

Bia sláintiúil do leanaí idir 1 agus 4 bliana d'aois

First 5



Treoirínite maidir leis an bPirimid Bia do Leanáí

Má chuirtear tús le dea-nósanna itheacháin go luath, féadfaidh siad maireachtáil don saol ar fad. Má itheann do pháiste dóthain ón réimse leathan bia ar an Pirimid Bia do Leanaí, d'fhéadfadh sé cabhrú leo agus iad:

- ag fás
- ag foghlaim
- ag súgradh.

Athraíonn an méid bia atá ag teastáil ó pháiste óg gach lá agus ag gach béile ag braith ar a gcuid riachtanais. Beidh níos mó bia de dhíth ar pháistí atá níos airde, níos sine agus níos beoga. Tá sé tábhachtach smaoineamh ar an ngoile atá ag do pháiste - cabhróidh sé seo leat cinneadh a dhéanamh maidir leis an méid bia ar cheart a thabhairt dóibh. Treoir is ea an leabhrán seo ón Roinn Sláinte maidir leis an méid bia ar cheart a thabhairt do:

- leanaí idir 1 agus 2 bliain d'aois
- leanaí idir 3 agus 4 bliana d'aois.

Forbraíodh na treoirínte seo ag saineolaithe cothúcháin in Éirinn agus tá siad bunaithe ar fhianaise Éireannach agus idirnáisiúnta.



Tá boilg bheaga ag leanaí idir 1 agus 4 bliana d'aois ach tá go leor riachtanais cothúcháin acu. Fásann siad agus forbraíonn siad go tapa agus tá bia cothaitheach de dhíth orthu chun fuinneamh, próitéin agus cothaitheach eile a sholáthar dóibh.

Is féidir le nósanna itheacháin sláintiúla maireachtáil don saol ar fad

Seo an aois fhoirfe chun nósanna itheacháin sláintiúla a mhúineadh do do pháiste don saol ar fad. Tabhair ceannaireacht agus dea-shampla.

Má itheann tú go leor bianna sláintiúla éagsúla, is dóichí go ndéanfaidh do pháiste an rud céanna.



Níl ach greamanna beaga ag teastáil ó bhoilg bheaga

Tá bhoilg bheaga ag páistí idir 1 agus 4 bliana d'aois. Níl siad in ann ach méideanna beaga bia a ithe. Tabhair 3 bhéile agus 2 nó 3 sneaic shláintiúil dóibh gach lá. Ní mór go mbeidh gach bia agus deoch a thugtar dóibh cothaitheach.



Tá an méid ar do pláta tábhachtach

Bain úsáid as an ngoile atá ag do pháiste mar threoir, chun cinneadh a dhéanamh maidir leis an méid bia a dtugfaidh tú dóibh. Lean an treoir maidir le méid na sciartha ón bPirimid Bia do Leanaí.



Cuir srian ar bhianna 'milse'

Tá nasc idir bhianna ina bhfuil go leor saille, siúcra agus salainn agus rómheáchan san óige. Má shocraíonn tú na bianna seo a thabhairt do do pháiste, ná tabhair ach méid AN-BHEAG dóibh uair sa tseachtain.



Ól uisce agus bainne mar deochanna

Seachain deochanna siúcraithe amhail coirdialí áirithe agus deochanna súilíneacha.

Níl deochanna súilíneacha go maith d'fhiacra do pháiste.



Príomhbhia is ea an bainne

Príomhbhia san aiste bia do pháistí idir 1 agus 4 bliana d'aois is ea an bainne. Tabhair trí sciar bainne, iógairt nó cáise do do pháiste gach lá.



Leag amach gnáthamh laethúil

Spreagtar nósanna itheacháin sláintiúla don saol le hamanna rialta do bhéilí agus sneaiceanna. Cuir tús le gach lá le bricfeasta sláintiúil.



Tá níos mó vitimín D ag teastáil le linn an gheimhridh

Ní fhaigheann páistí óga go leor vitimín D le linn an gheimhridh. Ní mór dóibh 5 micream (5µg) vitimín D a thógáil i bhfoirm braonta nó leachta gach lá idir Oíche Shamhna (31 Deireadh Fómhair) agus Lá Fhéile Pádraig (17 Márta).



Bí cinnte go bhfaigheann do pháiste dóthain iarrainn

Tabhair feoil dhearg do do pháiste trí uair sa tseachtain agus roghnaigh gránach bricfeasta ina bhfuil iarann breise (12mg/100g) beagnach gach lá sa tseachtain. D'fhéadfadh sé tarlú go mbeidh iarann breise ag teastáil ó pháistí atá beag dá n-aois, labhair le saineolaí leighis le haghaidh tuilleadh comhairle.

