

# An bhfuil tú ag pacáil lón sláintiúil?



# An chothromaíocht cheart a aimsiú

**Is féidir le lón pacáilte a bheith ina chabhair mhór maidir le réim bia do pháiste agus a s(h)láinte sa todhchaí. Tá sé tábhachtach go n-áirítear éagsúlacht chothrom leis le go bhféadfadh do pháiste gach cothaitheach riachtanach a fháil.**

Léiríonn suirbhéanna le déanaí ar bhoscaí lóin pháistí go raibh an iomarca saille (go hairithe saill sháithithe), salainn agus siúcra iontu, agus nach raibh aon torthaí i ndíreach faoi bhun a leath de na boscaí lóin. Tugann an bhileog seo leideanna praiticiúla duitse agus do do pháiste ar an dóigh le bosca lóin níos sláintiúla a ullmhú.

Léiríonn an Treoir Dhea-chothaithe ar an leathanach taobh leis seo na cineálacha éagsúla bia a ithimid agus na codanna ar chóir dúinn díriú orthu le haiste bia atá sláintiúil agus cothrom a bhaint amach.

Ní gá bianna ná deochanna a bhfuil cuid mhór saille, sallain nó siúcra iontu a chur sa bhosca lóin. Más amhlaidh go gcuirtear isteach iad, déan níos annaimhe é agus cuir méideanna beaga isteach. Cuimhnigh gach saill a ghearradh siar agus roghnaigh leatháin agus cáis a bhfuil níos lú saille iontu, agus feolta níos trua i do cheapairí. Léiríonn an tábla thíos na príomhchúiseanna.

	<b>Saill</b>	<b>Salann</b>	<b>Siúcra</b>
Im/leatháin	✓		
Brioscáin phrátaí	✓	✓	
Cáis	✓		
Brioscaí	✓		✓
Barraí seacláide	✓		✓
Feolta próiseáilte, m.sh. liamhás		✓	
Deochanna shúilíneacha			✓
Deochanna súite réidh le hól			✓

# An Treoir Bia Sláintiúil (Eatwell Guide)

Bain úsáid as an Treoir Bia Sláintiúil (Eatwell Guide) chun cabhrú leat cothromaíocht de bhia níos sláintiúla agus níos inbhuanaithe a bhaint amach. Taispeánair sa treoir an cion den mhéid iomláin a threann tú is ceart a roghnú ó gach grúpa bia.

## Léigh an lipéad ar bhia pacáistithe

In gach sciar (150g) lá

Éilimint	Sciar	Sciar	Sciar
104kcal	1.3g	34g	0.9g
250kcal	3.0g	13g	0.9g
13%	4%	7%	38%

Luachanna tipiciúla (mar a d'fhaictear) an 100g:  
687kJ / 167kcal

Roghnaigh bianna gan móran saille, salainn agus siúcra

Tothar agus Glasraí



1tí ar a laghad 5 phiosa tothar agus glasraí  
1tí níos mó póhairí agus piseánaigh, iasc, ubhheacha, fooll agus próitéin eile  
ó fhoinse inbhuanaithe  
1tí níos luibheala deirge agus próiseáilte.



1tí méideanna beaga agus ní ró-mhinc

Roghnaigh cineálacha lánghráin nó le neart snáithín agus gan móran saille, salainn agus siúcra.

Prátaí, aran, ris, pasta agus carbaihiodráit stáirsíúla eile



Tairgí dáilíochtaí arábha agus siúcra  
Roghnaigh cionníní gan móran saille le h-ábha

Ola & Leatháin  
Roghnaigh olaí neamhsháithithe

Gach lá 2000kcal  
2500kcal = BIA + DEOCHANNA AR FAD

## An bhfuil tú braon de bheith ag pacáil an tseanlón céanna? Bain triail as na moltaí seo chun éagsúlacht a sholáthar

- Bain úsáid as cineálacha éagsúla aráin, amhail arán piota, béigeal, rollóga caiscín, fillteoga nó rollóga crústa.
- Déan pasta nó cúscús sa bhreis a chócaráil san oíche agus cuir isteach é mar mhalairt de rogha ar arán.
- Bíodh téama tíre ar leith agat don bhosca lóin, m.sh. an lodáil – cuir isteach slisín píotsa Meicsiceo – líon toirtíli plúir.
- Tá anraith baile (i dteirmeas) ar fheabhas ar laethanta fuara, agus tá amhghlasraí agus sailéad éadrom agus fionnuar in aimsir the. Tá an dá cheann acu lán de vitimíní agus mianraí riachtanacha.
- Spreag do pháiste a bheith tógtha faoi lóin phacáilte. Lig dóibh a lóin a roghnú. Roghnaigh bosca lóin atá dathúil, nó lig dóibh ceann a mhaisiú le greamáin.

