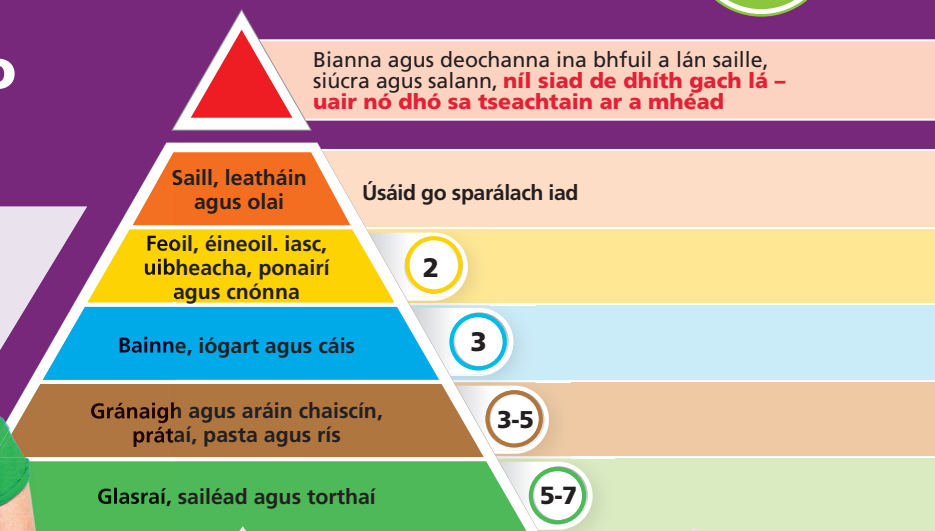


Ó Phirimid an Bhia go Plean laethúil Béile

Is máthair 30 bl. d'aois i Siobhán a fhanann sa bhaile agus atá ag tabhairt cothú cíche dá leanbh atá 6 mhí d'aois. De bharr go bhféadfadh sí éirigh torrach, tógann sí forlónadh d'aigead fólach. Tá 5 sciar ó sheilf an Ghránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, Pasta agus rís de dhíth ar Shiobhán.



Seilfeanna Phirimid an Bhia

Líon na sciartha sa lá



Bricfeasta

- 1 200ml bainne beagmhéathrais le hól agus le cur ar ghránach
- 1 1 chupán gránaigh lánghráin
- 1 Oráiste



Lón

- 1 50g sicín
- 1 lógart beagmhéathrais
- 1 2 phíosa thanaí d'arán caiscín
- 1 Tráta, cúcamar
- 1 Banana



Dinnéar

- 1 50g feoil thrua mhionaithe, pónairí dhuánacha
- 1 1 chupán de rís dhonn
- 1 Tráta, leitís, cúcamar
- 1 Piobar, oiniún, cairéad, soilire cócaráilte in anlann



Sneaic ag sos na maidine

- 1 Piorra



Sneaic sa tráthnóna

- 1 25g cáis de mhéathras-laghdaithe
- 1 6 chraicear lánghráin



Sneaic san oíche

- 1/2 1 spúnóg mhilseoige d'im piseanna talún
- 1 2 phíosa thanaí d'arán caiscín

Comhairle Sláinte don saol laethúil

Ól 8 gcupán leachta sa lá – is é an t-uisce is fearr



Bí Gníomhach!

