

Clubanna bricfeasta níos sláintiúla

Irish translation of – Healthier breakfast clubs



Bia scoile: lánmharcanna

Clár

Réamhrá	3
Na buntáistí a bhaineann le clubanna bricfeasta níos sláintiúla	3
Cad atá i gceist le club bricfeasta níos sláintiúla?	4
Plean céim ar chéim	5
Seicliosta le haghaidh clubanna bricfeasta níos sláintiúla	20
Comhtháthú le tionscadail bia eile na scoile	21
Naisc leis an gcuraclam	22
Tagairtí	23
Foinsí faisnéise breise	24



Réamhrá

Tugann an treoir seo ar chlubanna bricfeasta níos sláintiúla comhairle agus tacaíocht do do scoil cibé an bhfuil sé ar intinn agaibh club bricfeasta a bhunú a chuireann bia níos sláintiúla chun cinn, nó an bhfuil sibh ag iarraidh béim an chlub atá ann cheana féin a athrú chun bia níos sláintiúla a chur chun cinn.

Is féidir le clubanna bricfeasta atmaisféar dearfach a chruthú agus cabhraíonn sé chun bianna nua agus suimiúla a chuimsiú a chabhróidh linn feabhas a chur ar dhearcaí i leith bricfeasta sláintiúil, chomh maith le caidreamh dearfach a chruthú idir múinteoirí agus daltaí. Tuairiscíonn múinteoirí go mbíonn feabhas ar fhreastal, aird, iompar agus leibhéil dírithe na leanaí nuair a chuirtear bianna níos sláintiúla ar fáil ar maidin. Ina theannta sin, moladh gur féidir leis an soláthar seo cur le feidhmíocht acadúil níos fearr freisin.

Na buntáistí a bhaineann le clubanna bricfeasta níos sláintiúla

Is iad seo a leanas na buntáistí a bhaineann le club bricfeasta níos sláintiúla:

- cuireann siad deis ar fáil do dhaltaí agus do bhaill foirne bricfeasta a ithe i dtimpeallacht spreagthach;
- bíonn tionchar dearfach acu ar chumas dírithe agus fheidhmíocht na ndaltaí ar feadh an lae;
- tugann sé deis do dhaltaí a bheith gníomhach i roghanna níos sláintiúla a dhéanamh faoina gcuid aistí bia trí spreagadh, eolas agus thacaíocht a thabhairt dóibh;
- is féidir leo cabhrú chun feabhas a chur ar fhreastal agus ar phoncúlacht na ndaltaí;
- féadann idirghníomhú sóisialta agus scileanna sóisialta níos fearr a bheith ag daltaí mar thoradh ar na clubanna;
- bíonn níos mó teagmhála idir múinteoirí agus tuismitheoirí dá mbarr;
- is féidir leo cabhrú chun spreagadh agus féinmhuinín na ndaltaí a fheabhsú trí chaidrimh le daoine fásta eile nach múinteoirí iad;
- d'fhéadfadh na clubanna cabhrú le teaghlaigh ar ioncam íseal trí bhricfeasta saor in aisce nó ar chostas íseal a sholáthar dóibh.

Cad atá i gceist le club bricfeasta níos sláintiúla?

Soláthraíonn club bricfeasta níos sláintiúla cothromaíocht mhaith agus éagsúlacht bianna agus deochanna ar an mbiachlár le himeacht ama. Cinntíonn sé go gcomhlíontar riachtanais na ndaltaí agus na mball foirne, agus spreagann sé pobal na scoile ina iomláine chun bricfeasta a ithe agus triail a bhaint as rud éigin nua.

Léirigh taighde a rinne Gníomhaireacht Thuaisceart Éireann um Chur chun Cinn na Sláinte (HPA), *Eating for health? A survey of eating habits among children and young people in Northern Ireland*, nár ith beagnach aon trian de chailíní idir 12-17 bliana d'aois bricfeasta le linn na seachtaine scoile.¹

De réir suirbhé ar stíl mhaireachtála agus béilí scoile Sodexo 2005, ní itheann 8% de leanaí tada roimh an scoil, agus ardaíonn sé seo go 12% i gcás daltaí idir 15-16 bliana d'aois (17% i gcás cailíní idir 15-16 bliana d'aois).² Is féidir le clubanna bricfeasta cabhrú chun na staitisticí seo a athrú agus tús níos sláintiúla leis an lá a thabhairt do leanaí.

Fuair athbhreithniú córasach a rinne an British Nutrition Foundation in 2007, dar teideal *Are people who regularly eat breakfast cereals slimmer than those who don't* go mbíonn innéacs corpormhaise níos ísle ag leanaí nach n-itheann gránaigh bhricfeasta go rialta agus go bhfuil seans níos lú ann go mbeidh siad róthrom ná leanaí nach n-itheann gránaigh bhricfeasta go rialta.³

Cás-staidéar

In iar-bhunscoil atá suite i gceantar faoi mhíbhuntáiste, a bhfuil leibhéal ard difhostaíochta ann, tosaíodh club bricfeasta chun tús a chur le cur chuige sa scoil uile i leith nósanna itheacháin níos sláintiúla.

Cruthaíodh caifé 'buail isteach', darbh ainm 'Switch on to breakfast', ina raibh daltaí in ann bricfeasta a ithe, éisteacht le ceol agus féachaint ar an teilifís. Thaitin an timpeallacht neamhfhoirmiúil leis na daltaí agus ní raibh cuma scoile ar an gclub dá bharr.

