

3.0 Na moltaí ón tuarascáil ÚSBÉ

Déantar cur síos sa tuarascáil ÚSBÉ ar moltaí maidir le treoirínte aiste bia do leanaí idir 1 agus 5 bliana d'aois in Éirinn. Bhain Coiste Eolaíochta ÚSBÉ úsáid as an taighde Éireannach is déanaí ar nósanna itheacháin an aoisghrúpa seo chun na treoirínte a fhorbairt, ina dtugtar léargas ar an gcleachtas idirnáisiúnta is fearr i ndáil le cothú leanaí óga sa chomhthéacs Éireannach. Is é seo an chéad uair a bhfuil aghaidh tugtha i dtuarascáil náisiúnta ar riachtanais chothaithe leanaí agus páistí réamhscoile in Éirinn. Leis an tuarascáil seo, líontar na bearnaí sna moltaí eolaíochta aiste bia in Éirinn don tréimhse iar-naíonachta – tréimhse a dtosaíonn nuair a shroicheann leanbh a gcéad breithlá agus a gcríochnaíonn ag 5 bliana d'aois, nuair atá feidhm ag na moltaí maidir le bia sláintiúil don daonra ginearálta.

Tá leanaí ag an aois seo i dtréimhse forbartha, agus níos mó agus níos mó is mian leo a gcinntí féin a dhéanamh maidir lena n-theann siad, agus is féidir leis sin a bheith dúshlánach. Is maith is fios go bhforbraítear nósanna itheacháin ag an aois seo, ar féidir leo maireachtáil don saol. Tá go leor riachtanais chothaithe ag leanaí agus páistí réamhscoile i gcompáraid dá méid, mar sin tá sé ríthábhachtach díriú ar chaighdeán an bhia agus ní ar an méid bia.

3.1 Áirítear an méid seo a leanas leis na príomhmoltaí eolaíochta ón tuarascáil ÚSBÉ:

- Príomhbhia is ea an bainne, agus moltar 550ml bainne bó a ól in aghaidh an lae, nó an méid coibhéiseach iógairt nó cáise.
- Is iad uisce agus bainne amháin na deochanna a mholtar don aoisghrúpa seo. Ba cheart srian a chur ar deochanna siúchracha agus deochanna aigéadacha, agus má óltar iad ba cheart iad a ól le béilí amháin.
- Tugtar rabhadh do thuismitheoirí agus caomhnóirí i gcoinne deochanna áirithe amhail 'bainne' almóinní, 'bainne' chnó cócó agus 'bainne' ríse a úsáid in ionad gnáthbhainne, ós rud é go bhfuil na deochanna sin easnamach ó thaobh an chothaithe de. I gcás ina mbeidh deoch bunaithe ar phlandaí ag teastáil in ionad bainne bó, is féidir 'bainne' soighe a úsáid, ar choinníoll go bhfuil cothaithe bhreise ann, cailciam ach go háirithe.
- Ba cheart go mbeidh sciar glasraí san áireamh sa príomhbhéile i gcónaí, mar aon le roinnt sciartha beaga sailéid, glasraí nó torthaí atá ag teacht le haois an pháiste, mar shampla dhá sciar bheaga do pháiste 2 bhliain d'aois, ceithre sciar bheaga do pháiste 4 bliana d'aois (ba cheart go rachaidh an sciar a thugtar isteach i lámh an pháiste, ar an gcaoi sin tabharfar níos lú bia do pháistí atá níos lú agus níos mó bia do pháistí atá níos mó).
- Moltar feoil dhearg thrua (thart ar 30g) a ithe trí lá sa tseachtain le haghaidh iarainn agus mianraí riachtanacha eile, mar aon le próitéin. Ar laethanta eile, is féidir feoil dhearg a mhalartú le héineoil, iasc, uibheacha, pónairí no lintilí, ina bhfuil iarann, próitéin agus mianraí eile freisin. Is foinse próitéine iad imeanna cnónna míne freisin.
- Le meascán d'arán, gránaigh, prátaí, pasta agus rís bán agus caiscín, soláthrófar go leor snáithín agus tá siad tábhachtach mar fhoinsé calraí.
- Ní mholtar bia ina bhfuil go leor saille, siúcra nó salainn amhail milseoga, cístí, criospaí, briosaí agus gránaigh bricfeasta atá clúdaithe le siúcra. Níl go leor spáis do bhianna den chineál sin sa aiste bia do pháiste idir 1 agus 5 bliana d'aois, mar sin cuireann bianna den chineál sin isteach ar ghoile an pháiste chun bia sláintiúil a ithe nó soláthraíonn siad calraí breise, rud d'fhéadfadh rómheáchan nó otracht a bheith mar thoradh air.
- Níor cheart saillte, leatháin agus olaí a úsáid ach i méideanna an-bheaga.
- Le linn míonna fada an gheimhridh – idir Oíche Shamhna agus Lá Fhéile Pádraig, ní mór do gach páiste idir 1 agus 5 bliana d'aois dáileog íseal (5 µg) vitimín D amháin a thógáil i bhforlíonadh, chun cúiteamh a dhéanamh ar easpa sintéise an vitimín seo sa chraiceann ó sholas na gréine.
- Tá iarann breise de dhíth ar pháistí óga idir 1 go 3 bliana d'aois atá an-bheag dá n-aois (25 peircintíl nó níos ísle ar chairteacha fáis) – is féidir an t-iarann a ól i i mbainne lánsaill a bhfuil iarann breise curtha leis, nó forlíonadh iarainn a thógáil i ndáileog íseal.
- Tá sé tábhachtach ag an aois óg seo go gcuirfear béim ar an réimse leathan blasanna agus uigeachtaí atá le fáil go nádúrtha sna bia atá de dhíth in aiste bia sláintiúil don saol. Cabhrófar le páistí cur amach ar bhia sláintiúil a fhorbairt trí bhéim a chur ar 'trial a bhaint' as cineálacha éagsúla glasraí, sailéid, torthaí, feolta, éisc agus gránaigh caiscín. Chun cuidiú leis an méid sin, is féidir méid beag siúcra a úsáid e.g. i dtorthaí stofa, maróga bainne, subh ar arán caiscín nó sciar beag uachtair reoite ar thorthaí etc.
- Má tá príomhghrúpa bia in easnaimh ó aiste bia an pháiste ós rud é go meastar go bhfuil ailléirge orthu gan táscairí cearta a bheith i láthair nó gan sainchomhairle iomchuí a lorg, d'fhéadfadh fás agus forbairt an pháiste a chur i mbaol.

Forbraíodh na moltaí seo ag Coiste Eolaíochta ÚSBÉ trí shamhaltú a dhéanamh ar níos mó ná 2,500 plean bia laethúil ina raibh bia a bhí á n-ithe ag leanaí idir 1-5 bliana d'aois ar bhonn coitianta in Éirinn (bianna a bhí á n-ithe ag níos mó ná 10% de na leanaí sa Suirbhé Náisiúnta um Chothabháil Réamhscoile in Éirinn). Rinneadh samhltú freisin ar aistí bia feolséantóireach. Cuireadh faisnéise bhreise ar fáil le sonraí ó cheistneoir agus plé dírithe le diatéitigh phéidiatracha agus phobail atá ag obair go sonrach leis an aoisghrúpa seo.

Sainithníodh spriocanna maidir le hiontógáil chothaithe le haghaidh fuinneamh, macrachoithigh (próitéin, carbaihiodráit, siúcra, snáithín, saill sháithithe, aigéad docaisiheicséanóch (ADH) agus aigéad icisipeintéanóch (AIP)) agus sé príomh-micreachoithigh (vitimín A, vitimín D, cailciam, iarann, iaidín agus sínc). Bhí an samhltú cothaithe treoraithe ag prionsabail maidir le bia sláintiúil agus cuireadh cailíní agus buachaillí ag cúig pheircintíl san áireamh bunaithe ar chairteacha fáis na hEagraíochta Domhanda Sláinte le haghaidh sé aoisghrúpa (1 bhliain, 1.5 bhliain, 2 bhliain, 3 bliana, 4 bliana agus 5 bliana).

