

Sosanna sláintiúla le haghaidh páistí réamhscoile

Treoir do thuismitheoirí

Irish translation of - Healthy breaks for pre-school children



Cad atá i gceist le sosanna sláintiúla?

Deochanna

Is tábhachtach an rud é go mbíonn a ndóthain le hól ag páistí i rith an lae, ionas nach n-éireoidh siad díhiodráitithe agus tuirseach. Ba chóir go mbeadh uisce ar fáil gan bac i rith an lae agus ba chóir go mbeadh deochanna curtha ar fáil i gcónaí ag amanna sosa agus lóin. Is iad uisce agus bainne na deochanna is feiliúnaí le haghaidh páistí.

Uisce: uisce buacaire nó uisce gan bhlaistiú, gan súilíní i mbuidéal.

Bainne: bainne gan bhearradh nó bainne leathbhearrtha gan bhlaistiú. Ná tabhair bainne bearrtha do pháistí faoi chúig bliana d'aois.

Neamh-fheiliúnach: súnna torthaí (fíorshú torthaí san áireamh), caoineoga, uisce súilíneach, scuaiseanna nó deochanna súilíneacha, fiú iad lipéadaithe 'gan siúcra breise', 'gan siúcra' nó 'nialas'.



Torthaí agus glasraí

Tabhair cabhair dod' pháiste na cúig sciar torthaí agus glasraí atá molta in aghaidh an lae a fháil trí sciar amháin nó níos mó a sholáthar mar scroid le haghaidh sosa.

Áirítear leis seo gach toradh agus gach glasra úr agus potaí nó stáin de thorthaí i sú torthaí, ach GAN iad a bheith i síoróip.

D'fhéadfá sciar mar seo a leanas a thabhairt dod' pháiste réamhscoile:

- ½ phíosá meánmhéide toraidh, m.sh. úll, oraíste, banana, piorra
- toradh beag amháin, m.sh. toradh cíobhaí, satsúma, pluma
- ½ chupán chaora fíniúna, silíní nó caor
- slisne amháin mealbhacáin
- spúnóg bhoird amháin faoi mhaoil úrghlasra, m.sh. cairéid, piobair nó piseanna milse, mionghearrtha nó sliste
- spúnóg bhoird amháin faoi mhaoil de shailéad torthaí (úr nó stánaithe i sú torthaí)

Dé réir mar a fhásann páistí, ba chóir méid an sciar a mhéadú. Ba chóir go mbeadh a dhá oiread ann i sciartha le haghaidh páistí bunscoile agus an méid le haghaidh páistí réamhscoile.

Chun an baol go dtachtfáir leanaí óga a laghdú, déan dhá leath de thorthaí agus glasraí beaga, mar shampla fíonchaora agus trátaí silín.

Neamh-fheiliúnach: torthaí stánaithe i síoróip, torthaí tirime (m.sh. rísíní, sabhdánaigh) agus barraí torthaí próiseáilte (m.sh. castóirí torthaí, calóga torthaí, srl.). Bíonn neart siúcra iontu agus d'fhéadfá go mbeadh sin ina chúis le meath na bhfiacra. Dá bhrí sin, ní bheadh siad feiliúnach mar scroid idir bhéilí.



Scroideanna eile

Braitheann an méid fuinnimh (Calraí) a bhíonn ag teastáil ón bpáiste ar a (h)aois agus ar a c(h)éim forbartha. D'fhéadfaí go mbeadh roinnt arán, roinnt gránach agus roinnt iógairt in ann cabhrú leis na riachtanais bhreise fuinnimh seo a shásamh agus chuirfeadh sin go mór le do pháiste a bheith ag mothú níos mó sásta leis/léi féin.

Scroideanna ar arán

Arán bán nó caiscín, rollóga nó baguettes, tósta, béigil shimplí, arán cruithneachta, arán sóide, arán prátaí, arán piota, le scríobadh beag margairín, leathán beagmhéathrais nó im; cipíní simplí aráin nó brioscóga, nó ceapaire beag le líonadh gan siúcra, mar thrátaí, tuinnín, sicín, cáis, srl.

Gránaigh

Gránaigh leathmhilse, mar Weetabix, Shredded Wheat, Rice Krispies nó leite.

Iógairt

Iógart simplí nó fromage frais simplí. D'fhéadfá torthaí mionghearrtha nó torthaí stánaithe (gan iad a bheith i síoróip) a chur leis.

Neamh-fheiliúnach: leatháin shiúcraithe, lena n-áirítear subh, mil, marmaláid, leathán seacláide nó im piseanna talún.

Barraí gránaigh nó gránaigh bhriceasta brataithe le siúcra, le mil, nó le seacláid, m.sh. Sugar Puffs, Coco Pops, Cheerios, Weetabix brataithe nó Frosted Shreddies.

Aráin mhilsithe agus cístí, m.sh. pancóga, scónaí (scónaí simplí agus torthaí), arán torthaí, builín braiche, brioche, croissants nó pastaetha Danmhargacha.

Iógart faoi bhlaistiú torthaí, taifí nó seacláide nó iad le hanlainn torthaí breise, liathróidí seacláide, síolta, srl.

Ní mholtar iad siúd thuas mar tá breis siúcra, breis méathrais nó breis salainn iontu.

Spreagann An Roinn Oideachais agus An Roinn Sláinte, Seirbhísí Sóisialta agus Sábháilteachta Poiblí, gach uile réamhscoil chun bia agus deochanna níos sláintiúla a sholáthar i rith an lae.

Soláthraíonn an scéim sosanna sláintiúla treoir faoi scroideanna agus faoi dheochanna feiliúnacha a bheadh le n-ithe agus le n-ól ag páistí ag am sosa, bíodh siad soláthartha nó bíodh siad beirthe leo ó bhaile.

Cén tábhacht a

bhaineann le sos sláintiúil?

- Is tréimhse thábhachtach í an óige le dea-nósanna itheacháin agus ólacháin a bhunú ar mhaithe le sláinte as sin amach.
- Tugtar an t-eolas agus an deis do pháistí le scéimeanna itheacháin sláintiúla chun roghanna níos sláintiúla a dhéanamh.
- D'fhéadfaí go gcuirfeadh scroid shláintiúil ag am sosa le díriú aigne agus le hiompar na bpáistí.
- Cuireann sé deochanna agus scroideanna feiliúnacha chun tosaigh chun cabhrú le meath na bhfiacra a chosc.
- Cuidíonn sé linn ár sprioc de chúig nó níos mó sciar torthaí agus glasraí in aghaidh an lae a bhaint amach.

Má bhíonn réim bia speisialta ag teastáil ó do pháiste agus ní cheadófar dá bharr cloí go cruinn leis an treoir, pléitear é le do réamhscoil, le do thoil.

An bhfuil a thuilleadh eolais uait?

Bain taitneamh as bia sláintiúil a ithe
www.enjoyhealthyeating.info

5 in aghaidh an lae - Beatha agus Sláinte - Roghanna NHS
www.nhs.uk/livewell/5aday/pages/5adayhome.aspx



Public Health Agency

12–22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS

Guthán: 0300 555 0114 www.publichealth.hscni.net