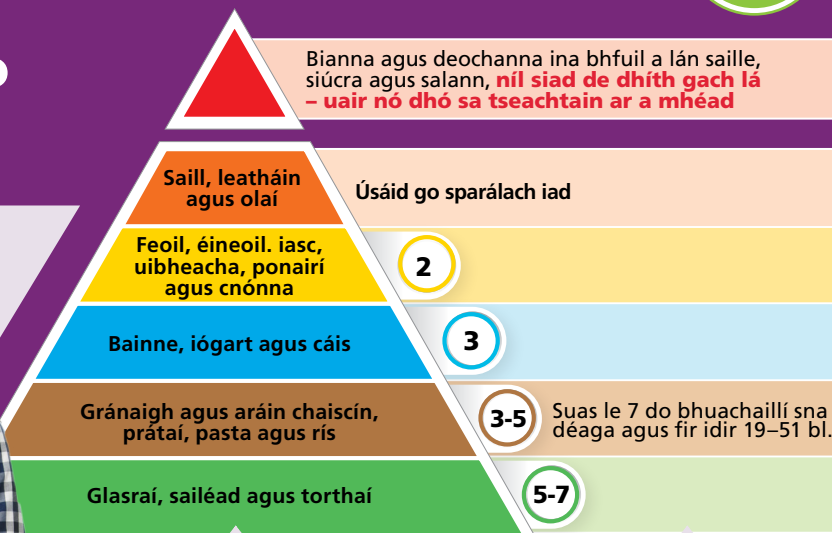


Ó Phirimid an Bhia go Plean laethúil Béile

Is macléinn, 21 bl. d'aois é Maitiú agus tá sé ina chónaí ar shiúl ón mbaile. Tá 7 sciar ó sheilf an Ghránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, Pasta agus rís de dhíth ar Mhaitiú.



Seilfearna Phirimid an Bhia

Líon na sciartha sa lá



Bricfeasta

- 1** 200ml bainne beagmhéathrais le hól agus le cur ar ghránach
- 1** ½ chupán leite
- 1** 2 phíosca thanaí de thósta caiscín
- 1** Sú craobh



Lón

- 1** 2 ubh
- 1** Iógart beagmhéathrais
- 2** 4 phíosca beaga d'arán caiscín sóide
- 1** Leitís, tráta
- 1** Oráiste Mandairín



Dinnéar

- 1** 75g muiceola
- 2** 2 chupán núdail lánchruithneachta
- 1** Glasraí cócaráilte in anlann



Sneaic ag sos na maidine

- 1** Piorra



Sneaic sa tráthnóna

- 1** Úll



Sneaic san oíche

- 1** 200ml bainne beagmhéathrais le hól agus le cur ar ghránach
- 1** 2 bhriosca bricfeasta lánghráin
- 1** Banana

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