4.0 Na Treoirínte Náisiúnta maidir le Bia Sláintiúil do leanaí aon bhliain d'aois go ceithre bliana agus An Phirimid Bia do Leanaí a fhorbairt

Ag an aois seo tá páistí ag forbairt agus ag aistriú ó aiste bia atá bunaithe ar an mbainne go príomha go dtí aiste bia an theaghlaigh. Mar sin, tá sé rithábhachtach go mbeidh aiste bia sláintiúil ag an teaghlaigh, ina n-aithnítear go bhfuil boilg bheaga ag leanaí agus go bhfuil sé riachtanach na moltaí maidir le sciartha ar mhéid áirithe do pháistí a leanúint chun fás agus forbairt a chothabháil, agus chun stíl mhaireachtála shláintiúil a chur chun cinn go ginearálta.

Déantar cur síos sna Treoirínte maidir le Bia Sláintiúil agus sa Phirimid Bia do Leanaí ar conas aiste bia sláintiúil a fhorbairt le haghaidh aoisghrúpaí difriúla: 1 bhliain, 2 bhliain, 3 bliana agus 4 bliana. Tá an tsraith straitéisí (féach 5.0) ar fáil chun cuidiú le tuismitheoirí Éireannacha, gairmí cúraim sláinte agus bainisteoirí naíolainne agus réamhscoile cinní a dhéanamh a spreagfaidh nósanna itheacháin sláintiúla, ina bhfuil bia sláintiúil ó gach grúpa bia, agus aird á thabhairt ar méid na sciartha agus gan ach méideanna FÍORBHEAGA bia ina bhfuil go leor saille, siúcra agus salainn ón Triantán Dhearg ag barr na Pirimide Bia do Pháiste san áireamh.

4.1 Príomhtheachtaireachtaí tomhaltóra do pháistí idir 1-4 bliana d'aois

D'aistrigh an Foghrúpa um Bhia Sláintiúil na príomhmholtaí eolaíochta ón ÚSBÉ isteach sna príomhtheachtaireachtaí tomhaltóra seo thíos:

- 1. Is féidir le nósanna itheacháin sláintiúla maireachtáil don saol ar fad**
Seo an aois fhoirfe nósanna itheacháin sláintiúla a mhúineadh do do pháiste don saol ar fad Tabhair dea-shampla. Má itheann tú go leor bia sláintiúla éagsúla, is dóichí go ndéanfaidh do pháiste an rud céanna.
- 2. 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 in aghaidh an lae. Ní mór go mbeidh gach bia agus deoch a thugtar dóibh cothaitheach..
- 3. Tá an méid ar do phláta tábhachtach**
Bain úsáid as an ngoile atá ag do pháiste mar threoir, chun cinneadh a dhéanamh maidir leis an méid bia a dtabharfaidh tú dóibh. Lean an treoir maidir le méid na sciartha ar an bPirimid Bia do Leanaí.
- 4. Príomhbhia is ea an bainne**
Príomhbhia san aiste bia do leanaí idir 1 go 4 bliana d'aois is ea an bainne. Tabhair trí sciar bainne, iógairt nó cáise do do pháiste gach lá.
- 5. Cuir srian ar bhianna 'milse'**
Tá nasc idir bhianna ina bhfuil go leor saille, siúcra agus salainn agus an rómheáchan san óige. Má shocraíonn tú na bianna seo a thabhairt do do pháiste, ná tabhair ach méid AN-BHEAG dóibh uair sa tseachtain.
- 6. Ól uisce agus bainne mar deochanna**
Seachain deochanna siúcraíthe amhail coirdiail áirithe agus deochanna súilíneacha. Níl deochanna súilíneacha go maith d'fhiacla do pháiste.
- 7. Leag amach gnáthamh laethúil**
Spreagtar nósanna itheacháin sláintiúla don saol le hamanna rialta do bhéilí agus sneaiceanna, mar shampla cuir tús le gach lá le bricfeasta sláintiúil.
- 8. Tá níos mó vitimín D ag teastáil le linn an gheimhridh**
Ní fhaigheann páistí óga go leor vitimín D le linn an gheimhridh. Tá 5 micreagram vitimín D amháin (braonta nó leacht) de dhíth orthu gach lá idir Oíche Shamhna (31 Deireadh Fómhair) agus Lá Fhéile Pádraig (17 Márta).
- 9. 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.

