

Sosanna sláintiúla le haghaidh scoileanna

Sa scoil seo,
táimid tiomanta
do bhia sláintiúil

Ag am sosa bainimid taitneamh as
scoideanna sláintiúla mar cuidíonn
siad linn fás go cuí agus ár ndícheall a
dhéanamh ar scoil, agus beimid sláintiúil
agus sona sásta dá bharr san am
amach anseo.



Bainne

Bainne gan
bhearradh, bainne
leathbhearrtha nó
bainne bearrtha
gan bhlaistiú



Uisce

Uisce buaire
nó uisce gan
bhlaistiú, gan
súilíní i mbuidéal



Torthaí agus glasraí

Gach toradh agus
gach glasra úr



Scroideanna ar arán

Arán bán nó caiscín,
le leathán tanaí
beagmhéathrais air,
cipíní aráin simplí
nó tósta