

# An bhfuil lón sláintiúil á phacáil agat?

Irish translation of – Are you packing a healthy lunch?



**school  
food** **top marks**

Bia scoile: lánmharcanna

**LITTLE  
STEPS**  
[www.littlesteps.eu](http://www.littlesteps.eu)

# An cóimheá ceart a bhaint amach

**Is féidir le lón pacáilte cuidiú go luachmhar le réim bia do linbh agus lena s(h)láinte sa todhchaí. Tá sé tábhachtach réimse chothrom bianna a chur san áireamh ionas go bhféadfaidh do leanbh na cothaithigh go léir atá uaidh nó uaithi a fháil.**

Aithníodh sna suirbhéanna le déanaí a d'fhéach ar bhoscaí lóin leanaí go raibh cion ró-ard saille (sail sháithithe go háirithe), salainn agus siúcra iontu agus nach raibh aon torthaí i mbeagnach leath de na boscaí lóin. Soláthraítear noda praiticiúla duit féin agus dod' leanbh sa bhileog seo ar conas bosca lóin níos sláintiúla a ullmhú.

Taispeánann an pláta 'dea-bhia a ithe' thall na cineálacha difriúla bia a ithimid agus na coibhneasa ar chóir a bheith mar chuspóir againn chun réim chothrom bia shláintiúil a bhaint amach.

Tagann an chuid is mó den saille, den salann agus den siúcra ó raon teoranta bianna – taispeántar na príomhbhianna atá i dtrácht anseo sa tábla thíos.

	<b>Saille</b>	<b>Salann</b>	<b>Siúcra</b>
Im/leatháin	✓		
Brioscáin	✓	✓	
Cáis	✓		
Brioscaí	✓		✓
Barraí seacláide	✓		✓
Arán bán		✓	
Feolta próiseáilte, m.sh. liamhás		✓	
Deochanna súilíneacha			✓
Deochanna sú atá réidh le n-ól			✓

# An pláta ‘dea-bhia a ithe’

Bain úsáid as an bpláta ‘dea-bhia a ithe’ chun cabhrú leat an cóimheá ceart a bhaint amach. Taispeánann sé cé mhéid ar chóir duit a ithe as gach grúpa bia.



**Torthaí agus glasraí**

**Arán, rís, prátaí, pasta**  
agus bianna stáirseacha eile



**Foail, iasc, uibheacha, pónairí**  
agus foinsí neamhdhéiríochta próitéine eile

**Bainne agus bianna déiríochta**

**Bianna agus deochanna le cion ard saille agus/nó siúcra iontu**

# An bhfuil tú bréan den seanlón céanna a phacáil? Bain triail as na tuairimí seo chun éagsúlacht a chur ann

- Bain úsáid as cineálacha difriúla arán, ar nós aráin phiota, béigeal, rollóga caiscín, fillteoga nó rollóga crústúla.
- Cócaráil pasta nó cúscús breise um thráthnóna agus cuir isteach mar chuid den lón é de rogha ar arán.
- Roghnaigh téama dod' bhosca lóin bunaithe ar thír dhifriúil, m.sh. an Iodáil – cuir sceall píotsa leis, Meicsiceo – líon toirtíli plúir.
- Tá anraith de dhéantús baile (i dteirmeas) ar fheabhas ar laethanta fuara, agus is roghanna lóin beaga agus spreagacha iad glasraí amha agus sailéid d'aimsir níos teo. Tá na glasraí agus sailéid lán de vitimíní agus mianraí riachtanacha.
- Muscail spéis do linbh i lónta pacáilte. Lig dóibh cabhrú chun a lónta a roghnú. Píoc amach bosca lóin dathannach nó lig dóibh bosca lóin a mhaisiú le greamáin.

Teastaíonn ó leanáí go minic bianna nua a fheiceáil agus iad a bhlaiseadh arís agus arís eile sula nglacfaidh siad leo. Mar sin bain triail as smaointe nua ag am tae nó ag an deireadh seachtaine sula gcuirfeadh isteach sa bhosca lóin iad.



# Cad ba chóir a phacáil i mbosca lóin sláintiúil

## Arán, rís, prátaí, pasta agus bianna stáirseacha eile



Cabhróidh bianna stáirseacha le do leanbh bheith sásta, chomh maith lena bheith ina bhfoinse mhaith fuinnimh agus vitimíní B. Cén fáth nach mbainfeá triail as roinnt de na moltaí seo?

