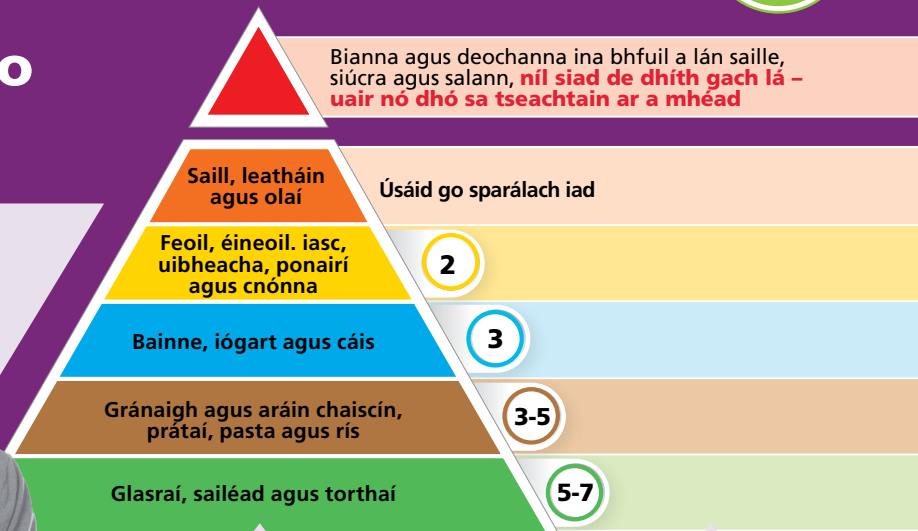


Ó Phirimid an Bhia go Plean laethúil Béile

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



Bianna agus deochanna ina bhfuil a lán saille, siúcra agus salann, **níl siad de dhíth gach lá – uair nó dhó sa tseachtain ar a mhéad**

Seilfeanna Phirimid an Bhia

Líon na sciartha sa lá



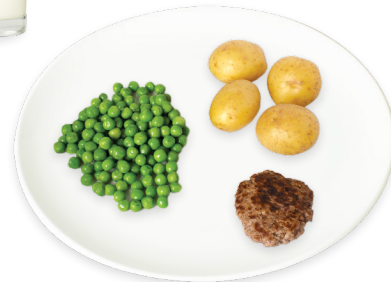
Bricfeasta

- 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 Arbhar milis, leitís
- 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 Fíonchaora



Sneaic sa tráthnóna

- 1 Deoch iógairt beagmhéathrais le torthaí



Sneaic san oíche

- 1 Úll

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.