

START



Boscaí Lóin Sláintiúla

Leideanna praiticiúla duitse agus do do pháistí
ar conas bosca lóin sláintiúil a chur le chéile

 safefood





Dea-nósanna itheacháin ar feadh an tsaoil

Faigheann páistí timpeall trian dá gcothú laethúil as an lón, mar sin is fiú smaoinemh ar céard a chuirfidh tú isteach ann. Seo roinnt leideanna ar conas lón sláintiúil a chur le chéile, lón a thaitneoidh leis an bpáiste.

Tuirseach den lón céanna a phacáil i gcónaí? Bíodh éagsúlacht ann

- Cuir **rogha leathan bianna** ann – torthaí agus glasraí, bianna stáirsiúla, próitéin agus déiríocht
- Cuir rud éigin suimiúil ann – triail ceann díobh seo:
 - **Cineálacha éagsúla aráin** m.sh. arán pite, béigeal, rollóg chaiscín – bíodh siad seo sa reoiteoir i gcónaí
 - **Cócaráil rís nó pasta breise** um thráthnóna – tá siad go deas le hithe i saillead
 - **Triail saillead pasta nó tortilla líonta**
- Tá deochanna tábhachtach do pháistí – suas le 6 chupán a bhíonn de dhíth orthu gach lá. **Bainne agus uisce pléineáilte** na roghanna is fearr. Má bhíonn an buidéal daite, bíonn uisce, fiú, níos suimiúla!
- **Lig don pháiste** cabhrú leat an lón a phacáil. Agus lig dóibh rud amháin ar a laghad a roghnú. Ceannaigh bosca lóin dathach nó lig dóibh greamaitheoirí a chur ar sheancheann.
- Is minic a bhíonn ar pháistí bia nua a bhlaiseadh cúpla uair sula nglacann siad leis, mar sin **triail bia nua ag am tae nó dinnéir** nó ag an deireadh seachtaine, sula gcuireann tú isteach sa bhosca lóin é.

Is féidir go bhfuil beartas bia ag scoil maidir le hailléirgí agus nach gceadaítear bianna áirithe a thabhairt ar scoil

Bíodh sé glan agus sábháilte

Cuimhnigh go gcaithfear ceapairí feola nó bianna fuara eile a choimeád chomh fuar agus is féidir go dtí am lóin.

Seo leideanna chun bia i mboscaí lóin a choimeád fuar:

- Mála nó bosca inslithe
- Ná fág lón gar do radaitheoir nó faoi sholas na gréine
- Aon bhia nach n-itear, caith amach é ag deireadh an lae, más gá
- Nigh agus triomaigh buidéal uisce, boscaí lóin agus barr an bhosca in uisce teolaí agus úsáid leacht níocháin
- Chun feoil nó iógart a choimeád fuar, pacáil bianna eile i mbosca eile ionas nach gcaithfear an bia fuar a oscailt arís agus arís eile
- Úsáid boscaí is féidir a úsáid arís agus arís eile in ionad clúdach plaisteach aon uaire

Agus, ar ndóigh, nigh do lámh sula n-itheann tú do lón.



Seo rogha bia shláintiúil don bhosca lóin

Glasraí, sailéad agus torthaí

Toradh nó glasra amháin as an ngrúpa torthaí agus glasraí...

- Úll, oráiste, banana, piorra nó aon toradh den mhéid céanna
- 2 cheann díobh seo - pluma, cíobhaí, mandairín nó toradh beag eile
- Gloine bheag (150ml) de shú toraidh (gan siúcra breise)
- Leathstáin (3 spúnóg bhoird nó 4 spúnóg mhilseoige) toraidh ina shú féin
- Triopall beag fíonchaor (10 bhfíonchaor)
- Sailéad beag (m.sh. babhla beag leitís, tráta, cúcamair agus bataí soilire)
- 3 spúnóg bhoird nó 4 spúnóg mhilseoige glasraí (m.sh. cairéid mhíonghearrtha nó grátáilte)
- Babhla anraith glasraí lámhdhéanta i dteirmeas le haghaidh páistí atá níos sine
- Babhla beag sailéad torthaí
- Bosca beag sailéid

Arbh eol duit?

Chun ceapairí taise a sheachaint, cuir glasraí a bhfuil sú iontu idir duilleoga leitíse agus bianna eile ar nós cáise. Is fearr torthaí a ghearradh ina bpíosaí beag do pháistí beaga.

Feoil, éineoil, éisc, uibheacha, pónairí agus cnónna

Sciar amháin as an ngrúpa feola agus roghanna ar fheoil...

- 2 shlisne
- (50–75g) d'fheoil chócaráilte
- 1-2 ubh (cruabhruite, slisnithe nó brúite)
- Stán beag (100g) tuinnín, bradáin, ronnaigh nó sairdíní
- 4 spúnóg bhoird humais - triail é mar dhipín le cairéid nó soilire

Nóta: Ba chóir iasc ar nós tuinnín nó bradáin as stán a chur isteach sa bhosca lóin uair sa tseachtain. Bain aon chnámh ar dtús.

Arbh eol duit?

Is lú an salann atá i bpíosaí feola trua ar nós brollach sicín ná i bhfeoil phríoiseáilte ar nós liamháis agus bagúin. Roghnaigh feoil thrua níos minice ná feoil phríoiseáilte.





Gránaigh chaiscín agus arán caiscín, prátaí, pasta agus rís

Sciar amháin as an ngrúpa arán agus gránach, mar seo...

