

Réasúnaíocht i leith Treoirínite i dtaca le bia sláintiúil agus Pírimid an Bhia leasaithe.

Tabharfaidh an páipéar réasúnaíochta seo eolas do Bhia-eolaithe, Gairmithe Sláinte, Múinteoirí agus Comhfhreagrath Leighis faoi na hathruithe a rinneadh sna Treoirínite i dtaca le Bia Sláintiúil agus Pírimid an Bhia.



1.0 Comhthéacs

Tá an Polasaí agus Plean Gníomhaíochta i dtaca le Murtall – *Meáchan Sláintiúil do Mhuintir na hÉireann (2016–2025)* ag iarraidh go bhforbrófaí sraith de Threoirínite i dtaca le Bia Sláintiúil don daonra uilig. Cuireann na hacmhainní do na Treoirínite leasaithe seo i dtaca le Bia Sláintiúil tús le feidhmiú an Phlean seo (Gníomh 5.3).

Ba mhian leis an Roinn Sláinte béim a leagan air go bhfuil sraith amháin Treoirínite i dtaca le Bia Sláintiúil agus Pírimid an Bhia amháin againn, atá forbartha agus molta ag gach eagraíocht a oibríonn le cothúchán in Éirinn.

2.0 Treoirínite i dtaca le Bia Sláintiúil agus Pírimid an Bhia

Is iad Treoirínite i dtaca le Bia Sláintiúil agus Pírimid an Bhia na huirlisí polasaí a úsáidtear chun sainmhíniú a thabhairt ar mholtaí an rialtais i dtaca le bia sláintiúil agus aiste chothrom bia.

D'fhorbair an Roinn Sláinte agus Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte maraon le páirtithe leasmhara eile an tsraith Treoirínite i dtaca le Bia Sláintiúil agus Pírimid an Bhia agus tá sé d'aidhm acu go dtiocfadh laghdú ar an méid bianna agus deochanna lán le saill, salann agus siúcra (HFSS), ón tseif ar bharr Pírimid an Bhia, a itheann daoine.

Tá Treoirínite i dtaca le Bia Sláintiúil agus Pírimid an Bhia leasaithe bunaithe ar:

- athbhreithniú ar TBS (HEG) a rinne HRB (Health Research Board) (2013)
- torthaí shuirbhé Éire Shláintiúil (2015, 2016)
- moltaí Eolaíoch FSAI (Food Safety Authority of Ireland) don Bhia Sláintiúil in Éirinn (2011)
- moltaí ón RA (UK), AE (EU), EDS (WHO) agus moltaí idirnáisiúnta (2012–2015)
- tástálacha ar fhócasghrúpaí ina raibh tomhaltóirí agus gairmithe sláinte páirteach. (Ipsos MRBI 2015, 2016)

3.0 An Cúlra

Is iad na toiscaí cothúcháin, na toiscaí is baolaí do shláinte agus folláine i ngach tír i Réigiún Eorpach na hEagraíochta Domhanda.

Tá iomarca de na saillte sáithithe, tras-saill, siúcra agus salann agus gan dóthain torthaí agus glasraí a ithe, ar na toiscaí is baolaí do na galair seo. Cuireann alcól leis an méid calraí agus d'fhéadfadh seo rómheáchan agus murtall a chothú i measc daoine a ólann alcól go rialta.

Leiríonn taighde reatha go bhfuil nasc measartha nó láidir idir pátrúin chothúcháin sláintiúla – níos lú saille, saill sháithithe agus salann, níos mó glasraí, torthaí agus snáithín – agus baol níos lú murtaill agus galair ainsealacha, go háirithe, galar cardashoithíoch, hipirtheannas, Diaibéiteas de Chineál 2 agus ailse áirithe.

De réir na EDS (WHO) tá sé á thuar go dtiocfaidh méadú ar leibhéal rómheáchain agus murtaill agus gurb í Éire a bheidh ag barr an “Tábla Sraithe” faoin mbliain 2030. De bharr go bhfuil tromlach den daonra in Éirinn róthrom nó murtallach tiocfaidh ardú suntasach ar an méid galair ainsealacha sa tír. Is é an rud is measa a d’fhéadfadh tarlú ná go mbeadh céim ar gcúl ó thaobh an fheabhsaithe a tháinig ar ionchas saoil a bhí le feiceáil leis na blianta fada.

D’fhéadfaí an rómheáchan agus an murtall a sheachaint, ach tá an leibhéal rómheáchain agus murtaill in Éirinn dúbailte le scór bliain anuas agus measann **safefood** go gcosnóidh an fhadhb seo €1.19 billiún sa bhliain. Anois níl ach 40% de dhaonra na hÉireann atá ag an meáchan ceart sláintiúil. Tá 25% de leanaí trí bliana d’aois róthrom nó murtallach. Léiríonn sé sin gurb é seo ceann de na dúshláin sláinte poiblí atá in Éirinn inniu.

Tá baint ag murtall agus ag roinnt galair ainsealacha le droch-chaighdeán i bpátrúin chothúcháin agus easpa gníomhaíochta fisiciúla.

Ina measc tá, galair chardashoithíocha, hipirtheannas, Diaibéiteas de Chineál 2 agus roinnt ailsí a bhfuil baint acu le réim bia.

Díríonn na fadhbanna seo fócas chóras cúram sláinte na hÉireann ar chóir leighis a chur ar fáil do na galair seo seachas díriú ar iad a chosc; ag méadú an méid airgid, atá gann cheana féin, a chaitear ar chúram sláinte; agus tá sláinte an daonra ag dul in olcas, maraon le cáilíocht beatha agus táirgiúlacht náisiúnta.

Cuireann na galair seo isteach ar phobail ar ioncam íseal agus léirítear aiste bia ina mbíonn easpa glasraí, torthaí, agus slánghráin, maraon le haiste bia ina mbíonn a lán salainn, calraí, saill sháithithe agus siúcra sa bhreis.

Tá aiste bia shláintiúil rithábachtach chun an rómheáchan a sheachaint agus stíl mhaireachtála dhearfach a chothú go ginearálta. Léiríonn torthaí suirbhéanna maidir le cothúchán i measc daoine fásta agus leanaí, atá déanta le deich mbliana anuas, nach bhfuiltear ag leanacht nósanna itheacháin folláine. Ba é suirbhé SLAN in 2007 an suirbhé deiridh a scrúdaigh an raibh daoine ag cloí le Pirimid an Bhia, agus léirigh an suirbhé nach raibh ach níos lú ná 1% díobh siúd a ghlac páirt sa suirbhé ag leanacht na moltaí i dtaca le 5 sheilf Phirimid an Bhia. Níor lean 10% na moltaí i dtaca le haon seilf agus níor lean beagnach trí cheathrú (73%) na moltaí ach amháin i dtaca le 1 nó 2 sheilf. Tá tuarascáil ar fáil faoi thorthaí an tsuirbhé a rinne Éire Shláintiúil, le gairid, faoin Seilf ar Barr agus Seilf na nGlasraí agus Torthaí agus tá cur síos déanta ar na torthaí seo sa chéad chuid eile thíos.

4.0 An Fhadhb

Tá aiste bia shláintiúil rithábachtach chun an rómheáchan a sheachaint agus stíl mhaireachtála dhearfach a chothú go ginearálta. Léiríonn torthaí suirbhéanna maidir le cothúchán i measc daoine fásta agus leanaí, atá déanta le deich mbliana anuas, nach bhfuiltear ag leanacht nósanna itheacháin folláine.

Is iad na fadhbanna móra dar le Suirbhé Chomhghuaillíocht Cothúcháin Ollscoileanna na hÉireann, in 2012 ná go bhfuil daoine ag ithe iomarca saill sháithithe, tras-saill, siúcra agus salann (go háirithe, ó bhianna agus deochanna atá ar fáil ar an tseilf ar barr i bPirimid an Bhia) agus ag ithe fiorbheagán torthaí agus glasraí. Tá na torthaí seo deimhnithe ag dhá mhórhuirbhé a rinne an Roinn Sláinte le gairid, Suirbhéanna Éire Shláintiúil in 2015 agus 2016. Léirigh Iompraíocht Sláinte i Leanaí ag Aois Scoile (HBSC) a scrúdaigh iompraíocht itheacháin i measc leanaí idir 9-18 mbliana d’aois na torthaí céanna.

Is é an toradh de chuid Shuirbhé Éire Shláintiúil 2016, is mó a chuireann imní ar an Roinn Sláinte ná go n-itheann 60% de na daoine a ghlac páirt sa suirbhé sneaiceanna lán le saill, salann agus siúcra (HFSS) gach lá agus tromlach díobh seo (42% den daonra) ag ithe 6 sciar nó níos mó gach lá. Chomh maith leis sin, ólann 14% deochanna ina bhfuil siúcra, gach lá, agus ardaíonn an céatadán sin go 22% ina measc siúd atá idir 15 bl. agus 24 bl. d’aois.

Fuarthas na torthaí seo a leanas chomh maith:

- Tá 60% de mhuintir na hÉireann róthrom nó murtallach.
- Tá 37% róthrom agus 23% murtallach.
- Tá 46% d’fhir aois 35 nó os a chionn in Éirinn róthrom agus tá 32% eile díobh murtallach.
- Itheann 27% cúig sciar nó níos mó de ghlasraí agus torthaí gach lá.
- Itheann 54% béilí atá cócaráilte ó bhonn sa bhaile, ag úsáid comhábhair úra.
- Itheann 41% eile béilí ag úsáid meascán de chomhábhair úra agus comhábhair as paicéid nó crúsca.
- D’ól 75% de dhaonra na hÉireann alcól le bliain anuas.
- Ólann ar a laghad 55% de na daoine a ólann alcól deoch ar a laghad uair sa tseachtain agus tá ólachán seachtainiúil níos airde ina measc siúd atá idir 55-64 bl. d’aois (66%).
- Ní bhíonn 68% den daonra sách gníomhach le go mbainfeadh siad tairbhe shláinte as.
- Laghdaíonn an leibhéal gníomhaíochta go suntasach de réir mar a théann daoine in aois.
- Tagann laghdú ar an méid den daonra atá ag leanacht na dTreoirínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Fhisiciúil de réir mar a théann siad in aois.

I gcomhthéacs na leibhéil ghníomhaíochta i dtaca le daonra na hÉireann – gníomhach (32%) agus neamhghníomhach (68%), tugann na Treoirleá Leasaithe Bia Sláintiúil/Pirimid an Bhia treoir i dtaca le bia sláintiúil dóibh siúd atá gníomhach agus dóibh siúd nach bhfuil.

5.0 Pátrúin Chothúcháin Sláintiúla

Le spriocanna níos fearr a bhaint amach i leith na sláinte, ba chóir don daonra aidhmeanna cothúcháin a leanacht de réir moltaí EDS (WHO)/FAO. Glacann an Roinn Sláinte in Éirinn leo seo maraon le hÚdarás Sábháilteachta Bia na hÉireann.

Ba chóir go mbeadh na nithe seo a leanas in aiste bia shláintiúil:

- Níos lú ná 10% d'fhuinneamh an lae ó shailte sáithithe
- Níos lú ná 1% d'fhuinneamh an lae ó thras-saill
- Níos lú ná 10% d'fhuinneamh an lae ó shiúcra breise agus á laghdú seo de réir a chéile go 5%*
- Breis is 400g torthaí agus glasraí sa lá
- Níos lú ná 5g salainn sa lá (6g molta don daonra FSAI 2016)

Aithníonn an fhianaise eolaíoch ghinearálta (Udarás Sábháilteachta Bia na hÉireann, Sláinte Poiblí Shasana, an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte i Réigiún na hEorpa, Coiste Comhairleach Threoirleá Cothaithe na Stáit Aontaithe) gur seo a leanas pátrún cothúcháin sláintiúil;

- níos mó glasraí, torthaí agus lánghráin
- mearthacht bainne beagmhéathrais, cáis agus iógart; iasc, piseanna, pónairí agus lintile
- níos lú feoil phróiseáilte
- fíorbheagán leatháin agus olaí le saill neamhsháithithe agus méathras-laghdaíthe
- agus fíorbheagán bianna milse le siúcra agus le siúcra breise (ní gach lá).

Seo Treoirleá don daonra agus taispeánann na hachmhainní conas is féidir le daoine meascán de na bianna seo a ithe i mbealaí éagsúla solúbtha chun pátrúin cothúcháin sláintiúla a leanacht agus freastail ar riachtanais shláinte an duine, a chuid roghanna bia agus ar thraidisiúin chultúrtha.

Tá Treoirleá leasaithe i dtaca le Bia Sláintiúil agus Pirimid an Bhia bunaithe ar mholtaí Eolaíoch FSAI maidir le Treoirleá i dtaca le Bia Sláintiúil in Éirinn ó 2011. Is í aidhm na n-acmhainní leasaithe seo moltaí a dhéanamh maidir le bianna ag baint úsáide as Pirimid an Bhia mar threoir.

Tugann siad cuntas ar an dóigh le haiste bia cheart a ullmhú d'aoisghrúpaí éagsúla (ó 5 bliana d'aois), ag brath freisin ar inscne agus leibhéal gníomhaíochta. Tá sraith uirlisí acmhainne ar fáil (féach cuid 6.0) chun tacú le muintir na hÉireann roghanna bia sláintiúla a dhéanamh, ina mbíonn meascán de roghanna sláintiúla ó gach ceann de na réimsí bia, agus a bhíonn aireach faoi líon na gcalraí ag an am céanna.

Beidh Treoir Bia a thabharfaidh mionsonraí maidir le Treoirleá i dtaca le Bia Shláintiúil ar fáil do Ghairmithe Sláinte agus Seirbhísí Lónadóireachta ag tús 2017. Tá an Treoir seo á hullmhú ag FSAI i gcomhar le Foghrúpa um Chothúchán Teicniúil na Roinne Sláinte. Beidh an Treoir Bia mar bhunús d'oiliúint gairmithe sláinte a bheidh á cur ar fáil ag FnaSS (HSE) agus tacaíocht á thabhairt ag na páirtithe leasmhara eile ar fad.

