

Molann an Roinn Oideachais agus an Roinn Sláinte do gach réamhscoil bia agus deochanna níos sláintiúla a sholáthar ar feadh an lae.

Soláthraíonn an t-acmhainn seo maidir le sosanna sláintiúla treoir ar sneiceanna agus deochanna oiriúnacha do pháistí ag am sosa, bíodh siad curtha ar fáil ag an réamhscoil nó beirthe leo ó bhaile.

Cén fáth go bhfuil sos sláintiúil tábhachtach?

- Tá sé tábhachtach dea-nósanna itheacháin agus ólacháin a chothú i bpáistí le linn na hóige, ar mhaithe le dea-shláinte as sin amach.
- Tugann scéimeanna bia sláintiúil an t-eolas agus an deis do pháistí roghanna níos sláintiúla a dhéanamh.
- D'fhéadfadh go gcuirfeadh sneiceanna sláintiúla ag am sosa le díriú aigne agus hiompar na bpaistí.
- Moltar deochanna agus sneiceanna oiriúnacha le lobhadh fiacla a sheachaint.
- Cuidíonn sé linn an sprioc de chúig sciar torthaí nó glasraí a ithe sa lá a bhaint amach.

Más gá do do pháiste aiste bia ar leith a bheith aige/aici nach ligean dó/di na treoracha a bhaint amach go hiomlán, déan sin a phlé le do réamhscoil.

Ar mhaith leat tuilleadh a fhiosrú?

Bain taitneamh as bia sláintiúil a ithe www.enjoyhealthyeating.info

Cúig in aghaidh an lae – Beatha agus Sláinte - roghanna an NHS www.nhs.uk/livewell/5aday/pages/5adayhome.aspx



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

Find us on:



Sosanna sláintiúla le haghaidh paistí réamhscoile

Treoir do thuismitheoirí



Cad é atá ann i sosanna sláintiúla?

Deochanna

Tá sé tábhachtach go n-ólann páistí go leor i rith an lae, le nach n-éireodh siad díhiodráitithe agus tuirseach. Ba chóir uisce a bheith ar fáil gan bhac ar feadh an lae agus ba chóir deochanna a bheith ar fáil ag amanna sosa agus lóin i gcónaí. Uisce agus bainne na deochanna is fóirsteanaí do pháistí.

Uisce: uisce buacaire nó uisce buidéal gan bhlaistiú, gan súilíní.

Bainne: bainne gan bhearradh, bainne leathbhearrtha gan bhlaistiú. Níor cheart bainne bearrtha a thabhairt do páistí faoi chúig bhliana d'aois.

Mí-oiriúnach: súnna torthaí (lena n-áirítear fíorshú torthaí), caoineoga, uisce súilíneach, scuaiseanna nó deochanna súilíneacha, fiú iad siúd a bhfuil lipéid orthu agus 'gan siúcra breise' scríofa orthu, 'gan siúcra' nó 'nialas'.



Torthaí agus glasraí

Cuidigh le do pháiste na cúig sciar torthaí agus glasraí atá molta a fháil in aghaidh an lae trí sciar amháin nó níos mó a chur isteach mar sneaic ag am sosa.

Áirítear leis seo gach toradh agus gach glasra úr agus potaí nó stáin de thorthaí i súnna torthaí, ach gan iad a bheith i síoróip.

D'fhéadfá sciar mar seo a leanas a thabhairt do do pháiste réamhscoile:

- ½ phíosa méanmhéide toraidh, m.sh. úll, oráiste, banana, piorra
- 1 toradh beag, m.sh. cíobhaí, satsúma, pluma
- ½ chupán fíniúna, silíní nó caora
- 1 slisín mealbhacáin
- 1 spunóg cruachta de ghlásraí úra, m.sh. piobair nó cairéid mionghearrtha nó gearrtha ina slisíní nó piseanna milse,
- 1 spunóg cruachta de shailéad torthaí (úr nó stánaithe i sú torthaí)

De réir mar a fhásann páistí aníos, ba chóir méideanna na sciartha

a mhéadú. Ba chóir go mbeadh a dhá oiread ann i sciartha do pháistí bunscoile níos sine agus an méid le haghaidh páistí réamhscoile.

Chun an riosca go dtachtfaí leanaí óga faoi chúig bliana d'aois a laghdú, ba cheart torthaí agus glasraí beaga ar nós fíonchaora agus trátaí silíní a ghearradh ina ndá leath ar fad.

Mí-oiriúnach: torthaí stánaithe i síoróip, torthaí triomaithe (m.sh. rísíní, sabhdánaigh) agus barraí torthaí próiseáilte (m.sh. castóirí torthaí, calóga torthaí srl.) Tá leibhéal ard siúcra iontu agus d'fhéadfadh siad a bheith ina gcúis lobhadh fiacla, mar sin de níl siad oiriúnach mar sneaiceanna idir bhéilí.



Sneaiceanna eile

Bíonn níos mó nó níos lú fuinnimh (calraí) de dhíth ar pháiste ag brath ar a (h)aois agus ar a c(h)éim forbartha. Is féidir le roinnt arán, gránach agus iógart na riachtanais bhreise fuinnimh seo a shásamh agus cuidíonn siad le do pháiste mothú níos sásta leis/léi féin.

Sneaiceanna arán-bhunaithe

Arán bán nó lánchruithneachta, rollóga nó baguettes, arán rósta, béigil shimplí, arán cruithneachta, sóda, arán prátaí nó piota, agus scríobadh beag margairín, leatháin éadrom nó im; bataí simplí aráin, craicir shimplí, nó cistí ríse simplí gan salann; nó ceapaire beag le líonadh gan siúcra ann mar thrátaí, tuinnín, sicín nó cáis srl.

Gránaigh

Gránaigh leathmhilse mar Weetabix, Shredded Wheat, Rice Krispies nó brachán.

Iógairt

Iógart simplí nó fromage frais simplí. D'fhéadfá torthaí mionghearrtha nó torthaí stánaithe (gan iad a bheith i síoróip) a chur leis.

Mí-oiriúnach: leatháin shiúcraithe, lena n-áirítear subh mhilis, mil, marmaláid, leathán seacláide nó im piseanna talún.

Barraí arbhair nó gránaigh bricfeasta clúdaithe le siúcra, le mil nó le seacláid, m.sh. Sugar Puffs, Coco Pops, Cheerios, Weetabix clúdaithe nó Frosted Shreddies.

Aráin nó cistí milsithe, m.sh. pancóga, scónaí (scónaí simplí agus torthaí), arán torthaí, builín braiche, brioche, croissants nó pastaetha Danmhargacha.

Iógart blaitithe le torthaí, taifí nó seacláid nó iad siúd a bhfuil anlainn thorthaí, liathróidí seacláide, nó síolta curtha iontu.

Ní mholtar iad siúd thuasluaite mar tá breis siúcra, breis saille nó breis salainn iontu.