

An gceapann tú go dtabharfaidh daoine aird air seo?

Bhí sé soiléir nuair a rinneadh taighde le linn ullmhúcháin Phirimid an Bhia, gur aithin tomhaltóirí gur foinsé inchreidte, aithnídiúil, i dtaca le treoirínte itheacháin, í Pirimid an Bhia

Cé mhéad a chosain an obair seo ar fad?

Bhí gnéithe éagsúla i gceist san obair seo, ina measc, athbhreithniú ar an bpirimid a bhí ann cheana, grúpaí fócais le tomhaltóirí agus múinteoirí agus gairmithe leighis, maraon le costais dheartha agus phriontála na n-ábhar nua. Is fiú go mór an t-airgead a caitheadh ar an obair seo nuair a chuirtear i gcomparáid é leis na costais a bhaineann le murtall agus rómheáchan maraon leis na fadhbanna sláinte a chruthaíonn siad.

An bhfuil tástáil déanta ar Phirimid an Bhia chun a chinntiú go dtuigeann daoine í?

Reáchtáladh grúpaí fócais le tomhaltóirí, múinteoirí, agus gairmithe sláinte chun a chinntiú go raibh na teachtaireachtaí soiléir agus go bhfuil siad curtha i láthair ar bhealach sothuigthe do gach duine.

Cén fáth gur ardaíodh líon na sciartha torthaí agus glasraí go 7 sciar nuair nach n-itheann trí ceathrú cuid den daonra na 5 sciar féin?

Is í an treoir sa Phirimid an Bhia nua ná 5 go 7 sciar torthaí agus glasraí sa lá. Bhí 5 nó níos mó sciar sa lá molta sa sean phirimid. Tá an t-athrú seo ag cur in iúl gur chóir an chuid is mó de bhéilí a bheith déanta suas de thorthaí agus glasraí.

Cén fáth go bhfuil bianna lán le saill, siúcra agus salann fós san áireamh mura dteastaíonn siad do réim bia chothrom shláintiúil?

Tá sé ráite go soiléir i bPirimid an Bhia leasaithe nach bhfuil na bianna seo de dhíth ort chun bheith sláintiúil. Tá an tSeif ar barr **deighilte** ó na seilfeanna eile sa phirimid leasaithe chun é sin a leiriú. Tá an tseif seo léirithe sa phirimid chun go mbeadh an treoir réadúil agus inghlactha do thomhaltóirí.

Foinsé

An Roinn Sláinte/Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte 2016.

Bia Sláintiúil don Bheatha



Pirimid an Bhia Ceisteanna agus Freagraí



Cén fáth go bhfuil an Roinn Sláinte ag foilsiú Pirimid an Bhia nua?

Déanann an Roinn Sláinte athbhreithniú ar mholtaí itheacháin mar pháirt dá ról i dtaca le bonnfhianaise a chaomhnú agus sláinte phoiblí bunaithe ar fhianaise a chothú. De bharr na fianaise idirnáisiúnta, suirbhéanna náisiúnta a rinne Éire Shláintiúil maidir le stíleanna maireachtála ina raibh aiste bia san áireamh, Moltaí Eolaíochá ÚSBÉ maidir le Treoirínte don Bhia Sláintiúil agus athbhreithniú a rinne an Bord Taighde Sláinte ar Phirimid an Bhia, socraíodh go leasófaí Pirimid an Bhia agus na Treoirínte i dtaca le Bia Sláintiúil.

Tá an *Polasaí agus Plean Gníomhaíochta i dtaca le Murtall – Meáchan Sláintiúil do Mhuintir na hÉireann (2016–2025) ag iarraidh go bhforbrófaí sraith de Threoirínte i dtaca le Bia Sláintiúil don daonra uilig.*

Bhí Pirimid an Bhia againn cheana, céard atá athraithe?

Cé go bhfuil a lán cosúlachtaí idir an phirimid a bhí againn cheana féin agus an phirimid nua, tá roinnt difríochtaí suntasacha eatarthu:

An tSeif ar Barr deighilte ó na seilfeanna níos íochtarai

Déantar deighilt idir an tseif ar Barr agus na seilfeanna eile sa Phirimid chun a chur in iúl go soiléir nach bhfuil na bianna agus deochanna atá lán le saill, salann agus siúcra riachtanach don dea-shláinte. Níor chóir na bianna seo a ithe gach lá, ach iad a theorannú d'uair nó dhó sa tseachtain ar a mhéad. Itheann 6 as 10 Éireannach suas le 6 cinn de na bianna seo gach lá, agus itheann 4 as 10 níos mó ná 6 sciar.

Seif na nGlasraí, Sailéad agus Torthaí bogtha go bun Phirimid an Bhia

Tá méadú curtha ar an líon sciar torthaí agus glasraí, ó 5 go 7 sciar sa lá. Ciallaíonn sé sin gurb í Seif na nGlasraí, Sailéad agus Torthaí an tSeif is mó agus tá sé bogtha go bun na pirimide. Ba chóir go mbeadh na béilí agus sneaiceanna ar fad bunaithe ar na bianna seo.

Seif na nGránach agus Aráin Chaiscín, Prátaí, Pasta agus Rís bogtha in airde

Tá Seif na nGránach agus Aráin Chaiscín, Prátaí, Pasta agus Rís bogtha in airde ón mbun go dtí an dara seif mar tá Seif na nGlasraí, Sailéad agus Torthaí anois ag bun na pirimide.

Méadú méid an sciar ó Sheif na nGránach agus Aráin Chaiscín, Prátaí, Pasta agus Rís

Méadaítear méid an sciar ón tseif seo go 150 calra do gach sciar ar leith, m.sh. tá 150 calra i dhá phíosá thanaí aráin. Tá sé seo bunaithe ar shuirbhé ÚSBÉ maidir le céard atá i gceist le sciar ón tseif seo.

Athrú ar líon sciartha ó Sheif na nGránach agus Aráin Chaiscín, Prátaí, Pasta agus Rís

Laghdaítear raon na sciartha go 3 go 5 sciar/sa lá don daonra ach amháin do bhuachaillí sna déaga agus d'fhir idir 19-50 a bhféadfadh 7 sciar a bheith de dhíth orthu. Is de bharr an méadú ar mhéid an sciar a rinneadh é seo. Braitheann an líon sciartha do bhuachaillí sna déaga agus d'fhir idir 19-50 ar a leibhéil ghníomhaíochta.

Tá an meánlíon calraí laethúla atá de dhíth, curtha san áireamh

Braitheann an líon calraí atá riachtanach ar aois, méid, cibé ar fear nó bean tú agus ar do leibhéil ghníomhaíochta. Mar phointe tagartha, tá idir 1800 agus 2000 kcal de dhíth ar bhean fhásta agus idir 2000 agus 2500 kcal de dhíth ar fhear fásta, ag braith ar a leibhéil ghníomhaíochta.

Tá léaráidí den treoir um mhéid sciar curtha san áireamh

Tá léaráidí de threoracha éagsúla i dtaca le méid sciar curtha leis an bPirimid. Ina measc tá:

- Cupán plaisteach aon uaire chun gránach, rís chócaráilte agus pasta a thomhais.
- Dhá ordóg mar threoir nuair a bhítear ag ithe cáise.
- Bos na láimhe mar threoir i leith sciartha feola, éineola agus éisc.
- Na pacáistí sciar a úsáid chun leathán méathras-laghdaíthe a thomhais.
- Taespúnóg 5ml mar threoir maidir le him piseanna talún, subh, marmaláid nó mil.

Céard iad na príomhtheachtaireachtaí don tomhaltóir?

1. Ná roghnaigh bianna agus deochanna atá lán le saill, salann, agus siúcra (HFSS) ón tSeif ar Bharr Phirimid an Bhia, ach go hannamh
2. Ith níos mó glasraí, sailleíd agus torthaí – suas le 7 sciar sa lá
3. Tá tábhacht leis an méid – úsáid Pirimid an Bhia mar threoir i dtaca le méid sciartha

Cén fáth go bhfuil raon na sciartha chomh mór sin ó Sheif na nGránach agus Aráin Chaiscín, Prátaí, Pasta agus Rís?

Braitheann an meid sciartha ón tSeif seo ar do leibhéal gníomhaíochta, cibé ar bean nó fear tú agus cén aois tú. Tá na táblaí thíos curtha san áireamh i bPirimid leasaithe an Bhia.

Gníomhach	Leanbh	Déagóir	Duine Fásta (19–50)	Duine Fásta (51+)	Neamhghníomhach	Déagóir	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

Céard é ‘Pirimid an Bhia’?

Is é atá i bPirimid an Bhia ná léiriú físiúil ar an dóigh a gcuireann cineálacha éagsúla bia agus dí le réim chothrom bia. Le Pirimid an Bhia, tugtar solúbthacht do dhaoine cineálacha bia agus dí a roghnú ó gach seif, ag brath ar an mbia is maith leo. Eagraítear cineálacha bia agus dí ina 5 sheif phríomha, ag tosú ag an mbun:

1. **Glasraí, Sailleíd agus Torthaí (idir 5 phíosá agus 7 bpíosá sa lá)**
Bíodh do bhéilí bunaithe ar na cineálacha bia sin agus roghnaigh dathanna éagsúla. **Dá mhéad den sórt sin bia a itear, is amhlaidh is fearr é.** Ná hól ach sú torthaí, gan siúcra, ach uair amháin sa lá.
2. **Gránach agus Aráin Chaiscín, Prátaí, Pasta agus Rís (3–5)* Suas go 7 do bhuachaillí sna déaga agus fir idir 19-50. Is gránach chaiscín agus slánghráin is fearr.** Ith iad ag gach béilí.
3. **Bainne, iógart agus Cáis (3) 5 ó aois 9 go 18**
Roghnaigh cineálacha méathras-laghdaíthe nó ar bheagán méathrais. Roghnaigh bainne agus iógart méathras-laghdaíthe níos minice ná cáis. Ná hith ach beagán cáise. Tá 3 sciar sa lá de dhíth ar mhná atá ag iompar clainne nó atá ag tabhairt cothú cíche.
4. **Feoil, Éineoil, Iasc, Pónairí agus Cnónna. (2)**
Roghnaigh feoil thrua, éineoil (gan chraiceann) agus iasc. **Ith iasc olúil dhá uair sa tseachtain** ar a laghad. Roghnaigh uibheacha, pónairí agus cnónna. Ná hith ach méideanna beaga d’fheoil ar mhórán salainn amhail ispíní, bagún agus liamhás.
5. **Saillte, Leatháin agus Olaí (Fíorbheagán)**
Úsáid iad chomh hannamh agus is féidir. Roghnaigh leatháin pholai-neamhsháithithe mhéathras-laghdaíthe nó éadroma. Roghnaigh olaí síol ráibe, olóige, canóla, lus na gréine nó gránolaí. Úsáid maonáis, cáislá agus anlanna chomh hannamh agus is féidir mar go bhfuil ola iontu freisin. Úsáid an méid is lú saille nó ola agus is féidir agus tú ag déanamh cócaireachta – roghnaigh griolladh, bácáil oighinn, galbhruith, fiuchadh nó suaithfhriochadh.

Luagh tú 5 phríomhsheif, céard faoin 6ú Seif ?

Tá cineálacha bia agus dí ar an tSeif ar Barr atá ar mhórán saille, siúcra agus salainn. Níl siad ag teastáil don dea-shláinte agus níor cheart iad a ithe ná a ól gach lá. Is leor méideanna an-bheag uair amháin nó dhá uair sa tseachtain ar a mhéad. I bPirimid leasaithe an Bhia, tá an tSeif ar barr **deighilte** ón gcuid eile den phirimid.

Ar treoir do gach duine í Pirimid an Bhia?

Cuireann Pirimid an Bhia treoirleáirte ar fáil do dhaoine fásta, déagóirí agus leanáí cúig bliana d’aois agus os a chionn.

Céard iad na hacmhainní atá ar fáil do thomhaltóirí agus conas is féidir leo sin cuidiú le ciall a bhaint as Treoirleáirte i dtaca le Bia Sláintiúil agus Pirimid an Bhia?

Tá réimse leathan acmhainní ullmhaithe i dtaca le Pirimid an Bhia chun na príomhtheachtaireachtaí a chur in iúl do ghairmithe sláinte agus do thomhaltóirí:

- Póstaer A3 de Phirimid an Bhia do ghairmithe sláinte agus oideachasóirí – sonraí maidir le méid sciartha
- Pirimid an Bhia do thomhaltóirí
- Billeog eolais
- 6 bhileog eolais – 1 do gach seif i bPirimid an Bhia
- 7 mbiachlár laethúla – Samplaí do dhaoine d’aoiseanna agus le stíleanna maireachtála difriúla
- Grafaic fhaisnéise um ghníomhaíocht fhisiciúil, treoirleáirte alcóil agus méid sciartha.

Más Pirimid an Bhia atá i gceist, cén fáth go bhfuil nótaí faoi uisce agus gníomhaíocht fhisiciúil ann chomh maith?

Tá bia an-tábhachtach ach ní hé an t-aon ghné amháin atá i gceist le stíl mhaireachtála shláintiúil.

Chun meáchan cuí a choinneáil ní mór do dhaoine fásta, 30 nóiméad de ghníomhaíocht mheasartha a dhéanamh cúig lá sa tseachtain (150 nóim. sa tseachtain): Ní mór do pháistí a bheith gníomhach ag leibhéal measartha nó dian ar feadh 60 nóiméad gach lá, ar a laghad.

Ní mór duit go leor uisce a choinneáil i do chorp, ól ar a laghad 8 gcupán leachta sa lá – is é an t-uisce is fearr.

Cén fáth go bhfuil muidne fós ag úsáid pirimide nuair atá tíortha eile ag úsáid samhlacha eile maidir le treoirleáirte bia?

