



Bia Sláintíúil do Dhaoine Fásta Níos Sine



An seilf uachtarach

Ar an tseilf uachtarach ar an bpírimid bia, tá bianna agus deochanna ar mhórán saille, siúcra agus salainn. **Níl siad seo ag teastáil le haghaidh dea-shláinte agus níor chóir iad a ithe gach uile lá.**

Má tá brioscáí nó borróga agat le tae cúpla uair sa lá, is nós é seo is féidir a athrú de réir a chéile.



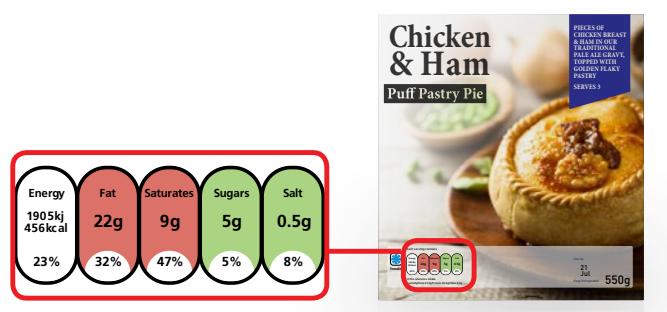
Roghnaigh sneaiceanna níos sláintíúla

In ionad bianna a bheith agat ón tseilf uachtarach, ith roinnt torthaí úra, iógart, scóna caiscín beag, craicir caiscín le cáis nó meascán torthaí agus cnónna chun do sneaiceanna a dhéanamh níos cothaithe.



Laghdaigh d'iontógáil salainn

Má tá bianna próiseáilte á gceannach agat, cuimhnigh an fhaisnéis ar na lipéid a sheiceáil chun iad sin a bhfuil níos lú salainn iontu a roghnú.



Bain úsáid as luibheanna agus spíosraí

Lagaíonn ár mothú blas le haois. D'fhéadfadh go gcuirfí níos mó salainn le bia mar thoradh air seo chun an blas céanna a fháil a raibh taithí agat air i gcónaí. Bain triail as salann a chur in ionad le piobar, luibheanna agus spíosraí chun blas a chur leis na miasa is fíorr leat.



Laghdaigh d'iontógáil siúcra

Chun cabhrú le d'iontógáil siúcra a íslíú, déan iarracht níos lú deochanna súilíneacha siúcraí agus sneaiceanna siúcraí cosúil le brioscáí agus cácaí a bheith agat.



Uasmhéis uair nó dhó sa tseachtain i méideanna an-bheag.

Níl aon riár molta do bhianna agus deochanna den tseilf uachtarach toisc nach bhfuil siad ag teastáil le haghaidh dea-shláinte..