

Treoir maidir le

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

Itheann formhór na ndaoine sneaiceanna ina bhfuil a lán saille, siúcra agus salann chomh maith le deochanna milse suas le 6 huairé i rith an lae. (Suirbhé Éire Shláintiúil 2016). Níl líon sciartha molta maidir leis an tseif seo mar níl siad riachtanach do dhea-shláinte.

**Na hith gach lá – uair nó dhó sa tseachtain ar a mhéad.**



### Sonraí um Sheifl Bia



Níl mórán luach beathaithe sna bianna seo agus d'fhéadfaidís a bheith ina gcúis le murtall agus d'fhéadfadh sin galar croí, diaibéiteas de chineál 2 agus cineálacha áirithe ailse a chur ar dhuine.



Bíonn a lán siúcra breise curtha i mbianna próiseáilte ar nós cácaí, briosaí agus milsreoga go minic.



Má itheann duine iomarca salainn, d'fhéadfadh an brú fola ardú, agus méadaíonn seo faoi thrí an baol go bhfaigheadh duine galar croí nó stróc.



Bíonn a lán saille in a lán de na béilí le tabhairt leat agus na béilí réamhullmhaithe agus is féidir leo dochar a dhéanamh do shláinte croí.

### Treoir – 100 calra

**Tá 100 calra i ngach ceann díobh seo a leanas:**

- 4 chearnóg de bharr seacláide (leathbharr)
- 1 bharr beag nó mionbharr clúdaithe le seacláid
- 1 phaicéad criospaí beagmhéathrais
- 1 bhorróg beag (gan reoán)
- 1 gnáth mhionmhuifín

- 2 ghnáthbhriosca nó briosa seacláide amháin
- ½ canna nó 200ml de dheoch milis
- 1 scúp uachtar reoite fanaile
- ½ nó 1 barra gránaigh – seiceáil an lipéad don líon calraí
- 5–6 sceallóg

### Moltaí i dtaca le hithe go sláintiúil



Ná hith bia agus deochanna ina bhfuil a lán saille, siúcra agus salann ach anois agus arís – ní gach lá. Roghnaigh sciartha níos lú nó sciartha mionmhéide.



Ná hith sceallóga agus béilí le tabhairt leat, ach go hannamh – bíonn a bhformhór lán le saill, salann agus calraí.



Roghnaigh sneaiceanna sláintiúla ar nós torthaí agus glasraí.



Ól uisce seachas deochanna milse.