Tá an méid ar an bpláta tábhachtach

Déan an rud simplí agus ullmhaigh béile amháin don teaghlach ar fad. Tá sé ríthábhachtach plátaí agus babhlaí ar mhéid ar leith do pháistí a úsáid chun sciar atá oiriúnach do leanaí a thabhairt do do pháiste.

Is é méid an phláta a mholtar:

- pláta ar mhéid ar leith do leanaí, nó
- pláta taoibh.

Is é an babhla a mholtar:

- babhla ar mhéid ar leith do leanaí, nó
- babhla beag.

Féach ar na tomhais anseo thíos.

Tá sé níos éasca ar do pháiste a mbia féin a ithe le scanra atá ar mhéid ar leith do leanaí.



20cm

Pláta ar mhéid ar leith do leanaí nó pláta taoibh



26cm

Pláta do dhuine fásta



11cm

Babhla ar mhéid leith do leanaí



16cm

Babhla do dhuine fásta



Páiste

Bíocar, gloine nó cupán le 100ml bainne



Duine fásta

Gloine le 200ml bainne

Sciar do leabh

Sciar do dhuine fásta



30g sicín cócaráilte



50-75g sicín cócaráilte



2x100ml bainne



200ml bainne



½ banana



1 banana



½ arán piota



1 arán piota



Brioscaí cruithneachta



Pónairí bácáilte ar thósta



Sicín, prátaí, cairéid agus pónairí glasa



Suaithfhriochadh mairteola

Deochanna

Is é an t-uisce an deoch is fearr.

Tabhair 6-8 ndeoch in aghaidh an lae.



Ón mbíocar go dtí an cupán agus gloine

Iidir 1 agus 2 bhliain d'aois, is féidir le do pháiste bogadh ar aghaidh ó bhíocar a bhfuil clúdach air a úsáid. Féadfaidh siad athrú go dtí:

- bíocar a úsáid gan chlúdach
- gloine
- cupán.



Cothú cíche

In Éirinn, moltar cothú cíche go dtí go mbeidh páistí 2 bhliain d'aois nó níos sine.



Deochanna atá neamhdhíobhálach d'fhiacra

Is iad uisce agus bainne na deochanna is fearr atá neamhdhíobhálach d'fhiacra.

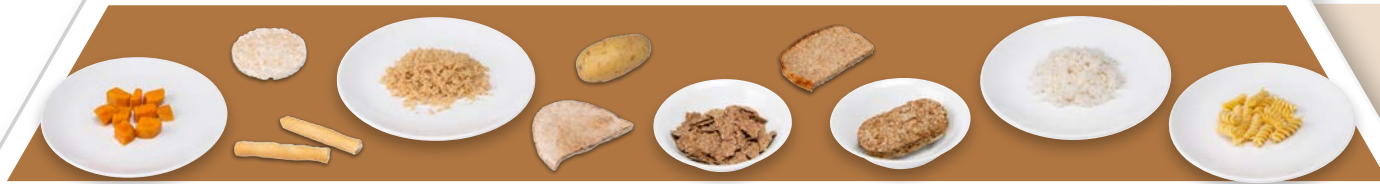
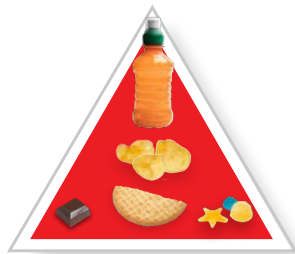
Cuir srian ar deochanna súilíneacha agus coirdiall ina bhfuil siúcra. Má óltar iad, bí cinnte go n-óltar le béilí iad.



Tá sé chuid ar an bPirimid Bia do Leanaí. I ngach cuid taispeántar:

- bianna éagsúla
- méid an sciar do pháistí.

Tá sé tábhachtach go dtugfaidh tú an líon sciartha do do pháiste atá oiriúnach don aois ag a bhfuil siad.



Nóta: Taispeántar samplaí de bhia i ngach cuid den Phirimid Bia do Pháistí thuas. Ní cuirtear in iúl leis sin an méid bia gur cheart do pháiste idir 1 agus 4 bliana d'aois a ithe gach lá.



Bí gníomhach

Ó 2 bliain d'aois ní mór do pháistí a bheith gníomhach ar feadh uair a'chloig ar a laghad gach lá.



Deochanna

Is iad uisce, bainne cíche agus bainne na deochanna a mholtar do pháistí.