- 2 shlisne aráin
- 2 rollóg bheaga aráin
- fillteog toirtíle amháin
- 1 nó 2 mhion-arán piota
- bonnóg nó borróg cuiríní amháin
- béigeal amháin
- leath d'arán leata sóide nó cruithneachta
- 2 spúnóg bhoird de rís, pasta nó cúscús agus iad cócaráilte
- slisne de phíotsa panna domhain – roghnaigh píotsa le barrán glasraí nó torthaí air, mar anann, arbhar milis nó piobar

### An raibh a fhios agat?

Mura dtaitníonn arán slánghráin le do leanbh, bain triail as aráin nua a dhéantar le plúr bán agus plúr caiscín leath is leath chun cur leis an méid snáithín a itheann siad.



## Torthaí agus glasraí



Cabhraigh le do leanbh na cúig phíosa glasraí agus torthaí atá uaidh nó uaithe gach lá a fháil, trí dhá chuid de thorthaí nó glasraí a chur sa bhosca lóin (go hidéalach toradh amháin agus glasra amháin). D'fhéadfadh cuid amháin a bheith mar seo:

- píosa torthaí meánmhéide amháin, m.sh. úll, oráiste, banana nó piorra
- 2 thoradh bheaga, m.sh. cíobhaíonna, satsúmaí agus plumaí
- cupán amháin fionchaora, silíní nó caora
- slisne mór amháin anainn nó mealbhacáin
- spúnóg bhoird amháin lán de thorthaí triomaithe, m.sh. rísíní nó 3 aibreog thriomaithe (ba chóir go mbeadh sé seo ina chuid den lón mar tá ardleibhéal siúcra nádúrtha ann)
- babhla gránaigh amháin de sailéad, m.sh. leitís, trátaí, cúcamar agus soilire
- 3 spúnóg bhoird de ghlásraí úra nó reoite, m.sh. cairéid mhionghearrtha, shlisnithe nó ghrátáilte, piobair, nó arbhar milis
- 150ml de sú torthaí neamh-mhilsithe glan nó caoineog neamh-mhilsithe glan
- 3 spúnóg bhoird de sailéad torthaí (úr nó stánaithe sa sú torthaí) nó de thorthaí stofa.

I gcás leanaí níos óige (4–6 bliana d'aois), laghdaigh na méideanna coda seo de thart ar leath, ansin méadaigh an méid de réir mar a éiríonn siad níos sine. Ba chóir do leanaí bunscoile níos sine codanna iomlána a ithe.

Tabhair cuairt ar [www.5aday.nhs.uk](http://www.5aday.nhs.uk) chun tuilleadh eolais a fháil.

### An raibh a fhios agat?

Ní féidir sunna torthaí nó glasraí a chur san áireamh ach uair amháin mar chuid torthaí nó glasraí, is cuma cé mhéid a ólann tú sa lá.

# Bain

an rannán láir seo ó na stáplaí agus cuir ar taispeáint é chun tuairimí don bhosca lóin a chur i gcuimhne!



# Féilire

## Bosca lóin 1

Béigeal le tuinnín,  
arbhar milis  
agus maonáis  
heagmhéathrais ann

Uisce

Torthaí úra  
mionghearrtha in  
íogart



## Bosca lóin 2

Píotsa aráin sóide le trátaí  
agus cáis ann

Craobhacha glasraí le  
hummus

Caoineog torthaí

## Bosca lóin 3

Rollóg le mairteoil  
rósta, leitis, trátaí inti

Sailéad torthaí

íogart

Uisce



## Bosca lóin 4

Sailéad ríse le bradán agus  
glasraí

Bainne

Dornán  
rísíní

Cíobhaí



## Bosca lóin 5

Brioscoga agus cáis

Slisne de ghnáthchiste

Trátaí silín

Cartán sú torthaí neamh-mhilsthe



# PLEANála

## Bosca lóin 6

Arán piota  
sailéad liamháis

Banana

Iógart

Uisce



## Bosca lóin 7

Fillteog le sleín, leitís, trátaí,  
oinniún agus maonáis  
beagmhéathrais inti

Uisce

Pota custaird agus  
fíonchaora



## Bosca lóin 8

Ceapaire uibheacha agus oinniún

Pota torthaí

Craobhacha cairéad

Bainne

## Bosca lóin 9

Anraith glasraí agus  
arán cruithneachta

Úll

Bainne

## Bosca lóin 10

Pasta liamháis  
agus glasraí

Fíonchaora

Iógart

Caoineog torthaí



**Chun tuilleadh tuairimí a fháil, féach ar:**

[www.littlesteps.eu](http://www.littlesteps.eu)

