

Pirimid an Bhia

Níl siad
riachtanach don
deashláinte.

Bianna agus deochanna ina bhfuil
a lán saille, siúcra agus salann

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

Ní
gach lá

!

Uair nó dhó sa tseachtain ar a mhéad

Riachtanach don deashláinte. Ith éagsúlacht díobh gach lá.

Saillte, leatháin agus olaí

Méid
an-bheag

Feoil, éineoil, iasc, uibheacha,
pónairí agus cnónna

2
Sciar sa
lá

Bainne, iógart agus cáis

3
Sciar sa
lá

5 do leanaí
idir 9–12 bl.
agus leanaí
idir 13–18 bl.

Gránaigh agus aráin
chaiscín, prátaí,
pasta agus rís

3-5*
Sciar sa
lá

Suas le 7*
do bhuachaillí
sna déaga
agus fir idir
19–51 bl.

Glasraí, sailéid
agus torthaí

5-7
Sciar sa
lá

*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.



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 ndéanfadh 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.