Mar aon leis na moltaí eolaíochta sa tuarascáil, chuir ÚSBÉ réimse pleananna bia ar fáil don Roinn, lena n-éascaíodh an Phirimid Bia do Leanaí agus na pleananna bia samplacha a fhorbairt.

5.0 Sraith Straitéisí na dTreoirínte maidir le Bia Sláintiúil agus na Pirimide Bia do Leanáí

Forbraíodh go leor acmhainní nua chun cuidiú leis an bPirimid Bia do Leanáí a aistriú isteach i roghanna bia laethúla. Tá an tsraith straitéisí nó na hacmhainní seo dírithe ar thuismitheoirí ar pháistí óga don chuid is mó, ach tá siad dírithe freisin ar ghairmí cúraim sláinte agus bainisteoirí naíolainne. Áirítear leo:

- Leabhrán 24 leathanach
- Póstaer – Gairmí cúraim sláinte/bainisteoir naíolainne
- Póstaer – thuismitheoir
- Bileoga eolais x 6 – ceann amháin maidir le gach cuid den Phirimid Bia do Leanáí
- Bileog eolais le haghaidh Béilí Sona Sláintiúla
- Leideanna do Dhaoine atá Cáiriseach ar Bhia
- Bileog eolais vitimín D
- Bileog eolais iarainn
- Bileog eolais bricfeasta
- Bileog eolais sneaiceanna
- Bileog eolais deochanna
- Plean bia samplach x 5 - ceann amháin maidir le gach aois agus feoilséantóir 3 bliana d'aois
- Grafaic faisnéise: Comparáid idir méid an phláta do Dhaoine Fásta agus Páistí
- Roghanna maidir le pleananna bia (Gairmí cúraim sláinte/bainisteoir naíolainne)
- Ceisteanna coitianta
- Réasúnaíocht do ghairmí cúraim sláinte
- Cur i láthair Powerpoint le haghaidh traenáil

Roinnfear áis ar líne le páirtithe leasmhara freisin, ina mbeidh acmhainní amhail pictiúir agus rudaí le híoslódáil ar fáil.

Chun breathnú ar na Treoirínte maidir le Bia Sláintiúil do leanáí idir 1-4 bliana d'aois agus an Phirimid Bia do Leanáí agus chun iad a íoslódáil, tabhair cuairt ar www.gov.ie/healthyireland/eatwell

Tá tuilleadh eolais le fáil freisin ag www.mychild.ie agus www.makeastart.ie

6.0 Baill an Fhoghrúpa GMBRCC um Bhia Sláintiúil

Ursula O'Dwyer, An Roinn Sláinte*(Cathaoirleach)

Anne-Marie Brooks, An Roinn Leanáí agus Gnóthaí Óige

Maeve Lynch, An Roinn Talmhaíochta, Bia agus Mara

Carmel O'Keeffe, An Roinn Talmhaíochta, Bia agus Mara

Charles Martin, An Roinn Gnóthaí Fostaíochta agus Coimirce Sóisialaí

Ronan Kielt, An Roinn Oideachais agus Scileanna

Margaret O'Neill, FSS* (Joanne O'Halloran, FSS*)

Dr Mary Flynn, ÚSBÉ*

Dr Marian O'Reilly, **safefood*** (Joana Caldeira Fernandes da Silva*)

Jennifer Feighan, Institiúid Cothúcháin agus Diatéitice na hÉireann (Ruth Martin* agus Shauna Dunne*)

Dr Janas Harrington, COC

Seamus O'Reilly, An Roinn Sláinte

Caitríona Connolly, An Roinn Sláinte

*Bhí na baill seo páirteach freisin sa Mheitheal Teicniúil le haghaidh na n-acmhainní do na Treoirínte maidir le Bia Sláintiúil do leanáí 1-4 bliana d'aois agus don Phirimid Bia do Leanáí.

Buíochas

Ba mhaith leis an Roinn Sláinte buíochas a ghabháil do **safefood** as cuidiú leis an ngrianghráfadóireacht bia do na hacmhainní seo.