Is gá go minic do pháistí bianna nua a fheiceáil agus a bhlaiseadh arís is arís eile sula nglacann siad leo, mar sin de bain triail as rudaí nua ag am tae nó ag an deireadh seachtaine sula gcuireann tú sa bhosca lóin iad.



# Cad é ba chóir a chur i mbosca lóin sláintiúil?

## Prátaí, arán, rís, pasta agus carbaihiodráití stáirsiúla eile



Sásóidh bianna stáirsiúla do pháiste, agus is foinse mhaith fhuinnimh agus vitimíní B iad chomh maith. Roghnaigh slánghráin nó cineálacha dífriúla a bhfuil níos mó snáithín iontu agus níos lú saille, salainn agus siúcra. Cad faoi thriail a bhaint as cuid de na moltaí seo?

- 2 shlisín aráin
- 2 rollóg bheaga aráin
- 1 fhillteog thoirtíl
- 1 nó 2 mhionarán piota
- 1 scóna nó bhorróg chuiríní
- 1 bhéigeal
- ½ farla sóide nó cruithneachta
- 2 spunóg de rís chócaráilte, de phasta nó de chúscúis
- slisín de phíotsa domhain roghnaigh ceann a bhfuil barrán glasraí air nó barrán torthaí, amhail anann, arbhar milis nó piobair

An raibh  
a fhios agat?

Más amhlaidh nach dtaitníonn arán slánghráin le do pháiste, bain triail as na haráin nua a dhéantar a leath as plúr bán agus an leath eile as plúr caiscín, chun a n-iontógáil snáithnín a neartú.



## Torthaí agus glasraí



Cuir dhá sciar thorthaí agus ghlasraí ina b(h)osca lóin le cuidiú a thabhairt do do pháiste a c(h)úig sciar sa lá a fháil (go hídéalach toradh amháin acu agus glasa amháin). D'fhéadfadh sciar mar seo a leanas a bheith ann:

- píosa meánmhéide thoraídh, m.sh. úll, oráiste, banana, piorra
- 2 thoradh beaga, m.sh. cíobhaíonna, satsúmaí, plumaí
- 1 chupán caora fíniúna, silíní nó caora
- 1 slisín mór anainn, nó mealbhacáin
- 1 spunóg chruachta thorthaí triomaithe, m.sh. rísíní, nó aibreoga (ba chóir gur chuid den lóin seachas greim gasta a bheith i gceist sa chás seo ó tharla go bhfuil méid ard de shiúcra nádúrtha ann)
- 1 bhabhla gránaigh amháin shailéid, m.sh. leitís, trátaí, cúcumar agus soilire
- 3 spunóg chruachta de ghlasraí úra nó reoite, m.sh. cairéid, piobair nó arbhar milis slisnithe nó gratáilte.
- caoineog ina bhfuil 150ml de shú torthaí nó de thorthaí gan siúcra
- 3 spunóg de shailéad torthaí (úr nó stánaithe i sú torthaí) nó torthaí stofa.

I gcás páistí níos óige (4-6 bliana), ísligh na sciartha seo faoina leath, agus ina dhiaidh sin méadaigh an méid de réir mar a fhásann siad aníos. Ba chóir go n-íosfadh páistí scoile níos sine sciartha iomlána. Chun an riosca go dtachtfaí leanaí óga faoi chúig bliana d'aois a laghdú, ba cheart torthaí agus glasraí beaga ar nós fíonchaora agus trátaí silíní a ghearradh ina ndá leath ar fad.

Tabhair cuairt ar [www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/5ADAYhome.aspx](http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/5ADAYhome.aspx) le tuilleadh eolais a fháil.

An raibh  
a fhios agat?

Ní féidir súnna torthaí nó glasraí a chur san áireamh ach mar cheann amháin de do sciartha torthaí agus glasraí. Cuimhnigh gur chóir teorainn a chur ar shú thoraídh agus/nó ar chaoineoga ag uasmhéid de 150ml in aghaidh an lae.



