

# Boscaí lóin níos sláintiúla

Irish translation of – Healthier lunch boxes



**school  
food** *top marks*

Bia scoile: lánmharcanna

# Clár

Réamhrá	3
Na buntáistí a bhaineann le boscaí lóin níos sláintiúla a chur chun cinn	3
Cad ba chóir a bheith i mbosca lóin níos sláintiúla?	4
Plean céim ar chéim	6
Seicliosta le haghaidh bosca lóin níos sláintiúla	14
Comhtháthú le tionscadail bia scoile eile	15
Naisc leis an gcuraclam	17
Tagairtí	18
Foinsí faisnéise breise	20





# Réamhrá

Cuireann an treoir um boscaí lóin níos sláintiúla seo béim ar bhealaí níos fusa do do scoil le roghanna bia agus dí níos sláintiúla i mboscaí lóin a chur chun cinn.

Breathnaíonn sé ar an dóigh ar féidir leat oibriú le tuismitheoirí nó le cúramóirí, agus leis an bpobal scoile i gcoitinne lena chinntiú go gcuirtear teachtaireachtaí comhsheasmhacha ar bhia agus ar chothú in iúl.

Ní mór go gcloíonn gach béile a chuirtear ar fáil do pháistí leis na caighdeáin chothaithe le haghaidh lónta scoile.<sup>1</sup> Is féidir leat tacú leis na caighdeáin seo trí bhreathnú ar an dóigh ar féidir iad a úsáid leis na boscaí lóin a dhéanamh níos sláintiúla i do scoil.

## Na buntáistí a bhaineann le boscaí lóin níos sláintiúla a chur chun cinn

Trí bhoscaí lóin níos sláintiúla a chur chun cinn, is féidir an méid seo a leanas a bhaint amach:

- daltaí a spreagadh le roghanna níos sláintiúla a dhéanamh ina n-aiste bia;
- tacaíocht a thabhairt do chaighdeáin chothaithe na Roinne Oideachais le haghaidh lónta scoile;
- cur chuige sa scoil uile a spreagadh maidir le bia sláintiúil;
- an teagmháil idir an scoil agus an baile a mhéadú;
- tacú le naisc phobail do scoile;
- faisnéis ábhartha a thabhairt do thuismitheoirí ar ghnéithe bia agus sláinte.

### Cén fáth ar chóir dúinn díriú ar bhoscaí lóin níos sláintiúla?

Bíonn cion luachmhar i gcomhair riachtanais chothaitheacha páiste le haghaidh lae ar fáil i mbosca lóin. De réir dhaonáireamh scoile 2008 na Roinne Oideachais, thug os cionn 127,000 páiste i dTuaisceart Éireann (42% de dhaltaí a bhí i láthair) lón pacáilte leo chun na scoile.<sup>2</sup>

Cinneadh i staidéar uile-oileáin (2005) a bhreathnaigh ar chothromaíocht chothaithe lóin phacáilte os cionn 2,500 páiste scoile go raibh bia le méid mór saille agus siúcra i 9 mbosca lóin as 10 gcinn (92%).<sup>3</sup> Ní raibh sciar torthaí nó glasraí i mbeagnach leath na lónta pacáilte (47%) agus níor chomhlíon os cionn dhá thrian de na boscaí lóin (71%) na caighdeáin éigeantacha le haghaidh béilí scoile i dTuaisceart Éireann.

Léirigh taighde comhchosúil a rinne an Ghníomhaireacht Caighdeán Bia in 2004 go bhfuil páistí a thugann lón pacáilte leo chun na scoile ag ithe i bhfad barraíocht saille, saille sáithithe, salainn agus siúcra i mbéile amháin.<sup>4</sup> Léirigh an suirbhé fosta nach raibh bia stáirsíúil cosúil le ceapairí, pasta nó rís i níos lú ná an cúigiú cuid de na boscaí lóin (16%), agus nach raibh sciar torthaí nó glasraí mionghearrtha in ábhairín i níos lú ná leath de na boscaí lóin a cuireadh faoi shuirbhé (48%). Níor éirigh le trí bhosca lóin as ceithre cinn (74%) na caighdeáin chothaitheacha, a leagadh amach in 2001 maidir le béilí scoile i Sasana, a bhaint amach ach oiread.

Is léir go bhfuil gá le boscaí lóin a dhéanamh níos sláintiúla agus níos blasta do dhaltaí. Ní hionann seo agus a rá nár cheart dóibh an bia ar fad a dtaitníonn leo a ithe. Is é an éagsúlacht atá tábhachtach do bhosca lóin níos sláintiúla. Baineann sé ar fad le cothromaíocht agus éagsúlacht mhaith bia a fháil thar thréimhse ama, mar shampla, thar sheachtain. Ní féidir le cineál bia aonair ar bith na cothaitheigh riachtanacha uile atá de dhíth ar an gcorp a sholáthar.

# Cad ba chóir a bheith i mbosca lóin níos sláintiúla?

Ba chóir go mbeadh bosca lóin níos sláintiúla bunaithe ar na grúpaí bia pláta *eatwell* (féach [www.eatwell.gov.uk](http://www.eatwell.gov.uk)), a chuireann cothromaíocht agus éagsúlacht san aiste bia chun cinn. Ba chóir do thuismitheoirí agus dhaltáí iarracht a dhéanamh rud éigin as gach ceann de na grúpaí bia *eatwell* a chur isteach sa bhosca lóin agus a chinntiú go n-áirítear deoch leis seo.

Ba chóir bianna lonracha agus daite le blasanna agus uigeachtaí éagsúla a spreagadh. Déanann torthaí agus glasraí é seo go nádúrtha. Má bhíonn cuma dheas ar an mbia tá an seans ann go mbeidh páistí ag iarraidh é a bhlaiseadh.

Tá a lán dóigheanna ann leis an mbosca lóin a choinneáil corraitheach, mar shampla, téama daite a ghlacadh le haghaidh gach lae, inspreagadh a fháil as saoire nó as tíortha nó bianna éagsúla atá ina séasúr féin nó atá ag fás i ngairdín na scoile nó sa bhaile.

## Bianna ba chóir a bheith i mbosca lóin sláintiúil

- Sciar maith de bhia stáirsiúil, mar shampla, caiscín nó rollóg caiscín, fillteoga, arán piota, sailéad pasta nó ríse.
- Tréan torthaí agus glasraí, mar shampla, úll, satsúma, crág de thrátaí silín nó maidí meacain, mionchanna de smutáin torthaí i sú nádúrtha nó bosca beag rísíní.
- Deoch bainne leathbhearrtha nó sciar de bhia déiríochta, mar shampla, sciar cáise aonair nó pota iógairt.
- Sciar d'fheoil thrua, iasc, uibheacha nó pónairí, mar shampla, liamhás, sicín, mairteoil, tuinnín, uibh nó húmas.
- Deoch, mar shampla, sú torthaí neamh-mhilsithe, bainne leathbhearrtha nó uisce.

## Bianna ar chóir teorainn a chur leo

Cuimhnigh gur cheart bianna le méid mór saille agus siúcra a theorannú. Ní cheadaíonn na caighdeáin chothaitheacha maidir le boscaí lóin milseáin, seacláid nó sneaiceanna blasta cosúil le brioscáin, deochanna súilíneacha nó deochanna eile a bhfuil a lán siúcra iontu a riar ag am lóin.<sup>1</sup> Ba chóir go léireodh treoir nó polasaí ar bith maidir le boscaí lóin é seo. Is féidir cineálacha a thabhairt ag am lóin; ba chóir cineálacha simplí nó íseal i siúcra a spreagadh, áfach.

Féach ar an mbileog ar bhoscaí lóin 'Bia scoile: lánmharcanna', *An bhfuil lón pacáilte sláintiúil agat?* (le fáil ar [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)) le tuilleadh faisnéise a fháil maidir leis na nithe le cur i mbosca lóin.

## Cás-staidéar

Tá grúpa gníomhaíochta um chothú scoile amháin (SNAG) ag an mbunscoil tar éis cur lena hobair roimh seo maidir le pobal na scoile uile a bheith rannpháirteach i gceisteanna sláinte trí lá dúshláin um boscaí lóin níos sláintiúla a bhunú. Chuimsigh an lá picnic ollmhór ar pháirc na scoile le daltaí, baill foirne, tuismitheoirí agus aíonna a dtugadh cuireadh dóibh, lena n-áirítear an Teachta Parlaiminte áitiúil. B'ócáid shóisialta bheoga agus thaitneamhach a bhí ann.

*“Chuirfimis an ócáid seo ar siúl arís go cinnte, cé go raibh a lán oibre agus eagraithe i gceist leis. D'fhreagair páistí, baill foirne agus tuismitheoirí go dearfach agus rinne gach uile dhuine a scair d'fhonn go n-éireodh leis an lá. Is cinnte go bhfuil na páistí níos eolaí anois faoi bhia níos sláintiúla agus faoi roghanna bia níos sláintiúla a dhéanamh agus sílim go bhfuil an fhoireann agus na tuismitheoirí fosta.”* An Príomhoide



Are you packing a healthy lunch?

school food 100 marks

LIFE Steps

# Plean céim ar chéim

## 1. Ag tosú

Toisc go bhfuil boscaí lóin níos sláintiúla ina ngné thábhachtach de sholáthar bia agus dí i do scoil, tús maith is ea smaoineamh orthu mar chuid de do chur chuige sa scoil uile. Ba chóir do chomhairle na scoile nó SNAG breathnú ar cheisteanna ar bhoscaí lóin, agus ba cheart go mbeadh ról ag daltaí agus tuismitheoirí sa phróiseas.