In 2014, d’iarr an Roinn Sláinte ar an mBord Taighde Sláinte athbhreithniú a dhéanamh ar threoirleáirte idirnáisiúnta i dtaca le hitheachán sláintiúil. Tá moltaí itheacháin na Roinne Sláinte ar aon dul le moltaí itheacháin i dtíortha eile (An Astráil, Ceanada agus SAM), ina bhfuil daonra leis na saintréithe céanna (go sonrach, aois-inscne-leibhéal gníomhaíochta).

In 2015 d’iarr an Roinn Sláinte ar IPSOS MRBI féachaint ar dhearcadh an phobail i gcoitinne agus na ngairmithe leighis maidir le húsáid pirimide chun na teachtaireachtaí i dtaca le hitheachán a chur in iúl ar bhealach grafach a bheadh éasca a thuiscint. Ba í an chonclúid ná go raibh **tóir ar an an bpirimid agus go raibh sí sothuigthe** i gcomhthéacs na hÉireann. Úsáideann tíortha eile modhanna eile, ar nós tuartha ceatha, nó plátaí ach, i ndáiríre, is í an chomhairle ghinearálta, chéanna atá na tíortha seo a thabhairt, ach go n-úsáideann siad modhanna difriúla chun sin a chur in iúl.

Níl aon mhodh foirfe mar tá a lán teachtaireachtaí le tabhairt. Go bunúsach, is éard atá de dhíth orainn ná **réimse d’uirlisí oideachais a ullmhú** bunaithe ar an bpirimid seo chun freastail ar riachtanais na ngrúpaí éagsúla inár sochaí.

Cén fáth go moltar suas go 7 sciar ó Sheif an Ghránach agus Aráin Chaiscín, Prátaí, Pasta agus Rís?

Ar dtús, is é an meánlíon sciar ná 3-5 sciar agus moltar bianna ÉAGSÚLA a roghnú ón tseif seo. Ní arán amháin atá i gceist, mar tá gránach bricfeasta, prátaí, rís agus pasta anseo freisin.

Shílfeá gur mór an mhéid é ceithre phíosá déag aráin. Ach smaoinigh go bhfuil na moltaí seo dírithe ar an daonra iomlán agus go moltar nach n-íosfaí ach **fíorbheagán de na bianna ar an ‘tSeif ar Barr’**, bheadh 7 sciar ó sheif na mbianna stáirsiúla de dhíth ar fhear óg gníomhach chun dóthain fuinnimh a fháil.

Má smaoiníonn tú ar an mbia a d’itheadh gnáthfhear gníomhach sna 1970aidí – nuair nach raibh na bianna ón tSeif ar Barr ar fáil chomh forleathan sin – bhíodh a lán bianna stáirsiúla aige mar bhí fuinneamh de dhíth air chun bheith gníomhach. Ní bheadh iomarca meáchain air.

Ar ndóigh, má itheann tú a lán bríoscaí, barraí, deochanna boga ón tSeif ar Barr, ansin éireoidh tú róthrom má itheann tú 7 sciar ó sheif na mbianna stáirsiúla freisin – ach ní mholtar é sin i bPirimid an Bhia. Mar shampla, tá an líon céanna calraí i 2 phíosá aráin agus atá i 3 bhriosca, nó barra beag seacláide, nó 500ml de dheoch bog

Nach bhfuil muid bogtha chun cinn ón gcomhairle seanfhaiseanta faoi sháil sháithithe?

Tá roinnt taighde foilsithe le cúpla bliain anuas ag cur i gcoinne na comhairle thraidisiúnta itheacháin agus tugadh a lán airde ar na staidéir seo sna meáin. Cé go bhfuil a lán airde tugtha orthu seo sna meáin, níl dóthain fianaise ann chun teacht ar chomhaontú i dtaca le hathrú a chur ar an gcomhairle itheacháin a tugadh go dtí seo.

Molann na treoirleáirte itheacháin ar fud an domhain do dhaoine gan feoil dhearg a ithe rómhinc agus sciar a laghdú, agus feoil phróiseáilte a sheachaint maraon le táirgí déiríochta sailleacha ar nós im agus uachtar. Moltar freisin gan mórán siúcra a ithe, go háirithe i leachtanna.

Cothaíonn seo deacrachtaí do thomhaltóirí mar faighimid teachtaireachtaí cothaithe contrártha ó réimse leathan foinsí, ar bhonn laethúil, nach mór, Deir thomhaltóirí nach bhfuil fhios acu cé atá le trust agus creideann siad go mbíonn comhairle na saineolaithe ‘ag sior-athrú’. I ndáiríre, níl aon athrú mór tagtha ar chomhairle na saineolaithe le scór bliain anuas.