6.0 Ag ullmhú na dTreoirleá i dtaca le Bia Sláintiúil agus Pirimid an Bhia leasaithe

Nuair a bhítear ag ullmhú treoirleá náisiúnta i dtaca le stíl mhaireachtála, tá sé riachtanach go mbeadh comhaontú idir na príomhpháirtithe leasmhara, ionas go bhfaigheadh gairmithe sláinte agus an pobal uile teachtaireacht shoiléir, sheasmhach.

Chun an aidhm seo a bhaint amach, bhunaigh an Roinn Sláinte Grúpa Oibre de Pháirtithe Leasmhara chun na Treoirleá i dtaca le Bia Sláintiúil agus Pirimid an Bhia leasaithe a ullmhú. Rinne an Roinn Sláinte cathaoirleacht ar an nGrúpa Oibre agus bhí ionadaithe ann ón Aonad um Chur Chun Cinn na Sláinte, Éire Shláintiúil agus Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte agus **safeFood**, FSAI, INDI agus an Bord Taighde Sláinte. D'oibrigh diaitéitigh agus saineolaithe cothúcháin ó Fhoghrúpa um Chothúchán Teicniúil na Roinne Sláinte ar na sonraí teicniúla cothúcháin.

*Níos gaire do 5% más féidir. *(EDS (WHO) 2014)
Níos lú feoil phróiseáilte (EDS (WHO) 2015)

6.1 Samhail leasaithe de Phirimid an Bhia

Roinneann Pirimid an Bhia bianna agus deochanna i 5 príomhsheif. Is léiriú í ar an gcaoi ar féidir le bianna agus deochanna éagsúla a bheith mar pháirt d'aiste bia shláintiúil. Léiríonn cruth Phirimid an bhia na cineálacha bianna agus deochanna is mó atá de dhíth ar dhaoine a ithe chun an réimse cuí cothaithe agus an fuinneamh atá riachtanach don dea-shláinte a fháil.

Is éard atá i gceist le bia sláintiúil a ithe, ná an méid ceart a roghnú ó gach seif. Tá méid na seilfeanna do gach grúpa bianna ag teacht le moltaí an Rialtais d'aiste bia a chuirfeadh an réimse cothaithe atá riachtanach do dhuine fásta nó leanbh (os cionn 5 bl.) sláintiúil ar fáil.

Seo iad na príomhleasaithe:

- (a) Díriú go mór ar na Bianna ar an tSeif ar Barr agus iad a ithe go hANNAMH, uair nó dhó sa tseachtain.
- (b) Líon na sciartha ón tseif Glasraí, Sailéid agus Torthaí a mhéadú ó 5 sciar go 7 sciar sa lá. Is í seif na nGlasraí, Sailéad agus Torthaí an tseif is mó anois agus tá sé ag bun Phirimid an Bhia.
- (c) Bogtar an tseif leis na Gránaigh agus aráin chaiscín suas ón tseif ar bun go dtí an dara seif ón mbun.
- (d) Meastar anois gur 150kcal atá i sciar amháin (móide nó lúide 25kcal). Is ionann seo agus dhá pháosa tanaí de bhuilín aráin agus tá timpeall 150kcal i gceist (FSAI, 2012). Ba chóir idir 3 go 5 sciar sa lá a roghnú ón tseif seo – agus d'fhéadfadh buachaillí sna déaga agus fir idir 19–50 suas le seacht sciar a roghnú. (Tuilleadh eolais in 7.0)
- (e) Gan feoil shailte phróiseáilte ar nós ispiní, bagún agus liamhás a roghnú ach go hannamh, gan iad a ithe gach lá, de réir moltaí FSAI 2015.

Trí phríomhtheachaireacht don tomhaltóir:

- (a) **Ná roghnaigh bianna agus deochanna atá lán le saill, salann, agus siúcra (HFSS) ón tSeif ar Bharr Phirimid an Bhia ach go hannamh – NÁ ITH IAD GACH LÁ – UAIR NÓ DHÓ SA TSEACHTAIN AR A MHÉAD.**
- (b) **Ith níos mó glasraí, sailéid agus torthaí** – suas le 7 sciar sa lá. Spreag athrú i leith nósanna itheacháin, stop ag roghnú sneaiceanna atá lán le saill, salann agus siúcra agus torthaí agus glasraí amha a roghnú, mar shampla, píosaí cairéad le dip ar bheagán calraí.
- (c) **Tá tábhacht leis an méid** – úsáid Pirimid an Bhia mar threoir i dtaca le méid sciartha, mar shampla, arán i gceapairí ag am lóin. 1 fhilleog beag nó cuas piota = 2 pháosa aráin. 1 leathbaguette = 4 pháosa aráin.

Tá Pleananna laethúla do Bhéilí agus bileoga eolais faoi Phirimid an Bhia ullmhaithe maraon le réimse grafaic faisnéise.

