

Sosanna sláintiúla do scoileanna

Treoir do thuismitheoirí



Cad é atá ann i sneaiceanna sláintiúla do scoileanna?

Deochanna

Tá sé tábhachtach go n-ólann páistí go leor i rith an lae, le nach n-éireoidh siad díhiodráitithe agus tuirseach. Ba chóir uisce a bheith ar fáil go héasca ar feadh an lae agus ba chóir deochanna a bheith acu 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 bharradh, leathbhearrtha, gan bhlaistiú.

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 sa lá trí sciar amháin a chur isteach mar sneaic ag am sosa na maidine.

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

D'fhéadfadh sciar a bheith mar seo a leanas:

- 1 píosa meánmhéide thoraidh, m.sh. úll, oráiste, banana, piorra
- 2 thoradh beaga, m.sh. cíobhaíonna, satsúmaí, plumaí
- 1 chupán chaora fíniúna, silíní nó caora
- 1 slisín mór anainn, nó mealbhacáin
- 1 bhabhla ghránaigh amháin d'úrghlasraí, m.sh. leitís, trátaí, cúcumar agus soilire
- 3 spunóg cruachta de ghlasraí úra, m.sh cairéid nó piobair mionghearrtha nó gearrtha ina slisíní, nó píseanna milis,
- 3 spunóg cruachta de shailéad torthaí (úr nó stánaithe i sú thorthaí)



I gcás páistí níos óige (4-6 bliana), ísligh na sciartha seo faoina leath nó mar sin, agus ina dhiaidh sin méadaigh an méid de réir mar a fhásann siad aníos. Ba chóir go n-íosfaidh páistí scoile níos sine sciartha iomlána. 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 i síoróip i gcannaí, torthaí triomaithe (m.sh. rísíní, sabhdánaigh) agus barraí thorthaí próiseáilte (m.sh. rópaí torthaí, calóga torthaí srl.) Tá leibhéal ard siúcra iontu agus d'fhéadfadh siad fiacla a lobhadh, mar sin de níl siad oiriúnach mar sneaiceanna idir bhéilí.

Sneoiceanna arán-bhunaithe

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 sneoiceanna arán-bhunaithe na riachtanais bhreise fuinnimh seo a shásamh agus cuidíonn siad le do pháiste mothú níos sásta leis/léi féin.

Áirítear leis seo, arán bán nó lánchruithneachta, rollóga nó baguettes, arán rósta, béigil shimplí, arán cruithneachta, sóda, arán prátaí nó piota, le scríobadh beag margairín, leatháin éadroma 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.

Mí-oiriúnach: Leatháin shiúcraithe, lena n-áirítear subh mhilis, mil, marmaláid nó mar déanann siad seo dochar do na fiacla. Tá cion ard saille agus salainn in im piseanna talún agus mar sin de ní mholtar é.

Seachain barraí gránach, nó aráin nó cistí a bhfuil siúcra iontu, m.sh. pancóga, scónaí (simplí agus torthaí), arán torthaí, builín braiche, brioche, croissants nó pastaetha Danmhargacha mar bíonn a lán siúcra agus/nó saille agus salainn iontu.



Molann an Roinn Oideachais agus an Roinn Sláinte do gach scoil bia agus deochanna níos sláintiúla a sholáthar i rith an lae.

Tugann an t-acmhainn seo maidir le sosanna sláintiúla ag am sosa treoir faoi sneaiceanna agus deochanna oiriúnacha do pháistí ag am sosa, bíodh siad curtha ar fáil ag an scoil 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 sláinte as sin amach.
- Tugann scéimeanna bia sláintiúla an t-eolas agus an deis do dhaltaí roghanna níos sláintiúla a dhéanamh.
- Molann múinteoirí go gcuidíonn sneaic sláintiúil ag am sosa le díriú aigne agus le hiompar na ndaltaí sa seomra ranga.
- Molann sé deochanna agus sneaiceanna oiriúnacha le bac a chur le lobhadh fiacla.
- Cuidíonn se linn an sprioc de cúig píosa nó níos mó torthaí agus glasraí a fháil gach lá.

Más gá do do pháiste aiste bia ar leith a bheith aige/aici nach ligeann dó/di cloí leis na treoracha go hiomlán, pléitear sin le do réamhscoil.

Ar mhaith leat tuilleadh a fhiosrú?

Bia Scoile: an treoir riachtanach

www.publichealth.hscni.net/publications/school-food-essential-guide-and-irish-translation

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:

