

## Leideanna tábhachtacha do dhaoine fásta chun meáchan sláintiúil a chinntiú.



### Bíodh fhios agat cén meáchan atá tú

Seiceáil d'innéacs cormhaise (BMI) ar [www.healthyireland.ie](http://www.healthyireland.ie)  
Meáigh tú féin uair sa tseachtain agus leag amach sprioc le 1–2lb/1kg meáchain a chailleadh sa tseachtain.



### Bí ag faire ar na bianna a itheann tú – úsáid treoirlínte Phirimid an Bhia

Seachain bianna agus deochanna atá ar an tSeif ar Barr. Ná hith sceallóga agus bia gasta ach go hannamh – uair sa mhí ar a mhéad.

Ná hól alcól ach go hannamh nó seachain ar fad é.

Ith go leor torthaí agus glasraí.

Roghnaigh na sciarta is lú atá molta do d'aois agus leibhéal gníomhaíochta mar atá leagtha amach sa Treoir um Sciarta Laethúla, ón tseif ar a bhfuil gránaigh agus arán slángráin, prátaí, pasta agus rís. \* Bí eolach ar an difríocht sna calraí.



Ól níos mó uisce – 8 ngloine nó cupán sa lá, ar a laghad.

### Ith go rialta agus go sláintiúil

Ith béilí rialta agus úsáid comhábhair úra den chuid is mó le linn cócaireachta.

Úsáid saill agus ola go spárálach i mbia agus le linn cócaireachta.

Ag béilí:

- Úsáid pláta níos lú
- Ith go mall
- Stop ag ithe nuair a mhothaíonn tú lán.

Bí san airdeall faoin mbia agus deoch a itheann agus a ólann tú.

Suigh chun boird agus déan iarracht gan féachaint ar an teilifís nó ar scáileán nuair a bhíonn tú ag ithe.



### Bí gníomhach

Cuideoidh sé leat meáchan a chailleadh má bhíonn tú gníomhach go fisiciúil ar feadh 60–90 nóiméad gach lá.



### Chun breis leideanna agus comhairle a fháil, féach ar [www.healthyireland.ie](http://www.healthyireland.ie)

**Bileoga eolais faoi na seilfeanna bia**  
Faigh breis eolais faoi na bianna atá riachtanach chun fanacht sláintiúil.

### Treoir maidir le sciarta

Faigh breis eolais faoi méid sciarta agus an líon sciarta a theastaíonn uait gach lá.

### Pleananna laethúla béilí – ó Phirimid an Bhia go dtí an Pláta

Tá seacht bplean laethúil béile anseo do réimse aoiseanna agus leibhéil ghníomhaíochta. Léiríonn siad an chaoi le sonraí Phirimid an Bhia a úsáid le haghaidh do bhriceasta, lón, béile an tráthnóna agus sneaiceanna.



## Bia Sláintiúil don Bheatha

Treoirlínte Phirimid an Bhia do dhaoine fásta, déagóirí agus leanaí cúig bliana d'aois agus os a chionn maidir lena roghanna bia laethúla.



## Ar mhaith leat bheith folláin agus breis fuinnimh a bheith agat?

Gheobhaidh tú na cothaithe agus an fuinneamh atá riachtanach le bheith folláin, má itheann tú réimse leathan de bhíanna folláine, éagsúla gach lá. Úsáid na leideanna seo agus tú ag pleanáil do chuid béilí.



Comhairlítear do mhná atá in aois toirchis 400 micreagram d'aigéad fólach a thógáil gach lá mar fhorlíonadh aigéad fólaigh.

### Pleanáil agus ullmhaigh

**Tóg d'am ag pleanáil do chuid béilí roimh ré.**

Cuideoidh sé seo leat chun bianna éagsúla, folláine a ithe, airgead a shábháil agus níos lú bia saoráideach agus próiseáilte a ithe.



**Ullmhaigh do chuid béilí, ag baint úsáid as comhábhair úra den chuid is mó,** agus roghnaigh bianna ar nós, torthaí, sailleid agus glasraí i gcomhair sneaiceanna.



**Úsáid modhanna cócaireachta níos sláintiúla, ar nós, griolladh agus galbhruith** in ionad friochadh nó róstadh le hola nó saill.



**Tá an mhéid tábhachtach.** Úsáid Pirimid an Bhia mar threoir maidir le méideanna sciar aon bhia faoi leith.



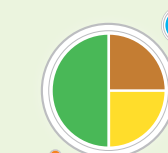
**Tóg d'am ag ithe, suigh chun boird agus bain taitneamh as.** Déan iarracht gan béile a ithe os comhair na teilifíse nó an scáileáin ríomhaire.



### Déan roghanna sláintiúla

**Ó Phirimid an Bhia go dtí an Pláta.**

Bunaigh do chuid béilí ar neart glasraí, sailleid agus torthaí – suas le leath den phláta nó babhla ag gach béile. Roghnaigh dathanna éagsúla.



**Roghnaigh arán caiscín agus lángráin, gránaigh, pasta agus rís dhonn.**

Roghnaigh arán caiscín den chuid is mó. Bí ar an eolas faoin difríocht sa líon calraí – bíonn níos mó calraí i gcineál áirithe seachas cineál eile.

**Babháil**



**le**



**Roghnaigh bainne, iógart nó cáis bheagmhéathrais.** Roghnaigh bainne agus iógart níos minice ná cáis.

**Babháil**



**le**



**Ith beagán éineola, éisc, uibheacha, cnónna, pónairí nó feola ag 2 bhéile.**

Roghnaigh iasc faoi dhó sa tseachtain – is fearr an t-iasc olúil.

**Babháil**

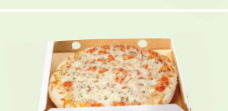


**le**



**Ná hith sceallóga agus bia gasta ach fíorannamh.** Bíonn an chuid is mó díobh lán le saill, salann agus calraí.

**Babháil**



**le**



**Ná hith na bianna agus deochanna seo a leanas gach lá:**

- Deochanna míse
- Briosaí, cácaí milis, mílseoga, seacláid, mílseáin
- Feoil phróiseáilte lán le salann ar nós, ispiní, bagún agus liamhás
- Sneaiceanna lán le salann ar nós criospaí.

**!** Ná hith morán bianna nó deochanna ina bhfuil a lán saille, siúcra agus salann agus ná hith iad seo go minic. Ná hith iad gach lá, uair nó dhó sa tseachtain ar a mhéad.

### Bí Gníomhach

**Ní mór duit gníomhaíocht fhisiciúil a dhéanamh ar bhonn rialta le bheith sláintiúil.**

**Daoine Fásta agus Leanai**

Chun iomarca meáchain a sheachaint, ní mór do dhuine fásta ar a laghad 30 nóiméad do gníomhaíocht mheasartha a dhéanamh sa lá. Ní mór do leanaí a bheith gníomhach ag leibhéal measartha nó dian ar feadh 60 nóiméad gach lá, ar a laghad. 5 lá sa tseachtain, nó 150 nóiméad sa tseachtain.



Ciallaíonn **gníomhaíocht mheasartha** aon gníomhaíocht a chuireann an croi ag bualadh beagán níos tapúla agus bíonn tú ag anáil níos troime ach gan giorra anála a bheith ort. Samplaí de gníomhaíochtaí mar seo is ea, siúl fuinniúil nó rothaocht ag luas níos lú ná 10msu.

Ciallaíonn **gníomhaíocht dhian**, gníomhaíocht ar bith a ardaíonn ráta an chroí go mór, agus bíonn tú ag anáil níos tapúla agus níos doimhne agus bíonn giorra anála ort agus tú ag cur allais. Samplaí de gníomhaíochtaí mar seo is ea an rith, agus spóirt ar nós peil agus cispheil.