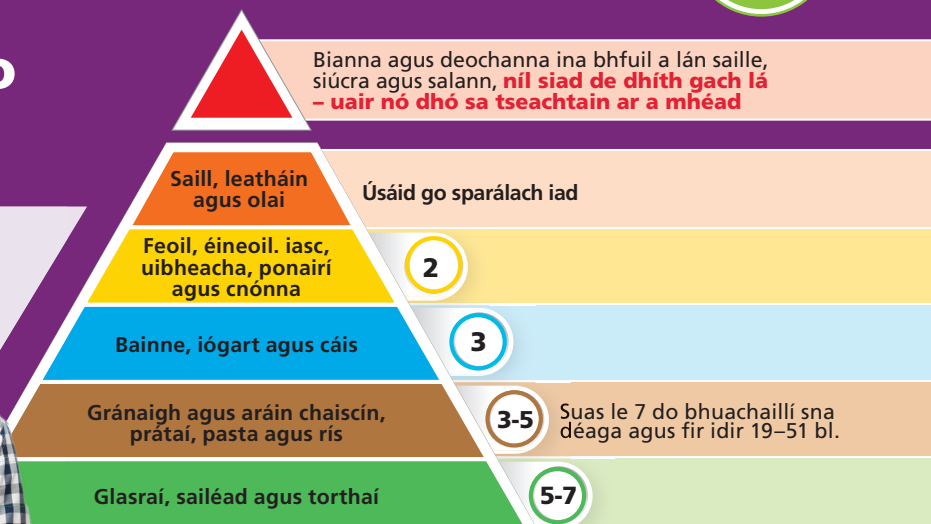
Chun meáchan sláintiúil a choinneáil ba chóir do dhaoine fásta 30 nóiméad de ghníomhaíocht mheasartha, a dhéanamh 5 lá sa tseachtain nó 150 nóiméad sa tseachtain

Chun tuilleadh fíricí agus moltaí i dtaca le itheachán sláintiúil a fháil téigh chuig www.healthyireland.ie

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

Ó Phirimid an Bhia go Plean Iaethúil Béile

Is macléinn, 21 bl. d'aois é Maitiú agus tá sé ina chónaí ar shiúl ón mbaile. Tá 7 sciar ó sheilf an Ghránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, Pasta agus rís de dhíth ar Mhaitiú.



Seilfeanna Phirimid an Bhia

Líon na sciartha sa lá



Bricfeasta

- 1 200ml bainne beagmhéathrais le hól agus le cur ar ghránach
- 1 ½ chupán leite
- 1 2 phiosa thanaí de thósta caiscín
- 1 Sú craobh



Lón

- 1 2 ubh
- 1 Iógart beagmhéathrais
- 2 4 phiosa beaga d'arán caiscín sóide
- 1 Leitís, tráta
- 1 Oráiste Mandairín



Dinnéar

- 1 75g muiceola
- 2 2 chupán núdail lánchruithneachta
- 1 Glasraí cócaráilte in anlann



Sneaic ag sos na maidine

- 1 Piorra



Sneaic sa tráthnóna

- 1 Úll



Sneaic san oíche

- 1 200ml bainne beagmhéathrais le hól agus le cur ar ghránach
- 1 2 bhriosca bricfeasta lánghráin
- 1 Banana

Comhairle Sláinte don saol iaethúil

Ól 8 gcupán leachta sa lá – is é an t-uisce is fearr



Bí Gníomhach!

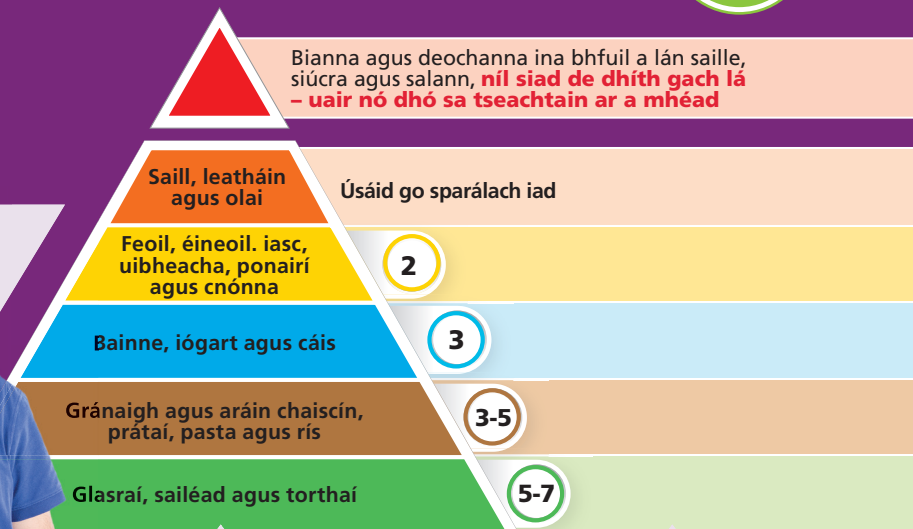
Chun meáchan sláintiúil a choinneáil ba chóir do dhaoine fásta 30 nóiméad de ghníomhaíocht mheasartha, a dhéanamh 5 lá sa tseachtain nó 150 nóiméad sa tseachtain