Plean céim ar chéim

1. Tús maith leath na hoibre

D'fhéadfadh sé a bheith áisiúil athbhreithniú a dhéanamh ar bheartas bia do scoile iomlán nó ceann a fhorbairt trí iniúchadh a dhéanamh ar sholáthar reatha na scoile (féach leabhrán a dó: *Beartas bia don scoil uile a bhunú*). Má tá club bricfeasta agaibh cheana féin, d'fhéadfadh an grúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil (SNAG) nó comhairle na scoile smaoineamh ar bhealaí chun é a dhéanamh níos sláintiúla. Bíodh pobal uile na scoile rannpháirteach ann (daltaí, tuismitheoirí, múinteoirí, lónadóirí, gobharnóirí, comhordaitheoirí sláinte agus folláine, gairmithe sláinte), le féachaint an bhfuil gá le club agus an mbainfí úsáid as dá mbeadh ceann ann. Tríd oibriú le páirtithe sa phobal áitiúil, m.sh. bia-eolaí pobail agus foirne sláinte déadaí, cinnteofar go mbeidh tacaíocht ag an scoil chun a cuid aidhmeanna a bhaint amach. D'fhéadfadh siad cabhrú le moltaí don bhiachlár. Tá sé riachtanach go mbeadh foireann bainistíochta sinsearaí na scoile páirteach ón tús. Tríd an gclub a chuimsiú i mbeartas bia don scoil uile, cinnteoidh tú:

- go mbeidh sé nasctha le tionscnaimh sláinte eile sa scoil;
- go soláthróidh sé faisnéis chomhsheasmhach ar roghanna bia agus dí níos sláintiúla;
- go mbeidh sé mar chuid de phlean forbartha do scoile.

Déan iarracht é a choimeád simplí. Is féidir leis an gclub forbairt de réir ama, ach sna céimeanna tosaigh níor chóir a bheith ró-uaillmhianach. Tabhair cuairt ar roinnt clubanna seanbhunaithe ag scoileanna áitiúla. Faigh amach cad a d'oibrigh go maith dóibh agus cad nár oibrigh. D'fhéadfadh siad faisnéis úsáideach a sholáthar maidir le maoiniú, soláthar foirne agus acmhainní.

Bíonn bealaí éagsúla ag scoileanna le clubanna bricfeasta a reáchtáil, agus beidh ort féachaint ar na háiseanna atá ar fáil duit agus an cur chuige is oiriúnaí a roghnú chun riachtanais na ndaltaí a chomhlíonadh.

Cad iad na haidhmeanna atá agat?

An mbeidh an club ar oscailt do na daltaí go léir nó an mbeidh sé dírithe ar dhaltaí ar leith, m.sh. de réir grúpa bliana? Cad a theastaíonn uait a bhaint amach leis an gclub? Braithfidh sé seo ar riachtanais do chomhphobail scoile agus ar na háiseanna agus ar an mbuiséad atá ar fáil duit. D'fhéadfadh go bhfuil do scoil i gceantar ina bhfuil ioncam íseal ag na teaghlaigh ann, rud a chiallaíonn nach mbeidh a lán airgid acu le caitheamh ar bhia. Tugann clubanna áirithe cuireadh do thuismitheoirí agus do bhaill foirne páirt a ghlacadh iontu. Mar shampla, faigh amach cad a theastaíonn ó dhaltaí agus a dtuismitheoirí a fháil ó chlub bricfeasta, m.sh. gníomhaíochtaí nó seirbhísí breise seachas bia amháin.

Seol amach ceistneoirí chuig tuismitheoirí i nuachtlitir, nó déan cruinniú a reáchtáil. Faigh amach cén saghas bia agus dí is maith leis na daltaí a ithe don bhricfeasta. D'fhéadfadh daltaí suirbhé a dhéanamh ina ranganna agus tuairisciú ar ais chuig comhairle na scoile nó chuig an ngrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil. Faigh amach an bhfuil aon teorainneacha i gceist de bharr riachtanais chultúrtha, reiligiúnacha nó sláinte, m.sh. ailléirgí.

Plean céim ar chéim

2. Club bricfeasta níos sláintiúla a bhunú

Tá go leor bealaí ann chun club bricfeasta a eagrú, ag brath ar riachtanais ar leith na scoile atá i gceist. I measc na ngnéithe tábhachtacha is gá smaoineamh orthu tá:

- an cineál club is fearr a oirfidh do do scoil
- cé a bheidh i mbun an chlub?
- cén áit agus cathain a bheidh an club ar siúl?
- conas a dhéanfar an club a reáchtáil?
- an mbeidh táille i gceist?
- an gcuirfear gníomhaíochtaí roghnacha ar fáil chomh maith le bia, m.sh. cluichí agus ceol?
- ainm an chlub
- rialacha agus nósanna imeachta a bhunú
- rannpháirtíocht phobal na scoile, m.sh. tuismitheoirí agus daltaí.

Cás-staidéar

D'aithin leas-phríomhoide bunscoile an gá a bhí le club bricfeasta i ndiaidh do mhúinteoirí imní a chur in iúl nach raibh bricfeasta á ithe ag daltaí agus go raibh bianna míshláintiúla á roghnú acu ina ionad.

Mhaoinigh an crios gníomhaíochta sláinte áitiúil club bricfeasta don scoil agus do chúig bhunscoil áitiúil eile. D'oibrigh sé go maith a bheith ina chuid de chnuas-chóras le cabhrú leo dea-chleachtas a roinnt agus fadhbanna a réiteach. Ghníomhaigh an club mar chatalaíoch chun dearcaí daltaí a athrú i dtreo nósanna itheacháin níos sláintiúla.

Tá an scoil tar éis club neamhfhoirmiúil agus suaimhneach a chruthú. Bíonn sé tarraingteach do dhaltaí mar ligeann sé dóibh dul i gcuideachta a gcairde fad is atá siad ag ithe. Deir siad: *'Tá sé tíriúil a bheith i do shuí síos agus ag caint, tugann sé áit dúinn le dhul'*.

Tá dhá phríomhchur chuige maidir le club bricfeasta níos sláintiúla a bhunú.

