Bia Sláintiúil don Bheatha

www.healthyireland.ie

Pirimid an Bhia

Do dhaoine fásta, déagóirí agus leanaí os cionn cúig bliana d'aois

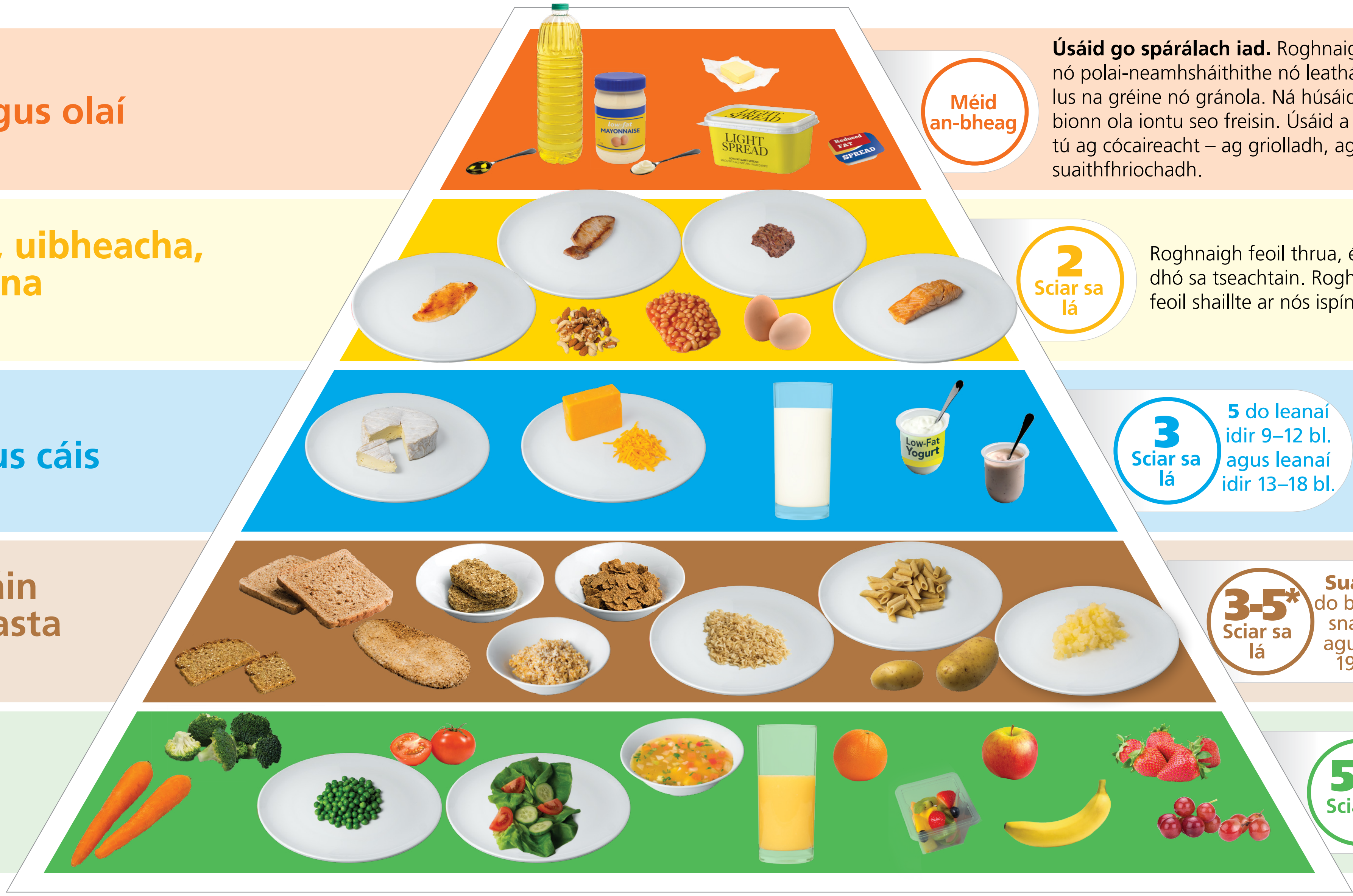
Níl siad riachtanach don deashláinte.

Bianna agus deochanna ina bhfuil a lán saille, siúcra agus salann

Ní gach lá

! **Itheann an chuid is mó de na daoine sneaiceanna ina mbíonn a lán saille, siúcra agus salann agus deochanna ina mbíonn siúcra, suas le 6 huaire i rith an lae (Suirbhé Éire Shláintiúil 2016).** Níl aon líon sciartha molta i dtaca leis na bianna agus deochanna atá ar an tSeilf ar Barr de bharr nach bhfuil siad seo riachtanach don deashláinte.

Riachtanach don deashláinte. Ith éagsúlacht díobh gach lá.



