



Nationála fágalaš njuolggadusat borramušaide ja borramii skuvllas

MIHTTOMEARRI: váikkuhit ahte ohppiide sihkkarastojuvvojit buorit rámmat borramii ja borramuš- ja juhkamušfálaldat mas lea buorre biebmoárvu

OLAHANJOAVKKUT: skuvlaeaiggát, skuvlajođiheadji, oahpaheadjit, ja buohkat earát geat barget mánáidskuvllas dahje skuvlla astoáiggeortnegis

- Berre heivehit borramiid dainna lágiin ahte lea eanemusat 3-4 diimmu gaska.
- Borrama berre fysalaččat lámčit dainna lágiin ahte ovddida biebmoilu, ovtastallama, loaktima ja dearvvašvuoda
- Ohppiide berre sihkkarastit dilli boradit, unnimusat 20 minuhta
- Berre leat rávis olmmoš gii goziha borranbottus
- Galbma juhkančáhci berre álo leat olámuttus, juhkamuššan goikui ja borramiidda
- Ohppiide berre fállat ortnegiid mat sihkkarastet ahte ruotnasat, šattut ja muorjijt leat oážžumis beaivválaččat.
- Ohppiide berre fállat ortnegiid mat sihkkarastet ahte mielki lea oážžumis go boradit: geahppamielki mas lea 0,7 % buoidi dahje unnit, dábálaš geahppamielki ja/ dahje láivves mielkki
- Berre lámčit giehtabassamii ovdal borrama
- Biepmuid vurkkodeapmi, ráhkadeapmi ja guossoheapmi ja merken ferte dahkkot Biebmoearráigeahču njuolggadusaid ja rávvagiid mielde
- Berre vuhtiiváldit ohppiid geain leat biebmoallergiijat ja geat leat biebmogierddoheamit
- Jus fállujuvvo juice, de hávil ii berre addit eambo go 250 ml
- Bruvssa, sákta ja eará juhkosiid main lea sohkar dahje eará goanstasohkar juhkosiid main lea koffeeidna ii berre fállat
- Borramat maid fállá berrejit leat ollislaččat biebmoárvvu dáfus ja huksejuvvot Dearvvašvuodadirektoráhtta borrandáhperávvagiidda
- Berre atnit láibe- ja gordnebuktagiid main lea olu fiber ja ollesgordni ja unnán buoidi, sohkar ja sálta
- Bajušfálaldat berre leat molssolaš ja álo sisttisoallat guollebajožiid ja ruotnasiid
- Go guossoha liegga biepmu berre lonohallat gaskal, guolle-, biergo- ja vegetarborramušaidda
- Berre geavahit biebmooljjuid ja golgi ja dipma margariinna dan sadjái go garra margariinna ja vuojá
- Berre vuoruhit biepmuid main lea unnán sálta ja ráddjet sáltegeavaheami biebmoráhkadeamis ja biepmus
- Láibojuvvon gálvvuid ja buktagiid main lea olu sohkar ja/dahje buoidi berre guossohit dušše earenoamáš dilálašvuodain
- Šukkoláda, njálgáid, oljjus vuššon buđetlasttaid ja eará snoahpamušaidda ii berre fállat
- Berre geahččalit olahit birasládis bargovuogi, mas lea unnán biebmojávkan ja biebmofálaldat mas šaddovuđot biepmut ja guolli lea guovddázis.

ČANASTUPMI NJUOLGGADUSAIDE:

Oahpahusláhka (§ 9a-1) nanne ahte buot ohppiin lea vuoigatvuotta buori fysalaš ja psykososiálalaš skuvlabirrasii mii ovddida dearvvašvuoda, loaktima ja oahppama. **Álbmotdearvvašvuodáláhka** nanne ahte giella buot doaimmain, maiddá skuvlaeaiggádin, galgá ovddidit dearvvašvuoda, loaktima ja váikkuhit sosiála dearvvašvuodaerohusaid dássemii. **Birasvuđot dearvvašvuodasuođjaleami lámkanjuolggadus mánáidgárddiid ja skuvllaid várás jnv.** (man lámkavuoddu lea álbmotdearvvašvuodáláhka), čilge ahte galget gávdnot heivvolaš vejolašvuodát boradit mat maiddá áimmahuššet borrama sosiála doaimmaid. Ásahusas galget leat dohkálaš vejolašvuodát vurkkodit, ráhkadit ja guossohit biepmu biebmoávnaslága mielde (kap III Earenoamáš mearrádušat §11 Borran). Lámkanjuolggadusaid § 11 mearkašumiin čuožžu ahte borramušguossoheapmi berre vuodustuvvot Dearvvašvuodadirektoráhtta (ovddeš Stáhta biebmoráđđi) biebmoguossoheami- ja borranjuolggadusaide skuvlla ja mánáidgárddi várás vai borrama biebmoárvu sihkkarastojuvvo. Boradeami sosiála funkšuvnna berre áimmahuššat fysalaš lámčimiin borramii ja doarvá áiggi várreimiin olahit loaktima. Ferte čuovvut **Biebmoárvu ja gullii lámkanjuolggadusaid** go guossoha biepmu dahje eará biebmo- ja juhkamušfálaldagain.