**Chun tuilleadh eolais a fháil faoi bheith gníomhach, féach ar [www.getactiveireland.ie](http://www.getactiveireland.ie)**

### Alcól

Níl aon ghá alcól a ól le bheith sláintiúil agus ní mholtar é do dhaoine óga faoi 18 mbliana d'aois ná do mhná atá ag iompar clainne nó atá ag tabhairt cothú cíche do leanbh.

- Tá calraí san alcól agus d'fhéadfadh sé dúil a chur sna sneaiceanna.
- Ná hól aon alcól 2–3 lá sa tseachtain.
- Níl aon teorainn sábháilte alcóil ann do leanaí faoi 18 mbliana d'aois.

### Teorainneacha Seachtainiúla atá molta do riosca íseal

**Fir 17 deoch chaighdeánach**  
170g alcóil sa tseachtain

**Mná 11 deoch chaighdeánach**  
110g alcóil sa tseachtain

**Deochanna Caighdeánacha In aon deoch chaighdeánach amháin, tá:**  
Calra: 100–150  
Fíoralcól: 10g

**Samplaí de dheoch chaighdeánach amháin**



½ phionta beorach nó lágair

Gloine bheag fíona

Miosúr amháin biotáille

# Úsáid Pirimid an Bhia chun do roghanna bia laethúla a phleanáil



## Léiríonn Pirimid an Bhia cén bia ó gach seif faoi leith ar chóir duit a ithe chun aiste chothrom, shláintiúil bia, a bheith agat.

Taispeánann cruth Phirimid an Bhia an cineál deochanna agus bianna atá de dhíth ar dhaoine chun aiste fholláin bia a bheith acu. Tá sé roinnte i sé sheif ar leith agus cuirtear réimse cothaithigh agus an fuinneamh atá ag teastáil do dheashláinte ar fáil ar gach seif ar leith. Is é an rud is tábhachtaí i dtaca le bia sláintiúil ná an méid ceart a roghnú as gach seif ar leith.

Is meascán bia óna seilfeanna éagsúla a bhíonn sa ngnáthbia a itheann tú, ar nós píotsaí, miasa pasta, casaróil agus ceapairí. Maidir leis an gcinéal seo bia, ní mór duit a bheith ar an eolas faoina bpríomhchomhábhair agus smaoineamh ar an gcaoi a réitíonn siad sin le seilfeanna Phirimid an Bhia.

Ní gá duit an chothromaíocht cheart a bhaint amach i ngach béile chun Pirimid an Bhia a leanúint. Ina ionad sin, ba cheart duit féachaint leis an gcothromaíocht cheart a bhaint amach thar an lá ar fad nó an tseachtain ar fad. Is féidir le hathruithe beaga difear mór a dhéanamh.

Is do pháistí os cionn 5 bliana d'aois, do dhéagóirí agus do dhaoine fásta, iad siúd atá róthrom agus iad siúd atá ar mheáchan sláintiúil araon, treoirlínte Phirimid an Bhia. Os rud é go bhfuil beirt as gach triúr duine fásta róthrom, tá liosta de leideanna tábhachtacha le cabhrú le daoine fásta atá róthrom meáchan a chailleadh, le fáil ar an leathanach cúl.

### Glasraí, sailéid agus torthaí

Seo í an tseif is mó agus tá sí ag bun Phirimid an Bhia, mar sin ní mór duit níos mó díobh seo a roghnú.

### Gránach lánghráin agus arán caiscín, prátaí, pasta agus rís

Tugann na bianna ar an tseif seo an fuinneamh is fearr le haghaidh do choirp. Bíonn riachtanais fuinnimh difriúla ag daoine ag brath ar an staid ina bhfuil siad ina saol agus tá réimse leathan bianna ar an tseif seo. Lean an Treoir um Sciar Laethúil thall go cúramach chun a chinntiú go bhfuil tú ag fáil an méid ceart duitse, ag brath ar:

- d'aois
- an bhfuil tú fireann nó bainneann
- an mbíonn tú gníomhach nó neamhghníomhach
- an bhfuil tú an meáchan ceart nó róthrom.