[www.safefood.eu](http://www.safefood.eu)

[www.eatwell.gov.uk](http://www.eatwell.gov.uk)

[www.enjoyhealthyeating.info](http://www.enjoyhealthyeating.info)



Bain an rannán láir seo ó na stáplaí agus cuir ar taispeáint é chun tuairimí don bhosca lóin a chur i gcuimhne

## Bainne agus bianna déiríochta



Féach chuige go bhfuil do leanbh ag fáil go leor cailciam trí cheann amháin díobh seo a chur sa bhosca lóin:

- gloine/mion-chartán bainne (200ml)
- pota iógairt, custaird nó maróg ríse
- píosa cáise chomh mór le bosca cipíní, ar nós cineálacha cáis céadair, edam nó gouda
- 2 thriantán de cháis ar féidir í a smearadh

Is féidir le leanaí os cionn 2 bhliain d'aois táirgí beagmhéathrais déiríochta a bheith acu má tá siad ag ithe go maith. Is féidir gnáthbhainne nó bainne faoi bhlas a úsáid. Is dea-fhoirse cailciam iad bainní faoi bhlas ach tá níos mó siúcra iontu ná an gnáthbhainne. Déan comparáid idir brandaí trí scrúdú a dhéanamh ar lipéid chothaithe agus ná cuir bainní faoi bhlas ar fáil ach amháin ag amanna béile.

### An raibh a fhios agat?

Tá an méid céanna cailciam i mbainne beagmhéathrais, i gcáis bheagmhéathrais agus san iógairt beagmhéathrais agus atá sna leaganacha lánmhéathrais, a chuidíonn le cnámha agus le fiacla atá ag fás.





## Feoil, iasc, uibheacha, pónairí agus foinsí neamhdhéiríochta próitéine eile



Tá an phróitéin tábhachtach chun cabhrú le do leanbh fás, mar sin cuir ceann de na rudaí seo a leanas i mbosca lóin do linbh:

- 2 shlisne de fheoil chócaráilte
- 2 shlisne de bhrollach sicín nó turcaí
- ubh amháin – 2 ubh (iad cruabhruite, slisnithe nó brúite)
- leath de channa beag tuinnín, bradán, ronnach nó sairdíní
- 2 spúnóg bhoird de leathán sicphiseánach, m.sh. hummus – bain triail as mar dhipín le cairéid/soilire

Déan iarracht cuid amháin éisc a chur san áireamh uair sa tseachtain ar a laghad.

Ná déan dearmad aon chnámha a bhaint as, agus roghnaigh iasc stánaithe faoin ola agus faoin fíoruisce seachas faoi sháile.

### An raibh a fhios agat?

Tá níos mó salainn i bhfeolta próiseáilte slisnithe ná feoil a chócaráil tú féin. Cén fáth nach mbainfeá úsáid as an méid atá fágtha ón dinnéar an oíche roimhe sin?

## Cnónna agus ailléirgí bia eile

Réitíonn cnónna agus táirgí cnónna leis an chuid is mó de na daoine; is féidir cur isteach ar leanbh le hailléirge cnónna, áfach, fiú má tá cnónna sa bhosca lóin ag duine éigin eile. Tá beartas 'cnónna ar bith' ag mórán scoileanna ach d'fhéadfadh leanaí a bheith sa scoil freisin go bhfuil ailléirgí orthu le bianna eile. Beidh do scoil ábalta comhairle a sholáthar ar na bianna ar chóir iad a sheachaint.