	Club á reáchtáil ag an scoil	Club cosúil le hionad freastail itheacháin
Achoimre	Tá an cineál seo club úsáideach áit nach bhfuil ach rochtain theoranta ar áiseanna lónadóireachta, ach go bhfuil tú in ann áit a chur ar bun chun bia a ullmhú. Oireann sé seo go mór chun gránaigh, tósta agus súnna nó deochanna te a chur ar fáil.	Úsáideann na clubanna seo acmhainní agus foirne lónadóireachta gairmiúla. Den chuid is mó, bíonn seirbhís lónadóireachta na scoile ag freastal orthu. Oibríonn na clubanna seo mar bhuifé féinseirbhíse, nó mar shocrú ar nós ceaintín le foireann ag freastal ar na daltaí ag cuntar.
Na nithe ar gá duit smaoineamh orthu	• Bí cinnte go bhfuil oiliúint agus cáilíochtaí cuí ag oibrithe an chlub maidir le sláinteachas bia, maoirseacht a dhéanamh ar dhaltaí nó lónadóireacht níos sláintiúla. Beidh ort breathnú ar cibé an mbeidh oibrithe an chlub ina n-oibrithe íoctha nó deonacha. • Bí cinnte go bhfuil go leor spáis stórála agat agus limistéar chun bia a ullmhú agus a ghlanadh suas. Cuimsíonn sé seo rochtain ar chuisneoirí, uisce te agus áis diúscartha bruscair. • Más i seomra ranga atá sé, cuir éadaigh boird ar fáil chun na boird a chosaint.	• Caithfear an costas a bhainfidh le foireann ón tseirbhís lónadóireachta a íoc a léiriú i bpraghas an bhia agus na dí a bheidh á riar. • Déan an club a chur chun cinn mar shuíomh níos neamhfhoirmiúla a thairgeann gníomhaíochtaí breise, lena n-áirítear eachtraí seachtainiúla, téamaí speisialta agus bianna bricfeasta speisialta chun ócáidí a cheiliúradh. • Déan iarracht praghsanna a shocrú ar feadh tréimhse i gcomhaontú le seirbhísí lónadóireachta, d'fhonn beartas táillí buan a chur ar bun.

Plean céim ar chéim

Club á reáchtáil ag an scoil

Club cosúil le hionad freastail itheacháin

Na nithe ar gá duit smaoineamh orthu

- Rochtain ar sceana géara, ar chitil the agus ar thóstaeir a theorannú agus a rialú, go háirithe leis na daltaí óga.
- A chinntiú go sásaíonn na roghanna bia na caighdeáin chothaithe maidir le bia agus deochanna sna scoileanna.
- Faigh toiliú ó sheirbhís lónadóireachta na scoile faoi úsáid a bhaint as an limistéar seo agus é a ghlanadh agus faoi threalamh miasníocháin, nó faigh amach an féidir seomra foirne na scoile a úsáid do seo. Braithfidh sé seo ar an líon a fhreastalaíonn ar an gclub.
- Bí cinnte go bhfuil árachas dliteanais phoiblí na scoile bailí agus go gclúdaíonn sé do chuid gníomhaíochtaí agus an tréimhse ina mbíonn do chlub ar siúl lasmuigh d'uaireanta scoile. Seiceáil go sainiúil le hoifigeach an bhoird árachais nó leis an árachóir lena chinntiú go bhfuil tú clúdaithe.
- Déan deimhin de go léiríonn na roghanna atá ar fáil an teachtaireacht maidir le bia sláintiúil, agus go sásaíonn siad na caighdeáin chothaithe maidir le bia agus deochanna eile sa scoil. Pléigh na roghanna a bheidh ar do bhiachláir bricfeasta leis na lónadóirí, ag glacadh comhairle ó ghairmithe sláinte. Déan an club a chomhtháthú isteach sa chur chuige don scoil uile. Téigh i gcomhairle le comhairle na scoile agus le grúpaí ábhartha eile chun pleanáil an bhiachláir don chlub bricfeasta a phlé, ag tógáil moltaí san áireamh.
- Más scoil mhór atá i gceist nó má tá mór-éileamh ar an gclub, smaoinigh ar straitéisí chun ciúáil agus amanna feithimh a laghdú do na daltaí.
- Go minic baintear úsáid as limistéir bia na scoile mar halla na scoile chomh maith. D'fhéadfadh go mbeadh ort a oibriú amach conas a fheidhmeoidh an club agus saol na scoile le chéile.
- Breathnaigh ar mheaisíní díola níos sláintiúla a fháil a thairgeann roghanna bricfeasta níos sláintiúla.



Club á reáchtáil ag an scoil

Club cosúil le hionad freastail itheacháin

Buntáistí

- Is féidir leat a bheith solúbtha maidir leis an áit ina mbíonn an club ar siúl, m.sh. seomra ranga, halla na scoile.
- Is féidir leat atmaisféar níos suaimhní a chruthú.
- Is féidir leat riachtanais na ndaltaí a shásamh níos fearr le roghanna bia agus éagsúlacht ar an mbiachlár.
- Tá smacht níos mó agat ar na cineálacha bianna atá á dtairiscint don bhriceasta.

- Is iad foireann lónadóireachta agus cistine na scoile atá freagrach as sláinte agus sábháilteacht, bia a ordú, a stóráil, a ullmhú agus as glanadh suas.
- Trí lónadóir scoile a úsáid cuirtear ar chumas na foirne maoirseachta eile dualgais scoile eile a chomhlíonadh gan mhoill.
- Tugtar deiseanna chun éagsúlacht níos mó bianna a chur ar fáil, biachlár te san áireamh.

Cé mhéad a chosnóidh sé?

- Mura bhfuil cistin na scoile á húsáid, d'fhéadfadh go mbeadh gá le trealamh a cheannach. Ar a laghad ar bith beidh tóstaer, citeal, cuisneoir, cupard stórála, gréithe, cupáin, sceanra, trealamh níocháin, agus áit níocháin ar fáil.
- I measc na gcostas eile a bheidh i gceist beidh bia, soláthar foirne agus aon chostais riaracháin ar nós cíosa. Má tá tú chun táille a ghearradh don chlub, beidh ort na figiúirí seo a bhriseadh síos i dtreo is go mbeidh tú in ann oibriú amach cé mhéad a bheidh ar dhaltaí a íoc chun an oibríocht a choimeád inbhuanaithe. D'fhéadfadh tú cinneadh a dhéanamh chun maoiniú a lorg chun an club a rith mar saorfhiontraíocht, nó chun costais na ndaltaí a fhóirdheonú.