Déantar deighilt idir an tseif ar Barr agus na seilfeanna eile sa Phirimid nua leasaithe mar tá na bianna agus deochanna seo lán le saill, salann agus siúcra agus níl siad riachtanach in aiste bia shláintiúil agus d'fheadfaidís rómheáchan agus murtall a chothú. Ba chóir do thromlach na n-Éireannach gearradh siar go mór ar na bianna seo chun cothromaíocht shláintiúil a bhaint amach.

Is í seif na nglasraí, sailéid agus torthaí an tseif is mó anois agus tá sé ag bun Phirimid an Bhia leasaithe chun béim a chur ar an tábhacht atá le níos mó díobh seo a roghnú. Ní itheann ach 27% de mhuintir na hÉireann 5 sciar ón tseif seo. Is í an chomhairle a thugtar anois ná níos mó díobh seo a roghnú, suas le 7 sciar sa lá agus iad seo a roghnú i gcomhair sneaiceanna in ionad bianna ina bhfuil a lán saille, salainn agus siúcra ón tseif ar barr.

Athraíonn riachtanais fuinnimh le haois. Soláthraíonn gach bia fuinneamh ach is iad na bianna ar sheif na ngránach agus aráin chaiscín, Prátaí, Pasta agus Rís na bianna is fearr le fuinneamh a sholáthar don chorp. Tá réimse leathan bianna ar an tseif seo agus tá treoir maidir le méid na sciartha, ag brath ar aois, inscne, an bhfuil tú gníomhach nó neamhghníomhach, agus an bhfuil tú róthrom nó an meáchan folláin, le fáil ar an Tábla um Threoir Sciartha thíos. Tá sé molta na bianna seo a ithe chun fuinneamh a sholáthar don chorp seachas bianna agus deochanna atá lán le saill agus siúcra ón tseif ar barr.

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 lá iomlán nó an tseachtain ar fad. Bíonn meascán as na seilfeanna ar fad in a lán de na bianna a itear inniu, ar nós, píotsaí, casaróil, miasa pasta agus ceapairí. Cabhróidh sé leat roghanna maithe a dhéanamh má fhéachann tú ar na príomhchómhábhair atá sna cineálacha bia seo agus smaoiniamh ar an tslí ina dtagann siad seo le seilfeanna Phirimid an Bhia.

Tá Pirimid an Bhia feiliúnach do leanaí os cionn 5 bliana d'aois agus do dhaoine fásta, pé acu an bhfuil siad róthrom nó an meáchan cuí. Is de bharr go bhfuil beirt as gach triúr duine fásta róthrom é seo agus tá comhairle sa bhreis curtha san áireamh dóibh siúd.





Bheadh sé cuidiúil na príomh-mholtaí ar leathanach cúil na bileoige a leanacht chomh maith.

7.0 Treoir Sciar

Gránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís.

Meastar anois gur 150kcal atá i sciar amháin (móide nó lúide 25kcal). Is ionann seo agus dhá phíosa tanaí de bhuilín aráin agus tá timpeall 150kcal i gceist (FSAI, 2012). Ba chóir idir 3 go 5 sciar sa lá a roghnú ón tseif seo – agus d'fhéadfadh buachaillí sna déaga agus fir idir 19–50 suas le seacht sciar a roghnú.

De bharr na héagsúlachta a bhíonn i gceist maidir le riachtanais fuinnimh i measc aoisghrúpaí, inscne agus leibhéil ghníomhaíochta difriúla – tá réimse ar fáil don tseif seo, le bileog mhínithe.

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		4–4	4–6	4



Glasraí, sailéad agus torthaí

De bharr a laghad Torthaí agus Glasraí a itear, (ní itheann ach 27% de mhuintir na hÉireann 5 sciar nó níos mó torthaí agus glasraí sa lá) i Suirbhé Éire Shláintiúil, an tseif seo an ceann is mó anois agus tá sé ag bun Phirimid an Bhia.

Míreanna Breise

Tá riachtanais laethúla fuinnimh i dtaca le fir agus le mná luaite chun teachtaireacht láidir a chur in iúl go gcuireann gach bia a itear agus deoch a óltar leis an méid iomlán fuinnimh a ghlactar isteach agus is féidir le duine leas a bhaint as seo chun an méid a ghlacann sé/sí féin isteach a ríomh.

Meánmhéid calraí atá de dhíth ó gach bia agus deoch

	Gníomhach	Neamhghníomhach
	2000kcal	1800kcal
	2500kcal	2000kcal

Tá riachtanais maidir leis an méid leachta agus comhairle i dtaca le leibhéil ghníomhaíochta, maraon le Treoir do mhéid sciar curtha san áireamh chomh maith. Tá teorainneacha seachtainiúla alcóil ar fáil i mbileog TBS/PB (HEG/FP).