# Tóg amach

an chuid lárnach seo de na stáplaí agus cuir ar taispeáint í mar mheabhrúchán ar mholtaí boscaí lóin!



# Lunch BOX

## Bosca lóin 1

Béigeal le tuinnin,  
arbhar milis agus  
maonáis éadrom

Uisce

Torthaí nua  
mionghearrtha in  
iógart



## Bosca lóin 2

Pitseog déanta d'arán sóide,  
tráta agus cáis

Bataí glasraí le humas

Caoineog torthaí

## Bosca lóin 3

Rollóg le mairteoil  
rósta, leitís agus tráta

Sailéad torthaí

Iógart

Uisce



## Bosca lóin 4

Sailéad ríse le bradán agus  
glasraí

Bainne

Lán glaice  
rísíní

Cíobhaí



## Bosca lóin 5

Craicir agus cáis

Slisín cáca simplí

Trátaí silín

Cartán sú torthaí gan siúcra



# PLANNER

## Bosca Lóin 6

Arán piota  
sailéad liomháis

Banana

Iógart

Uisce



## Bosca Lóin 7

Fillteog le sicín, lettís,  
tráta, oinniún agus  
maonáis éadrom

Uisce

Pota custaird agus caora  
fínlúna



## Bosca lóin 8

Ceapaire ubh agus oinniúin  
Bataí cairéid

Pota torthaí  
Bainne

## Bosca Lóin 9

Anraith glasraí agus  
arán cruithneachta

Úll

Bainne

## Bosca lóin 10

Pasta 1 liamháis agus

Caora fíniúna

Iógart

Caineog torthaí



Le tuilleadh moltaí a fháil féach:

[www.nidirect.gov.uk/lunchboxes](http://www.nidirect.gov.uk/lunchboxes)

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

[www.pha.site/healthy-eating](http://www.pha.site/healthy-eating)



Tóg an chuid lárnach seo de na stáplaí agus cuir ar taispeáint i mar mheabhrúchán ar mholtal bhoscaí lóin!

## Táirgí déiríochta agus roghanna eile



Bíodh rogha amháin de na roghanna seo a leanas i mbosca lóin do pháiste lena chinntiú go bhfaighidh siad go leor calciam:

- gabhdán/mionchartán bainne (200ml)
- pota iógairt, custaird nó maróg ríse
- píosa cáise ar aon mhéid le bosca cipíní, leithéidí céadair, edam nó gouda
- 2 thriantán de cháis inleata

Is féidir táirgí déiríochta a bhfuil níos lú saille iontu a thabhairt do pháistí thar 2 bhliain d'aois, má tá siad ag ithe go maith. Is féidir gnáth bhainne nó bainne blaitithe a thabhairt dóibh. Is foinse mhaith cailciam é an bainne blaitithe ach is mó siúcra sa bhreis a bhíonn ann ná i ngnáthbhainne. Amharc ar na lipéid chothaithe le comparáid a dhéanamh idir na brandaí éagsúla, agus ná hofráil iad ach ag am béile.



An raibh a fhios agat?

Tá an méid céanna cailciam i mbainne, cáis agus iógart a bhfuil níos lú saille iontu is atá ina macasamhlacha lánsaille, rud a chuidíonn le cnámha agus fiacla atá ag fás.



## Pónairí, piseánaigh, uibheacha, feoil agus próitéiní eile



Cuidíonn próitéin go mór le fás do pháiste, mar sin bíodh rogha de na roghanna seo a leanas i mbosca lóin do pháiste:

- 2 shlisín d'fheoil chócaráilte
- 2 shlisín de bhrollach sicín nó turcaí
- 2 ubh (iad cruabhruite, gearrtha ina slisíní nó brúite)
- an leathchuid de channa beag tuinnín, bradáin, maicréil nó sairdíní
- 2 spunóg de leathán sicphiseánaigh, leathán, m.sh. humas – bain triail as mar dhipín le cairéid/soilire

Déan iarracht sciar éisc a chur isteach uair sa tseachtain ar a laghad. Cuimhnigh ar aon chnámha a bhaint amach agus roghnaigh iasc atá stánaithe i bhfíoruisce seachas i sáile nó in ola.

An raibh a fhios agat?

Is mó salainn atá i bhfeoil shlisnithe phróiseáilte ná mar atá i bhfeoil atá cócaráilte agat féin. Cén fáth nach mbainfeá úsáid as fuilleach feola ó dhinnéar na hoíche roimhe?