- Beidh ort conradh a phlé le do chuid lónadóirí, agus an t-ioncam ó dhíolacháin a fritháireamh in aghaidh tuarastail na foirne agus táillí bia.

Plean céim ar chéim

Gníomhaíochtaí an chlub bricfeasta níos sláintiúla

Ceann de na príomhaidhmeanna ná nósanna iteacháin níos sláintiúla a spreagadh. Measann go leor de na clubanna go bhfuil sé seo, ar aon dul leis an ngné shóisialta a bhaineann le bia a roinnt agus comhrá a dhéanamh, ina thús idéalach leis an lá. Cuireann roinnt scoileanna gníomhaíochtaí ar fáil a reáchtáiltear ag an am céanna leis an gclub bricfeasta. Bíonn impleachtaí aige seo ar sholáthar foirne agus uaireanta oscailte. Bíonn dóthain ama ag teastáil ó dhaltaí chun páirt a ghlacadh sna gníomhaíochtaí chomh maith le bricfeasta a ithe, agus d'fhéadfadh sé go mbeadh gá maoirseacht a dhéanamh ar na gníomhaíochtaí. Braithfidh cibé an féidir le daltaí bricfeasta a ithe ar dtús nó ina dhiaidh ar nádúr na ngníomhaíochtaí.

Chomh maith leis sin, tá sé tábhachtach nach ndéanfaí failli ar na gnéithe sóisialta a bhaineann le bheith ag ithe le chéile, mar d'fhéadfadh sé gur bealach tábhachtach é club bricfeasta chun folláine shóisialta agus mhothúchánach a chur chun cinn ar scoil. I gcás roinnt daltaí, seans gurb é an t-aon bhéile é a íosfaidh siad ag bord le daoine eile agus iad i mbun comhrá.



Na 10 ghníomhaíocht is fearr do chlubanna bricfeasta níos sláintiúla

1. Léamh: cruthaíonn sé áit inar féidir le daltaí leabhair, nuachtáin agus irisleabhair a léamh.
2. Ceol: cuireann sé áit ar leataobh inar féidir le daltaí éisteacht le ceol nó é a dhéanamh, canadh, nó éisteacht le léiriú beo ó chuairoteoir nó ó bhanna scoile.
3. Cluichí boird: dáileann siad seo roinnt spáis agus ama do chaithimh aimsire siamsúla agus oideachasúla.
4. Spórt agus lúthaíocht: nascann nó comhtháthaíonn sé seo an club le peil, cispheil, aeróbaic, ióga agus mar sin de, faoi mhaoirseacht.
5. Tionscadail TFC: Caifé idirlín: cruthaíonn sé cuma, braistint agus áiseanna a bheadh i gcaifé idirlín.
6. Obair bhaile: tugann sé deis do dhaltáí dhaltáí teacht suas lena gcuid staidéar.
7. Caitheamh aimsire: tugann sé deis do leanaí a gcuid suimeanna féin a leanúint.
8. Dúshlán mhatamaitice: leagann sé seo amach tascanna ar nós imscrúduithe matamaitice, puzail agus fadhbanna loighciúla a réiteach.
9. CD a sheinm: cuirtear deiseanna ar fáil chun ceol a sheinm agus scéalta a insint.
10. Eachtraí chun sláinte a chur chun cinn: d'fhéadfadh siad seo gníomhartha a spreagadh ar nós fiacla a scuabadh agus lámha a ní.

Beidh tionchar ag an gcineál scoile, an stíl seirbhíse agus na hacmhainní atá ar fáil ar na gníomhaíochtaí breise is féidir le club bricfeasta a thairiscint. Bí réalaoch agus roghnaigh cibé rud is fearr a oireann do do scoil.

Cás-staidéar

Fuair bunscoil bheag amach gur bealach éifeachtach a bhí sa chlub bricfeasta níos sláintiúla chun poncúlacht agus tinreamh a fheabhsú. Thug siad faoi deara freisin gur tháinig feabhas ar iompar agus ar bhéasa boird na ndaltaí. Thug an príomhoide faoi deara gurb iad na pointí tábhachtacha de straitéisí rathúla ná tosú le líon soláimhsithe spriocdhaltáí, taighde a dhéanamh leis na daltaí maidir leis an mbiachlár bricfeasta agus iarraidh ar bhaill foirne oibriú go deonach chun costais a choimeád síos agus cabhrú chun timpeallacht chairdiúil a chur chun cinn.

Plean céim ar chéim

Ionad

Braithfidh sé seo ar an gcineál club atá i gceist. Má tá an club á reáchtáil ag lónadóir na scoile, ansin bheadh an seomra bia ar an suíomh is oiriúnaí dó. Má tá an club á reáchtáil ag foireann na scoile nó oibrithe deonacha áfach, d'fhéadfaí an seomra bia nó halla na scoile a roghnú, nó seomra eile a fháil atá sábháilte do dhaltai agus oibrithe araon, áit a bhfuil áiseanna stórála oiriúnacha ann más féidir. D'fhéadfaí limistéar a dheighilt le póstaeir agus ainm an chlub ar na roinnteoirí. I spás beag, d'fhéadfaí caifé nó bistro a bhunú i dtreo is go bhféachann sé difriúil ó na seomraí eile sa scoil. Ba chóir go mbeadh na daltaí rannpháirteach sa chur chuige seo. Caithfear breathnú go cúramach ar ghnéithe sláinte agus sábháilteachta agus sláinteachais bia.