Chun tuilleadh fíricí agus moltaí i dtaca le itheachán sláintiúil a fháil téigh chuig www.healthyireland.ie

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

Ó Phirimid an Bhia go Plean laethúil Béile

Is oibrí oifige, 52 bl. d'aois é Micheál agus tá sé róthrom. Tá 4 sciar ó sheilf an Ghránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, Pasta agus rís de dhíth ar Mhicheál. Nuair a thosaíonn sé ag cailleadh meáchain d'fhéadfadh sé 5sciar a ithe agus ba chóir go ndéanadh sé iarracht 1–2lb a chailleadh gach seachtain.



Seilfeanna Phirimid an Bhia

Líon na sciartha sa lá



Bricfeasta

- 1 200ml bainne beagmhéathrais le hól agus le cur ar ghránach
- 1 2 bhriosca bricfeasta lánghráin
- 1 Úll



Lón

- 1 2 ubh
- 1 lógart beagmhéathrais
- 1 2 phíosa thanaí d'arán caiscín
- 1 Leitís, cúcamar, tráta
- 1 Oráiste mandairín



Dinnéar

- 1 100g bradán
- 1 2 phráta meánmhéide
- 1 Brocaillí
- 1 Cairéad



Sneaic ag sos na maidine

- 1 200ml bainne beagmhéathrais
- 1 Fionchaora



Sneaic sa tráthnóna

- 1 Ciobhaí



Sneaic san oíche

- 1 2 phíosa thanaí de thósta caiscín
- 1 Banana

Comhairle Sláinte don saol laethúil



Ól 8 gcupán leachta sa lá – is é an t-uisce is fearr



Bí Gníomhach!

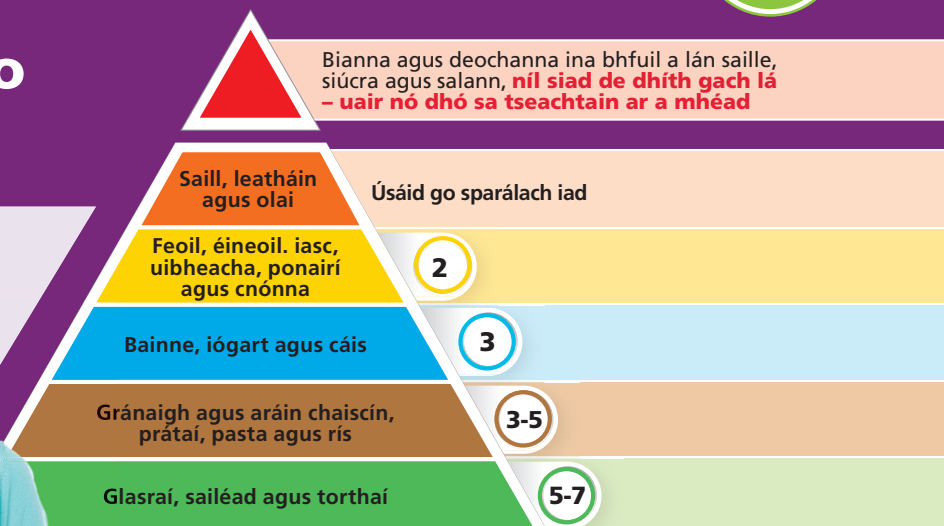
Chun meáchan sláintiúil a choinneáil ba chóir do dhaoine fásta 30 nóiméad de ghníomhaíocht mheasartha, a dhéanamh 5 lá sa tseachtain nó 150 nóiméad sa tseachtain

Chun tuilleadh fíricí agus moltaí i dtaca le itheachán sláintiúil a fháil téigh chuig www.healthyireland.ie

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

Ó Phirimid an Bhia go Plean laethúil Béile

Baineann Máire, 70 bl. d'aois sásmh as a bheith ag tabhairt airead á beirt garpháistí óga agus mar sin bíonn sí gníomhach. Tá 4 sciar ó sheif an Ghránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, Pasta agus rís de dhíth ar Mháire.



