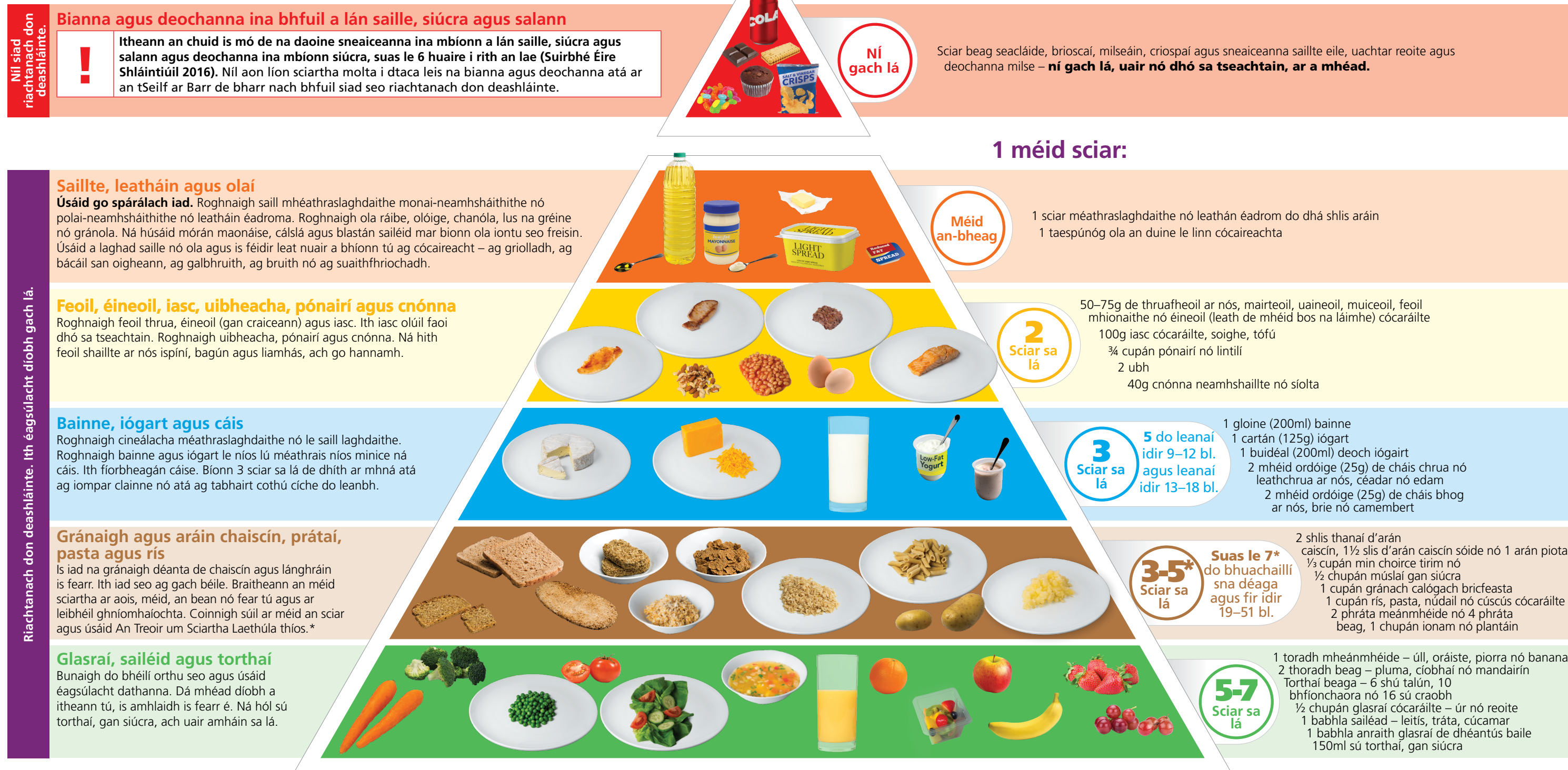


Pirimid an Bhia

Do dhaoine fásta, déagóirí agus leanaí os cionn cúig bliana d'aois

www.healthyireland.ie



*Treoir Um Sciar Laethúil – gránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís

Gníomhach	Leanbh (5–12)	Déagóir (13–18)	Duine Fásta (19–50)	Duine Fásta (51+)	Neamh-ghníomhach	Déagóir (13–18)	Duine Fásta (19–50)	Duine Fásta (51+)
	3–4	4	4–5	3–4		3	3–4	3
	3–5	5–7	5–7	4–5		4–5	4–6	4

Níl aon treoirínte i dtaca le leanaí neamhghníomhacha mar tá sé riachtanach go mbeadh gach leanbh gníomhach.

An Meán Líon calraí sa ló ó gach bia agus deoch atá de dhíth ar dhaoine fásta

Gníomhach 2000kcal
Neamhghníomhach 1800kcal

Gníomhach 2500kcal
Neamhghníomhach 2000kcal

Treoirínte sciar

Gránaigh, rís agus pasta cócaráilte, agus glasraí, sailleíd agus torthaí Úsáid cupán plaisteach indiúscartha de mhéid 200ml chun cabhrú leat le méid an sciar a thomhas.	Cáis Úsáid dhá ordóg, leithead agus doimhneacht chun cabhrú leat le méid an sciar a thomhas.	Feoil, éineoil, iasc Taispeánann bos do láimhe, leithead agus doimhneacht, gan na méara agus na hordóga a chur san áireamh, an méid díobh seo atá de dhíth ort sa lá.	Leathán méathraslaghdaithe Is féidir na pacáistí sciar a fhaightear i gcaiféanna a úsáid chun cabhrú leat le méid an sciar a úsáidfídh tú, a thomhas. Ba chóir go mbeadh dóthain i bpacáiste amháin do dhá shlis aráin.	Olaí Úsáid taespúnóg amháin ola do gach duine ar leith, le linn cócaireachta nó i sailleíd.
--	--	---	---	---

Ól 8 gcupán leachta sa lá, ar a laghad – is é an t-uisce is fearr.

Bí Gníomhach!
Chun meáchan sláintiúil a chinntiú, tá sé riachtanach go ndéanadh daoine fásta gníomhaíocht mheasartha ar feadh 30 nóiméad sa lá, ar a laghad, 5 lá sa tseachtain (nó 150 nóiméad sa tseachtain) ní mór do leanaí gníomhaíocht mheasartha nó dhian a dhéanamh 60 nóiméad gach lá, ar a laghad.