Táillí

Beidh ort cinneadh a dhéanamh cibé an ngearrfar praghas seasta, praghas athraitheach nó nach ngearrfar táille ar bith. Seans nach mbeidh roinnt daltaí in ann íoc as bricfeasta agus mar sin bheadh baol ann go bhfágfaí amach iad dá ngearrfaí táille. Déan iarracht costais a choimeád chomh híseal agus is féidir. Lorg urraíocht agus bealaí chun airgead a thiomsú i dtreo is gur féidir leat praghsanna a fhóirdheonú. D'fhéadfaí dearbháin le haghaidh costas an bhricfeasta a thabhairt mar chuid de scéim luaíochtaí scoile. Tugann taighde le tuiscint go gcabhraíonn táille chun an tseirbhís a phríomhshruthú, cabhraíonn sé leis leanúint ar aghaidh agus laghdaíonn sé an stiogma agus an tuairim nach bhfuil na clubanna ach do dhaoine atá faoi mhíbhuntáiste.

Amanna sroichte

Tagann daltaí ar scoil ar go leor bealaí éagsúla. Má théann siad ar an mbus, bíonn sé deacair aon smacht a bheith ar an am a thagann siad chun na scoile. Mar sin, d'fhéadfadh roinnt de na custaiméirí ionchasacha a bheith fágtha amach toisc go sroicheann siad an scoil ró-dhéanach. Déan iarracht na daoine a thagann ar an mbus a chuimsiú in imeachtaí speisialta aonuaire trí eagrú go sroichfidh siad an scoil níos luaithe ar lá ar leith nó trí shocrú a dhéanamh go dtosódh an lá scoile beagán níos déanaí. D'fhéadfadh sé go mbeifeá in ann imeacht speisialta a eagrú a nascann tús na gceachtanna le gníomhaíocht foghlama a fhéachann ar roghanna bia sláintiúla.

Soláthar foirne

Má tá an club á reáchtáil ag an scoil bain úsáid as baill foirne reatha agus b'fhéidir nach gcuirfeadh sé as dóibh teacht isteach níos luaithe. Má tá leanaí nó garchlann acu féin, is féidir leo iad a thabhairt chuig an gclub. Bain leas as oibrithe deonacha.

Seans go mbeadh tuismitheoirí nó daoine eile as an teaghlach in ann cabhrú le córas uainchláir a chur le chéile mura féidir leo teach isteach gach lá. Téigh i dteagmháil le coláistí áitiúla le fáil amach an bhfuil aon mhic léinn acu a bheadh sásta cabhrú leis an gclub d'fhonn taithí a fháil a bheith ag obair le daltaí i suíomh pobail.

Féach ar bheartas an Bhoird Oideachais agus Leabharlainne nó ar bheartas na scoile le fáil amach cé atá in ann oibriú le leanaí sa scoil - d'fhéadfadh sé go mbeadh gá le seiceálacha póilíní.

Cás-staidéar

Mheas an múinteoir a bhí freagrach as an gclub bricfeasta i mbunscoil mheánmhéide fho-uirbeach gur éirigh lena gclub toisc gur choimeád siad simplí é agus gur chuir siad na gnéithe sóisialta de chun cinn i measc na ndaltaí.

'Cuireann líon na leanaí a leanann orthu ag teacht ar bhonn rialta ionadh orm, tá sé go hiontach. Bíonn atmaisféar sona agus suaimhneach ann - ní bhíonn aon diúltacht le brath.'

Tá an club tar éis an príomhoide a spreagadh chun deimhin a dhéanamh de go gcuirfear béim ar nósanna itheacháin níos sláintiúla ar fud na scoile.

Plean céim ar chéim

3. Cinneadh a dhéanamh faoi cad a bheidh ar fáil

I ndiaidh suirbhé a dhéanamh le tuismitheoirí agus daltaí, dul i gcomhairle le comhairle na scoile nó an grúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil (lónadóir na scoile san áireamh), agus tagairt a dhéanamh do na Nutritional standards for other food and drinks in schools (Caighdeán chothaithe maidir le bia agus deochanna eile i scoileanna), ba chóir biachlár samplach a dhréachtú.

Oibrigh le gairmithe sláinte áitiúla chun tuilleadh comhairle a fháil. Tabhair eolas soiléir, fíorasach faoin mbia, ar bhiachlár nó ar bhileog eolais b'fhéidir. Bíodh páirt ag na daltaí i bpóstaeir agus bileoga eolais a dhéanamh chun roghanna níos sláintiúla a spreagadh.

Ba chóir go dtabharfadh bricfeasta sláintiúil éagsúlacht agus cothromaíocht mhaith bianna, de réir mar a mholann an pláta bia sláintiúil. Le bricfeasta níos sláintiúla a sholáthar, ba chóir do chlubbanna iarracht a dhéanamh na nithe seo a leanas a chur ar fáil gach lá:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• sciar maith bia stáirseach, m.sh. gránaigh bhricfeasta nach bhfuil lán le siúcra agus ina bhfuil go leor snáithín, arán, tósta, pancóga nó béigil;• go leor roghanna torthaí agus glasraí, m.sh. sú oráiste neamh-mhilsithe, torthaí (úr, stánaithe nó triomaithe), trátaí cócaráilte nó pónairí bÁCáilte; | <ul style="list-style-type: none">• braon bainne nó bia déiríochta, m.sh. bainne leathbhearrtha ar ghránaigh nó iógart beagmhéathrais;• rogha deochanna, m.sh. uisce, sú torthaí neamh-mhilsithe, bainne leathbhearrtha. |
|---|---|

Ceann de na rudaí is fearr a bhaineann le club bricfeasta ná go spreagann sé daltaí chun éagsúlacht leathan bia a ithe trí roghanna difriúla bia a chur ar fáil gach lá, chomh maith le teorann a chur ar cé chomh minic is a sholáthraítear bianna áirithe. Mar shampla:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• déan éagsúlacht torthaí agus glasraí a chur ar fáil gach lá, m.sh. potaí torthaí, torthaí úra agus sú torthaí;• bain úsáid as aráin éagsúla le haghaidh tósta nó ceapairí tóstáilte, lena n-áirítear slánghráin, pancóga, sóide, cruithneachta agus arán prátaí;• cuir leite ar fáil nuair atá an aimsir fuar; | <ul style="list-style-type: none">• cuir barráin éagsúla ar fáil don tósta agus don arán, m.sh. leathán beagmhéathrais, leathán cáise beagmhéathrais, bananaí, trátaí cócaráilte nó pónairí;• cuir bia te ar fáil ar mhaithe le héagsúlacht, m.sh. beacáin, trátaí, pónairí bÁCáilte, ubh bhruithne, scallta nó scrofa. |
|--|--|