Bia agus deochanna ina bhfuil go leor saille, siúcra agus salainn



Uair amháin sa tseachtain ar an gcuid is mó agus i méid AN-BHEAG



1 agus 2
bhliain d'aois

3 agus 4
bliana d'aois

Saillte, leatháin agus olaí

1
méideanna
an-bheaga

1
méideanna
an-bheaga

Feoil, éineoil, iasc, uibheacha,
pónairí agus cnónna

2
Sciar in
aghaidh
an lae

3-4
Sciar in
aghaidh
an lae

Bainne, iógairt agus cáis

3
Sciar in
aghaidh
an lae

3
Sciar in
aghaidh
an lae

Glasraí, sailéid agus torthaí

2-3
Sciar in
aghaidh
an lae

4-5
Sciar in
aghaidh
an lae

Gránaigh agus aráin, prátaí, pasta agus rís

3-4
Sciar in
aghaidh
an lae

4-6
Sciar in
aghaidh
an lae



Vitimín D

Ní mór do pháistí óga idir 1 agus 4 bliana d'aois 5 micreagram (5µg) vitimín D a thógáil i bhfoirm braonta no leachta le linn mhíonna an gheimhridh.



Cothú cíche

In Éirinn, moltar cothú cíche go dtí go mbeidh páistí 2 bhliain d'aois nó níos sine.

Gránaigh, aráin, prátaí, pasta agus rís



Tá níos mó de na bianna seo ag teastáil ó pháistí le haghaidh fuinnimh agus fáis – sin an fáth gurb iad seo an cuid is mó ar an bPirimid Bia do Leanaí. Tá snáithín sna bianna stáirsiúla seo, mar aon le roinnt vitimíní B atá de dhíth chun bia a aistriú go fuinneamh. Bíodh ar a laghad ceann amháin de na bianna seo i ngach béile.



Nósanna itheacháin sláintiúla

Ba cheart gránach bricfeasta ina bhfuil iarann breise a thabhairt do pháistí beagnach gach lá sa tseachtain. Tá sé seo tábhachtach do pháistí óga ach go háirithe.

Bricfeasta sláintiúil is ea gnáthleite, ach bainfidh leanaí idir 1 go 4 bliana d'aois leas as leite ina bhfuil iarann breise.

Déan seic ar an lipéad agus roghnaigh gránaigh agus leite ina bhfuil ar a laghad 12mg iarann in aghaidh an 100g.

Cuir srian leis na gránaigh shiúcraithe agus atá clúdaithe le seacláid.

Is féidir le páistí óga a riachtanais snáithín a bhaint amach trí mheascán de gránaigh agus aráin caiscín agus bhána a ithe.

Mura n-itheann leanaí ach bia caiscín nó lánghráin amháin, d'fhéadfadh siad éirí ró-lán agus laghdófar a ngoile le haghaidh bianna cothúla eile.

I gcás ina mbeidh do pháiste iata go minic, tabhair níos mó bianna caiscín agus lánghráin dóibh. Bí cinnte go n-itheann siad dóthain glasraí agus go n-ólann siad dóthain uisce.

Sciartha

Páistí 1 agus 2 bhliain d'aois

3 nó 4 sciar in aghaidh an lae

Páistí 3 agus 4 bliana d'aois

4 go 6 sciar in aghaidh an lae

Tá sciar amháin i ngach ceann de na samplaí seo thíos



½ cupán (30g)
calóga gránaigh ina
bhfuil iarann breise



1-1½
brioscaí
cruithneachta



1 císte ríse



1-2 craicear



½-1 píosa aráin



½-1 rolla beag



½ arán piota



½ fillteog bheag



½ chapati



1 cipín aráin
gan salann



½-1 práta beag
cócaráilte



½ cupán (30-40g)
práta milis nó
ionam cócaráilte

Treoir sciartha

Athraigh na sciartha seo chun go mbeidh siad oiriúnach don pháiste.

Is lú bia a n-íosaídh páistí atá níos lú agus níos óige.

Íosaídh páistí atá níos airde agus níos gníomhaí níos mó bia.



½ cupán (30-40g)
pasta cócaráilte



½ cupán (30-40g)
rís chócaráilte



½ cupán (30-40g)
núdail chócaráilte



½ cupán (30-40g)
cúscús cócaráilte

Glasraí, sailéad agus torthaí



Is foinse vitimíní, mianraí agus snáithín iad na bianna seo. Tabhair glasraí úra, sailéad nó torthaí gearrtha i gcodanna beaga do pháistí le gach béile, agus mar sneaiceanna.



