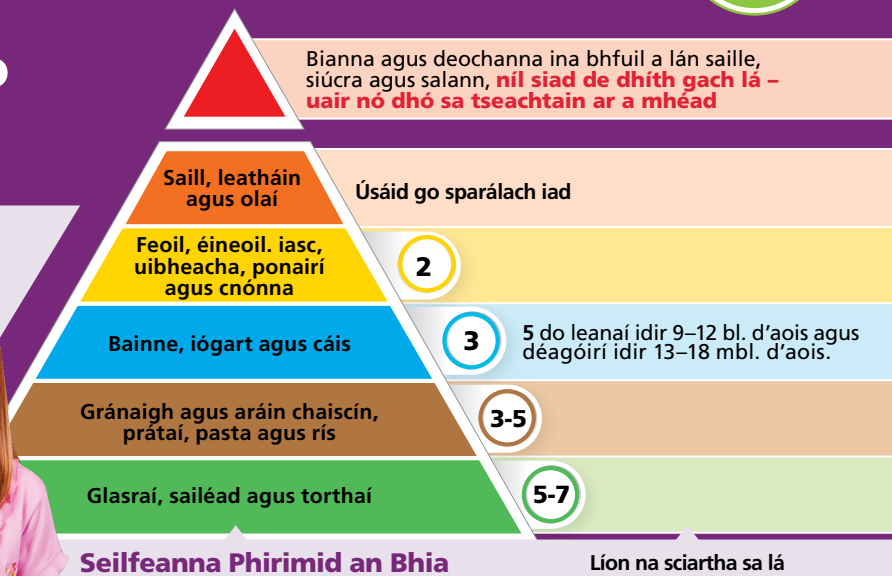


Ó Phirimid an Bhia go Plean laethúil Béile

Is cailín 10 mbliana í Niamh atá an-ghníomhach, imríonn sí cluichí gaelacha CLG agus is maith léi bheith ag damhsa. Tá 4 sciar ó sheilf an Ghránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís de dhíth ar Niamh, Mar leanbh idir 9 agus 18 mbl. d’aois, tá 5 sciar ó sheilf an Bhainne, Cáise agus lógairt de dhíth uirthi.



Bricfeasta

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



Lón

- 1 50g sícín
- 1 Deoch iógairt beagmhéathrais le torthaí
- 1 2 phíosa thanaí d’arán caiscín
- 1 Cúcamar, leitís oigheargheal, tráta



Dinnéar

- 1 75g feoil thrua mhionaithe
- 1 200ml bainne beagmhéathrais
- 1 1 chupán pasta
- 1 Cairéad, oiniún, soilire, trátaí stánaithe cócaráilte in anlann



Sneaic ag sos na maidine

- 1 25g cáis de mhéathras-laghdaithe
- 1 Fíonchaora



Sneaic sa tráthnóna

- 1 Úll



Sneaic san oíche

- 1 200ml bainne beagmhéathrais le hól agus le cur ar ghránach
- 1 1 chupán calóga lánghráin
- 1 Banana

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.