8.0 Pleananna laethúla Béilí – Ó Phirimid an Bhia go dtí an Pláta

Ullmhaíodh seacht bplean béile chun na moltaí atá i bPirimid an Bhia a chur i bhfeidhm i bpleananna laethúla béilí éagsúla. Leagadh amach na pleananna seo do sheachtar os cionn 5 bliana d'aois agus a bhfuil stíl mhaireachtála agus riachtanais chothúcháin éagsúla acu agus léirítear an tslí ina gcomhlíonann na roghanna éagsúla bia moltaí Phirimid an Bhia. D'ullmhaigh **safe food** na pleananna seo ar dtús mar thoradh ar aiseolas ó ghrúpaí fócais i dtaca le haiste bia shláintiúil inghlactha. D'ullmhaigh gnáthdhaoine pleananna na mbiachlár agus rinne Foghrúpa um Chothúcháin Teicniúil na Roinne Sláinte iad a athrú le go mbeidís ag teacht go díreach le moltaí Phirimid an Bhia i dtaca le méid na sciartha agus minicíochta.

Ullmhófar tuilleadh treoracha praiticiúla chun tráthanna saoil eile agus roghanna cothúcháin a léiriú ar nós, ceann d'fheoilséantóirí agus pátrúin itheacháin ilchultúrtha.

9.0 Tá an mhéid tábhachtach

Chomh maith leis na hacmhainní atá seolta ag an Roinn Sláinte chun díriú ar an tábhacht atá le sciartha níos lú a roghnú agus Pirimid an Bhia a úsáid mar threoir ina leith seo, tá roinnt grafaic faisnéise tacaíochta curtha ar fáil ag **safe food** chun treoir a thabhairt do thomhaltóirí trí mholtaí Phirimid an Bhia a thaispeáint mar ghnáthbhianna maraon leis an méid sciartha do theaghlach.

10.0 Cumarsáid agus Oiliúint

Tá FnaSS (HSE) ag uasdátú na gclár agus na n-acmhainní ar fad atá acu agus ag cur na dTreoirlínte Bia Sláintiúil agus Pirimid an Bhia leasaithe san áireamh iontu chun a chinntiú go mbeidh comhairle sheasmhach bunaithe ar fhianaise chothúcháin ar fáil. Beidh cur chun cinn na dtreoirlínte leasaithe mar phríomhghné de straitéis chumarsáide FnaSS (HSE) i dtaca lena bhfoireann, úsáideoirí seirbhíse agus an pobal i gcoitinne.

Tá INDI ag ullmhú plean cumarsáide, míreanna ar raidió agus teilifís, san áireamh, maraon le nuachtlitir ríomhirise a chur chuig 750 bia-eolaí agus míreanna ar twitter agus facebook.

11.0 Plean Náisiúnta Forfheidhmithe

Tá gach ball den ghrúpa, TBS/RS (DOH HEG) ag ullmhú plean forfheidhmithe chun tacú le TBS/PB leasaithe. Beidh an Plean Forfheidhmithe seo le fáil ar shuíomh idirlín ÉS (HI).

12.0 Sraith uirlisí acmhainní Treoirínte um Bhia Sláintiúil agus Pirimid an Bhia

Tá réimse nua acmhainní ullmhaithe chun moltaí Phirimid an Bhia a léiriú ar bhiachlár laethúla, sé sin comhairle i dtaca le roghanna Bia ó Phirimid go dtí an Pláta.

Tá na nithe seo a leanas san áireamh sa Sraith uirlisí/sraith acmhainní;

- Póstaer A3 de Phirimid an Bhia do ghairmithe sláinte agus oideachasóirí – sonraí maidir le méid sciartha
- Postaer A3 de Phirimid an Bhia do thomhaltóirí
- Póstaer Simplí A3 de Phirimid an Bhia – do gach duine a iarrann grafaic PB
- Bileog 8 leathanach
- 6 bhileog eolais – 1 do gach seilf i bPirimid an Bhia
- 7 mbiachlár laethúla – Samplaí do dhaoine d’aoiseanna agus stíleanna maireachtála difriúla
- Ceisteanna agus freagraí
- Bileog eolais a dhéanann miotais a bhréagnú
- Páipéar réasúnaíochta don leasú ar TBS/PB do ghairmithe sláinte agus comhfhreagraithe sláinte
- Rannán nua faoi Bhia Sláintiúil ar shuíomh idirlín Éire Shláintiúil
- Grafaic faisnéise i dtaca le Treoracha Sciartha don tseilf gránaigh slánghráin agus don tseilf Bainne. Bí aireach faoin difríocht i líon na gcalraí ar sheilf na nGránach slánghráin, treoirínte maidir le Bheith gníomhach agus Treoirínte Alcóil.

Is féidir grafaic faisnéise i dtaca le béilí a thugann tú leat agus grafaic eile a chur leo seo, mar is gá, in 2017.