Is féidir leat tuilleadh a fháil amach faoi ailléirgí bia ag

[www.safefood.eu/en/consumer/understanding-food/food-allergies/](http://www.safefood.eu/en/consumer/understanding-food/food-allergies/)

## Milseoga níos sláintiúla



Tá beartais bia shláintiúil á bhforbairt anois ag mórán scoileanna agus tugtar spreagadh do leanaí agus do thuismitheoirí gan mhilseáin, seacláid, brioscáin agus deochanna súilíneacha a thabhairt leo d'am sosa nó d'am lóin. Tá liosta thíos de roghanna níos sláintiúla ar féidir a chur i mbosca lóin do linbh mar mhilseog.



### Ná déan dearmad

D'fhéadfadh siúcra a bheith i milseoga níos sláintiúla fós, mar sin ba chóir iad a ithe ag amanna béilí amháin nuair is lú an damáiste a dhéanann siad do na fiacla.

- Bulín torthaí
- Mion-bhocaire torthaí
- Gnáthbhorróg nó slisne gnáthchiste
- Slisne ciste cairéid nó aráin bhanana
- Potáí glóthaí nó glóthach torthaí gan aon siúcra iontu
- Lógairt nó potáí custaird nó maróg ríse

## An raibh a fhios agat?

Má chuireann tú sú torthaí i mbosca lóin do linbh, tabhair coinlín dó nó di, mar d'fhéadfá cabhrú le cosc a chur ar chreimeadh déadach trí choinlín a úsáid chun an deoch a ól.

## Tart a chosc

Tá sé tábhachtach go n-ólann leanaí a ndóthain i rith an lae, ionas nach n-éireodh siad díhiodráitithe agus tuirseach. Ba chóir go mbeadh deochanna curtha san áireamh i gcónaí don am sosa agus don lón. Is iad uisce agus bainne na deochanna is oiriúnaí do leanaí. Má óltar deochanna súilíneacha, súnna caolúcháin (fiú na cinn gan siúcra iontu) agus súnna torthaí go rialta, féadfar dromchla na bhfiacra a chreimeadh.

## Scoth noda

Cabhraigh le lónta a choimeád fionnuar agus sábháilte trí na noda seo a leanas a leanúint.

- Ba chóir ceapairí le feoil iontu nó bianna eile ar chóir iad a choimeád sa chuisneoir, a choimeád chomh fuar agus is féidir go dtí am lóin.
- Bain úsáid as bosca nó mála inslithe chun cabhrú le lónta a choimeád fionnuar. Cuir paca oighir beag isteach leis an lón nó, de rogha ar sin, cuir cartún de sú torthaí reoite nó buidéal uisce san áireamh (lón trian amháin go hiomlán, reoigh é agus lón an chuid eile go béal le huisce). Is féidir iógart a reo fiú amháin – oibríonn sé seo go maith go háirithe le feadáin agus le spagaí.
- Chun an t-aer fuar a choimeád istigh, íoslaghdaigh an méid uaireanta ar gá dod' leanbh an bosca lóin a oscailt. Pacáil rudaí nach gá iad a choimeád fuar ar leithligh.
- Tá sé tábhachtach nach gcoimeádtar lónta in áit the, cur i gcás in aice le radaitheoirí nó go díreach faoi sholas na gréine – cuir ceist ar mhúinteoir do linbh an bhfuil áit oiriúnach ann chun lónta a stóráil.
- Cuir píosa rolla cistine isteach chun méara greamaitheacha a chuimilt nó doirtí a ghlanadh suas.
- Ná déan dearmad do lámha a ní i gcónaí sula ndéanfaidh tú bia a ullmhú agus cuir i gcuimhne dod' leanbh a lámha a ní sula n-itheann sé nó sí.



Department of  
**Health, Social Services  
and Public Safety**

[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)

AN ROINN  
**Sláinte, Seirbhísí Sóisialta  
agus Sábháilteachta Poiblí**

MÁNNYSTRIE O  
**Poustie, Resydènter Heisin  
an Fowk Siccar**



Department of  
**Education**

[www.deni.gov.uk](http://www.deni.gov.uk)

AN ROINN  
**Oideachais**

MÁNNYSTRIE O  
**Lear**

### **Public Health Agency**

Ormeau Avenue Unit  
18 Ormeau Avenue  
Belfast  
BT2 8HS

Tel: 028 9031 1611

Textphone/Text Relay: 18001 028 9031 1611

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

© Crown copyright material is reproduced with the permission of the Controller of HMSO and the Queen's Printer for Scotland.

