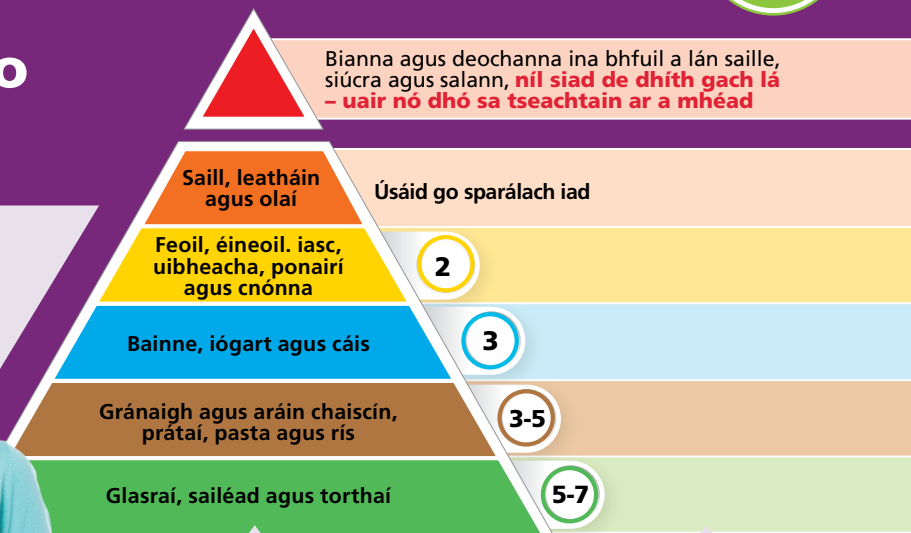


Ó Phirimid an Bhia go Plean laethúil Béile

Baineann Máire, 70 bl. d'aois sásamh as a bheith ag tabhairt aire dá beirt garpháistí óga agus mar sin bíonn sí gníomhach. Tá 4 sciar ó sheifl an Ghránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, Pasta agus rís de dhíth ar Mháire.



Seilfeanna Phirimid an Bhia

Líon na sciartha sa lá



Bricfeasta

- 1 1/3 cupán leite
- 1/2 1 phíosa tanaí tósta caiscín
- 1 Sú talún
- 1 150ml



Lón

- 1 75g feoil thrua mhionaithe
- 1 25g cáis méathras-laghdaíthe
- 1 2 phráta meánmhéide
- 1 Pónairí glasa
- 1 Cairéad



Dinnéar

- 1 3/4 cupán pónairí bÁCáilte
- 1 2 phíosa thanaí de thósta caiscín
- 1 1 tráta griollta



Sneaic ag sos na maidine

- 1 25g cáis méathras-laghdaíthe
- 1 1 tphíosa tanaí d'arán caiscín sóide



Sneaic sa tráthnóna

- 1 Piorra



Sneaic san oíche

- 1 Custard beagmhéathrais
- 1 Úlla bruite

Comhairle Sláinte don saol laethúil

Ól 8 gcupán leachta sa lá – is é an t-uisce is fearr



Bí Gníomhach!

Chun meáchan sláintiúil a choinneáil ba chóir do dhaoine fásta 30 nóiméad de ghníomhaíocht mheasartha, a dhéanamh 5 lá sa tseachtain nó 150 nóiméad sa tseachtain