In 2017 chomh maith, tá sé beartaithe ag an Roinn Sláinte Treoirínte um Bhia Sláintiúil a chur ar fáil do leanaí idir 1–5 bl. d’aois agus do dhaoine níos sine in 2018.

Beidh ullmhúchán Pholasáí Cothúcháin agus Plean Gníomhaíochta faoi stiúir na Roinne Sláinte in 2017. Tagann an Polasáí agus Plean Gníomhaíochta seo faoi – *Meáchan Sláintiúil d’Éirinn (2016–2025)* (Gníomh 5.2).

Leabharliosta agus Tagairtí

An Roinn Sláinte (2013)

Éire Shláintiúil: Creat um Fheabhsú Sláinte agus Folláine 2013–2025.

Ar fáil ag: <http://health.gov.ie/blog/publications/healthy-ireland-aframework-forimproved-health-andwellbeing-2013-2025/>

An Roinn Sláinte agus Leanaí agus Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (2009)

Treoirlínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Fhisiciúil in Éirinn

Ar fáil ag: http://health.gov.ie/wpcontent/uploads/2014/03/active_guidelines.pdf

An Roinn Sláinte agus an Roinn Iompair, Turasoireachta agus Spóirt (2015)

Éire Ghníomhach! Plean Náisiúnta um Ghníomhaíocht Fhisiciúil in Éirinn, Éire Shláintiúil.

Ar fáil ag: <http://health.gov.ie/wpcontent/uploads/2016/01/Get-Ireland-Active-the-National-Physical-Activity-Plan.pdf>

An Roinn Sláinte/Ipsos MRBI (2015)

Suirbhé Éire Shláintiúil 2015 Achoimre ar na torthaí, An Roinn Sláinte.

Ar fáil ag: <http://health.gov.ie/wp-content/uploads/2015/10/Healthy-Ireland-Survey-2015-Summary-of-Findings.pdf>

Cumann Ailse Mheiriceá (2015)

Deir Eagraíocht Dhomhanda Sláinte go gcothaíonn Feoil Phróiseáilte ailse, Eagraíocht Dhomhanda Sláinte: Gníomhaireacht Idirnáisiúnta do Thaighde ar Ailse.

Ar fáil ag: <http://www.cancer.org/cancer/news/news/world-health-organization-says-processed-meat-causes-cancer>

DeShutter. O. (2012)

Tuairisc a d'ullmhaigh Rapporteur Speisialta na Náisiún Aontaithe ar Chearta Bia.

Olivier DeShutter, Comhthionól Ginearálta na Náisiún Aontaithe.

Ar fáil ag: http://www.srfood.org/images/stories/pdf/officialreports/20120306_nutrition_en.pdf

Heinen, M. M., Murrin, C., Daly, L., O'Brien, J., Heavey, P., Kilroe, J., O'Brien, M., Scully, H., Mulhern, L. M., Lynam, A., Hayes, C., O'Dwyer, U., Eldin, N. and Kelleher, C. C. (2014)

An Tionscnamh um Fhaireachas ar Mhurtall i measc Leanaí (COSI) i bPoblacht na hÉireann: Torthaí ó 2008, 2010 agus 2012, Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte.

Ar fáil ag: [http://www.ucd.ie/t4cms/COSI%20report%20\(2014\).pdf](http://www.ucd.ie/t4cms/COSI%20report%20(2014).pdf)

Suirbhé Chomhghuaillíocht Cothúcháin Ollscoileanna na hÉireann (IUNA) (2011)

Tomhaiseanna antrapaiméadrach: Suirbhé Chomhghuaillíocht Cothúcháin Ollscoileanna na hÉireann, IUNA.

Ar fáil ag: http://www.iuna.net/wpcontent/uploads/2011/04/Chapter-4_Anthropometric-Measurements.pdf (faighte 4 Nollaig 2015).

Suirbhé Chomhghuaillíocht Cothúcháin Ollscoileanna na hÉireann (IUNA) (2012d)

Suirbhé Náisiúnta Bia i measc Déagóirí.

Ar fáil ag: <http://www.iuna.net>

Suirbhé Chomhghuaillíocht Cothúcháin Ollscoileanna na hÉireann (IUNA) (2012e)

Suirbhé Náisiúnta Leanaí.

Ar fáil ag: <http://www.iuna.net>

Kelly, C., Gavin, A., Molcho, M. agus Nic Gabhainn, S. (2012)

Iompraíocht Sláinte i measc Leanaí ag Aois Scoile (HBSC) (HBSC) Staidéar 2010.

Gaillimh: Ionad Taighde um chothaithe Sláinte, OÉ Gaillimh.

Ar fáil ag: http://www.nuigalway.ie/hbsc/documents/nat_rep_hbsc_2010.pdf

Layte, R. agus McCrory, C. (2009).

Ag Fás Suas in Éirinn – Rómheáchan agus Murtall i measc leanaí 9 mbl. D'aois. Tuairisc 2,

ESRI, Coláiste na Tríonóide agus an Roinn Leanaí agus Gnóthaí Óige.

