



Treoir um Sciar Laethúil

Bainne, iógart agus cáis

Cé mhéad sciar atá de dhíth orm sa lá?

Braitheann an méid sciar ar aois.



5–8 mbliana

3

9–18 mbliana

5

19–51+

3

Céard é sciar amháin?



1 gloine (200ml) bainne



1 chartán (125g)
iógart



2 ordóg (25g) de
cháis chrúa nó
leathchrúa ar nós cáis
chéadair nó edam



2 ordóg (25g) de
cháis bhog ar nós brie
nó camembert



1 bhuidéal (200ml)
deoch iógairt

Chun níos mó fíricí agus eolais faoi bhia agus moltaí i gcomhair
ithe go sláintiúil féach air www.healthyireland.ie

Foinse: An Roinn Sláinte/Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte 2016