Rudaí ar gá smaoineamh orthu

Sula roghnaíonn tú an bia a bheidh ar fáil sa chlub bricfeasta agat, seiceáil cad iad na háiseanna cócarála agus riartha atá ar fáil duit. Féach cibé an bhfuil saincheisteanna cultúrtha nó reiligiúnacha ar gá aird a thabhairt orthu maidir le bia agus cibé an bhfuil riachtanais cothaithe speisialta ag dalta ar bith sa scoil, m.sh. ailléirgí cnónna. Caithfear breathnú go cúramach orthu seo nuair atá biachláir á bpleanáil. Nuair atá bianna agus deochanna á roghnú agat do do chlub bricfeasta níos sláintiúla, ba chóir duit na cinn atá íseal i salann, saill agus siúcra a roghnú.



Plean céim ar chéim

Sampla 1

Biachlár an chlub bricfeasta

Gránaigh bhricfeasta
Gránaigh slánghráin nó
rís bhorrtha le bainne
leathbhearrtha

Tósta
Tósta le barrán

Roghanna torthaí
Banana nó úll

Iógart

Deochanna
Sú oráiste neamh-mhilsithe
Uisce
Bainne leathbhearrtha

Soláthraíonn gránaigh bhricfeasta fuinneamh agus vitimíní agus mianraí tábhachtacha (toisc go bhfuil an chuid is mó díobh treisithe, m.sh. le hiarann).

Déan iarracht raon maith gránaigh a chur ar fáil – lorg roghanna atá íseal i siúcra, i salann agus ard i snáithín.

Tá torthaí ina bhfoinsí maithe vitimíní agus mianraí. Caithfear éagsúlacht torthaí a chur ar fáil gach lá.

Bain triail as gnáthghránaigh a mheascadh le gránaigh slánghráin chun an méid siúcra iomlán iontu a laghdú.

Maidir le leatháin agus barráin, roghnaigh leathán a bhfuil sailil monai-neamhsháithithe nó il-neamhsháithithe ann, nó rogha beagmhéathrais, agus spreag daltaí chun iad a leathadh go tanaí. Cuir raon barráin éagsúla ar fáil le linn na seachtaine, m.sh. cáis bhog bheagmhéathrais, banana nó pónairí.

Áirítear torthaí úra, sú torthaí, torthaí stánaithe agus torthaí triomaithe mar chuid den 'chúig phíosa torthaí agus glasraí sa lá'.

Bain triail as aibreoga nó anainn stánaithe i sú nádúrtha, torthaí triomaithe (m.sh. rísíní, sabhdánaigh, aibreoga) úlla, bananaí agus satsúmaí.

Tá bainne leathbhearrtha agus bianna déiríochta ina bhfoinsí maithe próitéine, vitimíní agus mianraí, go háirithe cailciam, atá tábhachtach le haghaidh cnámha agus fiacla sláintiúla. Roghnaigh bainne leathbhearrtha agus bianna déiríochta beagmhéathrais. Slite maithe chun bainne agus bianna déiríochta a chur san áireamh sa bhricfeasta ná:

- bainne a chur le gránaigh
- iógart
- cáis ar tósta
- bainne i do chaoineoga
- gnáthbhainne, bainne le hól.

Biachláir shamplacha

Eochair

- Eolas cothaithe
- Leideanna riar



Plean céim ar chéim

4. Do chlub bricfeasta níos sláintiúla a chur chun cinn

Sula dtosaíonn tú, inis do dhaltáí, do bhaill foirne, do thuismitheoirí agus don phobal faoin gclub. Déan deimhin de go bhfuil a fhios ag gach éinne cathain a thosóidh sé, cén áit ina mbeidh sé ar siúl, cé hiad na daoine gur féidir leo páirt a ghlacadh ann, cad a bheidh ar an mbiachlár agus cé mhéad a chosnóidh sé.

D'fhéadfaí na gníomhartha seo a leanas a úsáid chun an club a chur chun cinn:

- póstaer a chur suas ar fud na scoile, d'fhéadfadh na daltaí na póstaer a dhéanamh b'fhéidir;
- an club a fhógairt ar chlár fógraí na scoile nó ar a láithreán gréasáin;
- biachlár an chlub bricfeasta a chur ar taispeánt in áit fheiceálach sa scoil;
- thuismitheoirí a choimeád ar an eolas trí nuachtlitir nó láithreán gréasáin na scoile;
- cuireadh a thabhairt don phreas áitiúil scéal a scríobh faoi oscailt an chlub agus roinnt grianghraif a thógáil;
- labhairt faoi oscailt an chlub ag tionól nó ag comhairle na scoile nó ag an ngrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil;
- cuirí speisialta a sheoladh chuig thuismitheoirí agus daltaí don lá oscailte;
- féilire 'ag comhaireamh síos go dtí an lá oscailte' a bheith ar taispeánt in áit fheiceálach sa halla isteach nó san fhorhalla;
- an club a mhaisiú ar an lá oscailte le cur i gcuimhne do dhaoine go bhfuil sé ag tarlú;
- crannchur a chur ar siúl dóibh siúd a fhreastalaíonn ar an gcéad lá.

Ba chóir an club a chur chun cinn ar bhonn leanúnach seachas é a dhéanamh uair amháin. Músclaíonn imeachtaí speisialta, seisiúin blaiste agus míreanna nua ar an mbiachlár suim sa chlub agus cabhraíonn siad chun é a choimeád ar siúl.

