

Treoir maidir le

Saillte, leatháin agus olaí

Cuireann saillte, leatháin agus olaí saillte riachtanacha ar fáil ach ná húsáid ach fíorbheagán díobh.

Úsáid iad go spárálach.



Sonraí um Sheifl Bia



Tá a lán calraí i ngach cineál saille agus olaí ach bíonn saill níos sláintiúla i gcuid díobh seachas a chéile.



Tá níos lú calraí i leatháin mhéathras-laghdaíthe mar bíonn níos lú saille iontu agus níos mó uisce.



Ardaíonn saillte sháithithe atá i saillte crua an colaistéaróil sa bhfuil agus is féidir leo baol galar croí a mhéadú.



Faightear saillte riachtanacha in ola phlandúil ar nós ola ráibe, ola olóige, ola chanóla, ola lus na gréine agus gránolaí.

Céard é sciar?

1 méid sciar:

1 phaicéad sciar de leathán méathras-laghdaíthe nó leathán éadrom do dhá phársa aráin.

1 taespúnóg ola ráibe, olóige, chanóla, lus na gréine nó gránola an duine le linn bheith ag cócaráil bia.

Treoir maidir le sciar

Is féidir na pacáistí sciar a fhaightear i gcaiféanna a úsáid chun cabhrú leat le méid an sciar a úsáidfidh tú, a thomhais. Ba chóir go mbeadh dóthain i bpacáiste amháin do dhá phársa aráin.



1 do dhá shlis aráin

Moltaí i dtaca le hithe go sláintiúil



Roghnaigh leatháin éadroma nó méathras-laghdaíthe monai-neamhsáithithe nó polai-neamhsáithithe.



Roghnaigh olaí ráibe, olóige, chanóla, lus na gréine nó gránolaí.



Tá an méid céanna calraí i ngach ola. Spáráil an ola le linn cócaireachta – tomhais í seachas í a dhoirteadh isteach san fhriochtán.



Ná húsáid mórán maonáise, cáis agus blastáin saille mar bíonn ola iontu sin chomh maith. Roghnaigh na cinn le níos lú saille agus úsáid go spárálach iad.