Cuireann cur chuige sa scoil uile an méid seo a leanas ar do chumas:

- breac-chuntas a thabhairt do thuismitheoirí, bhaill foirne agus dhaltaí ar ionchais na scoile ar cad is brí le bosca lóin níos sláintiúla;
- cuidiú leis na tuismitheoirí agus na daltaí le bosca lóin atá níos sláintiúla agus níos réadúla a chur le chéile;
- cur chuige caighdeánach comhsheasmhach ar an gceist ar bhia i do scoil a bhunú;
- an fhíríc go bhfuil sláinte na ndaltaí an-tábhachtach do do scoil.

### Le déanamh

Le fáil amach cad a theastaíonn, d'fhéadfá iniúchadh a dhéanamh ar ábhair bosca lóin sula dtosaíonn tú ag cur bosca lóin níos sláintiúla chun cinn. Cuirfidh d'iniúchadh bonnlíne ar fáil duit trína mbeidh tú ábalta a fheiceáil má tharlaíonn athruithe ar bith de bharr boscaí lóin níos sláintiúla a chur chun cinn.

- ✓ Iarr ar dhaltaí ar bith a bhfuil bosca lóin acu na hábhair atá ina mbosca lóin le haghaidh lae a bhreacadh síos.
- ✓ Déan anailís ar na freagairtí. Tabharfaidh na torthaí na grúpaí bia is mó agus is lú a itear chun suntais agus b'fhéidir go léireoidís go gcaithfidh tú béim a chur ar dhaltaí a spreagadh le níos mó torthaí agus glasraí a ithe nó deoch a ól ag am lóin.
- ✓ Úsáid an fhaisnéis le do chuid gníomhaíochtaí le haghaidh bosca lóin níos sláintiúla a phleanáil agus a dhéanamh.

## 2. Feasacht a spreagadh

Nuair a bhíonn tú ag pleanáil gníomhaíochtaí le haghaidh bosca lóin níos sláintiúla, ní mór duit a chinntiú go gcuireann tú teachtaireacht chomhsheasmhach in iúl do gach duine atá bainteach le do scoil. Tríd an mbileog ar bhoscaí lóin 'Bia scoile: lánmharcanna' agus foinsí eile a úsáid, cinnteoidh tú gur féidir teachtaireachtaí comhsheasmhacha faoi bhia sláintiúil i mboscaí lóin a sheachadadh ar fud do scoile.

Is maith le daltaí páirt a ghlacadh i roghanna a dhéanamh, mar sin cén fáth nach spreagfá iad le cuidiú? Ar an scoil d'fhéadfaí míreanna bosca lóin a dhéanamh nó bianna úra a thriail mar chuid de thopaic ar bhia sláintiúil. Sa bhaile, d'fhéadfaí páistí a spreagadh le cuidiú leis an tsiopadóireacht bhia a dhéanamh nó cuidiú le hábhair a mboscaí lóin a dhéanamh más féidir.

### D'fhéadfá an méid seo a leanas a thriail ...

- Tiomsú bosca lóin níos sláintiúla.
- Buifé bosca lóin níos sláintiúla do thuismitheoirí, pháistí agus eagraíochtaí áitiúla.
- Lá téama a thionól ag scoileanna le thuismitheoirí agus daltaí a spreagadh. D'fhéadfá 'Aoine Torthaí', 'Lá bia dheirg', lá gan cheapairí, nó 'Aoine Bia Fhuncaí' a thriail.
- Lá nó seachtain iomlán sláinte scoile a chur i bhfeidhm. D'fhéadfá díriú ar gach gné a bhaineann le sláinte lena n-áirítear gníomhaíocht choirp.
- Ardmholtaí do thuismitheoirí faoi bhoscaí lóin níos sláintiúla a chur i nuachtlitr, láithreán gréasáin réamheolaire nó bróisiúr do scoile.
- Tuairimí thuismitheoirí agus daltaí faoi bhoscaí lóin níos sláintiúla a lorg. Cén tacaíocht ar mian leo a fháil? D'fhéadfaí é seo a shainathint trí cheistneoir simplí nó ag tráthnóna do thuismitheoirí.
- An méid atá tú ag iarraidh a bhaint amach agus cén fáth a bhfuil tú ag iarraidh é sin a bhaint amach a mhíniú do thuismitheoirí agus do dhaltaí. Mar shampla, is mian leat a chinntiú go bhfuil gach páiste i do scoil aclaí agus sláintiúil.
- Béim a chur ar an tábhacht d'aiste bia cothrom agus ilchineálach. Ná cuir cosc ar mhíreanna bia faoi leith (ach amháin más ar chúiseanna sábháilteachta é, mar shampla piseanna talún agus an riosca do dhaltaí a bhfuil ailléirge orthu). Bí dearfach agus cuir an cleachtas is fearr chun cinn. Cur chuige amháin, b'fhéidir, ná seicliosta ar bhoscaí lóin níos sláintiúla do thuismitheoirí a chur chun cinn.
- Béim a chur ar shábháilteacht bhia. Tuairimí agus moltaí a thabhairt ar an dóigh le boscaí lóin agus deochanna a choinneáil glan agus sábháilte.



