



## Scoil Naomh Gobnait

Dún Chaoin  
Trá Lí  
Co. Chiarraí  
V92 NY00  
Fón: 066 9156411  
Uimhir Rolla: 16281A

## Polasaí Bia Sláintiúil

### Aidhmeanna

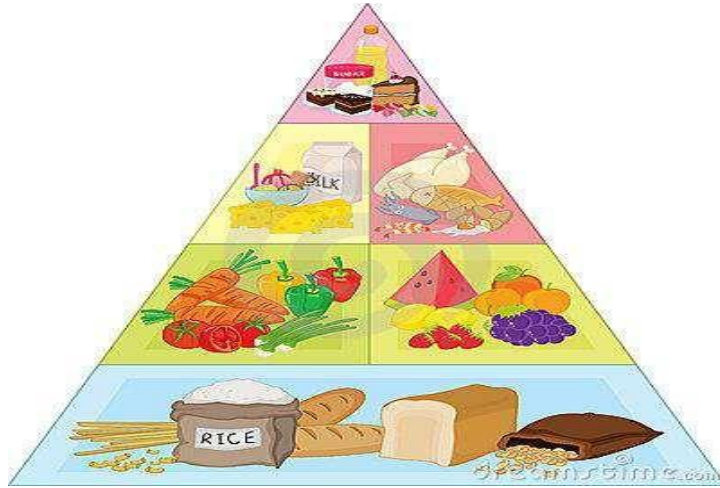
- Na leanaí a spreagadh chun bia sláintiúil a ithe le bheith mar nós fad téarmach.
- Aird na leanbh a dhíriú isteach ar chothú.
- Aird na leanbh a fheabhsú ar scoil.

Treoracha don mbosca lóin sláintiúil:

- Tá gá ag leanaí le blúiríní beaga de réimse bia folláin.
- Féach ar an bpirimid bia chun an bia ceart a fháil. Déan iarracht bia úr is neamh oibrithe a ithe.
- Úsáid iad siúd atá íseal i saill sháithithe.
- Léigh lipéidí go cúramach. Féach amach le haghaidh siúcra mar shampla glúcós, súcrós, frúchtós. M.s Frubes (3 Spúnóg siúcra i ngach ceann)
- Roghnaigh glasraí agus torthaí bunaithe ar réimhse dathanna.
- Tá glasraí glasa lán le cothaitheacha le haghaidh croí sláintiúil. Tá torthaí buí nó oráiste lán le vitimín A agus C. Tá gach toradh lán le snáithín/ábhar intuaslagtha a gcuidíonn le díleá.
- Athchúrsáil! Roghnaigh bosca lóin le cúpla urrann atá éasca don bpáiste é a oscailt/a dhúnadh. Úsáid buidéal le haghaidh uisce.
- Tógann leanaí a mbruscar féin abhaile leo sa bhosca lóin seachas craiceann torthaí.

Gach Aoine beidh cead ag na leanaí rud amháin beag milis a bheith acu.

## An Pirimid Bia



### Deochanna:

- Uisce nó bainne: Molaimid buidéal uisce bheith fágtha ar an deasc i rith an lae. Is féidir an buidéal céanna a úsáid gach lá.
- Is féidir buidéal bainne a thabhairt ar scoil gach lá le h'aghaidh deoch chomh maith.

### Smaointí i gcomhar an tsosa bhig:

- Íogairt le calciam sa bhreis ann. Tá íogairt nádúrtha níos airde i gcalciam. Ní moltar rudaí ar nós Frubes atá lán de shiúcre.
- Ciúbanna cáise.
- Bataí/maidí glasraí mar shampla cairéad, soilire, píseanna, piobar (glas, buí, dearg)
- Gach sórt toradh - úll, mandairín, péitseog, piorra, pluma, banana.

