

**START**



# Boscaí Lóin Shláintiúla

Leideanna praiticiúla ar an tslí le  
bosca lóin shláintiúil a ullmhú

 safefood

 HE

 hi  
healthy  
ireland

# Dea-nósanna bia a fhoghlaimíonn páistí agus iad óg, seans go mbeidh siad acu choíche.

Is ón lón a fhaighimid trian nó mar sin den bhia is gá gach lá, mar sin tá sé tábhachtach smaoineamh go cúramach air. Seo roinnt leideanna ar an tslí le bosca lóin shláintiúil a ullmhú, lón a mbainfidh an páiste taitneamh as.

## An bhfuil tú bréan den lón céanna a thabhairt do na páistí gach lá? - Cuir bianna éagsúla sa lón

- Cuir **bianna éagsúla sa lón** – torthaí agus glasraí, bianna stáirsiúla, próitéin agus bianna bainne
- Déan lón tarraingteach – bain triail as cuid de na smaointe seo a leanas:
  - **Tabhair cineálacha éagsúla aráin**, m.sh. arán piota, béigil, rollóga caiscín – coimeád stór díobh sa reoiteoir
  - **Cócaráil rís nó pasta breise** sa tráthnóna – tá siad go deas i sailéid
  - **Tabhair sailéad pasta nó tortilla lán dóibh**
- Ná dearmad rud éigin le hól - ba chóir do pháistí suas le 6 deoch a ól gach lá. Is iad bainne agus uisce na deochanna is fearr. Taitneoidh sé le páistí soip agus buidéil gheala a bheith acu don deoch!
- Iarr ar an bpáiste **cabhrú leat** chun an lón a dhéanamh. Tabhair rogha dóibh i dtaobh méid áirithe den lón. Roghnaigh bosca lóin dathach nó lig dóibh greamáin a chur ar bhosca pléineáilte.
- Is minic is gá bia nua a thabhairt do pháiste cúpla uair sula nglacann sí nó sé leis. Mar sin **tabhair 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 ar leith ag do scoil maidir le hailéirginí bia, ionas nach féidir bianna áirithe, cnónna mar shampla, a thabhairt ar scoil.

# Bíodh sé glan agus sácháilte

**Cuimhnigh go gcaithfear ceapairí a choimeád fuar má tá feoil nó bia úr eile iontu.**

## **Seo an tslí le boscaí lón a choimeád fuar agus sácháilte:**

- Bosca nó mála inslithe chun lón a choimeád fuar
- Ná fág lón in gar do radaitheoir, nó faoi sholas na gréine
- Caith amach aon bhia bog nár itheadh an lá sin
- Nigh agus triomaigh buidéal uisce in-athúsáidte, boscaí lóin agus barr an bhosca gach lá, in uisce gallúnaigh
- Chun aer fuar a choimeád istigh, ná bíodh ar an bpáiste an bosca a oscailt go minic. Cuir bia nach gcaithfear a choimeád fuar i mbosca beag eile

**Nigh na lámha sula n-itheann tú an lón.**



# Seo an cineál bia a oireann do bhosca lóin

## Glasraí, sailéad agus torthaí

Rud amháin as grúpa na nglasraí agus na dtorthaí...

- Úll, oráiste, banana, piorra nó toradh den mhéid céanna
- 2 phíosa bheaga toraidh – pluma, cíobhaí nó torthaí mar sin
- Gloine bheag (150 ml) de shú torthaí gan siúcra
- Leath channa (3 spúnóg bhoird nó 4 spúnóg mhilseoige) de torthaí ina sú féin
- Spúnóg mhilseoige de torthaí tirime (rísíní nó sabhdánaigh, mar shampla)
- Triopall fíonchaor (10 bhfíonchaor)
- Sailéad beag (babhla milseoige de leitís, trátaí, cúcamar, agus soilire)
- 3 spúnóg bhoird nó 4 spúnóg mhilseoige glasraí (cairéid mhiongheartha nó grátáilte)
- Babhla anraith glasraí i dteirmeas do dhéagóirí

## Mar eolas duit

Chun ceapairí a choimeád tirim, cuir glasraí a bhfuil sú iontu idir leitís agus cáis. Gearr torthaí ina bpíosaí beaga do pháistí óga; beidh sé níos fusa orthu iad a ithe.

## Feoil, éineoil, éisc, uibheacha, pónairí, agus cnónna

Píosa amháin ón ngrúpa bianna feola agus roghanna eile ar fheoil...

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

**Nóta:** Ba chóir éisc amháil tuinnín nó bradáin a chur sa bhosca lóin uair sa tseachtain ar a laghad – bain na cnámha Gránach

## Mar eolas duit

Is lú an méid salainn atá i mbrollach sícín ná i bhfeoil phróiseáilte ar nós liamhás agus bagún. Roghnaigh feoil thrua seachas feoil phróiseáilte





## Gránach agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus rís

Píosa amháin ó ghrúpa na n-arán agus na ngránach...

- shlisne caiscín
- Rollóg bheag aráin
- Fillteog tortilla
- 1 arán piota
- 4-6 craicear nó bata aráin
- Cupán amháin ríse, pasta nó cúscúis chócaráilte
- Béigeal beag amháin

### Mar eolas duit

Nuair a ithimid arán agus gránach slánghráin, braitheann an bolg lán go ceann i bhfad agus is cosaint iad ar iatacht.

