



## Polasaí Bia Sláintiúil

Mar chuid den Chlár Oideachais Shóisialta, Phearsanta agus Sláinte (OSPS), ag Scoil Chualann molaimid do na páistí a bheith níos feasaí faoin ngá atá le bia sláintiúil ina mboscaí lóin.

Cad a itheann daoine is eol a bheith ina fhachtóir lárnach tionchar sláinte. Léiríonn taighde nasc láidir idir aiste bia agus feidhmíocht (m.sh. cuireann iontógáil siúcra íseal tíuchan chun cinn, laghdaíonn sé hipirghníomhaíocht, cosnaíonn sé fiacla, agus laghdaíonn sé an baol diaibéiteas. Laghdaíonn iontógáil salann íseal an baol go dtarlódh galar croí sa saol níos déanaí).

Chun nósanna itheacháin sláintiúla a chur chun cinn inár scoil, thugamar isteach polasaí sláintiúil itheacháin ag tosú ó 2020.

### Aidhmeanna

1. Forbairt phearsanta agus folláine an linbh a chur chun cinn
2. Chun sláinte an linbh a chur chun cinn agus bunús a chur ar fáil do mhaireachtáil shláintiúil ina ghnéithe go léir.

### Cuspóirí

1. Chun cur ar chumas an linbh tuiscint a fháil ar an tábhacht a bhaineann le dea-chothú chun fás agus forbairt agus fanacht sláintiúil
2. Chun cur ar chumas an linbh glacadh le freagracht phearsanta éigin as roghanna bia ciallmhar a dhéanamh agus aiste bia sláintiúil chothrom a ghlacadh.

Is béile tábhachtach é lón do leanaí scoile. Ba cheart go soláthródh sé aon trian dá liúntas laethúil molta do chothaithigh gan a bheith ard saille, siúcra nó salann. Ba chóir dó snáithín cothaithe (garbh) a sholáthar freisin.

Tá an lón pacáilte traidisiúnta bainne agus ceapairí faoi ionsaí ó réimse bianna áise cosúil le criospaí, milseáin, briosaí, seacláid agus deochanna boga. Tá imní ar thuismitheoirí agus ar mhúinteoirí faoin treocht seo ach bíonn sé deacair ar thuismitheoirí agus ar mhúinteoirí roghanna sláintiúla coitianta a fháil. Iarraimid ort lón sláintiúil a spreagadh ón tús.

Tá an treoir seo a leanas deartha chun cabhrú leat lóna tapa agus cothaitheach a sholáthar do do leanaí:

<b>Arán &amp; Roghanna Eile</b> Arán nó rollaí, b'fhearr gráin iomlán Rís - gráin iomlán Pasta - gráin iomlán Sailéad Prátaí Scónaí gráin iomlán Bataí aráin Crackers Arán Pitta	<b>Deochanna Torthaí &amp; Glasraí</b> Úlla, Banana, Peach, Mandairínis, deighleog Oráiste Sailéad Torthaí, torthaí triomaithe Pluma, ciúbanann Fíonchaora, Cúcamar, Arbhar milis Trátaí, Coleslaw
Blasta Feoil Sicín/turcaí Éisc Stáin e.g. tuinnín/sairdíní Cáis Quiche Pizza	<b>Deochanna</b> Uisce Bainne Súnna torthaí Scuais, i.e. siúcra íseal Iógart

## Focal faoi Bhainne

Ba chóir do leanaí atá ag fás thart ar phionta bainne amháin a fháil in aghaidh an lae, nó a choibhéis mar cháis, iógart nó maróg bainne. Cinntíonn sé seo go bhfaigheann siad go leor cailciam, atá riachtanach do chnámha agus fiacla sláintiúla.

## Iarraimid nach dtugann páistí an méid seo a leanas ar scoil:

Sneiceanna a cheaptar a bheith ard i siúcra, saill sháithithe, salann, breiseáin agus leasaithe, lena n-áirítear an méid seo a leanas:

- Criospaí (sneiceanna cosúil le criospaí san áireamh)
- Deochanna fizzy (lena n-áirítear uisce fizzy-blaistithe, súnna, srl)
- Milseáin
- Briosaí / barraí seacláide
- Barraí gránach
- Guma coganta
- Winders torthaí
- Grán rósta (popcorn)
- Cnónna (Nutella & rí).
- Kiwi

Is é cur chuige an-simplí maidir le hithe sláintiúil ná an Pírimid Bia a úsáid:

Saillte Siúcra Srl.	Go sparánach
Éisc Feola Piseanna / Pónairí	2 chuid in aghaidh an lae
Iógart Cáis Bainne	3+ codanna in aghaidh an lae
Torthaí & Glasraí	4+ codanna in aghaidh an lae
Gránaigh Aráin & Prátaí	6+ codanna in aghaidh an lae

## Scoil na Brataí Glas

Iarrtar ar leanaí:

- tabhair abhaile (i mbosca lóin) gach bia neamh-ithe, páipéar airgid, fillteáin, coimeádáin agus cartáin
- gan cannaí agus gloine a thabhairt isteach - ar chúiseanna sábháilteachta
- buidéal
- buidéal óil athúsáidte a úsáid

**N.B.** Ba chóir do thuismitheoirí/caomhnóirí aon linbh a bhfuil riocht sláinte ag teastáil uathu dul i dteagmháil leis an scoil i.e. ailéirge cnó, kiwi agus araile...