# Plean céim ar chéim

## 3. Déan cumarsáid le tuismitheoirí

Imríonn tuismitheoirí ról tábhachtach agus bíonn tionchar acu ar roghanna agus céadroghanna bia agus dí a bpáistí a chinneadh. Ní mór go mbeadh an fhaisnéis do thuismitheoirí comhsheasmhach, cabhrach agus réadúil. Beidh difríochtaí sna cineálacha cur chuige idir bunscoileanna agus iar-bhunscoileanna, ach ar deireadh is é an sprioc chéanna atá acu – stíl mhaireachtála shláintiúil a chur chun cinn.

Tá sé tábhachtach go gcuirfí gach eilimint a d'fhéadfaí cur le boscaí lóin níos sláintiúla in iúl do thuismitheoirí. Smaoinigh ar oibriú chomh maith le gairmithe sláinte cosúil le diatéitigh, altraí scoile agus foirne déadacha pobail.

### Samplaí de thuairimí cumarsáide maithe

- Faisnéis ar bhoscaí lóin níos sláintiúla a chur ar fáil do na tuismitheoirí uile tríd an mbileog ar bhoscaí lóin, 'Bia scoile: lánmharcanna', *An bhfuil lón pacáilte sláintiúil agat?* a chur amach.
- Taispeántas a chur i bpríomhbhealach isteach na scoile nó ag tráthnóna do thuismitheoirí.
- Lá nó seachtain speisialta ar bhoscaí lóin agus bia sláintiúil a thionól, ag tabhairt cuiridh do thuismitheoirí chuig tionól le féachaint ar pháistí ag labhairt faoi bhia sláintiúil agus le féachaint ar an obair a rinne siad le linn an téarma.
- Iarraidh ar an PTA sláinte a chur chun chinn mar an téama le haghaidh comóradh samhraidh nó trí ócáidí agus imeachtaí sóisialta ar an scoil.
- Ceist a chur ar thuismitheoirí faoin tacaíocht is mian leo a fháil, ceistneoir a chur amach lena dtuairim a mheas. Cad a thairgfeá go réadúil?
- Sraith de cheardlanna ar bhoscaí lóin a bhunú do thuismitheoirí agus do dhaltaí le hardmholtaí a thabhairt ar sholáthar boscaí lóin.
- Moltaí ar bhoscaí lóin níos sláintiúla a chur i do nuachtlitir nó ar láithreán gréasáin na scoile.

### Cás-staidéar

Chruthaigh bunscoil amháin nuachtlitir ina raibh ardmholtaí do thuismitheoirí ar bhoscaí lóin. Bhí an fhreagairt dearfach agus d'fhorbair an pobal sa scoil uile roghanna bia níos sláintiúla dá bharr.

*'Ba iad boscaí lóin níos sláintiúla an rogha ab fhearr. D'fhoghlaim mé cuid mhór faoi cad iad na bianna is fearr le hithe.'* Dalta ó Bhliain 5



## 4. Tionóil ceardlann ar bhoscaí lóin níos sláintiúla

Trí cheardlanna a réachtáil, tugtar tuairimí, moltaí agus tacaíocht do thuismitheoirí agus chúramóirí. Trí thacaíocht agus dheis le labhairt le thuismitheoirí eile a chur ar fáil, cuideofar le thuismitheoirí a bheith bainteach le sláinte a bpáiste.

