

Pirimid an Bhia

Do dhaoine fásta, déagóirí agus leanáí os cionn cúig bliana d'aois

www.healthyireland.ie



Níl siad riachtanach don deashláinte.

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.



Ní gach lá

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

Saillte, leatháin agus olaí

Úsáid go spárlach 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 saille 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 bácáil san oigheann, ag galbhruith, ag bruith nó ag suaithfríochadh.



Méid an-bheag

1 méid sciar:

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

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 íspíní, bagún agus liamhás, ach go hannamh.



2 Sciar sa lá

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

Bainne, iógart agus cáis

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



3 Sciar sa lá

5 do leanáí idir 9–12 bl. agus leanáí idir 13–18 bl.

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

Gránaigh agus aráin 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.*



3-5* Sciar sa lá

Suas le 7* do bhuachaillí sna déaga agus fir idir 19–51 bl.

2 shlis thanaí d'arán caiscín, 1½ slis d'arán caiscín sóide nó 1 arán piota
⅓ cupán min choice tírim 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

Glasraí, sailleíd 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.



5-7 Sciar sa lá

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

*Treoir Um Sciar Laethúil – gránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís

Gníomhach	Leanbh (5–12)	Déagóir (13–18)	Duine Fásta (19–50)	Duine Fásta (51+)	Neamh-gníomhach	Déagóir (13–18)	Duine Fásta (19–50)	Duine Fásta (51+)
👩	3–4	4	4–5	3–4	👩	3	3–4	3
👨	3–5	5–7	5–7	4–5	👨	4–5	4–6	4

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

Treoirínte sciar

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

An Meán Líon calraí sa ló ó gach bia agus deoch atá de dhíth ar dhaoine fásta

👩 **Gníomhach** 2000kcal
Neamhghníomhach 1800kcal

👨 **Gníomhach** 2500kcal
Neamhghníomhach 2000kcal

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

👟 **Bí Gníomhach!**
Chun meáchan sláintiúil a chinntiú, tá sé riachtanach go ndéanfadh daoine fásta gníomhaíocht mheasartha ar feadh 30 nóiméad sa lá, ar a laghad, 5 lá sa tseachtain (nó 150 nóiméad sa tseachtain) ní mór do leanáí gníomhaíocht mheasartha nó dhian a dhéanamh 60 nóiméad gach lá, ar a laghad.