

Gaelscoil Bhrian Bóirimhe: Polasaí Bia Sláintiúil

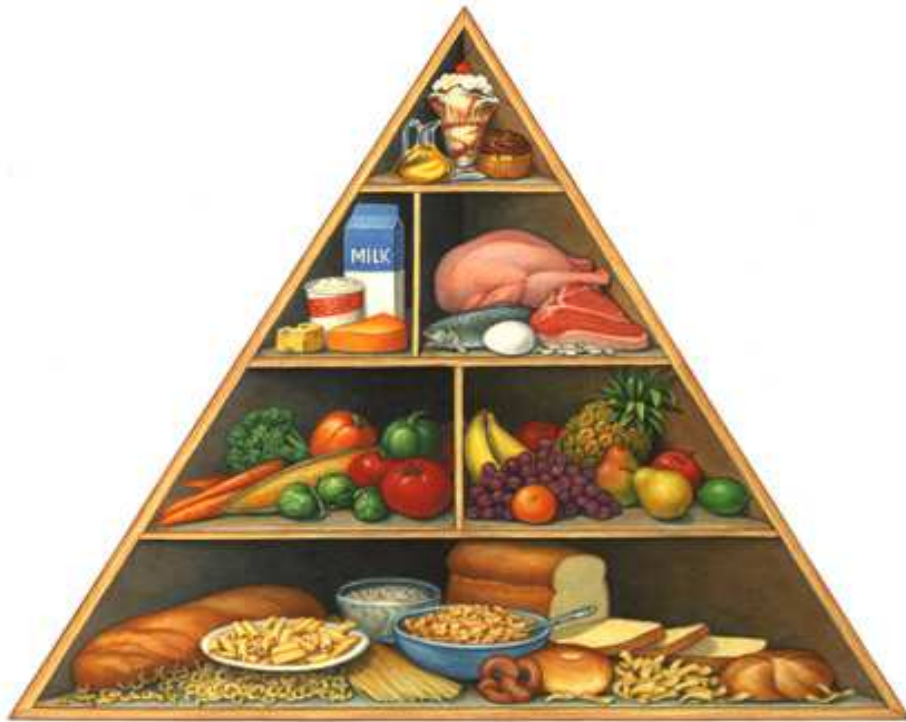
Aidhmeanna:

- Na páistí a spreagadh chun bia sláintiúil a ithe le bheith mar nós fad téarmach.
- Aird na bpáistí a dhíriú isteach ar chothú.
- Aird na bpáistí a fheabhsú ar scoil.



Treoracha don bhosca lón sláintiúil:

- Tá gá ag páistí le blúiríní beaga de réimse bia folláin.
- Féach ar an pirimid bia chun an bia ceart a fháil. Déan iarracht bia úr is neamh oibrithe a ithe.
- Úsáid píosa beag ime is leatháin. Úsáid iad siúd atá íseal i saill sháithithe.
- Léigh lipéidí go cúramach. Féach amach le haghaidh siúcra mar shampla glúcós, súcrós, frúchtós.
- Roghnaigh glasraí agus torthaí bunaithe ar réimhse dathanna. Tá glasraí glasa lán le cothaitheacha le haghaidh croí sláintiúil. Tá torthaí buí nó oráiste lán le vitimín A agus C. Tá gach toradh lán le snáithín/ábhar intuaslachta a gcuidíonn le díleá.
- Tá furmhór de pháistí in Éirinn íseal i gcalciam. Tabhair bainne mar dheoch agus féach amach le haghaidh iógart a bhfuil calciam sa bhreis ann.
- Athchúrsáil! Roghnaigh bosca lóin le cúpla urrann atá éasca don bpáiste é a oscailt/a dhúnadh. Úsáid buidéal plaisteach le haghaidh uisce.



An Pirimid Bia

Deochanna:



- Uisce nó bainne. Feabhsaíonn siad tiúchán ar scoil. Molaimid buidéal uisce le caipín smeacha bheith fágtha ar an deasc i rith an lae. Is féidir an buidéal céanna a úsáid gach lá.
- Seachain 'squash' mar go bhfuil siad lán le siúcra is ní dhéanann siad aon mhairtheas d'fhiaccla atá ag forbairt. In ionad seo, déan do shú féin as torthaí úra.



Smaointí i gcomhar an tsosa bhig:

- Íogairt le calciam sa bhreis ann. Tá íogairt nádúrtha níos airde i gcalciam.
- Ciúbanna cáise.
- Bataí/maidí glasraí mar shampla cairéad, soilire, píseanna, piobar (glas, buí, dearg)
- Gach sórt toradh – úll, mandairín, péitseog, piorra, pluma, banana, kiwi.

Bia atá molta go hard don lón:

- Arán difriúil. Arán gráin, Arán slánghráin donn, bagels, arán le síoltaí sa bhreis.
- Seachain arán bán mar go bhfuil sé an íseal i snáithín.
- Rollaí de gach sórt – donn, petit pains, burger buns.
- Arán pita, naan, bagels, tortilla wraps.
- Craicéir Shlánghráin.
- Is féidir pasta, spaigití, cous cous agus rís a chuir i mboscaí sailéide.
- Torthaí tirimé – risíní, bansabhdáin, aibhreoige, figí. Ba chóir dóibh bheith ite le arán chun greamú ar na fiacla a sheachaint.
- Éagsúlacht bia mar pizza nó quiche.



Ceapairí:

- Iasc mar shampla tuna, bradán, sardines (árd in Omega 3)
- Sailéad mar shampla leitís, tráta, arbhair, cúcamar.
- Liamhas lean, sicín, muiceoil. Is ea is liú próiséalú is ea is fearr é
- Seachain salamaí agus ispíní mar tá siad íseal i bpróitéin.
- Cáis de gach sórt, ciúbanna, maidí, sliseanna
- Ubh bhruite

Bia nach bhfuil ceadaithe:

- Deochanna sioscarnacha.
- Cácaí is milseáin de gach sórt - Fruit Winders san áireamh.
- Barraí arbhair mar is siúcra é 50% de chuid dóibh agus maireann siad ag barr na pirimide.
- Leathán seacláide is peanóid ime (barr na pirimide)
- Criospaí is brioscáin
- Gráin pleascaithe mar go bhfuil sé ard i salann. Is féidir do phopcorn féin a dhéanamh sa bhaile.

Rialacha ginearálta:

- Níl cead ag páistí a lón a roinnt mar gheall ar ailéirge
- Má tá ailéirge ag páiste do bhia éigin beidh cosc ar an bhia sin sa rang msh. cnónna.

Critéir Rathúlachta

Beidh a fhios againn gur éirigh leis an bpolasaí tré na múinteoirí

- Ag féachaint ar lón na bpáistí
- Ag déanamh súirbhéanna
- Ag labhairt le tuismitheoirí



bheith:

Má tá páiste agat nach bhfuil ró shásta, ná bí buartha. Nuair a fheiceann sé nó sí gach duine eile ag ithe an bia ceart, glacfaidh sé/sí

páirt.

Suíomhanna Áisiúla:

- Tá bileog ag The Health Promotion Unit darbh ainm “Food and Nutrition Guidelines for Primary Schools” www.healthpromotion.ie
- Tá moltaí ag an VHI faoi lóin sláintiúla do pháistí ag www.vhi.ie/hfiles/hf-011.jsp
- Tá go leor eolas ag an Irish Nutrition and Dietetic Institution faoi chothú agus tá smaointí acu faoi bhia don lón ar scoil www.indi.ie.