



Bia Sláintiúil do Dhaoine Fásta Níos Sine



Sailte, leatháin agus olaí

Is fiú a thabhairt faoi deara go bhfuil gá le saille i d'aiste bia ach tá sé tábhachtach súil a choinneáil ar an méid iomlán de na sailte, na leatháin agus na n-olaí go léir a itheann tú mar go bhfuil siad ar fad ard i calraí.



Bain úsáid as méideanna beaga

Roghnaigh saille laghdaithe monai-neamhsháithithe nó il-neamhsháithithe nó leatháin éadroim níos minice. Roghnaigh olaí ráibe, olóige, canola, lus na gréine nó gránola agus tomhais iad le spúnóg.

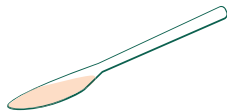


Bain úsáid as modhanna sláintiúla cócaireachta

Cuir teorainn leis an méid maonáis, cáslá agus cóiriú sailéid a úsáideann tú mar go bhfuil ola iontu freisin. Déan cócaráil i gcónaí ar a laghad saille nó ola agus is féidir – is iad griolladh, bÁCáil san oigheann, galú, beiriú nó suaith fhriochadh na bealaí is fearr chun cócaireacht.



Treoir seirbhíse



Im

Má úsáideann tú im, scaipeadh go héadrom é.



Leathán le níos lú geire ann

Is féidir le pacáistí sciar i gcaiféanna an méid ceart a thaispeáint duit le húsáid. Ba chóir go mbeadh pacáiste amháin leordhóthanach le haghaidh dhá shlisne aráin.



Olaí

Úsáid spúnóg thae d'ola amháin in aghaidh an duine agus tú ag cócaireacht nó i mblastán sailéid.



Bia Sláintiúil do Dhaoine Fásta Níos Sine



An seilf uachtarach

Ar an tseilf uachtarach ar an bpirimid bia, tá bianna agus deochanna ar mhórán saille, siúcra agus salainn. **Níl siad seo ag teastáil le haghaidh dea-shláinte agus níor chóir iad a ithe gach uile lá.**

Má tá brioscaí nó borroga agat le tae cúpla uair sa lá, is nós é seo is féidir a athrú de réir a chéile.



Roghnaigh sneaiceanna níos sláintiúla

In ionad bianna a bheith agat ón tseilf uachtarach, ith roinnt torthaí úra, iógart, scóna caiscín beag, craicir caiscín le cáis nó meascán torthaí agus cnónna chun do sneaiceanna a dhéanamh níos cothaithe.



Bain úsáid as luibheanna agus spíosraí

Lagaíonn ár mothú blas le haois. D'fhéadfadh go gcuirfí níos mó salainn le bia mar thoradh air seo chun an blas céanna a fháil a raibh taithí agat air i gcónaí. Bain triail as salann a chur in ionad le piobar, luibheanna agus spíosraí chun blas a chur leis na miasa is fearr leat.



Laghdaigh d'iontógáil salainn

Má tá bianna próiseáilte á gceannach agat, cuimhnigh an fhaisnéis ar na lipéid a sheiceáil chun iad sin a bhfuil níos lú salainn iontu a roghnú.

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1905kJ 456kcal	22g	9g	5g	0.5g
23%	32%	47%	5%	8%



Laghdaigh d'iontógáil siúcra

Chun cabhrú le d'iontógáil siúcra a ísliú, déan iarracht níos lú deochanna súilíneacha siúcraí agus sneaiceanna siúcraí cosúil le brioscaí agus cácaí a bheith agat.



Uasmhéid uair nó dhó sa tseachtain i méideanna an-bheag.

Níl aon riar molta do bhianna agus deochanna den tseilf uachtarach toisc nach bhfuil siad ag teastáil le haghaidh dea-shláinte..

Chun tuilleadh fíricí bia agus leideanna a fháil maidir le bia sláintiúil, tabhair cuairt ar www.healthyireland.ie
Foinse: An Roinn Sláinte/ Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte 2023