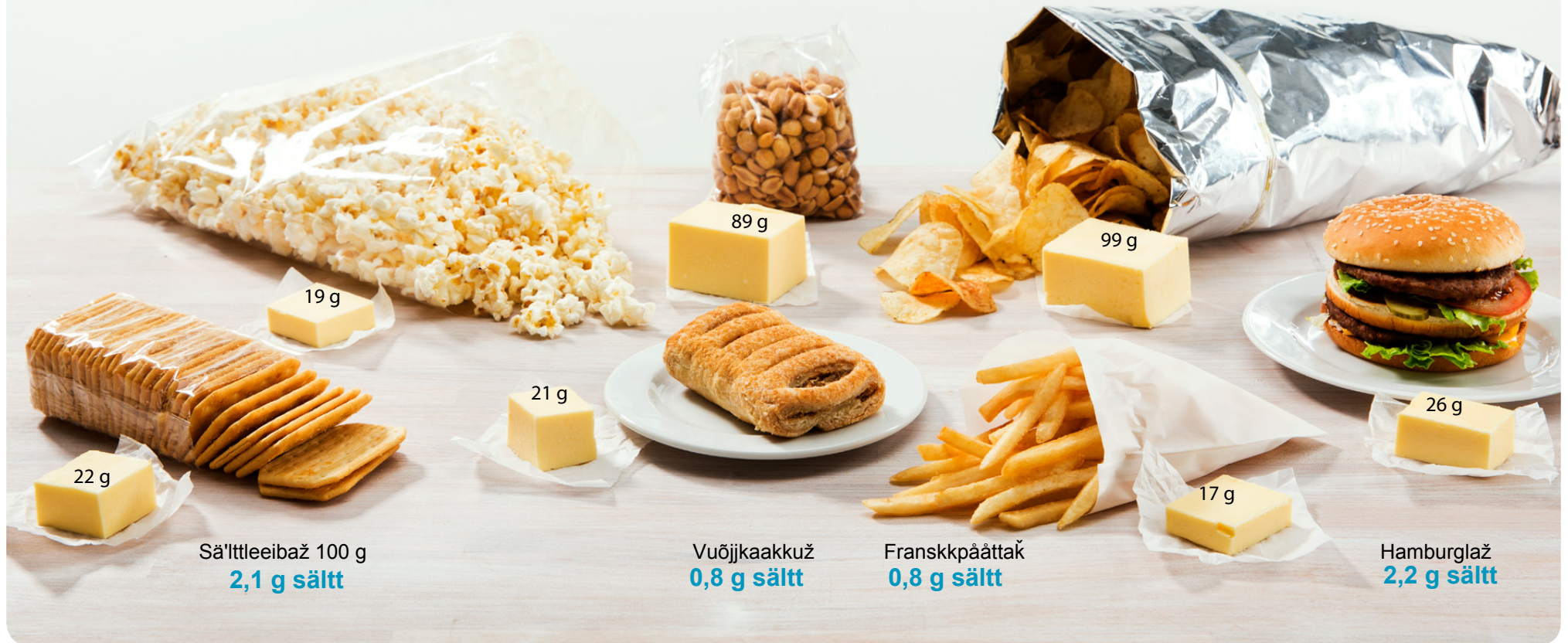
seämmä veerd energia

Sä'lttes njaddõõzz

Mikrošpoukksmaiss 90 g
1,5 g sältt

Sä'lttää'reh 175 g
2,6 g sältt

Siips 300 g
4,2 g sältt



Njää'ljes njaddõõzz

Čokkladmuffiin



Kaakužpa'ke'tt



Njälggsažsiäkk 400 g



Pletkkčokklad 200 g



Čokkladsääggaž



Jiõŋõs-sä'ğğ



Munkkšääggaž

Ve'rdde lââ'zztum säähhar meä'r

Roo'mm2 dl
säähhar 2 kpl



Appelsiin
säähhar 0 kpl



Jugurt2 dl
säähhar 6,5 kpl



U'ccniizu 50 g
säähhar 2 kpl



Njälggaz 200 g
säähhar 33 kpl



Ro'mm-mysli 0,5 dl
säähhar 2,5 kpl



Mylisääggaž 29 g
säähhar 3 kpl



Jiõññõstuutt 70 g
säähhar 5 kpl



Kaakku
säähhar 4 kpl



Čokkladsääggaž 45 g
säähhar 6,5 kpl

Ve'rdde lââ'zztum säähhar meä'r



5 viiŋk mä'htt mainsted päärnai pâi'lteäddast



1. Šiõhttlõõđ positiivlânji varddsad. Jeä'l maainâst päärna kuulee'n jiijad le'be päärna teäddast.
2. Tuejje muttsid poorma da liikkummša, pe'ce jeä'l maainâst škornnummšest.
3. Vää'ld piâr mie'ldd! Päärna pâi'lteädd lij obb piârri ä'šš, da tõn diõtt jie'llemvue'kkmuttâz kuõ'skķe pukid piârrest.
4. Juõ'kk'kaž lij kâddsaž nâkkmen ko lij. Teäddvaaldšummuž täävtõssân lij pue'rrjie'llem da tiõrvâs rää'vesvuõtt, ij tiõttum-mallsaž ålgvue'kk.
5. Ķeit da sme'llkââ'tt päärna.