Seilfeanna Phirimid an Bhia

Líon na sciartha sa lá



Bricfeasta

- 1 1/3 cupán leite
- 1/2 1 phiosa tanaí tósta caiscín
- 1 Sú talún
- 1 150ml



Lón

- 1 75g feoil thrua mhionaithe
- 1 25g cáis méathras-laghdaíthe
- 1 2 phráta meánmhéide
- 1 Pónairí glasa
- 1 Cairéad



Dinnéar

- 1 3/4 cupán pónairí bÁCáilte
- 1 2 phiosa thanaí de thósta caiscín
- 1 1 tráta griollt



Sneaic ag sos na maidine

- 1 25g cáis méathras-laghdaíthe
- 1 1 tphiosa tanaí d'arán caiscín sóide



Sneaic sa tráthnóna

- 1 Piorra



Sneaic san oíche

- 1 Custard beagmhéathrais
- 1 Úlla bruite

Comhairle Sláinte don saol laethúil

Ól 8 gcupán leachta sa lá – is é an t-uisce is fearr



Bí Gníomhach!

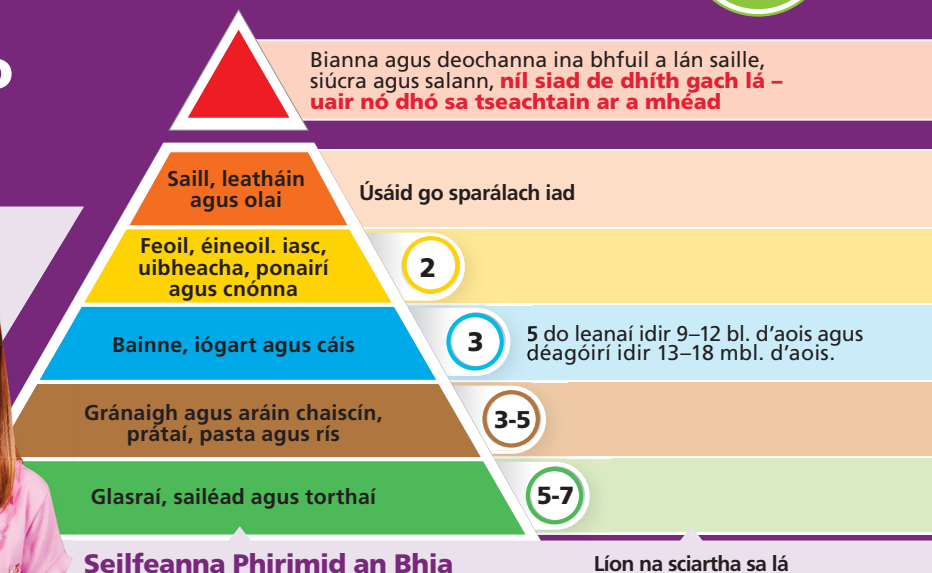
Chun meáchan sláintiúil a choinneáil ba chóir do dhaoine fásta 30 nóiméad de ghníomhaíocht mheasartha, a dhéanamh 5 lá sa tseachtain nó 150 nóiméad sa tseachtain

Chun tuilleadh fíricí agus moltaí i dtaca le itheachán sláintiúil a fháil téigh chuig www.healthyireland.ie

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

Ó Phirimid an Bhia go Plean laethúil Béile

Is caifín 10 mbliana í Niamh atá an-ghníomhach, imríonn sí cluichí gaelacha CLG agus is maith léi bheith ag damhsa. Tá 4 sciar ó sheilf an Ghránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís de dhíth ar Niamh, Mar leanbh idir 9 agus 18 mbl. d'aois, tá 5 sciar ó sheilf an Bhainne, Cáise agus Iógairt de dhíth uirthi.