Nósanna itheacháin sláintiúla

Tabhair glasraí agus torthaí dathúla sláintiúla do pháistí. Déan iarracht na dathanna seo a leanas a chur san áireamh:

- glas
- buí
- oráiste
- dearg
- corcra.

Ar an gcaoi sin, féadfaidh siad leas a bhaint as réimse leathan vitimíní agus mianraí.

Tá go leor vitimín C i sú oráiste. Má ólann do pháiste sú oráiste gan mhísiú agus má itheann siad gránach bricfeasta ina bhfuil iarann, cabróidh an sú leo an t-iarann a ionsú. Cothaitheach tábhachtach do pháistí óga is ea an t-iarann.

Foinsí maithe eile vitimín C is iad:

- caora
- oráistí
- cíobhaíonna
- piobair dhearga.

Is féidir leat caora gearrtha a chur le gránach bricfeasta.

Ná tabhair bia triomaithe do pháistí ach uair sa tseachtain ar na cúiseanna seo thíos:

- tá siúcra ann
- tá sé bealaithe
- níl sé go maith dá bhfiacra.

Tá sciar amháin i ngach ceann de na samplaí seo thíos

Páistí 1 agus 2 bhliain d'aois

2 nó 3 sciar in aghaidh an lae

Páistí 3 agus 4 bliana d'aois

4 nó 5 sciar in aghaidh an lae



1 pluma



1 cíobhaí



1 mandairín



100ml sú oráiste gan mhilsíú



1/2 oráiste



1/2 úll



1/2 piorra



1/2 banana



3-4 cipíní cairéid cócaráilte



3-4 cipíní cúcamair



5-6 caora gearrtha i ndá chuid nó i gceithre chuid



5-6 caora fíniúna gearrtha i gceithre chuid



3-4 trátaí sílín gearrtha i gceithre chuid



1/2 cupán (30-40g) torthaí ó channa i sú nádúrtha



1/2 cupán (30-40g) glasraí cócaráilte, úra nó reoite



100ml anraith glasraí réamhdhéanta nó déanta sa bhaile

Treoir sciartha

Is ionann gnáth-sciar agus 40g nó mar sin. Tá sciar a dtéann isteach i mbos do lámhe oiriúnach do pháistí idir 1 go 4 bliana d'aois.



Athraigh na sciartha seo chun go mbeidh siad oiriúnach don pháiste – tógfaidh páistí áirithe níos mó agus tógfaidh páistí eile níos lú.

Bainne, iógairt agus cáis



Tá cailciam sna bianna seo chun tacú le cnámha agus fiacla sláintiúla. Tá sé éasca bainne a thabhairt do pháistí mar deoch le béilí, agus cinnteofar go bhfaighidh do pháiste ceann de na trí sciar atá de dhíth orthu gach lá.



Nósanna itheacháin sláintiúla

Príomhbhia do pháistí idir 1 agus 4 bliana d'aois is ea an bainne.

Lean le bainne cíche a chur ar fáil go dtí go mbeidh an páiste 2 bhliain d'aois ar a laghad.

Tabhair bainne lánsaille do pháistí idir 1 agus 2 bhliain d'aois.

Is féidir bainne ar bheagán saille a thabhairt do pháistí idir 3 agus 4 bliana d'aois.

Níl bainne bearrtha oiriúnach do pháistí faoi bhun 5 bliana d'aois.

Is féidir 'bainne' soighe gan déirí a thabhairt freisin i gcás ina mbeidh ailléirgeach ar do pháiste i leith bainne bó. Ba cheart go mbeidh na deochanna seo gan mhílsiú agus go mbeidh cailciam breise iontu.

Níl bainne almóinne, bainne cnó cócó, bainne ríse agus bainne eile bunaithe ar plandaí oiriúnach do pháistí óga.

Is féidir bainne foirmle a thabhairt do pháistí go dtí go sroichfidh siad bliain d'aois agus ansin féadfaidh siad bainne bó lánsaille a ól.

Is féidir potaí beaga (47g) fromage frais simplí nó nádúrtha a thabhairt do pháistí le béilí nó idir bhéilí.

Sciartha

Páistí 1 agus 2 bhliain d'aois

3 sciar an aghaidh an lae

Páistí 3 agus 4 bhliain d'aois

3 sciar an aghaidh an lae

Is féidir bainne cíche a áireamh leis na sciartha sin.

Is féidir le máithreacha atá ag cothú leis an gcíoch bainne bó a chur le gránach bricfeasta dá bpáistí nó bainne bó a thabhairt mar deoch.

Tá sé tábhachtach go mbeidh iógart agus cáis san aiste bia freisin chun riachtanais cothaitheach an pháiste a bhaint amach.



