



le



Boscaí Lóin Sláintiúla

A bhfuil le cur sa bhosca lóin le go mbeidh lón sláintiúil blasta acu.



Is mó seans go leanfar dea-shamplaí maidir le nósanna ite má thosaítear orthu in óige an linbh.

Is mian linn ar fad folláine ár leanaí a fheabhsú agus cabhrú leo taitneamh a bhaint as an bhfoghlaim. Tús maith is ea lón sláintiúil a bheith acu agus iad ag dul ar scoil.

Tá polasaithe ag formhór na scoileanna anois chun cabhrú le teaghlaigh roghanna níos fearr a dhéanamh nuair atá lóin scoile á bpleanáil agus á n-ullmhú acu. Faigh amach ó do scoil féin an bhfuil polasaí acu.

Tá roinnt smaointe sa bhileog seo do bhosca lóin do linbh. Má bhíonn bosca lóin cothromaithe ag leanaí, cinnteoidh sé go mbeidh an funneamh atá de dhíth orthu chun bheith i mbun foghlama agus spraoi. D'fhéadfadh tuilleadh bia a bheith ag teastáil ó leanbh atá níos airde nó níos gníomhaí. Beidh an méid bia a thairgeann tú dóibh ag brath ar a ngoile.

Cén chaoi ar féidir leat bosca lóin sláintiúil a dhéanamh níos tarraingtí?

- Bíodh rudaí éagsúla ann ó lá go lá le go mbeidh am lóin níos suimiúla.
- Bíodh ról ag an leanbh i bpleanáil an lóin, agus a bhfuil uathu a roghnú.
- D'fhéadfaidís toradh ar dhath faoi leith a phiocadh gach lá.
- Bíodh príomhábhar ceapaire i gcisil agat, agus sailéad sa lár, le nach n-éireoidh an t-arán bog.
- Lig dóibh buidéal agus bosca lóin ildaite a roghnú, nó déan an bosca lóin a mhaisiú le greamaitheoirí.

Tabhair spreagadh do do leanbh triail a bhaint as bia nua sa bhaile sula gcuireann tú sa bhosca lóin iad.



Beidh ar a laghad riar amháin ó gach grúpa bia i gceist le bosca lóin sláintiúil

Glasraí, sailéad agus torthaí



Leid

Úsáid craobhacha cairéid nó soilire le cáis le go mbeidh sneaic níos saillte ann.

Feoil, circeoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna



An raibh a fhios agat?

Bíonn níos lú salainn i ngearrthaí trua feola cosúil le brollach sicín i gcomparáid le feolta próiseáilte cosúil le liamhás agus bagún. Roghnaigh feoil thrua níos minice ná feoil phróiseáilte.

Gránaigh agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus ris



Leid

Tabhair cineálacha éagsúla aráin do do leanaí. Maireann sé i bhfad sa reoiteoir agus bíodh rogha mhaith stóráilte agat, idir arán piota, béigil, rollaí caiscín...cibé acu is fearr leo.

An raibh a fhios agat?

Cabhraíonn cineálacha éagsúla arán agus gránach caiscín le sláinte na bputóg agus déanann iatacht a chosc.

Bainne, íogart agus cáis



An raibh a fhios agat?

Tá tábhacht faoi leith ag táirgí déiríochta in aistí bia leanaí agus déagóirí.

Tá cailciam iontu chun tacú le cnámha agus fiacla leanaí.

Tá táirgí déiríochta ar bheagán saille feiliúnach do leanaí atá níos sine ná dhá bhliain d'aois.

Measc agus Meitseáil

Roghnaigh ceann amháin ó gach ceann de na catagóirí thíos.

Sneaic Lár-Maidine

Craobhacha
cairéid le cáis
uachtair

Leath-bhéigeal
le him cnó (má
cheadaíonn an scoil
é) agus banana

Cipíní aráin le
cáis uachtair

Íogart
agus piorra

Brioscóga
le cáis

Íogart
agus úll

2 cháca ríse
le 2 thriantán
cáise

Craobhacha
cúcumair le humas

Lón

Rolla sailéid sicín

Sailéad pasta tuinnín

Anraith lintile i bhfleasc

Sailéad pasta
le trátaí agus cáis
ghrátáilte

Ceapaire sailéid uibhe

Fillteog sailéid turcaí

Rís fhuar agus sailéad
sicphiseánaigh
(sicphiseánaigh
stánaithe draenáilte agus
sruthlaithe le trátaí agus
piobair mhionghearrtha)

Ceapaire liamháis,
leitíse agus trátaí

Torthaí

10
Fíonchaor

2
Mandairín

1 Úll

1 Banana

2 Cíobhaí

1 Piorra

1 Oráiste

10
Fraochán

Deochanna

Uisce nó
Bainne

Deochanna Oiriúnacha do Leanáí

Uisce agus bainne na deochanna is oiriúnaí do leanáí.

Ba cheart do leanáí sù torthaí neamh-mhilsithe a ól, agus é a bheith caolaithe, más féidir, le cuid amháin sù in aghaidh deich gcuid uisce.

Rogha Is Fearr



- Bainne
- Uisce

Is iad uisce agus bainne an rogha is fearr i gcónaí.



- Sù torthaí neamh-mhilsithe (nó sù torthaí ó dhlúthán mura bhfuil siúcra breise ann)
- Bainne faoi bhlas*
- Scuais chaolaithe gan siúcra
- Deochanna íogairt nó bainne*
- Caoineoga**
- Deoch sù torthaí (neamh-mhilsithe)

Gloine bheag in aghaidh an lae, ar a mhéid is fearr é a ól le linn béile.



- Deoch sù torthaí (milsithe)
- Deochanna súilíneacha (roghanna sláinitúla san áireamh)
- Deochanna fuinnimh

Níl cothaitheigh thábhachtacha iontu agus níl siad go maith d'fhiacra leanáí.

* Déan comparáid idir brandaí agus roghnagh na cinn siúd a bhfuil níos lú siúcra iontu.

** Is iad na caoineoga a dhéantar sa bhaile le torthaí na cinn is fearr.



Chun smaointe maidir le sneaiceanna sláintiúla a fháil, cuardaigh



Safefood.net



Dáta foilsithe: Márta 2025 | Dáta athbhreithnithe: Ean 2026
Cód foilseacháin: SFC041 V2: 0325