

## Pirimid an Bhia

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

Níl siad riachtanach don deashláinte.

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



Ní gach lá

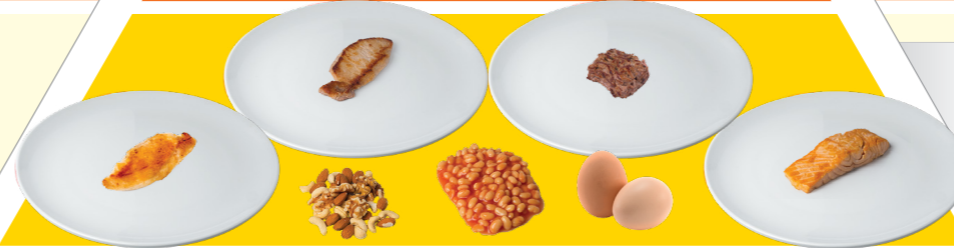
**!** Uair nó dhó sa tseachtain ar a mhéad

**Sailte, leatháin agus olaí**



Méid an-bheag

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



2 Sciar sa lá

**Bainne, iógart agus cáis**



3 Sciar sa lá  
5 do leanaí idir 9–12 bl. agus leanaí idir 13–18 bl.

**Gránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís**



3-5\* Sciar sa lá  
Suas le 7\* do bhuachaillí sna déaga agus fir idir 19–51 bl.

**Glasraí, sailéid agus torthaí**



5-7 Sciar sa lá

Riachtanach don deashláinte. Ith éagsúlacht díobh gach lá.

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

Gníomhach	Leabh (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 leanaí neamhghníomhacha mar tá sé riachtanach go mbeadh gach leabh gníomhach.

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 leanaí gníomhaíocht mheasartha nó dhian a dhéanamh 60 nóiméad gach lá, ar a laghad.