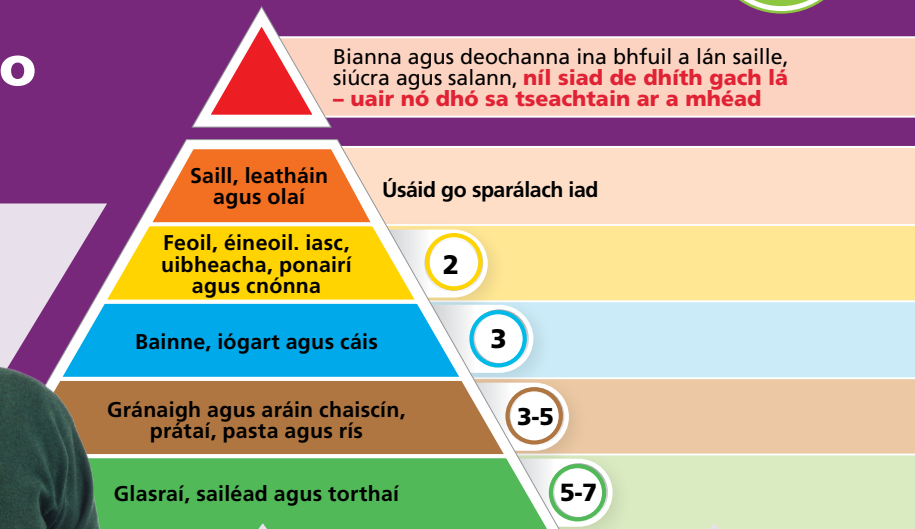


Ó Phirimid an Bhia go Plean laethúil Béile

Tá Tom 67 bl. d'aois agus d'éirigh sé as obair le gairid. Siúlann sé ar feadh 30 nóiméad ar a laghad 5 lá sa tseachtain mar teastaíonn uaidh meáchan a chailleadh mar gur éirigh sé róthrom le 10 mbliana anuas. Tá 4 sciar ó *sheifl an Ghránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís* de dhíth ar Tom.



Seilfeanna Phirimid an Bhia

Líon na sciartha sa lá



Bricfeasta

- 1 ½ chupán leite
- 1 Sú craobh



Lón

- 1 50g sicín
- 1 25g cáis méathras-laghdaíthe
- 1 Panini lánghráin
- ½ Cálslá le maonáis beagmhéathrais
- 1 Tráta, leitís, cúcamar



Dinnéar

- 1 75g sicín
- 1 1 chupán de rís dhonn
- 1 Piobar, muisiriúin, oiniúin cócaráilte in anlann
- 1 Oráiste mandairín



Sneaic ag sos na maidine

- 1 25g cáis de mhéathras-laghdaíthe
- 1 6 chraicear lánghráin



Sneaic sa tráthnóna

- 1 Iógart beagmhéathrais
- 1 Fíonchaora



Sneaic san oíche

- 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