Taispeántar sciar amháin i ngach ceann de na samplaí seo thíos



200ml nó **2x100ml**
gnáthbhainne nó bainne
ina bhfuil
vitimíní breise



200ml nó **2x100ml**
'bainne' soighe gan
mhilsíú ina bhfuil
cailciam breise



2 phíosa cáise,
chomh mór le
d'ordóg



1 phota (125g) **2 phota beag (47g)**
gnáth-iógairt fromage frais
nádúrtha



Maróg ríse nó custaird
déanta sa bhaile, déanta
le **200ml** bainne

Is féidir sciartha a roinnt le linn an lae idir bhéile agus sneaic. Is féidir dhá bhia nó deoch a chur le chéile i sciar amháin.

Mar shampla, d'fhéadfadh 100ml bainne agus 1 phota beag fromage frais nó 1 píosa cáise a bheith i sciar amháin.

Is féidir le do pháiste tosú ag ól ó chupán nó bíocair agus iad idir 1 agus 2 bhliain d'aois.



Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna



Tá próitéin agus iarann don fhás agus forbairt sna bianna seo. Tá iarann i bhfeoil dhearg amhail mairteoil, uaineoil agus muiceoil. Tabhair do pháistí 3 huair sa tseachtain iad.



Nósanna itheacháin sláintiúla

Tabhair feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna do pháistí gach lá, leis an dá príomhbhéile.

Tá óimige 3 agus vitimín D in iasc olúil lena n-áirítear:

- ronnach
- breac
- scadán
- bradán
- sairdíní.

Tacaíonn na bianna seo le forbairt na hinchinne agus na súl, mar sin tabhair do pháistí uair sa tseachtain iad.

Níor cheart feoil phróiseáilte amhail liamhás nó bagún a thabhairt do pháistí ach uair sa tseachtain agus níor cheart ach **méid an-bheag a thabhairt.**

Tabhair im cnónna mín don pháiste, gan siúcra agus salann curtha leis. Níor cheart cnónna iomlána a thabhairt do pháistí faoi 5 bliana d'aois mar gheall ar an mbaol tacha.

Tá go leor dea-fhoinsí próitéine feoilseantach ann amhail:

- uibheacha
- táirgí soighe
- piseanna
- sicphiseánaigh
- pónairí
- cnónna
- síolta.

Ní bhíonn deacracht leis an bpróitéin in aistí bia feoilseantacha ach d'fhéadfadh fadhbanna a bheith ann leis an iarann. Iarr comhairle ar bia-eolaí cláraithe. Tá próitéin i láthair freisin i mbianna sa chuid bainne, iógairt agus cáise.

Tá níos lú próitéin i mbianna amhail cnaipíní sícín, ispiní agus burgair agus tá go leor saille agus salainn iontu. Níor cheart go mbeidh siad ina gcuid rialta den aiste bia ag do pháiste.



Sciartha

Páistí 1 agus 2 bhliain d'aois

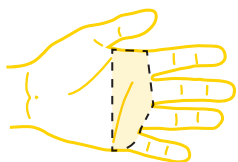
2 sciar in aghaidh an lae

Páistí 3 agus 4 bliana d'aois

3 nó 4 sciar in aghaidh an lae

Treoir sciartha

Is ionann gnáth-sciar mairteola, uaineola, sicín, turcaí nó éisc chócaráilte agus 30g nó mar sin. Tá sciar a dtéann isteach i do lámh, agus arb ionann é agus aon trian de bhos do láimhe mór go leor do pháistí idir 1 agus 4 bliana d'aois.



Taispeántar sciar amháin i ngach ceann de na samplaí seo thíos



30g mairteoil chócaráilte



30g uaineoil chócaráilte



30g sicín nó turcaí chócaráilte



30g bradán chócaráilte



1/4 cupán (40g) pónairí bÁCáilte



1/4 cupán (40g) lintilí



1/4 cupán (40g) piseanna



1/4 cupán (40g) sicphiseánaigh



35g humas



35g tófú chócaráilte



2 falafel



1 ubh mheánach



1 taespúnóg carntha le him cnónna nó pis cnónna mín

Saillte, leatháin agus olaí



Cuirtear saillte riachtanacha ar fáil do pháistí le saillte, leatháin agus olaí san aiste bia. Ná úsáid na bianna seo ach i méideanna an-bheaga.

Cad is méid an-bheag ann?

- 1 taespúnóg leatháin ar arán
- ½ taespúnóg ola sa chócaireacht.



Nósanna itheacháin sláintiúla

Ní mholtar bia a fhriochadh do pháistí óga.

