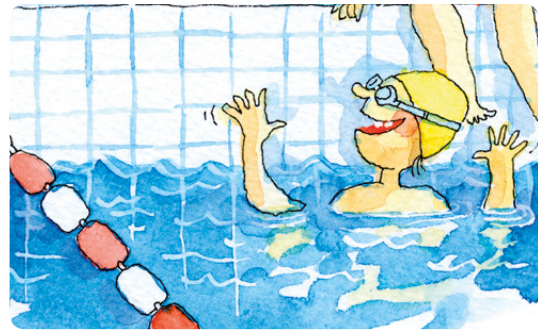
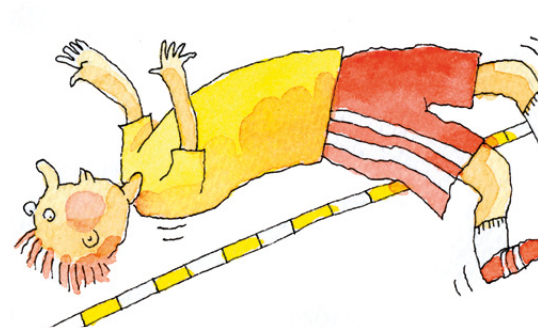


# Lihkadeapmi mánáiguin



# Máná lihkanávžžuhus: 2–3 diimmu beaivvis



geahppasit, arvvohit,  
leavttuin



# Lihkadatgo don iežat bearrašiin?



In.  
Mot dii sáhtášeiddet lihkadit ovttas?



De lihkadan.  
Muital guđe láhkai?

# Oađátgo don doarváí?



In,  
mus lea váttis lihkkat iđdes.



Juo,  
iđdes lea álki lihkkat.

# Divttátgo don bániid já njálmmi vuoinnastit duollet dalle?




**In, mun snoahpun mállásiid gaskkas.**

**Juo, doalan bottuid boradeamis.**

**Dávji gaskabihttát ja juhkamušat dagahit mánggaid diimmuid bátnegollama.**

**Muitte ksytilola boradeami maŋŋá!**





**Bora 5-6  
čorpma dievva  
šattuid juohke  
beaivve**



# Šukkoládakeavssat vai gaskabihttá



seammá olu energiija

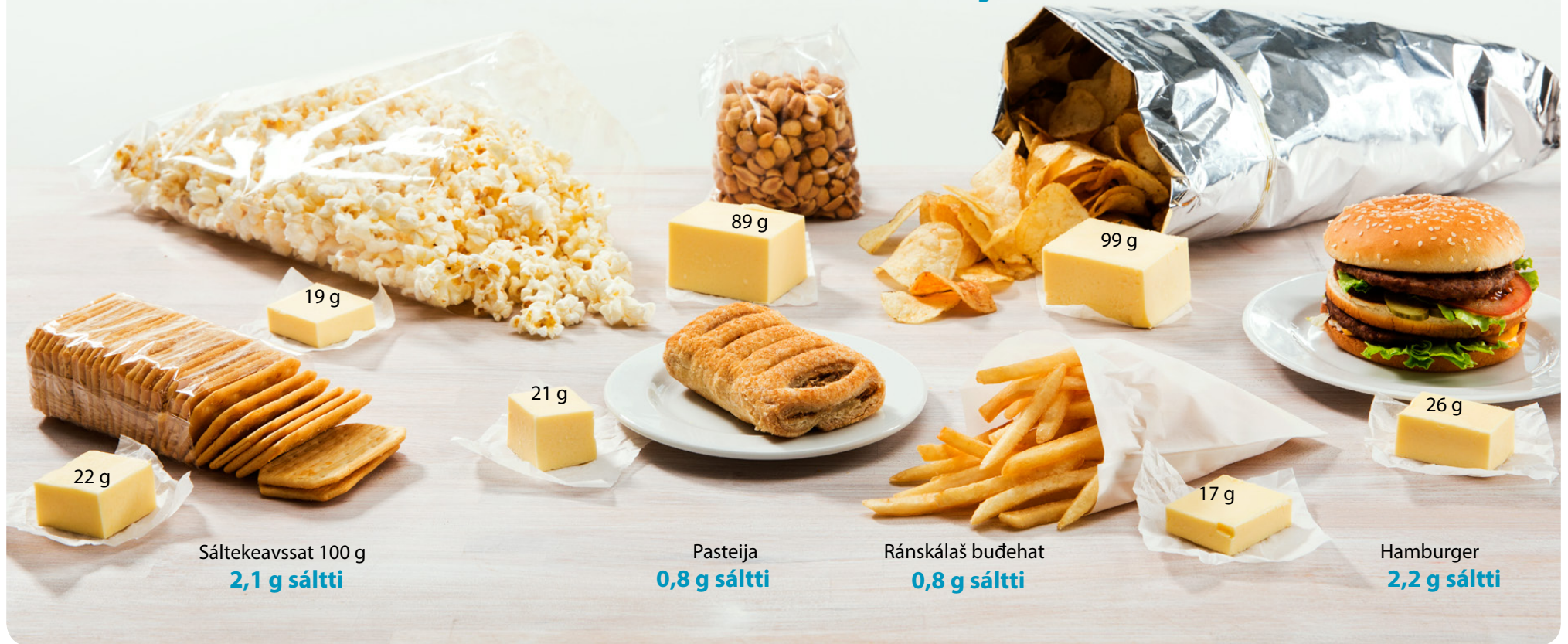


# Sáttis snoahpamušat

Mikropopcorna 90 g  
**1,5 g sáltti**

Sálteneahhti 175 g  
**2,6 g sáltti**

Buđetsmáhkut 300 g  
**4,2 g sáltti**



# Njálgga snoahpamušat

Šukkoládamuffin



Keaksapáhkka



Njálggisseahkka 400 g



Šukkoládaduolbbus 200 g



21



Šukkoládabihtáš

11



Lákcajiekŋa

9



Munke

# Veardádala lasihuvvon sohkkariid meari

Mollosat 2 dl  
sohkkarat 2 st



Appelsiidna  
sohkkarat 0 st



Jogurta 2 dl  
sohkkarat 6,5 st



Smávva bulláš 50 g  
sohkkarat 2 st



Njalgát 200 g  
sohkkarat 33 st



Moalusmysli 0,5 dl  
sohkkarat 2,5 st



Myslibihtáš 29 g  
sohkkarat 3 st



Lákcajieŋa 70 g  
sohkkarat 5 st



Keavssat  
sohkkarat 4 st



Šukkoládabihtáš 45 g  
sohkkarat 6,5 st

# Veardádala lasihuvvon sohkkariid meari



# 5 vuogi hállat máná liigedeattu birra



1. Láhtte positiivlaččat iežat goruda guovdu. Ále hála máná guladettiin iežat dahje máná deattus.
2. Daga nuppástusaid boradeapmái ja lihcadeapmái, muhto ále hála ruoidnadeamis.
3. Váldde bearraša mielde! Máná liigedeaddu lea olles bearraša ášši, ja danin nuppástusat eallindábiin gusket buot bearašlahtuid.
4. Juohkehaš lea fiinnis dakkárin go son lea. Deattohálddašeami ulbmilin lea buresveadjin ja dearvvas eallin ollesolmmožin, ii dihtolágan olgohápmi.
5. Rápmo ja movttiidahte máná.