



Béilí sona sláintiúla do theaghlach



Cuimhneoidh ár bpáistí ar na dea-chleachtais itheacháin a fhoghlaimíonn siad sa bhaile don saol. Is féidir leis an teaghlach ar fad nósanna níos folláine a roghnú - sin ceann de na bealaí is fearr nósanna itheacháin sláintiúla a spreagadh i do pháiste.

Seo thíos roinnt noda le haghaidh béilí sona sláintiúla.

Ag tosú amach

Déan plean!

Tóg an t-am chun do chuid béilí a phleanáil amach roimh ré. Cabhróidh seo leis an éagsúlacht, níos mó bia cothaitheach a ithe, airgead a shábháil agus ní bheidh tú ag braith ar bhia saoráideach agus bia próiseáilte.



Bíodh gnáthamh laethúil agat

Déan iarracht amanna béile rialta a eagrú, ina suífidh tú síos ag an mbord le do pháiste chun ithe. Nuair a fheicfidh do pháiste go bhfuil go leor bianna éagsúla á n-ithe agatsa, is dóichí go ndéanfaidh siad an rud céanna.



Iarr orthu a bheith rannpháirteach

Tabhair deis don teaghlach ar fad a bheith rannpháirteach leis an bpleanáil, siopadóireacht, níocháin, scamhadh, gearradh, cócaireacht, seirbhís agus glanadh suas. Déan iarracht amanna béilí a leagan síos mar am sóisialta, agus iad réchúiseach, sásta agus spráúil.



Béilí a dhéanamh éasca agus sona

Modhanna cócaireachta sláintiúla

Bain úsáid as modhanna cócaireachta níos sláintiúla don theaghlach ar fad. Bain triail as an griolladh, in áit do bhia afhriochadh nó a róstáil le hola nó le saill.



Teaghlach amháin, béile amháin

Ná ullmhaigh ach príomhbhéile amháin don theaghlach ar fad. Déan iarracht an béile sin a dhéanamh sláintiúil agus cothrom, ag baint úsáide as bia ó na codanna is fearr ó phirimid an bhia.



Tóg sos!

Lig do pháistí stopadh ag ithe nuair a deir siad go bhfuil an iomarca ite acu. Fan go dtí an chéad am sneaice nó am béile eile sula n-ofrálann tú tuilleadh bia dóibh.



Bain sult as an mbia

Béilí gan scáileáin

Déan deimhin de nach mbeidh scáileáin in úsáid ag duine ar bith sa theaghlach ag amanna béile, ciallaíonn sé sin gur cheart an fón, teilifís nó táibléad a mhúchadh. Is féidir le rudaí cur isteach ar pháistí go héasca agus iad ag ithe.



Breá béasach

Déan iarracht gan a bheith ag braith ar an mbia mar duais ar dea-iompar nó mar chompord i gcás ina mbeidh do pháiste trí chéile. Smaoinigh ar roghanna eile, mar shampla, greamáin, nó cuairt ar an gclós súgartha/trá/páirc.



Caint dhearfach

Abair rudaí dearfacha faoin mbia. Ná cuir an iomarca béime ar bhia áirithe, mar shampla, glasraí.