B'fhéidir go gcuirfeadh sé ionadh ort an líon sciartha is féidir leat a bheith agat ón tseif seo. B'fhéidir go silfeá go bhfuil a lán i gceist, ach tá na bianna caiscín seo an-sláintiúil agus moltar iad seo chun fuinneamh a thabhairt duit seachas a bheith ag roghnú bianna agus deochanna ina bhfuil a lán calraí, ón tSeif ag an mBarr.

### Bianna agus deochanna atá lán de shail, siúcra agus salann.

Seo í an tseif is lú agus tá sí ag barr Phirimid an Bhia, ní gá do dhaoine ach fórbheagán de na bianna seo a roghnú – ní gach lá, uair nó dhó sa tseachtain ar a mhéad. Níl siad riachtanach don tsláinte agus d'fhéadfaidís rómheáchan agus murtall a chothú.

### Leachtanna

Ól 8 cupáin leachta sa lá, ar a laghad – is é an t-uisce is fearr.

## Bianna agus deochanna ina bhfuil a lán saille, siúcra agus salann

**!** Itheann an chuid is mó de na daoine sneaiceanna ina mbíonn a lán saille, siúcra agus salann agus deochanna ina mbíonn siúcra, suas le 6 huaire i rith an lae (Suirbhé Éire Shláintiúil 2016). Níl aon líon sciartha molta i dtaca leis na bianna agus deochanna atá ar an tSeif ar Barr de bharr nach bhfuil siad seo riachtanach don deashláinte.

### Saillte, leatháin agus olaí

**Úsáid go spárálach iad.** Roghnaigh saill mhéathraslaghdaithe monai-neamhsháithithe nó polai-neamhsháithithe nó leatháin éadroma. Roghnaigh ola ráibe, olóige, chanóla, lus na gréine nó gránola. Ná húsáid mórán maonáise, cáslá agus blastán sailéid mar bíonn ola iontu seo freisin. Úsáid a laghad saille nó ola agus is féidir leat nuair a bhíonn tú ag cócaireacht – ag griolladh, ag báicáil san oigheann, ag galbhruith, ag bruiht nó ag suaithfhriochadh.

### Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna

Roghnaigh feoil thrua, éineoil (gan craiceann) agus iasc. Ith iasc olúil faoi dhó sa tseachtain. Roghnaigh uibheacha, pónairí agus cnónna. Ná hith feoil shailte ar nós ispiní, bagún agus liamhás, ach go hannamh.

### Bainne, iógart agus cáis

Roghnaigh cineálacha méathraslaghdaithe nó le saill laghdaithe. Roghnaigh bainne agus iógart le níos lú méathrais níos minice ná cáis. Ith fórbheagán cáise. Bíonn 3 sciar sa lá de dhíth ar mhná atá ag iompar clainne nó atá ag tabhairt cothú cíche do leanbh.