## Cnónna agus ailléirgí bia eile

Tá cnónna agus táirgí cnónna fóirsteanach d'fhormhór na ndaoine; mar sin féin, is féidir go gcuirfear isteach ar pháiste a bhfuil ailléirge cnónna air/uirthi fiú má tá cnónna i mbosca lóin páiste éigin eile. Is iomaí scoil nach gceadaíonn cnónna ach is féidir fosta go mbeidh páistí sa scoil a bhfuil ailléirgí orthu le bianna eile. Beidh do scoilse ábalta comhairle a chur ar fáil faoi na bianna is cóir a sheachaint.



Tá níos mó eolais faoi ailléirgí bia ar fáil ag [www.safefood.eu/Food-Safety/Food-Allergies/Individual-food-allergies.aspx](http://www.safefood.eu/Food-Safety/Food-Allergies/Individual-food-allergies.aspx)

## Cineálacha níos sláintiúla

Tá a lán scoileanna ag forbairt polasaithe bia sláintiúil agus ag iarraidh ar pháistí agus ar thuismitheoirí gan milseáin, seacláid, brioscáin phrátaí ná deochanna súilíneacha a thabhairt don sos ná don lón. Thíos tá liosta de roghanna sláintiúla is féidir a chur isteach sa bhosca lóin mar rud beag deas do do pháiste:



### Cuimhnigh

Fós féin is féidir go mbeidh siúcra i gcineálacha níos sláintiúla agus is cóir mar sin iad a ithe ag am béile nuair is lú an dochar a dhéanfaidh siad do na fiacla.

- Builín torthaí
- Mionbhocaire torthaí
- Gnáthbhonnóg nó slisín de ghnáthchiste
- Slisín de chiste cairéid nó d'arán banana
- Pota glóthaí saor ó shiúcra nó glóthach thorthaí
- lógairt nó potaí custaird nó maróg ríse

## Deochanna chun tarta a mhúchadh

Tá sé tábhachtach go n-ólfadh páistí go leor i rith an lae le nach n-éireodh siad díhiodráitithe agus tuirseach. Ba chóir deochanna a bheith acu d'amanna sosa agus lóin i gcónaí. Uisce agus bainne na deochanna is fóirsteanáí do pháistí. Má óltar deochanna súilíneacha, scuaiseanna (fiú na cinn gan siúcra) agus sú torthaí go rialta, is baol go gcreimfear dromchla na bhfiacra.

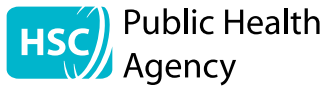
An raibh  
a fhios agat?

Má chuireann tú sú torthaí isteach i mbosca lóin do pháiste, cuir sífin leis nó cuidíonn deoch a ól trí shifín le creimeadh fiacra a sheachaint.

## Sár-leideanna

Déan na leideanna seo a leanúint chun lónta a choinneáil fionnuar sábháilte.

- Ba cheart ceapairí ina bhfuil feoil nó bianna eile is cóir a bheith sa chuisneoir a choinneáil chomh fuar agus is féidir go dtí am lóin.
- Bain úsáid as mála nó bosca inslithe le lónta a choinneáil fionnuar. Cuir isteach páca beag oighir nó de rogha air sin, cuir isteach cartán sú torthaí nó buidéal uisce (líon an tríú cuid den bhuidéal le huisce, reoigh é agus ansin líon an buidéal go barr le huisce). Is féidir iógart féin a reo - go háirithe i dtiúba agus i bpúitsí.
- Leis an aer fuar a choinneáil istigh, déan iarracht an méid amanna a bheidh ar do pháiste an bosca lóin a oscailt a choinneáil chomh hiseal agus is féidir. Pacáil rudaí nach gá a choinneáil fuar astu féin.
- Tá sé tábhachtach gan na lónta a bheith in áit the, in aice le radaitheoir, mar shampla, nó in áit a mbeidh an ghrian ag soilsiú orthu - cuir ceist ar an mhúinteoir an bhfuil ait oiriúnach ann leis na lónta a choinneáil.
- Cuir isteach píosa rolla cistine le lámha smeartha nó doirteadh a ghlanadh.
- Cuimhnigh i gcónaí ar na lámha a ní sula ndéanfaidh tú bia a ullmhú cuir i gcumhne do do pháiste na lámha a ní roimh ithe.



**Public Health Agency**

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Find us on:

