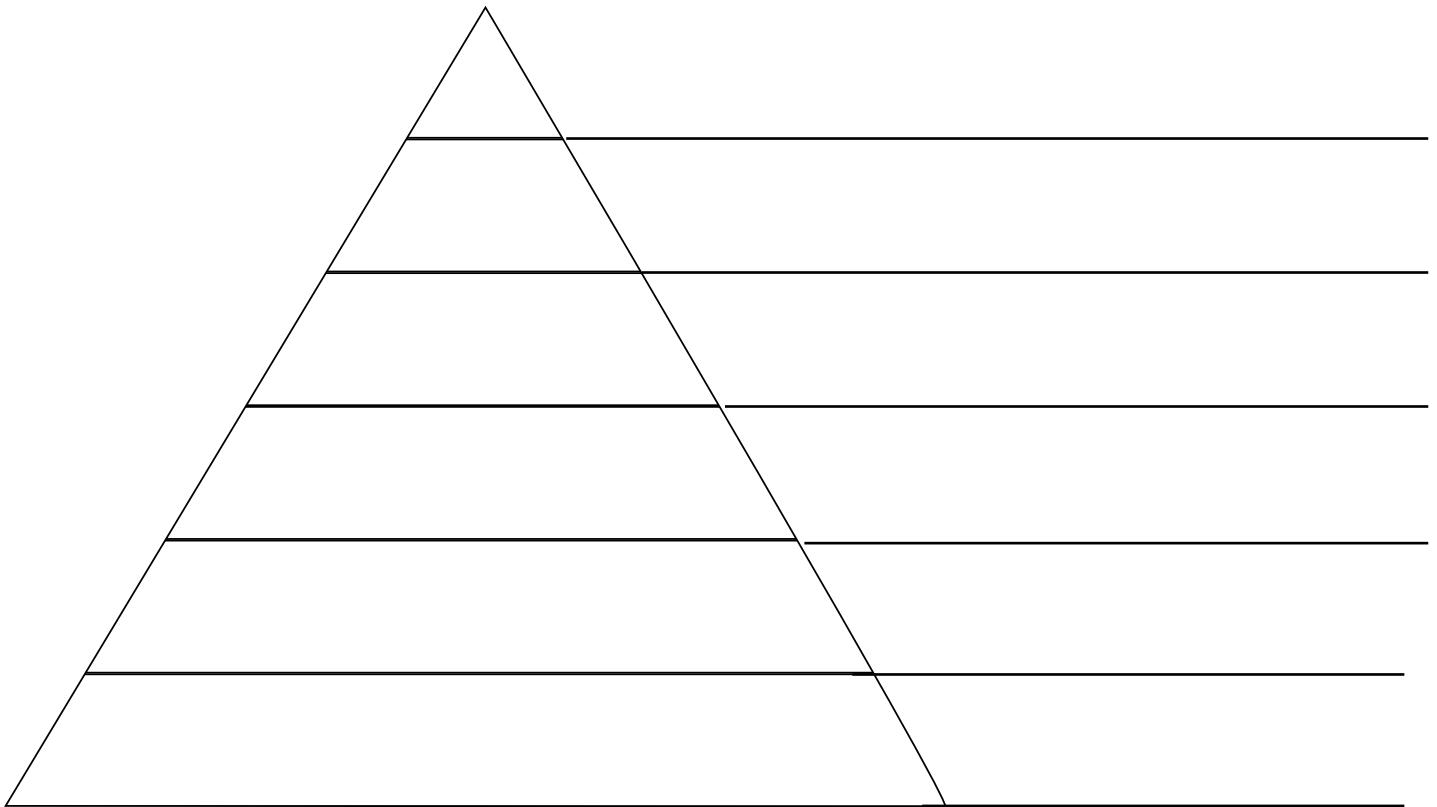


### Gníomhaíocht 1 – Pírimid an Bhia



1. Ainmnigh gach leibhéal de phirimid an bhia.



2. Tabhair dhá shampla den chineál bia a gheobhaidh tú i ngach grúpa bianna.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gníomhaíocht 1 – Eolas ar chothú



### Cén bia is airde ó thaobh saill sháithithe de réir 100g?

Scrúdaigh na trí shraith lipéad bia a thaispeántar. Déan comparáid idir an méid saill sháithithe de réir bia. Ticeáil an bosca le taispeáint cé acu bia i ngach catagóir ag a bhfuil an méid saill sháithithe is mó.

#### Cáis

##### EOLAS AR CHOTHÚ:

**Luachanna tipiciúla de réir 100g:**  
Fuinneamh 1630kJ/390kcal, Saill 64g, ar sáitheáin iad 39.8g, Carbaihiodráit 0.1g, ar siúcraí 0.0g, Próitéin 26g, Salann 1.9g

**Luachanna tipiciúla de réir dáileadh 30g:**  
Fuinneamh 489kJ/117kcal, Saill 19.2g, ar sáitheáin iad 11.8g, Carbaihiodráit 0.1g, ar siúcraí iad 0.0g, Próitéin 7.8g, Salann 0.6g

☐

##### EOLAS AR CHOTHÚ

Luachanna tipiciúla	de réir 100g	de réir sciar 20g
Fuinneamh	1663kJ/401kcal	333kJ/80kcal
Saill	33g	6.6g
ar sáitheáin	19.8g	4g
Carbaihiodráit	0.1g	0.02g
ar siúcraí iad	19.8g	4g
Próitéin	26g	5.2
Salann	1.9g	0.38g

☐

#### Criospaí

##### GNÁTHEOLAS AR CHOTHÚ:

	de réir 100g	de réir 25g
FUINNEAMH	2100kJ	300kJ
	503kcal	126kcal
SAILL	29.2g	7.3g
ar sáitheáin	4.8g	1.2g
CARBAlHlODRÁIT	55.9g	14.0
ar siúcraí iad	0.9g	0.2g
PRÓITÉIN	4.1g	1.0g
SALANN	1.5g	0.4g

☐

##### EOLAS AR CHOTHÚ

	Per 30g Serving	Per 100g
Fuinneamh	630kJ	2099kJ
	151kcal	502kcal
Saill	7.8g	26.1g
ar sáitheáin iad	0.6g	2.0g
Carbaihiodráit	17.7g	59.0g
ar siúcraí iad	1.1g	3.7g
Próitéin	1.7g	5.6g
Salann	0.47g	1.57g

Gheofar 5 dháileadh sa phaca seo

☐

#### Gránach bricfeasta

##### EOLAS AR CHOTHÚ

	De réir 100g	Dáileadh 30g le 125ml de bhainne bearrtha
FUINNEAMH	1639KJ 387Kcal	743KJ 175Kcal
SAILL	2.5g	3g
ar sáitheáin iad	1g	1.5g
CARBAlHlODRÁIT	85g	32g
ar siúcraí iad	35g	17g
Stáirse	50g	15g
PRÓITÉIN	5g	6g
SALANN	0.75g	0.35g

☐

##### EOLAS AR CHOTHÚ

	De réir 100g	30g Serving with 125ml of skimmed milk
FUINNEAMH	1604KJ 379Kcal	732KJ 173Kcal
SAILL	2.5g	3g
ar sáitheáin iad	0.5g	1.5g
CARBAlHlODRÁIT	76g	29g
ar siúcraí iad	20g	12g
Stáirse	56g	17g
PRÓITÉIN	11g	8g
SALANN	0.75g	0.35g

☐

## Gníomhaíocht 3 – Lipéadú ar Aghaidh an Phaca



Scrúdaigh na lipéid a thaispeántar thíos. Déan comparáid idir na táirgí i ngach catagóir. Ticeáil an táirge is sláintiúla agus mínigh an fáth.

### Píotsa

Sicín Cajun Tanaí & Briosc

*I leathphíotsa gheofar*

Fuinneamh	Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
1642kJ 391 kcal	9.1g	4.8g	4.8g	1.4g
16%	13%	24%	5%	23%

As iontógáil tagartha laethúil an duine fásta

☐

Pepperoni Iodálach

*I leathphíotsa gheofar*

Fuinneamh	Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
2289kJ 545 kcal	25.2g	8.7g	4.5g	3g
27%	35%	44%	5%	50%

As iontógáil tagartha laethúil an duine fásta

☐

### Criospaí

Criospaí BÁCáilte

*Gheofar i ngach paca 25g*

Fuinneamh	Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
416kJ 99kcal	2.1g	0.3g	2g	0.4g
5%	3%	2%	2%	7%

As iontógáil tagartha laethúil an duine fásta

☐

Criospaí Caighdeánacha

*Gheofar i ngach paca 25g*

Fuinneamh	Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
550kJ 131kcal	8.3g	3.8g	0.5g	2.25g
13%	12%	19%	1%	38%

As iontógáil tagartha laethúil an duine fásta

☐

## Gníomhaíocht 4 – Códú datha ar lipéadú Aghaidh an Phaca



### Critéir maidir le 100g de bhia

Téacs	ÍSEAL	MEÁNACH	ARD
Cód datha	Glas	Ómra	Dearg
Saill	$\leq 3.0\text{g}/100\text{g}$	$>3.0\text{g to } \leq 20\text{g}/100\text{g}$	$>20\text{g}/100\text{g}$
Sáitheáin	$\leq 1.5\text{g}/100\text{g}$	$>1.5\text{g to } \leq 5.0\text{g}/100\text{g}$	$>5.0\text{g}/100\text{g}$
Siúcraí (lomlán)	$\leq 5.0\text{g}/100\text{g}$	$>5.0\text{g and } \leq 15\text{g}/100\text{g}$	$>15\text{g}/100\text{g}$
Salann	$\leq 0.3\text{g}/100\text{g}$	$>0.3\text{g to } \leq 1.5\text{g}/100\text{g}$	$>1.5\text{g}/100\text{g}$

Scrúdaigh an t-eolas ar chothú ar na ceithre lipéad a thaispeántar. Cuir san áireamh an tsail, an tsail sháithithe, na siúcraí agus an salann atá sa táirge – an bhfuil na leibhéil sin ard, meánach nó íseal? Taispeáin do fhreagra sna boscaí thíos tríd é a scríobh nó trí gach ceann de na ciorcail a dhathú le dath dearg, oráiste nó glas. Luachanna de réir 100g atá tugtha

#### Lipéad 1

Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
<b>1.4g</b>	<b>0.4g</b>	<b>2.4g</b>	<b>1.1g</b>

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

#### Lipéad 2

Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
<b>32g</b>	<b>19.9g</b>	<b>0.0g</b>	<b>0.8g</b>

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

#### Lipéad 3

Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
<b>2.5g</b>	<b>1g</b>	<b>35g</b>	<b>0.75g</b>

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

#### Lipéad 4

Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
<b>8.4g</b>	<b>6.4g</b>	<b>14.05g</b>	<b>0.63g</b>

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

# CÉARD IS DÁILEADH ANN?

## BIANNA AGUS DEOCHANNA INA BHFUIL MÓRCHUID SAILLE, SIÚCRA AGUS SALAINN

### Is ionann dáileadh agus

Dhá cheann de bhrioscaí pléineáilte nó brioscaí amháin le cumhdach seacláide  
Barra beag nó barra spraoi le cumhdach seacláide  
Mála amháin criospaí beagmhéathrais  
Mionmhuifín pléineáilte amháin  
Briosca seacláide amháin  
½ canna, nó mar sin, de dheoch siúcriúil



## LEATHÁIN AGUS OLAÍ BEAGMHÉATHRAISE

### Is ionann dáileadh agus

I gcás dhá shlis arán, taespúnóige faoi mhaoil de leathán beagmhéathrais, nó mionphaca, níos lú ná sin más leathán nó margairín lánmhéathrais é nó méid fórbheag ime – ar ócáidí speisialta amháin  
Taespúnóg ola an duine, agus tú ag cócaráil



## FEOIL, ÉINEOIL, ÉISC, UIBHEACHA, PÓNAIRÍ AGUS CÁIS

### Is ionann dáileadh agus

Dhá ubh  
Dáileadh amháin feola/éisc ar mhéid paca cártaí  
Leithead agus doimhne bos láimhe duine fásta (gan na méara agus na hordóga), taispeánann sé an méid feola/éisc agus/nó éineola is gá don lá – dhá dháileadh



## BAINNE, IÓGART AGUS CÁIS

### Is ionann dáileadh agus

Pota beag iógairt 125ml  
Gloine mhór bainne 200ml  
Píosa cáise ar mhéid bosca cipíní



## TORTHAÍ AGUS GLASRAÍ

### Is ionann dáileadh torthaí agus

Úll, oráiste, banana, piorra nó toradh eile meánach  
Dhá thoradh bheaga – plumaí, cíobhaíonna  
nó toradh éigin eile ar cóimhéid leo  
10–12 sméara, fíorchaora nó silíní  
½ seadóige  
Spúnóg mhilseoige rísíní nó sabhdánach  
Ceithre spúnóg mhilseoige de thorthaí úra cócaráilte, de thorthaí stánaithe ina sú féin nó de thorthaí reoite



### Is ionann dáileadh glasraí agus

Ceithre spúnóg mhilseoige de ghlásraí cócaráilte – úr nó reoite  
Babhla amháin sailéid – leitís, tráta, cúcamar  
Babhla amháin d'anraith glasraí baile  
Arbhar milis beag amháin nó ceithre spúnóg mhilseoige d'arbhar milis  
Gloine bheag amháin (100ml) de shú torthaí neamh-mhilsithe nó caineog déanta as torthaí nó glasraí amháin



## ARÁIN, GRÁNAIGH, PRÁTAÍ, PASTA AGUS RÍS

### Is ionann dáileadh agus méid chomh mór le liathróid leadóige –

Slis amháin aráin donn sliste/d'arán sóide  
Ceithre spúnóg mhilseoige de ghránach ardsnáithín de chineál calóige  
Práta meánach amháin/dhá phráta bheaga  
Trí spúnóg mhilseoige/leathchupán pasta, rís, núdail bheirithe  
Trí spúnóg mhilseoige de choirce tirim leitean nó de muesli