Na leideanna is fearr do chlub bricfeasta tarraingteach

- Bíodh 'beár blaiste' ann uair sa tseachtain mar chuid den bhiachlár bricfeasta, le píosaí beaga torthaí, glasraí agus bianna nua.
- Bíodh 'comórtas don bhia is sláintiúla' ann le féachaint cé atá in ann an bricfeasta is sláintiúla a roghnú.
- Bíodh laethanta 'comórtas eolais' ann le tráth na gceist agus cluichí speisialta.
- Cruthaigh sonóg nó cuir ceann in oiriúint, a shuíonn in aice na roghanna is sláintiúla atá ar fáil.
- Bíodh laethanta le téama agaibh ag tráthanna éagsúla den bhliain nó d'ócáidí speisialta.
- Bíodh córas luainíochta ar bun as bianna níos sláintiúla a roghnú.
- Bíodh laethanta 'beir cara leat' ar a dtairgtear péire ar phraghas rud amháin.
- Bíodh laethanta teaghlaigh ann nuair a thugtar cuireadh don teaghlach iomlán teacht.
- Cuir lipéid ar na roghanna ar an mbiachlár le hainmneacha greannmhara speisialta orthu do na leanaí níos óige.

5. Freastal a choimeád suas

Más áit spraoiúil é do chlub agus má tá an bia blasta agus curtha i láthair go maith, ba chóir go bhfanadh an líon daltaí a fhreastalaíonn mar an gcéanna nó go méadódh sé fiú. Déan custaiméirí nua a mhealladh chuig an gclub trí:

- córas luaíochta a bhunú a bhaineann le freastal rialta;
- dearbháin a thairiscint i leith chostas an bhriceasta;
- dámhachtain a bhronnadh ar bhall na seachtaine nó na míosa;
- briceasta saor in aisce a thairiscint do dhuine a thugann duine nua go dtí an club;
- tairiscintí speisialta a thabhairt ar mhíreanna áirithe chun luach ar airgead a chur chun cinn;
- laethanta ceiliúrtha a bheith ann chun imeachtaí cultúrtha nó scoile a chomóradh;
- margaíocht a dhéanamh ar an gclub trí thaispeántais, nuachtlitreacha, nuacht sa tionól, póstaer agus de bhriathar béil ó chustaiméirí sásta.

6. Evaluating success

Tá sé tábhachtach athbhreithniú agus monatóireacht a dhéanamh ar an gclub ar bhonn rialta chun a rath a mheas agus le fáil amach an bhfuil a chuid aidhmeanna tosaigh á bhaint amach aige, ar nós roghanna níos sláintiúla a chur ar fáil, cabhrú le tinreamh agus díriú intinne sna ranganna.

D'fhéadfadh go n-áireofaí leis seo an líon a fhreastalaíonn a thaifeadadh, tuairimí ó phobal na scoile a thabhairt faoi deara agus an club a phlé ag comhairle na scoile nó ag grúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil. D'fhéadfadh daltaí suirbhéanna a dhéanamh mar chuid den churaclam scoile foirmiúil, m.sh. eacnamaíocht bhaile, matamaitic agus uimhearthacht.

Seicliosta le haghaidh club bricfeasta níos sláintiúla

- ✓ An bhfuil éileamh ar chlub bricfeasta níos sláintiúla i do scoil?
- ✓ Ar aithin tú na tairbhí a bhainfeadh do scoil as club bricfeasta níos sláintiúla?
- ✓ An dtuigeann tú cad a theastaíonn uait a bhaint amach?
- ✓ An ndeachaigh tú i gcomhairle le comhairle na scoile nó leis an ngrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil?
- ✓ An bhfuil foinní maoinithe aitheanta agat nó an mbeidh ort táille a ghearradh?
- ✓ Ar dhreachtaihtú tú liosta de na daoine a bheidh i mbun an chlub?
- ✓ An bhfuair tú amach cad is mian le daltaí, tuismitheoirí agus pobal na scoile a fháil óna gclub bricfeasta?
- ✓ An bhfuil tú soiléir faoi cé a fhreastalóidh ar an gclub bricfeasta níos sláintiúla?
- ✓ An bhfuil a fhios agat conas a fheidhmeoidh an club? An mbeidh an scoil á reáchtáil nó an mbeidh sé cosúil le hionad freastail?
- ✓ An bhfuil sé socraithe agat cén áit agus cathain a bheidh an club ar siúl?
- ✓ An bhfuil cinneadh déanta maidir leis na bianna agus deochanna a bheidh ar fáil ann?
- ✓ Ar pléadh saincheisteanna sláinte agus sábháilteachta?
- ✓ Ar eol duit na daltaí a bhfuil ailléirgí acu?
- ✓ Ar phleanáil tú straitéis chun do chlub bricfeasta níos sláintiúla a chur chun cinn?
- ✓ An bhfuil an bealach a dhéanfaidh tú monatóireacht agus measúnú ar thionchar do chlub bricfeasta níos sláintiúla socraithe agat?



Comhtháthú le tionscadail bia eile na scoile

Tá go leor naisc nádúrtha is féidir a dhéanamh le tionscadail bia scoile eile, ag brath ar do scoil. D'fhéadfadh na nithe seo a leanas a bheith san áireamh ar na naisc le clubanna bricfeasta níos sláintiúla:

- Deimhin a dhéanamh de go gcomhlánaíonn biachlár an chlub bricfeasta agus an biachlár sláintiúil don bhriseadh a chéile trí raon leathan roghanna sláintiúla a thairiscint.
- Miasa a dhéanamh is féidir a ithe mar chuid de bhricfeasta níos sláintiúla, m.sh. leite, pónairí ar tósta. D'fhéadfadh miasa bricfeasta éagsúla ó áiteanna ar fud an domhain a bheith san áireamh anseo.
- An tábhacht a bhaineann le hionghabháil sreabhán a phlé agus deimhin a dhéanamh de go mbíonn uisce ar fáil i gcónaí ag an gclub bricfeasta.
- Biachláir bhricfeasta a chur ar taispeáint sa seomra bia chun freastal a spreagadh.
- An club a dhéanamh fáilteach agus tarraingteach chun an t-atmaisféar sóisialta dearfach a fheabhsú.