Roghnaigh leatháin monai-neamhsháithithe nó polai-neamhsháithithe.

Roghnaigh ola síl ráibe, olóige, chanóla nó arbhair.

Cuir srian ar maonáis, cáslá agus anlann sailéid ós rud é go bhfuil ola iontu siúd chomh maith.

Bain úsáid as an méid is lú ola is féidir i gcónaí agus tú ag cócaireacht.

Déan iarracht bia:

- a ghriolladh
- a bhácáil san oigheann
- a ghalbhruith
- a bhruith
- a shuaithfhriochadh.

An triantán dhearg ar bharr na Pirimide Bia do Leanáí



Tá bianna agus deochanna ina bhfuil an-chuid saille, siúcra agus salainn sa triantán dhearg ar bharr na Pirimide Bia do Leanáí. NÍL na bianna seo ag teastáil don tsláinte ná chun páistí a choinneáil ag meáchan sláintiúil.

Níor cheart go mbeidh milseáin, seacláid, briosaí, cístí, deochanna súilíneacha nó criospaí á n-ithe ag do pháiste mar chuid den aiste bia laethúil. Milleann bia agus deochanna ón gcuid seo goile an pháiste le haghaidh bianna níos cothaithí. Má shocraíonn tú na bianna seo a thabhairt don pháiste, ná tabhair ach méid FÍORBHEAG dóibh uair sa tseachtain.

Cad is méid FÍORBHEAG ann?

- 1 chearnóg seacláide
- 3 chriospa
- Leathbhriosca
- 3 mhilseán bhoga



Nósanna itheacháin sláintiúla

Cé gurbh fhearr gan na bianna agus deochanna seo a thabhairt do pháistí idir 1 agus 4 bliana d'aois ar chor ar bith, is féidir méideanna fíorbheaga a thabhairt dóibh ó am go chéile.

Déanann bianna agus deochanna siúcracha damáiste do na fiacla.

D'fhéadfadh go leor saille a bheith i bpíotsa reoite, mar sin ná tabhair ach slisne an-bheag do pháistí uair sa tseachtain.

D'fhéadfadh go leor saille agus salainn a bheith i láthair i mbianna reoite amhail cnaipíní sícín, burgair agus sceallóga agus níor cheart ach méid an bheag a thabhairt do pháistí uair sa tseachtain.

D'fhéadfadh go leor saille agus salainn a bheith i láthair i mbia gasta agus níor cheart dó a bheith san áireamh san aiste bia do pháistí.



Uair sa tseachtain uasmhéid i méideanna FÍORBHEAGA.

Is féidir na bianna seo a nascadh leis an rómheáchan i bpáistí.

Sneiceanna sláintiúla

Is cuid an-thábhachtach iad sneiceanna sláintiúla san aiste bia do pháistí óga agus is féidir iad a ithe 2-3 huair in aghaidh an lae. Seo thíos roinnt smaointe le haghaidh sneiceanna sláintiúla - sa bhaile nó ar siúl.

Sneiceanna beaga idir bhéilí



Píosáí beaga torthaí



Pota beag iógairt



Cipíní cúcamair gearrtha



Bainne cíche nó gloine bainne



Ubh chruabhruite, ghearrtha



1-2 craicear



1-2 cipíní aráin



1 císte ríse

Ith na sneiceanna cearta!

Ná ith torthaí triomaithe ach uair sa tseachtain ós rud é go bhfuil siúcra iontu, tá siad bealaithe agus níl siad go maith do na fiacla.

Tá cailciam i maróga ríse agus custaird agus is féidir iad a thabhairt do pháistí cúpla uair sa tseachtain.



D'fhéadfadh sé tarlú go mbeidh do pháiste níos ocrasaí ar laethanta áirithe agus beidh sneaiceanna sláintiúla uathu chun an t-ocras a bhaint. D'fhéadfadh go leor siúcra a bheith i mbarraí réamhdhéanta atá dírithe ar an aoisghrúpa seo. Is fearr i gcónaí sneaiceanna neamh-phróiseáilte a roghnú.

Sneaiceanna sláintiúla idir bhéilí chun an t-ocras a bhaint



Cáis le
2 chraicear



½ béigeal ar a bhfuil
im piseanna talún
scaptha go héadrom



2 chipín aráin
le humas



Píosa beag aráin
torthaí



Píosa tósta ar a
bhfuil banana
gearrtha nó brúite



Babhla beag
gránaigh bricfeasta
agus bainne



½ scóna caiscín
agus leathán



Babhla beag anraith
déanta sa bhaile nó
réamhdhéanta

Tabhair glasraí,
sailéad nó torthaí
mar sneaiceanna.

