safefood

BOSCAÍ LÓIN SLÁINTIÚLA

Seo a leanas roinnt nod praiticiúil duitse agus do do chuid leanaí le bosca lóin sláintiúil a réiteach. Má chleachtann an páiste dea-nósanna bia go luath sa saol fanfaidh sin leis go deo. Bíonn aon tríú dár riachtanais chothaitheacha in aghaidh an lae i do lón agus mar sin tá sé tábhachtach roinnt machnaimh agus pleanáil a dhéanamh is lón á réiteach.

be ***safe*** *be* ***healthy*** *be* ***well***

SEO ROINNT NOD LE BOSCA LÓIN SLÁINTIÚIL A RÉITEACH

AN BHFUIL TÚ BRÉAN DEN LÓN CÉANNA - BÍODH ÉAGSÚLACHT I gCEIST

- Bíodh réimse leathan bia i gceist – stáirse, próitéin, déirí, torthaí agus glasraí
- Bíodh nithe spéisiúla sa bhosca lóin – bain triail as cuid díobh seo a leanas:
  - Bíodh athrú aráin ann i.e. arán piota, béigil, rollóga caiscín – bíodh stoc díobh sa reoiteoir agat
  - Réitigh breis ríse/pasta sa tráthnóna – is féidir sailéid shuimiúla a dhéanamh leo
  - Bíodh téama an bhosca lóin bunaithe ar thír éagsúil m.sh. An Iodáil – bain triail as sailéad pasta, Meicsiceo – toirtílí plúir a líonadh
- Bíonn anraith baile (i bhfleasc teirmis) go breá laethanta fuara agus bíonn sailéid deas éadrom agus friseáilte go deas nuair a bhíonn an aimsir níos teo. Tá gach aon cheann acu lán le mianraí agus le vitimíní riachtanacha
- Tá sé tábhachtach go n-ólfadh leanaí deochanna – tá sé molta dóibh suas le 6 cupán dí a ól in aghaidh an lae. Bainne agus uisce is fearr dóibh le n-ól. Bíonn sé níos suimiúla acu deoch a ól as buidéil ghealdathacha agus le sóip.
- Tabhair deis do do pháistí páirt a ghlacadh i réiteach an lóin. Lig dóibh gné den lón a roghnú. Roghnaigh bosca lóin dathannach nó lig dóibh é a mhaisiú le greamáin.
- Uaireanta, caithfidh páistí cineál bia a fheiceáil agus a bhlaiseadh cúpla uair sula nglacfaidh siad leis. Mar sin, bain triail as cineálacha nua bia sa bhaile um thráthnóna nó ag an deireadh seachtaine sula gcuirfidh tú isteach sa bhosca lóin iad.

SMAOINTE I gCOMHAR BOSCAÍ LÓIN BLASTA AGUS SLÁINTIÚLA AR AN IDIRLÍON

- Féach ar láithreán gréasáin ***safe*food** chun bealaí éasca a aimsiú le lón blasta agus a bhfuil cothú cothrom ann a réiteach do do chuid leanaí gach lá.
  www.safefood.eu/Healthy-lunchboxes

BÍODH SÉ GLAN AGUS SÁBHÁILTE

Cuimhnigh gur chóir ceapairí feola nó bia eile a cheart a choinneáil sa chuisneoir a choinneáil chomh fuar agus is féidir go dtí am lóin. Seo a leanas noda le lón a choinneáil fuar agus sábháilte:

- D'fhéadfaí mála nó bosca inslithe a úsáid le lón a choinneáil fuar. D'fhéadfá paca beag oighir a úsáid freisin nó rogha eile air sin is ea cartán sú torthaí a bheadh reoite.
- Tá sé tábhachtach gan lón a fhágáil in áit the, gar do radaitheoirí mar shampla ná faoi sholas na gréine.
- Caith amach aon bhia meatach nach n-itear an lá sin.
- Nigh buidéil uisce, claibíní agus boscaí lóin ar féidir iad a athúsáid gach lá in uisce gallúnach te agus triomaigh iad.
- Chun an t-aer fionnuar a choinneáil istigh sa bhosca lóin, déan iarracht na rudaí nach gcaithfear a choinneáil fionnuar a phacáil in áit ar leith ionas nach mbeidh ar do pháiste an chuid fhionnuar a oscailt arís is arís eile.
- Cuir píosa páipéir chistine leis an mbosca lóin chun rudaí a ghlanadh suas i ndiaidh an lóin.

Agus ar deireadh, cuimhnigh i gcónaí do chuid lámha a nigh sula n-íosfaidh tú do lón.

SEO A LEANAS A CHEART A CHUR I mBOSCA LÓIN SLÁINTIÚIL

ARÁN AGUS GRÁNACH

Péire as an ngrúpa aráin agus gránach...

- 2 phíosa aráin
- 1 rolla aráin ar mheánmhéid
- 1 fhillteog toirtíle
- 1 arán piota
- 4-6 bhriosca crua nó cipín aráin
- 4 spúnóg bhoird/ 6 spúnóg milseoige de phasta, de chúscús nó de rís chócaráilte
- 1 bhéigeal beag

AN RAIBH A FHIOS AGATSA?

Nuair a bhíonn arán agus gránaigh slánghráin inár aiste bia airimíd lán níos faide agus cuidíonn sé le cosc a chur ar iatacht.

FEOIL / MALAIRT AR FHEOIL

Ceann as an ngrúpa bia feoil / roghanna eile in áit feola...

- 2 phíosa (50-75 gram nó 2-3 unsa) d'fheoil bhruite
- 1-2 ubh (bruite, sliste nó brúite)
- Stán beag (100 gram nó 4 unsa) d'iasc tuinnín, bradáin, ronnaigh, nó sairdín
- 4 spúnóg boird de leathán sicphiseánach m. sh. humas – bain leas as mar dip le cairéid/soilire a shá ann.

Nóta: Ba chóir iasc ar nós bradán nó tuinnín stánaithe a bheith sa bhosca lóin ar a laghad uair sa tseachtain – bain as na cnámha

AN RAIBH A FHIOS AGAT?

Gur lú salann atá i bhfeoil thrua ar nós brollach sicín ná atá i bhfeoil phróiseáilte ar nós liamhás agus bagún. Tá an iomarca salainn in ann brú fola daoine fásta agus i leanaí a ardú, mar sin bíodh feoil thrua agat níos minicí ná feoil phróiseáilte.

TORTHAÍ AGUS GLASRAÍ

Ar a laghad cuid amháin as an ngrúpa bia torthaí agus glasraí...

- 1 toradh meánmhéide (mar shampla úll amháin, oráiste amháin, banana amháin)
- 2 phíosa beag toradh - 2 cíobhaí nó toradh cosúil
- Gloine bheag (100ml) de shú torthaí neamh-mhilsithe
- Leathstán (3 spúnóg bhoird/4 spúnóg mhilseoige) de thoradh ina sú féin
- 1 spúnóg mhilseoige charntha de thoradh triomaithe (mar shampla rísíní nó sabhdánaigh)
- 1 ghlac beag fionchaora (10-12 fionchaora)
- 1 sailéad beag (m. sh. Díol babhla milseoige de shailéid ina mbeadh leitís, tráta, cúcamar agus craobhacha soilire)
- 3 spúnóg bhoird/4 spúnóg mhilseoige glasraí (mar shampla cairéid grátáilte nó mionghearrtha)
- Babhla d'anraith baile glasraí

AN RAIBH A FHIOS AGAT?

Chun ceaparí maotha a sheachaint, cuir glasraí súmhara idir leitís agus líontóir ceapaire eile, ar nós cáise. I gcás na leanaí óga, is féidir leat iad a spreagadh chun níos mó toradh a ithe nuair a ghearrann tú an toradh ina smutáin bheaga.

TÁIRGÍ DÉIRÍOCHTA

Ceann as an ngrúpa bia táirgí déiríochta...

- 1 ghloine /cartán beag bainne (200ml)
- Pota iógairt beagmhéathrais nó nádurtha (125ml) nó thart ar an méid chéanna custaird
- 2 thriantán cáise ar féidir í a leathadh
- 2 phíosa cáise próiseáilte
- 1 píosa cáise chomh mór le bosca cipíní solais de cháis céadair, edam nó gouda.

Nóta: Tá táirgí déiríochta beagmhéathrais feiliúnach do leanaí os cionn dhá bhliain d'aois. Is foinse mhaith cailciam iad bainní blaistithe freisin ach go bhfuil níos mó fuinnimh agus siúcra iontu ná gnáthbhainne - déan na lipéid a sheiceáil agus déan comparáid idir na brandaí.

AN RAIBH A FHIOS AGAT?

Go bhfuil táirgí deiríochta an-tábhachtach in aistí bia leanaí agus deagóirí go háirithe toisc go bhfuil cailciam iontu a chuidíonn le cnámha agus fiacla.

ROGHA DE SNEAICEANNA SLÁINTIÚLA (AR LÚ SIÚCRA AGUS SAILL ATÁ IONTU)

Tá roinnt scoileanna tar éis beartas bhia shláintiúil a fhorbairt a mholann tuismitheoirí agus leanaí gan bianna áirithe a chur ina mboscaí lóin ar nós seacláide, brioscán agus milseán. Go minic bíonn sé deacair teacht ar mhalairt sneaiceanna orthu siúd.

Seo roinnt roghanna blasta:

- Torthaí (mar shampla úll nó banana, dornán fionchaora)
- Píosaí de ghlasraí amh, nite (m.sh. cairéid, soilire, piobar agus cúcamar)
- Glasra iomlán amh, nite (m. sh. trátaí silín)
- Leathstán de thorthaí (ina sú féin)
- Grán rósta gan aon rud curtha leis (gan salann)
- Cipíní aráin, craicir neamhshaillte, gan aon rud curtha leo nó craicir lánchruithneachta, arán briosc nó brioscaí uisce le torthaí nó cáis
- Cístí ríse gan aon rud curtha leo
- Iógart beagmhéathrais nó nádúrtha le torthaí mionghearrtha (úr, reoite nó i stán lena sú féin)
- Scónaí caiscín nó scónaí gan aon rud curtha leo
- Brioscaí gan aon rud curtha leo (mar shampla brioscaí caiscíneach, rich tea)*
- Builín torthaí nó muifín beag torthaí*
- Gnáthbhorróg nó píosa cáca*
- Píosa císte chairéid nó aráin bhanana*
- Pota glóthaí gan siúcra nó glóthaí torthaí
- Pota custaird nó maróige ríse

*Is fearr iad seo a ithe le do bheilí (nuair is lú dhéanann siad dochar d'fhiacla) agus ní cheart iad a ithe ró- mhinic idir béilí. Tá cothú sna sneaicanna agus sna deochanna, ach fós tá roinnt siúcra, saille agus salainn iontu.

DEOCHANNA ATÁ FEILIÚNACH DO LEANAÍ

Tá sé tábhachtach go n-ólfadh leanaí dóthain deochanna i rith an lae. Mura n-ólann siad a ndóthain, d'fhéadfadh siad a bheith díhiodráitithe, lag, tuirseach agus tart a bheith orthu. Ba chóir deochanna a chur ar fáil i gcónaí i gcomhair am sosa agus am lóin.

Uisce agus bainne na deochanna is feiliúnaí do leanaí. Toisc an méid siúcra atá iontu go nádurtha, ba cheart sú torthaí neamh-mhilsithe a ól le do bhéile agus uisce tríd más féidir ar chor ar bith (cuid amháin sú le deich gcuid uisce).

Mura bhfuil tú cinnte an bhfuil breis siúcra i ndeoch áirithe, breathnaigh ar an liosta comhábhair. Tugtar ainmneacha eile ar shiúcra agus a bhíonn ar an liosta comhábhair ar nós siúcrós, fruchtós, glúcós, maltós, deastrós agus síoróip. Féach an tábla thíos chun tuilleadh eolais a fháil ar dheochanna feiliúnacha.

DEOCH	NACH DOCHAR D'FHIACLA
Uisce	An rogha is fearr i gcónaí
Bainne (leathbhearrtha/beagmhéathrais más féidir)	Rogha maith i gcónaí
Sú torthaí neamh-mhilsithe (Tá sú torthaí ó dhlúthán feiliúnach freisin mura mbíonn breis siúcra curtha leis ann)	Le do bhéilí
Bainne blaistithe*	Le do bhéilí
Scuais caolaithe gan aon siúcra	Le do bhéilí
Iógart nó deochanna bainne*	Le do bhéilí
Caoineoga*	Le do bhéilí
Deoch sú torthaí (neamh-mhilsithe)	Le do bhéilí
Deoch sú torthaí (milsithe)	Déanann dochar d'fhiacla
Deochanna súilíneacha (lena n-airítear cinn le meáchan a chailleadh)	Déanann dochar d'fhiacla

*Déan comparáid idir na brandaí agus roghnaigh na cinn nach bhfuil an oiread siúcra iontu.

DO BHOSCA LÓIN A PHLEANÁIL – CÚIG LÁ

Is minic a chuirimid na rudaí céanna sa bhosca lóin gach lá. Bíonn an lón níos taitneamhaí má bhíonn éagsúlacht ag baint leis an mbosca lóin. Léiríonn an leagan amach cúig lá thíos chomh héagsúil is a d'fhéadfadh do bhosca lóin a bheith.

DÉ LUAIN

1 Rolla aráin ar mheánmhéid le sicín agus le leitís + + Dornán maidí cairéid + Pota iógairt beagmhéathrais +

DÉ MÁIRT

Arán beag piota le tuinnín agus grán milis + + Leathscóna caiscín + + Cartán bainne

DÉ CÉADAOIN

2 spúnóg bhoird cúscúis le 1 spúnóg bhoird de thorthaí triomaithe + + 2 craicear le cáis chéadair beagmhéathrais + + Cartán sú torthaí neamh-mhilsithe

DÉARDAOIN

2 píosa aráin le liamhás bruite agus leitís + Coimeádán beag torthaí ina sú féin + + Iógart +

DÉ HAOINE

Fillteog toirtíle le sicín, slisíní piobair agus leitís + + Cartán beag torthaí stofa + Píosa cáca torthaí +

Nóta:

1. Tá ábhar le haghaidh lóin agus sneaicanna san áireamh sa phlean 5 lá bosca lóin
2. Cuid níos lú do dhaoine níos lú
3. Úsáid leathán beagmhéathrais, anlann goinbhlasta nó maonáis beagmhéathrais In ionad na roghanna lánmhéathrais.

www.safefood.eu
HELPLINE
NI 0800 085 1683
ROI 1850 40 4567