### Ardmholtaí

- Bí réadúil. Faigh amach cá huair a bhíonn teagmháil ag thuismitheoirí leis an scoil de ghnáth. An féidir leat ceardlann a fhorbairt thart ar ócáid a bhfreastalaíonn thuismitheoirí uirthi cheana?
- Tabhair fógra in am. Inis do thuismitheoirí faoina bhfuil beartaithe agat a dhéanamh. D'fhéadfadh sé gur mian le daoine éigin teacht, ach go bhfuil fógra de dhíth orthu le socruithe a dhéanamh le haghaidh teaghlaigh agus ceangaltais oibre. An ócáid a phoibliú agus a chur chun cinn.
- Tacaigh leis an teaghlach. Ag brath ar do chúinse scoile, d'fhéadfá ceardlann a réachtáil ina n-oibríonn thuismitheoirí agus a bpáiste lena chéile.
- Coinnigh leis an bpointe. Coinnigh an ceardlann gar agus gasta. Cuir do phointe i láthair, ceadaigh plé agus cuir tacaíocht ar fáil, mar shampla scaip an bhileog, *'Bia scoile: lánmharcanna', An bhfuil lón pacáilte sláintiúil agat?*
- Bíodh sé idirghníomhach. Déan do cheardlann níos spraiúla (a thabharfaidh cúis le cuimhne a choinneáil air) trí ghníomhaíochtaí teagmhálacha, mar shampla ceapaire simplí nó sneaic shimplí a bheith inti.
- Bí dearfach. Cuir roghanna maithe, cothromaíocht, éagsúlacht agus sláinte chun cinn seachas a bheith díriú ar nithe diúltacha.
- Ná géill. B'fhéidir nach bhfreastalódh ach roinnt bheag thuismitheoirí ar do chéad cheardlann ach ní bheidh sé i bhfad go scaipfean an nuacht. Bí dianseasmhach agus cuir roinnt deiseanna ar fáil do thuismitheoirí freastal ar an ócáid.
- Déan naisc. B'fhéidir go mbeadh do chomhordaitheoir cur chun cinn sláinte, do dhiatéiteach pobail, altra scoile nó ionadaí sármhargaidh ábalta cuidiú. Déan teagmháil agus faigh amach.
- Tabhair téama do do cheardlann. Mar shampla, 'Ardmholtaí le haghaidh boscaí lóin samhraidh', 'Ag baint an obair amach as an mbosca lóin' nó 'Lón sláintiúil a dhéanamh ar níos lú ná £1'.
- Picnic shláintiúil a chur chun cinn mar chuid de lá spóirt na scoile. Tabhair cuireadh do thuismitheoirí páirt a ghlacadh leis an mbia a ullmhú agus páirt a ghlacadh sna gníomhaíochtaí.
- Ceardlann buail isteach a thionól ag tráthnóna oscailte scoile (le haghaidh thuismitheoirí daltaí úra ionchais mar shampla) nó ag tráthnóna do thuismitheoirí. Sraith de cheardlanna 10-15 nóiméad faoi bhoscaí lóin sláintiúla a thionól.

# Plean céim ar chéim

## 5. Boscaí lóin níos sláintiúla a stóráil sa scoil

Is féidir le soláthar le haghaidh stórála dul i bhfeidhm ar cad a chuireann tuismitheoirí ar fáil dá bpáiste le haghaidh an lóin. Is féidir leis an dóigh a ndéantar boscaí lóin a stóráil agus cibé acu an gcoinnítear fionnuar iad nó nach gcoinnítear, a bheith ina fhachtóir tábhachtach sna cineálacha bia a bhíonn ann. Mar shampla, ní chuirtear líonadh ceapairí cosúil le hubh agus cáis sa bhosca lóin corrúair de bhrí go mbíonn imní ar thuismitheoirí go dtiocfaidh 'boladh' as na comhábhair agus nach mbeadh a bpáiste á n-iarraidh ag am lóin.

Dar leis an nGníomhaireacht Caighdeán Bia, má ullmhaítear bia go cúramach an lá a íosfar é, níl ach fíorbheagán bianna ann as a bhfásfadh orgánaigh dhochracha mar gheall nach raibh sé sa chuisneoir go dtí am lóin, cé go bhfuil sé tábhachtach nach gcoinnítear in áit the iad.

Ní mór do scoileanna a bheith réadúil agus iad ag déileáil leis an gceist faoi bhoscaí lóin a stóráil, agus ag am céanna aitheantas a thabhairt d'fhíorbhuartha faoi shábháilteacht bhia agus shláinteachas bia. I measc na bhfachtóirí a chinnefidh an dóigh a ndéanfar boscaí lóin a stóráil, áirítear foirgneamh, suíomh, roll daltaí agus méid na scoile.

### Nithe le machnamh a dhéanamh orthu

- Cad é an dóigh a dtig linn boscaí lóin a stóráil ar shiúl ó theas, mar shampla, píopaí, radaitheoirí agus solas gréine díreach? Cá háit a bhfuil na háiteanna fionnuara, dea-aeráilte, mar shampla, prios fionnuar dorcha?
- Cén dóigh ar féidir linn tuismitheoirí a spreagadh le boscaí inslithe nó pacáí 'oighir' a úsáid?
- Cad é an dóigh is fearr le hardmholtáí ar shábháilteacht boscaí lóin a chur chun cinn?
- An dtiocfadh linn cuisneoirí a chur ar fáil do sheomraí ranga, maoinithe ag an PTA b'fhéidir?





# Plean céim ar chéim

## 6. Déan itheachán sóisialta a spreagadh

Is é gné thábhachtach le haghaidh nósanna maithe itheacháin a fhorbairt ná breathnú ar cén áit agus cén dóigh a n-itheann páistí.

Ag brath ar mhéid agus ar acmhainní do scoile agus ar an líon daltaí ag a bhfuil bosca lóin, is féidir modhanna eagrúcháin éagsúla le haghaidh ithe ag am lóin a úsáid.

### Le déanamh

- ✓ Cruthaigh láthair d'itheachán caidreamhach i dtéarma an tsamhraidh (tógann roinnt scoileanna suntasáin agus cuireann siad binsí ar fáil le feabhas a chur ar scileanna sóisialta agus itheacháin páistí).
- ✓ Itheachán agus scileanna sóisialta níos fearr a spreagadh trí dhaltaí níos sine agus dhaltaí níos óige a chur ina suí lena chéile. Is féidir le daltaí níos sine bheith ina rólchuspaí do na páistí níos óige. Trí uisce agus bhainne a 'riar' is féidir leo páistí níos óga a spreagadh le go leor sreabháin a ól.
- ✓ Binsí a chur sa chlós súgartha le daltaí a spreagadh le hithe le chéile.
- ✓ Mura bhfuil fadhb spáis ann, cuir páistí ag a bhfuil bosca lóin ina suí le páistí atá ag ithe béile scoile. Tabharfaidh sé seo deis do chairde suí lena chéile agus b'fhéidir páistí a spreagadh le dinnéar scoile a thriail.





## 7. Déan an rath a mheas

D'fhéadfaí spraoi a bheith ag baint le gníomhaíochtaí a bhunú i do scoil le boscaí lóin níos sláintiúla a chur chun cinn agus b'fhéidir go mbeadh suim ag daltaí, tuismitheoirí agus an ag an bpobal áitiúil iontu. Ach an n-oibríonn sé? Ar éirigh le d'obair chrua? An bhfuil feabhas tagtha ar bhoscaí lóin? Cén dóigh a mbeadh a fhios agat?

### Le déanamh

- ✓ Déan iniúchadh ar ábhair bosca lóin sula dtosaíonn tú ar na gníomhaíochtaí atá beartaithe agat. Cuirfidh an próiseas seo bonnlíne ar fáil duit trína mbeidh tú ábalta a fheiceáil má tharlaíonn athruithe ar bith de bharr do chuid gníomhaíochtaí.
- ✓ Déan athbhreithniú ar na gníomhaíochtaí a thriail tú. Ar éirigh leo? An dtig leat iad a reáchtáil arís?
- ✓ Bailigh fianaise ar céard a tharla, mar shampla, grianghraif de cheardlann nó de sheisiún cócaireachta.
- ✓ Déan taispeántas de thuairimí daltaí le haghaidh boscaí lóin suimiúla.
- ✓ Labhair le daltaí, tuismitheoirí agus leis an bpobal áitiúil. An raibh tionchar ag an bhfeachtas? Cad é a d'oibrigh go maith? Ar mian leo tuilleadh tacaíochta a fháil?
- ✓ Cuir ceist ar mhaoirseoirí an lóin scoile ar thug siad difríocht ar bith faoi deara. Cad atá feicthe acu?
- ✓ Smaoinigh ar threoirínte maidir le boscaí lóin níos sláintiúla a thabhairt isteach.

### Cás-staidéar

Rinneadh tionscnamh amháin ar bhoscaí lóin níos sláintiúla a phiolótú agus a mheasúnú i mbunscoileanna i limistéar Shláinte an Iarthair agus an Iontaobhais um Chúram Sóisialta. Bronnadh gradam ar scoileanna a chuir treoirínte maidir le boscaí lóin níos sláintiúla i bhfeidhm agus a d'ionchorpraigh é seo i bpolasaí na scoile. Bhí tacaíocht ó bhoird gobharnóirí, ó bhaill foirne, ó dhaltaí agus ó thuismitheoirí rithábhachtach do rath na scéime.

# Seicliosta le haghaidh bosca lóin níos sláintiúla

- ✓ An bhfuil na tairbhí a bhaineann le boscaí lóin níos sláintiúla do do scoil aitheanta agat?
- ✓ An bhfuil tú soiléir faoi cad atá tú ag iarraidh a bhaint amach?
- ✓ Ar thug tú ról do chomhairle na scoile nó do SNAG?
- ✓ Ar chuir tú ceist ar na tuismitheoirí agus ar na daltaí cad ba mhaith leo? An bhfuil siad bainteach go hiomlán?
- ✓ An bhfuil a fhios agat cad atá ag daltaí ina mboscaí lóin?
- ✓ An bhfuil daltaí ar a bhfuil alléirgí aitheanta agat?
- ✓ An bhfuil an chomhairle a thugtar ar cad le cur i mbosca lóin comhsheasmhach leis na caighdeáin chothaitheacha maidir le lóna scoile?
- ✓ An bhfuil plan agat le boscaí lóin níos sláintiúla a chur chun cinn do dhaltaí agus do thuismitheoirí?
- ✓ An bhfuil machnamh déanta agat ar cheisteanna sláinte agus sábháilteachta, lena n-áirítear stóráil boscaí lóin i do scoil?
- ✓ Ar tugadh deis do dhaltaí agus do thuismitheoirí aiseolas a thabhairt faoina dtuairimí faoi fheachtas na mboscaí lóin níos sláintiúla?
- ✓ An bhfuil an dóigh a ndéanfaidh tú monatóireacht agus measúnú ar thionchar an fheachtais boscaí lóin níos sláintiúla pleanáilte agat?

# Comhtháthú le tionscadail bia scoile eile

Tá a lán nasc nádúrtha is féidir a dhéanamh idir boscaí lóin níos sláintiúla agus bia eile i dtionscadail scoile, ag brath ar do scoil.

D'fhéadfadh an méid seo a leanas a bheith i gceist leis na naisc:

- úsáid de mheaisíní díola a spreagadh, a chuidíonn leis an éagsúlacht in ábhair an bhosca lóin a mhéadú, agus a chuireann raon de bhia agus de dheoch níos sláintiúla ar fáil. Thiocfadh le píosaí de thorthaí, iógairt agus ceapairí a bheith i measc na míreanna;
- siopaí sneaiceanna níos sláintiúla a chur chun cinn a sholáthraíonn bia agus deochanna níos sláintiúla atá oiriúnach le haghaidh boscaí lóin, mar shampla torthaí nó fillteoga líonta;
- méid an uisce a óltar a chur chun cinn agus a spreagadh go gníomhach, lena n-áirítear uisce mar an deoch i mboscaí lóin;
- roghanna bia níos sláintiúla agus nósanna itheacháin chaidreamhaigh a fhorbairt tríd an timpeallacht ina n-itheann páistí. Bia agus deochanna níos sláintiúla a chur chun cinn agus éagsúlacht a spreagadh trí phóstaer a úsáid le taispeántais spreagthacha a chruthú.







# Naisc leis an gcuraclam

## Bunscoil

### Teanga agus litearthacht

Ag úsáid leabhar scéalta mar spreagthach, mar shampla, *Lón pacáilte an dineasáir*, tig le daltaí scéal a scríobh faoi 'eachtra iontach faoin mbosca lóin', treoracha a scríobh ar an dóigh le ceapaire nó sailéad de thorthaí coimhthíocha a dhéanamh, nó bileog nó póstaer a dhearadh ag cur boscaí lóin níos sláintiúla chun cinn.

### Na healaíona

Tig le daltaí colláisi nó póstaer de bhia atá oiriúnach le haghaidh bosca lóin níos sláintiúla cosúil le sailéid torthaí nó sneaiceanna torthaí nó glasraí, ceapairí nó sailéid (pasta, rís) nó sneaiceanna aráin a dhéanamh agus a dhearadh.

Leag dúshlán amach do na daltaí le tuairimí agus leabhar oideas maidir le bosca lóin scoile a chruthú. Is féidir leo tuairimí agus moltaí a bhailiú ó bhaill foirne agus ó thuismitheoirí. Is féidir leabhrán a fhorbairt as an eolas seo lena úsáid i nuachtlitir nó láithreán gréasáin na scoile.

### An domhan timpeall orainn

*Stair* – cén cineál bia a d'ith páistí ar an scoil le linn an Dara Cogadh Domhanda nuair a bhí ciondail i bhfeidhm? Cén cineál bia a d'fhéadfadh bheith i mbosca lóin?