Cás-staidéar

Bunaíodh an club bricfeasta ag scoil speisialta bheag trí chomhairle na scoile mar chuid de chur chuige sa scoil uile. Bhí na daltaí féin freagrach as an gclub a bhunú, an 'Chill Out Zone' a thabhairt air, agus ritheann siad anois é le tacaíocht ón bhfoireann lónadóireachta.

Cabhraíonn an maoirseoir lónadóireachta leis na daltaí an bia a ullmhú agus a riar. Chuir sí oiliúint ar dhaltaí maidir le sláinteachas bia chomh maith. Tá an scoil buíoch do na lónadóirí scoile as a gcomhoibriú.

San áireamh ar na straitéisí rathúla a bhí acu bhí na daltaí a bheith páirteach ón tús, oibriú i gcomhpháirtíocht le lónadóir na scoile agus naisc a bhunú leis an gcuraclam foirmiúil.

Naisc leis an gcuraclam

Soláthraíonn clubanna bricfeasta níos sláintiúla comhthéacs d'éagsúlacht leathan nasc leis an gcuraclam.

Bunscoileanna

Teanga agus litearthacht

Bíonn deis mhaith ann labhairt agus éisteacht, idirghníomhú agus comhrá grúpa san áireamh, a chabhraíonn le scileanna scríbhneoireachta chomh maith.

Matamaitic agus uimhearthacht

Is féidir le daltaí ranníocaíochtaí airgeadais a bhailiú agus a thaifeadadh agus costais a ríomh, m.sh. an méid babhla de ghránach atá i bpaicéad.

Na healaíona

Is féidir le daltaí biachláir a dhearadh don chlub bricfeasta níos sláintiúla, nó féachaint ar bhealaí chun ealaín a úsáid chun an club a mhaisiú.

Forbairt phearsanta agus comhthuiscint

Is féidir le daoine aonair agus grúpaí a bheith comhfhreagrach; a bheith dearfach fúthu féin; roghanna réadúla a dhéanamh; bualadh le chéile agus caint le daoine eile agus cabhair a lorg.

Iar-bhunscoileanna

Ag foghlaim don saol agus don obair

D'fhéadfadh suirbhé ar úsáideoirí an chlub bricfeasta níos sláintiúla spreagadh a thabhairt do dhaltai raon leathan roghanna bricfeasta a chur ar fáil, ar nós aráin thraidisiúnta ó áiteanna ar fud an domhain (piota, chapatti, arán seagail thraidisiúnta) le cabhrú chun riachtanais chothaithe leanai idir 11-14 bliana d'aois a chomhlíonadh.

Saoránacht áitiúil agus dhomhanda – d'fhéadfadh daltaí breathnú ar laethanta bricfeasta a bheith acu le téama ó áiteanna eile ar fud an domhain.

Matamaitic agus uimhearthacht

Is féidir le daltaí freastal, ioncam agus éileamh ar na roghanna bricfeasta a thaifeadadh ag baint úsáide as scarbhileoga Microsoft Excel chun riachtanais soláthair amach anseo a thuar.

Nuatheangacha

Is féidir le daltaí biachláir a dhearadh a léiríonn teangacha éagsúla.

Le tuilleadh comhairle agus moltaí a fháil, téigh chuig:

www.ccea.org.uk

www.nicurriculum.org.uk

Tagairtí

1. Gníomhaireacht Thuaisceart Éireann um Chur Chun Cinn na Sláinte. Eating for health? A survey of eating habits among children and young people in Northern Ireland. Béal Feirste: HPA, 2001.
2. Sodexo. The Sodexo school meals and lifestyle survey 2005. Londain: Sodexo, 2005.
3. De La Hunty A, Ashwell M. Are people who regularly eat breakfast cereals slimmer than those who don't? A systematic review of the evidence. Nutrition Bulletin, Bealtaine 2007; 32:118–128.

Foinsí faisnéise breise

Tugann an liosta seo a leanas naisc le faisnéis agus acmhainní breise a d'fhéadfadh cabhrú leat chun do club bricfeasta níos sláintiúla a fhorbairt.

Food in schools

www.foodinschools.org

Tá ábhair ar láithreán gréasáin *Food in schools* ar nós teimpléid, cás-staidéir agus póstaí le cabhrú leat chun clubanna bricfeasta níos sláintiúla a fhorbairt mar aon le gníomhaíochtaí ábhartha eile a bhaineann le nósanna itheacháin agus ólacháin níos sláintiúla i do scoil. Is féidir na hábhair is déanaí a fháil ar an láithreán gréasáin.

An Gníomhaireacht um Chaighdeán Bhia

www.food.gov.uk

Tugann an láithreán gréasáin seo faisnéis agus comhairle ar nósanna itheacháin níos sláintiúla, mar aon le cleachtais lónadóireachta níos sláintiúla.

Scottish community breakfast clubs

www.dietproject.org.uk

Treoir céim ar chéim maidir le club bricfeasta a bhunú agus a reáchtáil.

New Policy Institute

www.npi.org.uk

Is féidir roinnt tuarascálacha maidir le clubanna bricfeasta a íoslódáil ón láithreán gréasáin seo.

Newham Early Starts Breakfast clubs

www.teachernet.gov.uk

Tá staidéar áisiúil ar chur chuige amháin maidir le clubanna bricfeasta ag Newham, Buirg Londain, le fáil i rannán na gcás-staidéar ar an láithreán gréasáin seo.

Sure Start

www.surestart.gov.uk

Is clár de chuid an Rialtais é *Sure Start* chun an tús is fearr sa saol a thabhairt do gach leanbh trí luathoidéachas, cúram leanaí, sláinte agus tacaíocht teaghlaigh a thabhairt le chéile.

Ba í Gníomhaireacht Thuaisceart Éireann um Chur chun Cinn na Sláinte a d'fhorbair an acmhainn seo ar dtús mar chuid den chlár Bia scoile: lánmharcanna. Fuair sí cómhaoiniú ón Roinn Oideachais agus ón Roinn Sláinte, Seirbhísí Sóisialta agus Sábháilteachta Poiblí.