Bricfeasta

- 1 200ml bainne beagmhéathrais le hól agus le cur ar ghránach
- 1 2 bhriosca bricfeasta lánghráin
- 1 Sú talún



Lón

- 1 50g sicín
- 1 Deoch iógairt beagmhéathrais le torthaí
- 1 2 phíosca thanaí d'arán caiscín
- 1 Cúcamar, leitís oigheargheal, tráta



Dinnéar

- 1 75g feoil thrua mhionaithe
- 1 200ml bainne beagmhéathrais
- 1 1 chupán pasta
- 1 Cairéad, oiniún, soilire, trátaí stánaithe cócaráilte in anlann



Sneaic ag sos na maidine

- 1 25g cáis de mhéathras-laghdaíthe
- 1 Fionchaora



Sneaic sa tráthnóna

- 1 Úll



Sneaic san oíche

- 1 200ml bainne beagmhéathrais le hól agus le cur ar ghránach
- 1 1 chupán calóga lánghráin
- 1 Banana

Comhairle Sláinte don saol laethúil



Ól 8 gcupán leachta sa lá – is é an t-uisce is fearr

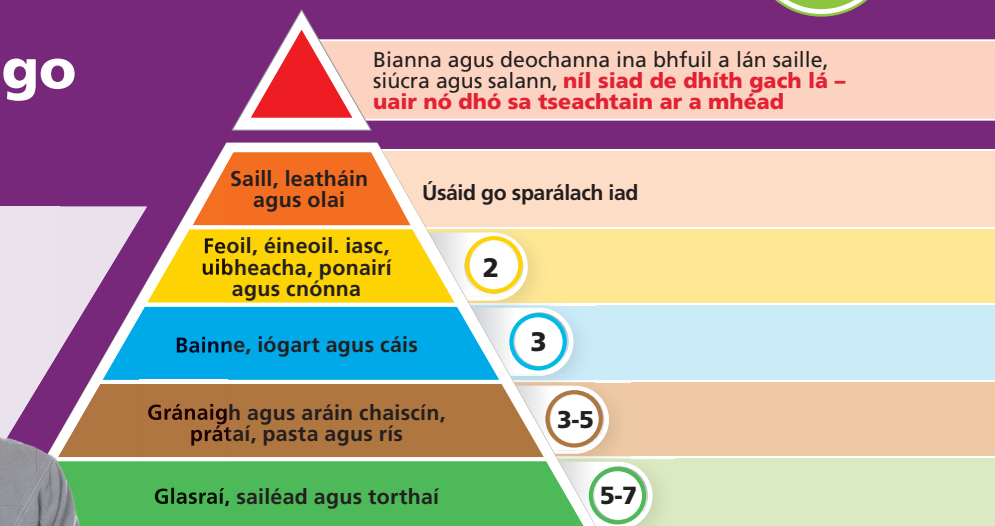


Bí Gníomhach!

Ba chóir go mbeadh leanaí ag déanamh gníomhaíochta mheasartha nó dian ar feadh 60 nóiméad sa lá ar a laghad.

Ó Phirimid an Bhia go Plean Iaethúil Béile

Is buachaill gníomhach, 5 bl. d'aois é Jakub agus is maith leis bheith ag súgradh lasmuigh lena chairde. Tá 4 sciar ó sheif an Ghránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, Pasta agus ris de dhíth ar Jakub.



Seilfeanna Phirimid an Bhia

Líon na sciartha sa lá



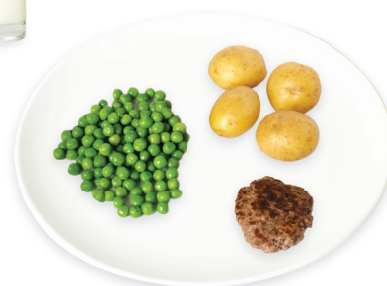
Bricfeasta

- 1 200ml bainne beagmhéathrais le hól agus le cur ar ghránach
- 1 1 chupán gránaigh lánghráin



Lón

- 1 75g tuinnín
- 1 1 arán caiscín piota
- 1 Sweetcorn, lettuce
- 1 150ml sú oráiste gan siúcra curtha ann



Dinnéar

- 1 75g burgar mairteola ar bheagán saille
- 1 200ml bainne beagmhéathrais
- 1 4 phráta bheaga bruite
- 1 ½ chupán piseanna



Sneaic ag sos na maidine

- 1 Fionchaora



Sneaic sa tráthnóna

- 1 Deoch iógairt beagmhéathrais le torthaí



Sneaic san oíche

- 1 Úll

Comhairle Sláinte don saol iaethúil



Ól 8 gcupán leachta sa lá - is é an t-uisce is fearr



Bí Gníomhach!