Ar fáil ag: <http://www.growingup.ie/index.php?id=62>

Layte, R. agus McCrory, C. (2011)

Ag Fás Suas in Éirinn – Príomhthorthaí: Grúpa naíonáin (3 bliana). Ulmh. 1: Sláinte Leanaí 3 Bl.,

ESRI, Coláiste na Tríonóide agus an Roinn Leanaí agus Gnóthaí Óige.

Ar fáil ag: http://www.growingup.ie/fileadmin/user_upload/documents/Conference/2011/Growing_Up_in_Ireland_-_The_Health_of_3-Year-Olds.pdf

McCarthy A. agus Long J. (2014)

Athbhreithniú fianaise d'ábhair na mbianna ar sheilfeanna carbaihiodráite agus saille Phirimid an Bhia.

Baile Átha Cliath: An Bord Taighde Sláinte (HRB)

Morgan, K., McGee, H., Watson, D., Perry, I., Barry, M., Shelley, E., Harrington, J., Molcho, M., Layte, R., Tully, N., van Lente, E., Ward, M., Lutomski, J., Conroy, R. and Brugha, R. (2008)
SLÁN 2007: Suirbhé ar Stíleanna maireachtála, ar Dhearcadh agus ar Chothú in Éirinn. Príomhthuarascáil, An Roinn Sláinte agus Leanaí.
Ar fáil ag: <http://epubs.rcsi.ie/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=psycholrep>

Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann (2011)
Moltaí eolaíocha um Threoirlínte Bia Sláintiúil in Éirinn [Ar líne].
Baile Átha Cliath: Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann.

Eagraíocht Dhomhanda Sláinte san Eoraip (2014)
Plean Gníomhaíochta um Bhia Eorpach agus Plean Gníomhaíochta Cothúcháin 2013–2020.
Ar fáil ag: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/253727/64wd14e_FoodNutAP_140426.pdf

EDS (WHO)/FAO Comhchomharliúcháin Saineolaithe (2003)
Aiste Bia, Cothúchán agus cosc na ngalar ainsealach,
Tuarascáil Theicniúil EDS (WHO) Sraith 916. An Ghinéiv: EDS (WHO).
Ar fáil ag: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/>

An tAontas Eorpach (2014)
Plean Gníomhaíochta AE um Mhurtall i measc Leanaí 2014–2020 [Ar líne]. AE.

EDS (WHO) (2008)
Plean Gníomhaíochta na hEorpa um Pholasáí Bia agus Cothúcháin. 2007–2012. Cóbanhávan: EDS (WHO) Oifig réigiúnach don Eoraip.
Ar fáil ag: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/294474/European-Food-Nutrition-Action-Plan-20152020-en.pdf?ua=1

safefood (2008)
An Bia agus cothaithe a ghlactar agus dearcaidh ina leith i measc grúpaí faoi mhíbhuntáiste in Éirinn: Tuarascáil achomair.
Corcaigh: **safefood**

Ar fáil ag: http://www.safefood.eu/SafeFood/media/SafeFoodLibrary/Documents/Consumer/Recipes/Kearney_Summary.pdf

safefood (2012)
An Costas a Bhaineann le Rómheáchan agus Murtall in Éirinn: **safefood**.
Ar fáil ag: <http://www.safefood.eu/Publications/Research-reports/The-cost-of-overweight-and-obesity-on-the-Island-o.aspx>

Treoir um Itheachán Folláin, 2016
<https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>

Polasaí agus Plean Gníomhaíochta i leith Murtaill – Meáchan Sláintiúil d'Éirinn (2016–2025)
<http://health.gov.ie/wp-content/uploads/2016/09/A-Healthy-Weight-for-Ireland-Obesity-Policy-and-Action-Plan-2016-2025.pdf>

Buíochas le

Baill de Ghrúpa Oibre na Roinne Sláinte i dtaca le Treoirlínte um Bhia Sláintiúil agus Pírimid an Bhia leasaithe:

Dr John Devlin, An Roinn Sláinte (Cathaoirleach)
Ursula O' Dwyer, An Roinn Sláinte*
Margaret O'Neill, FnaSS (HSE)*
Dr Mary Flynn, FSAI*
Marian Faughnan, **safefood***
Joana Caldeira Fernandes da Silva, **safefood***
Charmaine McGowan, **safefood**
Edel McNamara, FnaSS (HSE)*
Dr Miriam Owens, An Roinn Sláinte
Sarah O'Brien, FnaSS (HSE)
Claire O'Brien, Institiúid Cothúcháin agus Daitéitice na hÉireann*
Anne McCarthy, An Bord Taighde Sláinte

*Bhí na daoine seo mar bhaill den fhoghrúpa um Chothúchán Teicniúil chomh maith.

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