



Dear Parent/Guardian,

Your child's/children's school is participating in the Food Dudes Healthy Eating Programme, which aims to encourage children to eat more fruit and vegetables. The Department of Health recommends that children (and adults) eat 5 - 7 portions of fruit and vegetables each day. However, many children currently eat less than this.

The programme is managed in Ireland by Bord Bia and receives financial support from the Department of Agriculture, Food and the Marine and the European Union through the School Fruit and Vegetables Scheme.

The aim of the programme is to encourage children to try fruit and vegetables and come to enjoy the taste of the foods. They also come to think of themselves as healthy eaters who enjoy fruit and vegetables. The programme takes only a small amount of time in school but will result in health benefits for all who participate. Since 2022 the Food Dudes produce is delivered in fully compostable packaging.

There are two levels of participation in the programme within the school; for junior classes and for senior classes. Pupils in senior classes in the school will be offered the opportunity to participate for five days, as part of a Food Dudes Week programme. They will receive small eco friendly prizes and a lunchbox over the course of the week. Children then receive fruit and vegetable containers which encourages them to bring in and eat fruit and vegetables from home as part of their daily lunch diet.

Your child will automatically be included in this programme. However, if for any reason you do not want your child to take part (e.g. if they are allergic to a certain type of fruit or vegetable), we would be grateful if you could inform the school.

For further information on the programme and healthy eating ideas, please see our website; www.fooddudes.ie

We hope you and your child have fun with the Food Dudes!

– Your Regional Food Dudes Project Manager



Clár Ithe Sláintiúil

A Thuismitheoir/Caomhnóir,

Tá scoil do linbh/leanaí páirteach sa Chlár Bia Shláintiúil “Food Dudes”, arb é is aidhm dó leanaí a spreagadh le tuilleadh torthaí agus glasraí a ithe. Is éard a mholann an Roinn Sláinte ná gur chóir do leanaí (agus do dhaoine fásta) 5-7 sciar de thorthaí agus glasraí a ithe gach lá. Bíodh sin mar atá, is iomaí leanbh atá ann a itheann níos lú ná an sciar sin faoi láthair..

Stiúránn Bord Bia an clár in Éirinn. Tugann an Roinn Talmhaíochta agus Bia agus Mara tacaíocht airgid don chlár seo. Agus tá tacaíocht ag teacht ón Aontas Eorpach freisin. Tá scéim scoile aige a bhaineann le torthaí agus Glasraí.

Ar feadh 16 lá i ndiaidh a chéile, geobhaidh páistí torthaí agus glasraí saor in aisce sa scoil agus gheobhaidh siad greamaitheoirí agus duaiseanna beaga toisc gur ith siad na torthaí agus na glasraí. Ansin spreagfar páistí chun torthaí agus glasraí a thabhairt leo ón mbaile agus iad a ithe ar scoil mar chuid dá lón laethúil agus gheobhaidh sí teastais chun a ndul chun cinn a aithint. Ó 2022 i leith, tá táirgí úra an Food Dudes á seachadadh i bpacáistíocht iomlán inmhúirín.

Is é aidhm an chlár go spreagfaidh sé páistí chun torthaí agus glasraí a blaiseadh arís is arís ionas gur féidir leo dul i dtaithí orthu. Cuireann an clár eiseamláirí dearfacha i láthair, mar atá, Food Dudes. Tá siad i sraith físeáin agus i litreacha a léifidh an múinteoir os ard sa rang. Tá na Gaiscígh ann chun na páistí a spreagadh chun torthaí agus glasraí a ithe. Faigheann na páistí greamaitheoirí agus duaiseanna beaga chun páirt a ghlacadh sa chlár. Dearadh na duaiseanna beaga le haghaidh páistí bunscoile 4 bliana d’aois agus os a chionn sin.

Ag tosú an tseachtain seo chugainn, agus ar feadh 16 lá an chláir gheobhaidh do pháiste cuid saor in aisce de thoradh agus de ghlasra ar scoil. Seans gur mhaith leat an méid bia atá i mbosca lóin do pháiste a athrú chun spás a dhéanamh le haghaidh an bhia bhreise seo. Ní thógann an clár mórán ama ar scoil, ach tá dóchas ann go gcabhróidh sé go mór le sláinte iad siúd a ghlacfaidh páirt ann.

Cuirfear do pháiste in áirithe láithreach sa chlár seo. Ach má tá aon chúis nár mhaith leat go mbeadh do pháiste páirteach ann (m.sh. má tá ailléirge ar an bpáiste roimh thoradh nó glasra de chineál éigin), bheimis buíoch dá gcuirfeá an scoil ar an eolas.

Le tuilleadh eolais a fháil ar an gclár agus ar smaointe ar itheachán sláintiúil, féach ar ár suíomh gréasáin: www.fooddudes.ie

Tá súil againn go mbeidh spórt agat féin agus ag do pháiste le Food Dudes!

– **Bainisteoir Tionscnaimh Food Dudes**