



Treoir do líon na Sciatha in aghaidh an Lae

Gránaigh agus arán caiscín, prátaí, pasta agus rís

Cé mhéad sciar sa lá atá de dhíth orm?

Braitheann an méid sciartha ar aois, méid, cibé ar bean nó fear tú agus ar do leibhéal gníomhaíochta.

Bíonn idir 3-5 sciar de dhíth ar dhuine fásta nó duine óg gach lá. Bíonn suas le seacht sciar de dhíth ar bhuachaillí sna déaga agus fir (19-50 bliain d'aois). Bíonn níos lú ná sin de dhíth ar dhaoine fásta atá róthrom agus atá ag iarraidh meáchan sláintiúil a bhaint amach. Beidh níos mó de dhíth ar dhaoine atá an-ghníomhach. Níl aon treoirlínte do leanaí neamhghníomhacha mar tá sé riachtanach go mbeadh gach leanbh gníomhach.



Gníomhach	
Leanbh (5-12)	3-4
Déagóir (13-18)	4
Duine Fásta (19-50)	4-5
Duine Fásta (51+)	3-4
Neamhghníomhach	
Déagóir (13-18)	3
Duine Fásta (19-50)	3-4
Duine Fásta (51+)	3

Gníomhach	
Leanbh (5-12)	3-5
Déagóir (13-18)	5-7
Duine Fásta (19-50)	5-7
Duine Fásta (51+)	4-5
Neamhghníomhach	
Déagóir (13-18)	4-5
Duine Fásta (19-50)	4-6
Duine Fásta (51+)	4

Níl aon treoirlínte do leanaí neamhghníomhacha mar tá sé riachtanach go mbeadh gach leanbh gníomhach.

Céard é sciar amháin?



2 phiosa tanaí d'arán caiscín, 1 phiosa arán sóide nó 1 chuas piota caiscín



1/3 cupán leite min choirce thirim nó 1/2 chupán muesli gan siúcra



1 chupán gránach de chalóga bricfeasta



1 chupán rís chócaráilte, pasta, núdail nó cúscús



2 phráta de mheánmhéid, 4 phráta bheaga, 1 chupán ionam nó plantáin

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