*Tíreolaíocht* – cá háit as a dtagann bia? Ag úsáid na n-ábhar i mbosca lóin samplach (nó a mbosca féin) déanann páistí imscrúdú ar cá háit sa domhan as a bhféadfadh a mbia teacht. An ndearnadh sa RA é? Ar fásadh i dtír eile é? Rianaigh an bia ar léarscáil an domhain.

## Iar-bhunscoil

### Na healaíona

*Dearadh agus teicneolaíocht* – is féidir le daltaí bosca lóin úr a fhorbairt a bheidh oiriúnach do dhaltaí ag aois bunscoile.

### Ag foghlaim le haghaidh an tsaol agus na hoibre

*Eacnamaíocht bhaile* – tig le daltaí dialann bia a choinneáil, agus tuairisc a dhéanamh de na cineálacha bia a itheann siad le haghaidh lóin. Is féidir na sonraí sin a anailísiú ansin ag úsáid bogearraí anailíse cothaithe leis an bhfuinneamh agus na cothaithe a chuirtear ar fáil ina mbosca lóin nó ina lón scoile a ríomh.

*Forbairt phearsanta* – scríobh alt nuachtáin ar bhoscaí lóin níos sláintiúla nó forbairt bileog eolais do dhéagóirí faoin dóigh le bosca lóin níos sláintiúla a chur le chéile.

Le tuilleadh comhairle agus moltaí a fháil, téigh chuig:

[www.ccea.org.uk](http://www.ccea.org.uk)

[www.nicurriculum.org.uk](http://www.nicurriculum.org.uk)

# Tagairtí

1. An Roinn Oideachais. Caighdeán chothaithe le haghaidh lóna scoile: treoir um chur i bhfeidhm. Béal Feirste: RO, 2008.
2. An Roinn Oideachais. Daonáireamh béilí scoile Dheireadh Fómhair 2008. Neamhfhoilsithe.
3. Safefood. Imscrúdú ar chothromaíocht chothaitheach lóna pacáilte páistí scoile: Staidéar uile-Éireann. Neamhfhoilsithe.
4. An Ghníomhaireacht Caighdeán Bia. Suirbhé ar bhoscaí lóin scoile. Londain: GCB, 2004.



# Foinsí faisnéise breise

Soláthraíonn an liosta seo a leanas naisc chuig acmhainní agus faisnéis eile a d'fhéadfadh tacaíocht a thabhairt duit le do chuid boscaí lóin níos sláintiúla a fhorbairt.

## **British Nutrition Foundation**

[www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)

Soláthraíonn sé faisnéis chúlra ar bhia agus chothaithigh, lena n-áirítear boscaí lóin.

## **An Gníomhaireacht Caighdeán Bia**

[www.eatwell.gov.uk](http://www.eatwell.gov.uk)

Is é seo an láithreán gréasáin le haghaidh comhairle do thomhaltóirí ar iteachán sláintiúil. Soláthraíonn sé faisnéis chúlra agus comhairle ar bhoscaí lóin níos sláintiúla a dhéanamh agus a chur chun cinn i scoileanna, lena n-áirítear féilire pleanála roghchláir.

## **Safefood**

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

Comhlacht uile-oileáin atá freagrach as sábháilteacht bhia a chur chun cinn. Soláthraíonn an láithreán gréasáin seo comhairle phraiticiúil agus moltaí áisiúla ar bhoscaí lóin.

## **An Roinn Oideachais**

[www.deni.gov.uk](http://www.deni.gov.uk)

Soláthraíonn an láithreán seo faisnéis ar na caighdeáin chothaitheacha maidir le lóna scoile a tháinig i bhfeidhm an 1 Meán Fómhair 2007.

## **An tIontaobhas Bia Scoile**

[www.schoolfoodtrust.org.uk](http://www.schoolfoodtrust.org.uk)

Soláthraíonn sé faisnéis le haghaidh scoileanna ar lóna pacáilte. Áirítear leis cás-staidéir agus teimpléad le haghaidh polasaí boscaí lóin, litreacha tacaíochta do thuismitheoirí agus faisnéis ar bhosca lóin níos sláintiúla.

Is é Gníomhaireacht Thuaisceart Éireann um Chur Chun Cinn na Sláinte a d'fhorbair agus a tháinig an acmhainn seo ar dtús mar chuid den chlár 'School food: top marks'. Bhí sé cómhaoinithe ag an Roinn Oideachais agus an Roinn Sláinte, Seirbhís Sóisialta agus Sábháilteachta Poiblí.