Saillte, leatháin agus olaí

Méid an-bheag

Úsáid go spárálach iad. Roghnaigh saill mhéathraslaghdaithe monai-neamhsháithithe nó polai-neamhsháithithe nó leatháin éadroma. Roghnaigh ola ráibe, olóige, chanóla, lus na gréine nó gránola. Ná húsáid mórán maonáise, cálslá agus blastán sailéid mar bhíonn ola iontu seo freisin. Úsáid a laghad saille nó ola agus is féidir leat nuair a bhíonn tú ag cócaireacht – ag griolladh, ag bácáil san oigheann, ag galbhruith, ag bruith nó ag suaithfhriochadh.

Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna

2 Sciar sa lá

Roghnaigh feoil thrua, éineoil (gan craiceann) agus iasc. Ith iasc olúil faoi dhó sa tseachtain. Roghnaigh uibheacha, pónairí agus cnónna. Ná hith feoil shaillte ar nós ispíní, bagún agus liamhás, ach go hannamh.

Bainne, iógart agus cáis

3 Sciar sa lá

5 do leanaí idir 9–12 bl. agus leanaí idir 13–18 bl.

Roghnaigh cineálacha méathraslaghdaithe nó le saill laghdaithe. Roghnaigh bainne agus iógart le níos lú méathrais níos minice ná cáis. Ith fíorbheagán cáise. Bíonn 3 sciar sa lá de dhíth ar mhná atá ag iompar clainne nó atá ag tabhairt cothú cíche do leanbh.

Gránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís

3-5* Sciar sa lá

Suas le 7* do bhuachaillí sna déaga agus fir idir 19–51 bl.

Is iad na gránaigh slánghráin agus lánghráin is fearr. Ith iad seo ag gach béile. Braitheann an méid sciartha ar aois, méid, an bean nó fear tú agus ar leibhéil ghníomhaíochta. Coinnigh súil ar méid an sciar agus úsáid An Treoir um Sciartha Laethúla thíos.*

Glasraí, sailéid agus torthaí

5-7 Sciar sa lá

Bunaigh do bhéilí orthu seo agus úsáid éagsúlacht dathanna. Dá mhéad díobh a itheann tú, is amhlaidh is fearr é. Ná hól sú torthaí, gan siúcra, ach uair amháin sa lá.

*Treoir Um Sciar Laethúil – gránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís

Gníomhach	Leanbh (5–12)	Déagóir (13–18)	Duine Fásta (19–50)	Duine Fásta (51+)	Neamh-ghníomhach	Déagóir (13–18)	Duine Fásta (19–50)	Duine Fásta (51+)
Bean	3–4	4	4–5	3–4	Bean	3	3–4	3
Fear	3–5	5–7	5–7	4–5	Fear	4–5	4–6	4

Níl aon treoirlínte i dtaca le leanaí neamhghníomhacha mar tá sé riachtanach go mbeadh gach leanbh gníomhach.

Treoirlínte sciar

Gránaigh, rís agus pasta cócaráilte, agus glasraí, sailéid agus torthaí
Úsáid cupán plaisteach indiúscartha de mhéid 200ml chun cabhrú leat le méid an sciar a thomhas.

Cáis
Úsáid dhá ordóg, leithead agus doimhneacht chun cabhrú leat le méid an sciar a thomhas.

Feoil, éineoil, iasc
Taispeánann bos do láimhe, leithead agus doimhneacht, gan na méara agus na hordóga a chur san áireamh, an méid diobh seo atá de dhíth ort sa lá.

Leathán méathraslaghdaithe
Is féidir na pacáistí sciar a fhaightear i gcaiféanna a úsáid chun cabhrú leat le méid an sciar a úsáidfidh tú, a thomhas. Ba chóir go mbeadh dóthain i bpacáiste amháin do dhá shlis aráin.

Olaí
Úsáid taespúnóg amháin ola do gach duine ar leith, le linn cócaireachta nó i sailéid.

An Meán líon calraí sa ló ó gach bia agus deoch atá de dhíth ar dhaoine fásta

Bean: **Gníomhach** 2000kcal, **Neamhghníomhach** 1800kcal

Fear: **Gníomhach** 2500kcal, **Neamhghníomhach** 2000kcal

Ól 8 gcupán leachta sa lá, ar a laghad – is é an t-uisce is fearr.

Bí Gníomhach!
Chun meáchan sláintiúil a chinntiú, tá sé riachtanach go ndéanfadh daoine fásta gníomhaíocht mheasartha ar feadh 30 nóiméad sa lá, ar a laghad, 5 lá sa tseachtain (nó 150 nóiméad sa tseachtain) ní mór do leanaí gníomhaíocht mheasartha nó dhian a dhéanamh 60 nóiméad gach lá, ar a laghad.

Foinse: An Roinn Sláinte/Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte 2016.