## Bainne, iógart agus cáis

Rud amháin as grúpa na mbianna déiríochta...

- Gloine nó mionchartán bainne (200ml)
- Pota iógairt nádúrtha nó iógairt bheagmhéathrais
- 2 thriantán cáise
- 2 ordóg (25g) cáise, m.sh.

Cheddar, Edam nó Gouda

**Nóta:** Is féidir táirgí beagmhéathrais a thabhairt do pháistí dhá bhliain d'aois agus os a chionn.

Tá bainne blaitithe go maith mar fhoinsé cailciam do na cnámha. Tá níos mó siúcra iontu ná i ngnáthbhainne – moltar lipéid agus brandaí a chur i gcomparáid.

### Mar eolas duit

Tá táirgí déiríochta an-tábhachtach do pháistí agus do dhéagóirí toisc go gcabhraíonn siad leis na cnámha agus na fiacla fás go sláintiúil. Is fearr iógart beagmhéathrais le torthaí ná aon bhia déiríochta eile.

# Deochanna oiriúnacha do pháistí



Tá sé tábhachtach go n-ólfadh páistí a ndóthain gach lá. Mura n-ólann, éireoidh siad tuirseach, lag, agus díhiodráitithe. Ba chóir deoch a ól ag am sosa agus am lóin.

Is fearr bainne nó uisce do pháistí. Tá a lán siúcra nádúrtha i sú torthaí, fiú an cineál neamh-mhilsithe, mar sin ná hól é ach amháin le béilí agus cuir uisce leis i gcónaí (de-ich n-oiread uisce, a mholtar).

Féach liosta na gcomhábhar, mura bhfuil tú cinnte an bhfuil siúcra breise sa deoch. Focail eile ar shiúcra is ea súcrós, fruchtós, glúcós, maltós, deastrós agus síoróip. Féach na deochanna oiriúnacha sa tábla thíos.

Deoch	Go maith do	
Uisce	An rogha is fearr	😊
Bainne	Rogha mhaith	😊
Sú torthaí neamh-mhilsithe (tá sú torthaí ó dhlúthán go maith mura mbíonn siúcra breise ann)	Uair amháin sa lá	😊
Bainne	Le béilí	😊
Scuais chaolaithe, saor	Le béilí	😊
Iógart nó deochanna	Le béilí	😊
Caoineoga	Le béilí	😊
Sú torthaí (neamh-	Le béilí	😊
Sú torthaí (milsithe)	Níl siad go maith do na fiacla	😞
Deochanna súilíneacha	Níl siad go maith do na fiacla	😞

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

# Plean 5 lá do bhoscaí lóin

Is minic a chuirimid na rudaí céanna sa bhosca lóin, lá i ndiaidh lae. Bíodh rudaí éagsúla sa bhosca lóin ó lá go lá, is mó an seans go n-íosfar an lóin. Seo plean a thugann samplaí de bhianna éagsúla a d'fhéadfá a chur sa lóin.

## Dé Luain

Rollóg caisín le tráta agus cáis

+



+

Dorn bataí cairéid

+

Pota iógairt bheag

+



## Dé Máirt

Arán piota beag le tuinnín agus arbhar milis

+



+

Leath scóna caisín

+



+



## Dé Céadaoin

2 spúnóg bhoird pasta le 1 spúnóg bhoird trátaí

+



+

2 chraicear le cáis Cheddar bheagmhéathrais

+



+



## Déardaoin

2 shlisne caisín le liamhás cócaráilte agus leitís

+

Slisní piobair, cumair, piseanna sneaip siúcra nó mangetout

+



+

lógart

+



## Dé hAoine

Fillteog tortilla le sicín, piobar slisnithe agus leitís

+



+

Boiscín torthaí stofa

+

6 tráta sílín

+



### Cuimhnigh.

1. Úsáid leathán beagmhéathrais, maonáis beagmhéathrais nó anlann goinbhlasta in ionad roghanna lánmhéathrais 2. Tabhair sciарtha níos lú do pháistí óga

# Smaointe do sneiceanna agus lóin shláintiúla - cliceáil amháin uait

## Beartas bia shláintiúil (Gan mórán siúcra agus saill iontu)

Is Scoileanna Chothú na Sláinte iad go leor scoileanna na tá beartais bia shláintiúil acu a mholann do thuismitheoirí agus páistí gan bianna áirithe a chur sa bhosca lóin, m.sh. seacláid, criospaí agus milseáin.

Foghlaim tuilleadh faoi Scoileanna Chothú na Sláinte, ag an suíomh seo a leanas:

<https://healthpromotion.ie/health/schools>

Do smaointe do sneiceanna sláintiúla

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

## Lóin bhlasta shláintiúla

Ar shuíomh gréasáin **safefood** gheobhaidh tú slite éasca chun lón cothromaithe blasta a thabhairt do do pháistí gach lá.

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



[www.safefood.eu](http://www.safefood.eu)  
**HELPLINE**  
NI 0800 085 1683  
ROI 1850 40 4567