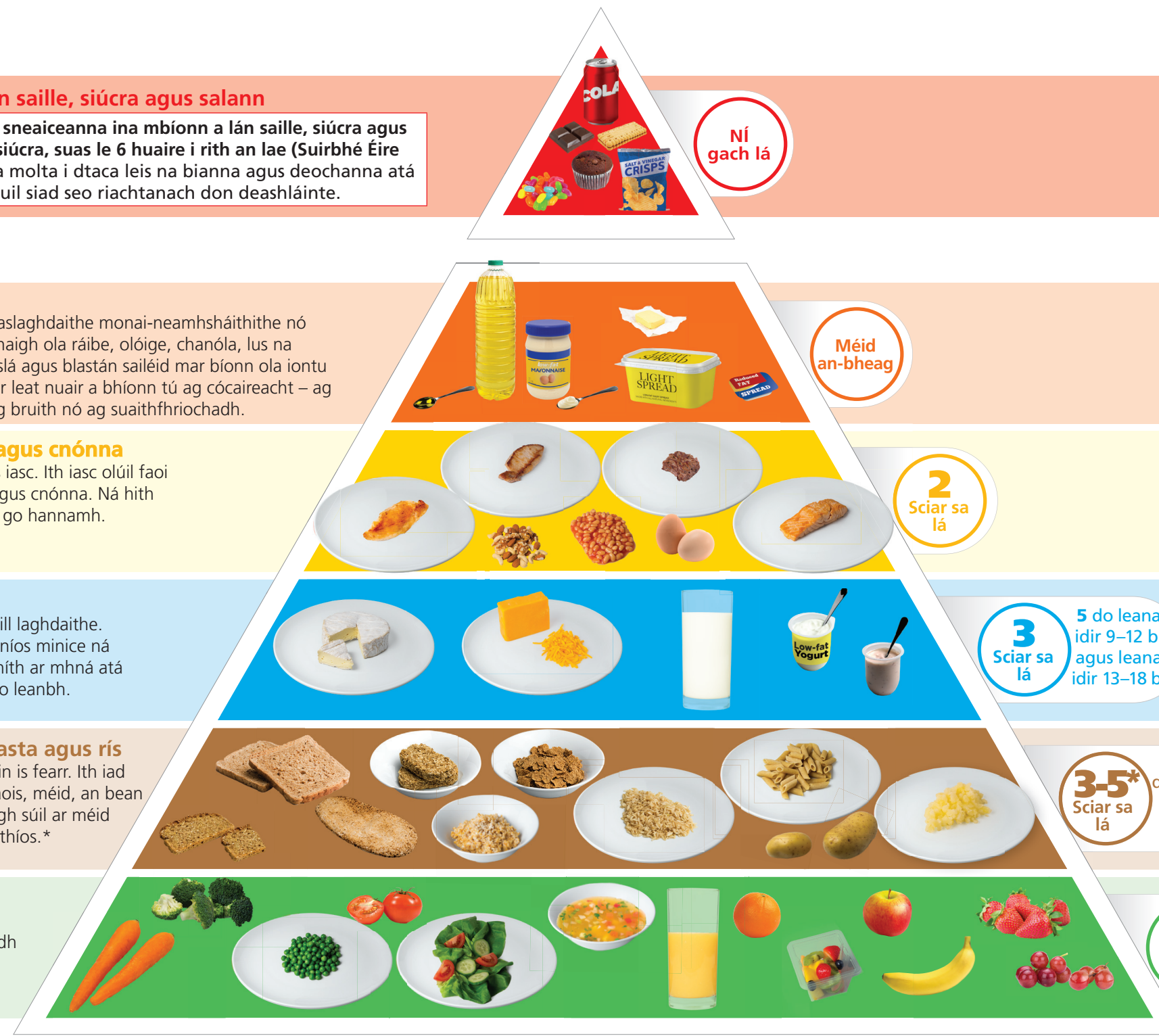
### Gránaigh agus arán chaiscín, prátaí, pasta agus rís

Is iad na gránaigh déanta de chaiscín agus lánghráin is fearr. Ith iad seo ag gach béile. Braitheann an méid sciartha ar aois, méid, an bean nó fear tú agus ar leibhéil ghníomhaíochta. Coinnigh súil ar méid an sciar agus úsáid An Treoir um Sciartha Laethúla thíos.\*

### Glasraí, sailéid agus torthaí

Bunaigh do bhéilí orthu seo agus úsáid éagsúlacht dathanna. Dá mhéad díobh a itheann tú, is amhlaidh is fearr é. Ná hól sú torthaí, gan siúcra, ach uair amháin sa lá.

Foinse: An Roinn Sláinte/Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte 2016.



Sciar beag seacláide, brioscáí, milseáin, criospaí agus sneaiceanna saillte eile, uachtar reoite agus deochanna milse – ní gach lá, uair nó dhó sa tseachtain, ar a mhéad.