Tabhair im cnónna
mín do pháistí, gan
siúcra agus gan
salann.

Déan iarracht gan
bhia ina bhfuil go
leor saille, siúcra nó
salainn a thabhairt
mar duais nó mar
chompord do
pháistí.

Tábhacht an bhriceasta

Déan iarracht deimhin a dhéanamh de go n-íosfaidh do pháiste briceasta gach lá. Tugann sé an fuinneamh atá ag teastáil chun tús sláintiúil a chur leis an lá.



Léirigh dea-shampla agus bí cinnte go n-íosfaidh tú féin briceasta chomh maith agus suí síos le do pháiste don bhriceasta chomh minic agus is féidir.



Breathnaigh ar an lipéad

Tabhair gránach briceasta a bhfuil iarann breise curtha leis do pháistí **go minic sa tseachtain** – breathnaigh ar an lipéad agus roghnaigh gránaigh briceasta ina bhfuil ar a laghad **12mg iarann in aghaidh an 100g** iontu.

Noda don bhia sláintiúil gach lá

Tá gnáthamh tábhachtach chun nósanna itheacháin sláintiúla a leagan síos. Comhairle praiticiúil don saol laethúil is iad na noda seo thíos.



Siopadóireacht



Spreag páistí a bheith páirteach sa siopadóireacht agus i mbéilí a phleanáil.



Déan athruithe mar theaghlach. Mar shampla, lig do pháistí a bheith páirteach i dtorthaí éagsúla a roghnú mar sneaiceanna.



Ná ceannaigh ach líon an-bheag sneaiceanna míshláintiúla amhail briosaí, seacláid agus milseáin.

I rith an lae



Déan deimhin de go bhfuil roghanna bia sláintiúla ar fáil go héasca – coinnigh glasraí agus torthaí gearrtha sa chuisneoir nó babhla torthaí ar an mbord do pháistí níos sine.



Tabhair glasraí agus torthaí mar rogha sneaice.



Bain úsáid as duaiseanna amhail greamáin nó leabhar dathúcháin in ionad milseáin. Nó déan gníomhaíocht siamsaíochta le chéile amhail cluiche, turas rothair, cuairt ar an bpáirc nó ar an gclós súgartha.

Bia agus deochanna



Bíodh béilí agus sneaiceanna do pháiste bunaithe ar bhia úr nuair is féidir.



Tabhair bianna nua isteach ceann ar cheann. Bí leanúnach le hathruithe, d'fhéadfadh cúpla iarracht a bheith ag teastáil sula n-éireoidh leo.



Lig do pháistí cabhrú leat le béilí a ullmhú, d'fhéadfaí iad a spreagadh an bia atá ullmhaithe acu a ithe.



Roghnaigh uisce agus bainne mar na príomhdheochanna do pháistí. Níl tae oiriúnach mar rogha do pháistí óga.



Vitimín D

Le haghaidh cnámha agus fiacla sláintiúla, déan deimhin de go dtógfaidh do pháiste forlíonadh cothaitheach, ina bhfuil vitimín D amháin, gach lá idir Oíche Shamhna (31 Deireadh Fómhair) agus Lá Fhéile Pádraig (17 Márta). Comhairle nua ón Roinn Sláinte is ea an méid sin. Roghnaigh forlíonadh ón gcógaslann ina bhfuil 5 micreamgram (5µg) vitimín D. Tá braonta nó leacht oiriúnach do pháistí idir 1 agus 4 bliana d'aois.

Plean bia samplach do pháiste 1 bhliain d'aois

Tá sé tábhachtach réimse bianna a thabhairt don pháiste. Sa phlean bia samplach ar an leathanach seo taispeántar an éagsúlacht agus méid bia agus deochanna ar féidir a thabhairt do pháiste 1 bhliain d'aois gach lá.