### Bia atá molta go hard don lón:

- Arán difriúil. Arán gráin, Arán slánghráin donn, bagels, arán le síoltaí sa bhreis.
- Seachain arán bán mar go bhfuil sé ana íseal i snáithín.
- Rollaí de gach sórt - donn, petit pains, burger buns.
- Arán pita, naan, bagels, tortilla wraps.
- Craicéir Shlánghráin.
- Is féidir pasta, spaigití, cous cous agus rís a chuir i mboscaí sailéide.
- Torthaí tirime - m.s risíní Ba chóir dóibh bheith ite le arán chun greamú ar na fiacla a sheachaint.
- Éagsúlacht bia mar pizza nó quiche.

### Ceapairí:

- Iasc mar shampla tuna, bradán, sardines (árd in Omega 3)
- Sailéad mar shampla leitís, tráta, arbhair, cúcamar.
- Liamhas lean, sicín, muiceoil. Is ea is liú próiséalú is ea is fearr é

- Seachain salamaí agus ispíní mar tá siad íseal i bpróitéin.
- Cáis de gach sórt, ciúbanna, maidí, sliseanna
- Ubh bhruite

Bia nach bhfuil ceadaithe:

- **Deochanna sioscarnacha nó Súanna.**
- **Cístí**, milseoga, bunóga nó aon bhia siúcraithe- Fruit Winders san áireamh.
- Barraí arbhair mar is siúcra é 50% de chuid dóibh agus maireann siad ag barr na pirimide.
- Rudaí le **seacláid** orthu nó iontu
- **Criospaí** is brioscáin
- **Popcorn** réamhdéanta mar go bhfuil sé ard i salann. Is féidir do phopcorn féin a dhéanamh sa bhaile.

Beidh cead ag na leanaí na rudaí atá luaite thuas a thabhairt isteach ar ócáidí speisialta m.s deireadh an téarma, cóisir & iol.

Má tá rudaí mílse acu sa bhosca lóin iarrfar orthu gan iad a ithe ar scoil ach a iad thabhairt abhaile agus gur féidir leo iad a bheith acu sa bhaile.

Beidh foireann na scoile sásta plé le na tuismitheoirí faoi straitéis a chur i bhfeidhm eaturthu a chabhróidh chun leanbh, a bhfuil ag diúltiú bia sláintiúil a ithe, a spreagadh.

Múinfidh foireann na scoile ceachtanna fé bhia sláintiúil dos na leanaí fé churacalam an OSPA go luath sa bhliain scoile chun dea-nósanna a threisiú agus a spreagadh i measc na leanbh.

Rialacha ginearálta:

- Níl cead ag leanaí a lón a roinnt mar gheall ar ailéirge
- Má tá ailéirge ag páiste do bhia éigin beidh cosc ar an bhia sin sa rang msh. Cnónna agus kiwi.

### **Critéir Rathúlachta:**

Beidh a fhios againn gur éirigh leis an bpolasaí tré na múinteoirí bheith:

- Ag féachaint ar lón na leanbh
- Ag labhairt le tuismitheoirí

Má tá páiste agat nach bhfuil ró shásta, ná bí buartha. Nuair a chionn sé nó sí gach duine eile ag ithe an bia ceart, glacfaidh sé/sí páirt.

Suíomhanna Áisiúla:

- Tá bileog ag The Health Promotion Unit darbh ainm "Food and Nutrition Guidelines for

Primary Schools" [www.healthpromotion.ie](http://www.healthpromotion.ie)

- Tá moltaí ag an VHI faoi lóin sláintiúla do pháistí ag [www.vhi.ie/hfiles/hf-011.jsp](http://www.vhi.ie/hfiles/hf-011.jsp)
- Tá go leor eolas ag an Irish Nutrition and Dietic Institution faoi chothú agus tá smaointí acu faoi bhia don lón ar scoil [www.indi.ie](http://www.indi.ie).

### **Athbhreithniú agus Monatóireacht**

- Déanfaidh an Bord Bainistíochta monatóireacht agus athbhreithniú ar an bpolasaí go rialta agus ag amanna eile de réir mar is gá.

Sínithe: \_\_\_\_\_  
Cathaoirleach an Bhoird Bainistíochta

Dáta \_\_\_\_\_