### 1 méid sciar:

1 sciar méathraslaghdaithe nó leathán éadrom do dhá shlis aráin  
1 taespúnóg ola an duine le linn cócaireachta

50–75g de thruafheoil ar nós, mairteoil, uaineoil, muiceoil, feoil mhionaithe nó éineoil (leath de mhéid bos na láimhe) cócaráilte  
100g iasc cócaráilte, soighe, tófu  
¾ cupán pónairí nó lintilí  
2 ubh  
40g cnónna neamhshailte nó síolta

1 gloine (200ml) bainne  
1 cartán (125g) iógart  
1 buidéal (200ml) deoch iógairt  
2 mhéid ordóige (25g) de cháis chrua nó leathchrua ar nós, céadar nó edam  
2 mhéid ordóige (25g) de cháis bhog ar nós, brie nó camembert

2 shlis thanaí d'arán caiscín,  
1½ slis d'arán caiscín sóide nó 1 arán piota  
½ cupán min choirce tirim nó ½ chupán múslaí gan siúcra  
1 cupán gránach calógach bricfeasta  
1 cupán rís, pasta, núdail nó cúscús cócaráilte  
2 phráta meánmhéide nó 4 phráta beag, 1 chupán ionam nó plantáin

1 toradh mheánmhéide – úll, oráiste, píorra nó banana  
2 thoradh beag – pluma, cíobhaí nó mandairín  
Torthaí beaga – 6 shú talún, 10 bhfionchaora nó 16 sú craobh  
½ chupán glasraí cócaráilte – úr nó reoite  
1 babhla sailéad – leitís, tráta, cúcamar  
1 babhla anraith glasraí de dhéantús baile  
150ml sú torthaí, gan siúcra

## Treoirlínte sciar

<b>Gránaigh, rís agus pasta cócaráilte, agus glasraí, sailéid agus torthaí</b> Úsáid cupán indiúscartha de mhéid 200ml chun cabhrú leat le méid an sciar a thomhas.	<b>Cáis</b> Úsáid dhá ordóg, leithead agus doimhneacht chun cabhrú leat le méid an sciar a thomhas.	<b>Feoil, éineoil, iasc</b> Taispeánann bos do lámhe, leithead agus doimhneacht, gan na méara agus na hordóga a chur san áireamh, an méid diobh seo atá de dhíth ort sa lá.	<b>Leathán méathraslaghdaithe</b> Is féidir na pacáistí sciar a fhaightear i gcaiféanna a úsáid chun cabhrú leat le méid an sciar a thomhas. Ba chóir go mbeadh dóthain i bpacáiste amháin do dhá shlis aráin.	<b>Olaí</b> Úsáid taespúnóg amháin ola do gach duine ar leith, le linn cócaireachta nó i sailéid.

## \*Treoir Um Sciar Laethúil – gránaigh agus arán chaiscín, prátaí, pasta agus rís

Gníomhach	Leanbh (5–12)	Déagóir (13–18)	Duine Fásta (19–50)	Duine Fásta (51+)
	<b>3–4</b>	<b>4</b>	<b>4–5</b>	<b>3–4</b>
	<b>3–5</b>	<b>5–7</b>	<b>5–7</b>	<b>4–5</b>
Neamhghníomhach	Déagóir (13–18)	Duine Fásta (19–50)	Duine Fásta (51+)	
	<b>3</b>	<b>3–4</b>	<b>3</b>	
	<b>4–5</b>	<b>4–6</b>	<b>4</b>	

Níl aon treoirlínte i dtaca le leanaí neamhghníomhacha mar tá sé riachtanach go mbeadh gach leanbh gníomhach.

## An Meán Líon Calraí sa Lá ó gach bia agus deoch atá de dhíth ar dhaoine fásta

	<b>Gníomhach</b> 2000kcal <b>Neamhghníomhach</b> 1800kcal		<b>Gníomhach</b> 2500kcal <b>Neamhghníomhach</b> 2000kcal
--	--	--	--