- 2 shlisne arán caiscín
- Rollóg bheag caiscín
- Fillteog tortilla caiscín
- Arán pite caiscín
- 4–6 bhríoscóg nó bata aráin caiscín
- Cupán amháin rís, pasta nó cúscúis chócaráilte
- Béigeal beag caiscín amháin

Arbh eol duit?

Má ithimid arán agus gránaigh chaiscín, braithimid lán níos faide agus cosnóidh siad ar iatacht muid.



Bainne, iógart, agus cáis

Sciar amháin as an ngrúpa bia déiríochta...

- 1 ghloine nó mionchartán bainne (200ml)
- Pota iógairt nádúrtha nó ar bheagán saille (125ml)
- 2 thriantán cáise
- 2 ordóg (25g) cáise ar nós cáis Cheddar, Edam nó Gouda

Nóta: Is féidir táirgí bia ar bheagán saille a thabhairt do pháistí atá dhá bhliain d'aois ar a laghad

Arbh eol duit?

Tá táirgí déiríochta an-tábhachtach do pháistí agus do dhéagóirí mar is uathu a fhaigheann siad an cailciam dá gcnámha agus dá bhfiacra. Is é an iógart ar bheagán saille an rgha is fearr.

Deochanna atá oiriúnach do pháistí



Tá sé tábhachtach go n-ólfadh páistí a ndóthain gach lá. Mura ndéanann, is féidir go mbeidh tart orthu, nó go n-éireoidh siad lag, tuirseach nó dhíhiodráitithe. Ba chóir deoch a chur ar fáil ag am sosa agus ag am lóin.

Is fearr i gcónaí uisce pléineáilte nó bainne. De bhrí go bhfuil siúcra nádúrtha i sú torthaí neamh-mhilsithe, níor chóir iad a ól ach amháin le béilí agus is fearr aon deichiú cuid uisce a chur leis.

Feicfidh tú ar liosta na gcomhábhar, cibé an bhfuil siúcra breise ann. Ainmneacha eile ar shiúcra is ea siúcros, fruchtós, glúcós, maltós, deastrós agus sioróip. Féach deochanna oiriúnacha sa tábla thíos.



- Bainne (ar bheagán saille más féidir)
- Uisce pléineáilte

Is fearr i gcónaí uisce pléineáilte nó bainne.



- Sú torthaí neamh-mhilsithe (nó sú torthaí ó dhlúthán, mura bhfuil siúcra breise ann)
- Bainne faoi bhlaistiú*
- Scuais chaolaithe gan siúcra
- Iógairt nó deochanna bainne*
- Caoineoga**
- Deoch sú torthaí (neamh-mhilsithe)

Ná hól ach gloine bheag amháin sa lá, le béile, más féidir.



- Deoch sú torthaí (milsithe)
- Deochanna fiosaí (leaganacha aiste bia san áireamh)

Níl aon mhaiteas iontu agus loiteann siad na fiacla.

* Cuir brandaí i gcomparáid agus roghnaigh na cinn is lú siúcra

** Is fearr an chaoineog a dhéanann tú féin, le torthaí iomlána

Boscaí lóin 5 lá as a chéile

Is trua an bia céanna a chur sa bhosca lóin gach lá. Is deise an lón é má bhíonn athrú bia ann go minic. Seo an tslí le boscaí lóin atá lán d'éagsúlacht a dhéanamh.

Dé Luain

1 meán-rollóg
chaiscín
le trátaí
agus cáis

+



+

Dornán
bataí cairéid

+

Pota iógairt ar
bheagán saille

+



Dé Máirt

Arán pite
beag caiscín
le tuinnín
agus arbhar
milis

+



+

½
scóna
caiscín

+



+



Dé Céadaoin

2 spúnóg bhoird
pasta caiscín
agus spúnóg
bhoird de trátaí
agus glasraí

+



+

2 bhrioscóg
caiscín le cáis
Cheddar
ar bheagán
saille

+



+



Déardaoin

2 shlisne arán
caiscín
le liamhás
cócaráilte agus
leitís

+

Slisn piobair,
cúcamaí,
piseanna
milse nó
mangetout

+



+

Pota iógairt
ar bheagán
saille

+



Dé hAoine

Filleog
tortilla caiscín
le sícín,
slisne piobair
agus leitís

+



+

Pota beag
torthaí
stofa

+

6 thráta sílín

+



Agus cuimhnigh:

- Úsáid leathán nó maonáis nó anlann ghoinbhlasta ar bheagán saille in ionad na roghanna lánsaille
- Sciartha níos lú do pháistí

Smaointe le haghaidh snaiceanna agus lón – cliceáil anseo

Itheachán ciallmhar – beartais

Deir múinteoirí go mbíonn páistí a mbíonn lón maith acu in ann díriú ar a gcuid oibre sa seomra ranga. Mar sin ní thugann formhór na scoileanna cead seacláid, milseáin ná criospaí a ithe ar scoil. Tá beartais ag scoileanna áirithe chun cabhrú le teaghlaigh roghanna maithe bia a dhéanamh do bhoscaí lóin.

Iarr ar scoil do pháiste an bhfuil beartas bia acu.

Tasty, healthy lunches

Ar shuíomh gréasáin **safefood** gheobhaidh tú bealaí éasca le lón blasta sláintiúil a thabhairt do do pháiste gach lá.

Gheofar smaointe do shnaiceanna sláintiúla ar

safefood 