Bricfeasta

1 chupán (200ml) bainne don ghránach bricfeasta agus le hól

$\frac{1}{2}$ mandairín, i gcodanna

2 thaespúnóg (30g) calóga cruithneachta ina bhfuil iarann breise



Lón

15g cáis chéadair

2 thaespúnóg (30g) anlann trátaí do phasta

3 thaespúnóg (40g) pasta macaroni cócaráilte



Dinnéar

30g sicín gearrtha

30g meascán de chairéid agus pónairí glasa

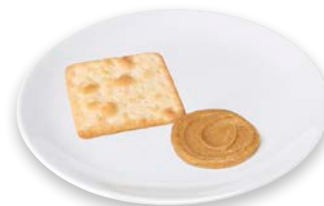
$\frac{1}{2}$ **scúp** prátaí brúite

1 fromage frais



Sneaic lár-maidine

1 fromage frais



Sneaic lár-iarnóin

1 taespúnóg (12g) im piseanna talún

1 craicear



Sneaic oíche

100ml bainne nó bainne cíche

Plean bia samplach do pháiste 3 bliana d'aois

Sa phlean bia samplach ar an leathanach seo taispeántar an éagsúlacht agus méid bia agus deochanna ar féidir a thabhairt do pháiste 3 bliana d'aois gach lá. Le haghaidh níos mó pleananna bia samplacha tabhair cuairt ar www.gov.ie/healthyireland/eatwell



Bricfeasta

1 ubh

100ml sú oráiste gan mhilsíú
(chun cabhrú le hiarann a ionsú)

1 píosa arán caiscín tóstáilte le 5g leathán



Lón

1 falafel

¼ tobán (35g) humas

3-4 tráta silín, gearrtha i gceithre chuid

½ fillteog bheag



Dinnéar

30g bradán

½ cupán (30g) cairéad

1 scúp prátaí brúite

25g maróg ríse déanta le 100ml bainne



Sneaic lár-maidine

1 pota beag (47g) fromage frais

5-6 sú craobh, gearrtha i leath



Sneaic lár-iarainn

25g cáis

1 ciste ríse



Sneaic oíche

100ml bainne

½ píosa (30g) aráin banana

Cabhair do gach lá



Faigh níos mó acmhainní le haghaidh bia sláintiúil ag



Is tionscnamh faoi stiúir an Rialtais í Éire na Sláinte agus is é an aidhm atá léi ná feabhas a chur ar shláinte agus ar fholláine gach duine atá ina gcónaí in Éirinn. Tá sé ríthábhachtach ithe go maith agus, má dhéantar deánósanna ithe go luath sa saol, is féidir leo leanúint ar aghaidh ar feadh an tsaol.

Is féidir leat na póstaer agus na bileoga a bhaineann le pirimid an bhia, agus níos mó acmhainní, a íoslódáil ar www.gov.ie/healthyireland/eatwell

Seo roinnt acmhainní le haghaidh bia sláintiúil ar féidir leat iad a íoslódáil:

- Treoirínte le haghaidh bia sláintiúil
- Bileoga fíricí ar na seilfeanna bia i bPirimid Bhia na bPáistí
- Treoracha ar vitimín D, ar sciatha, ar amanna béilí sona sláintiúla agus ar sneaiceanna
- Pleananna béilí laethúla

Faigh comhairle ó na saineolaithe ar mychild.ie, suíomh gréasáin de chuid HSE

Ar mychild.ie agus sna leabhair 'My Child' atá saor in aisce, gheobhaidh tú na freagraí a theastaíonn uait ó:

- dochtúirí
- altraí sláinte poiblí
- mná cabhrach
- diaitéitigh, agus
- a lán saineolaithe eile.

Tá sé ann chun cabhrú le tuismitheoirí ag gach céim ó thoircheas agus tríd an gcéad chúpla bliain de shaol do pháiste.

Téigh go www.mychild.ie/nutrition chun comhairle a fháil ar:

- cineálacha bia, sneaiceanna agus deochanna le tabhairt do do pháiste, agus cé chomh mór ba cheart do sciar a bheith
- forlontaí vitimín D i gcaitheamh an gheimhridh
- páistí a bheith beadaí i dtaca le bia
- ailléirgí bia
- fás agus forbairt shláintiúil.

Cén chaoi le le hathruithe sláintiúla a dhéanamh

Is minic a thagann an saol laethúil idir muid agus athruithe sláintiúla a dhéanamh. Nílimid ag iarraidh a bheith foirfe. Ach táimid ag iarraidh tús a chur le hathrú, cloí leis agus bua beag a bhaint amach gach lá. Na deánósanna a fhoghlaimíonn ár bpáistí sa bhaile, fanfaidh siad leo ar feadh an tsaol.

Ach athruithe beaga a dhéanamh ar aiste bia agus ar shúgradh do pháiste, d'fhéadfá an-leas a dhéanamh dá sláinte amach anseo. Má bhíonn tusa gníomhach go rialta agus ag ithe bia sláintiúil, beidh níos mó seans ann go ndéanfaidh do pháiste an rud céanna.

Tugann an feachtas START comhairle ar:

- sneaicanna sláintiúla
- pléisiúir
- biachlár a phleanáil

Cuireann sé rogha oideas ar fáil freisin – féach www.makeastart.ie