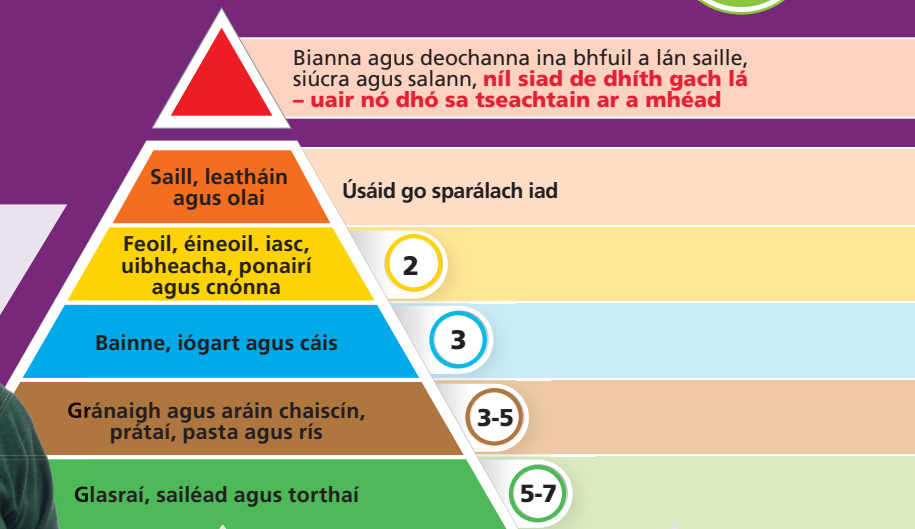
Ba chóir go mbeadh leanaí ag déanamh gníomhaíochta mheasartha nó dian ar feadh 60 nóiméad sa lá ar a laghad.

Chun tuilleadh fíricí agus moltaí i dtaca le itheachán sláintiúil a fháil téigh chuig www.healthyireland.ie

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

Ó Phirimid an Bhia go Plean laethúil Béile

Tá Tom 67 bl. d'aois agus d'éirigh sé as obair le gairid. Siúlann sé ar feadh 30 nóiméad ar a laghad 5 lá sa tseachtain mar teastaíonn uaidh meáchan a chailleadh mar gur éirigh sé róthrom le 10 mbliana anuas. Tá 4 sciar ó sheilf an Ghránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís de dhíth ar Tom.



Seilfeanna Phirimid an Bhia

Líon na sciartha sa lá



Bricfeasta

- 1 ½ chupán leite
- 1 Sú craobh



Lón

- 1 50g sicín
- 1 25g cáis méathras-laghdaithe
- 1 Panini lánghráin
- ½ Coleslaw with low-fat mayonnaise
- 1 Tráta, leitís, cúcamar



Dinnéar

- 1 75g sicín
- 1 1 chupán de rís dhonn
- 1 Piobar, muisiriúin, oiniúin cócaráilte in anlann
- 1 Oráiste mandairín



Sneaic ag sos na maidine

- 1 25g cáis de mhéathras-laghdaithe
- 1 6 chraicear lánghráin



Sneaic sa tráthnóna

- 1 Iógart beagmhéathrais
- 1 Fíonchaora



Sneaic san oíche

- 1 Banana

Comhairle Sláinte don saol laethúil

Ól 8 gcupán leachta sa lá – is é an t-uisce is fearr



Bí Gníomhach!

Chun meáchan sláintiúil a choinneáil ba chóir do dhaoine fásta 30 nóiméad de ghníomhaíocht mheasartha, a dhéanamh 5 lá sa tseachtain nó 150 nóiméad sa tseachtain

Chun tuilleadh fíricí agus moltaí i dtaca le itheachán sláintiúil a fháil téigh chuig www.healthyireland.ie

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