



A bheith sláintiúil 1



An Roinn Oideachais
Department of Education



Sláinte agus Folláine an HSE (an Ceannasaí Náisiúnta Bia-eolaíochta, an Clár um Bia Sláintiúil agus Maireachtáil Ghníomhach agus an Clár Oideachais) a rinne an fhorbairt ar an aonad foghlama seo le tacaíocht ón Roinn Oideachais agus ón gComhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta.

Le buíochas do:

An Gréasán Éireannach um Chosc Ailse

An Clár Náisiúnta Rialaithe Ailse Foras

Croí na hÉireann

Cothú agus Feabhsú na Sláinte HSE An

tSeirbhís Forbartha Gairmiúil do Mhúinteoirí An

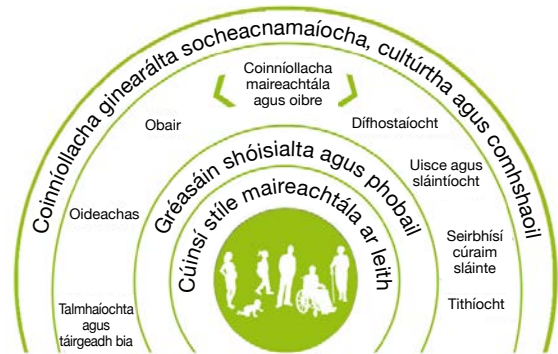
tSraith Shóisearach do Mhúinteoirí

Buíochas ar leith do na daltaí agus na múinteoirí a bhí páirteach i bpiolótú na ngníomhaíochtaí.

Réamhrá

Ní easpa galar amháin atá i gceist le sláinte. Sainíonn an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO) sláinte mar “ríocht iomlán folláine fisiceach, meabhrach agus sóisialta”. Deimhnítear cé chomh sláintiúil agus a bhímid trí:

- Ár mbitheolaíocht agus ár ngéineolaíocht (aois, inscne, tréithe dúchasacha)
- Ár stíl mhaireachtála (m.sh. an ndéanaimid aclaíocht, an bhfuil nósanna sláintiúla itheacháin againn, straitéisí maithe chun déileáil le strus, agus an bhfanaimid amach ó úsáid tobac, alcóil nó drugaí eile)
- Na timpeallachtaí fisiciúla agus sóisialta ina bhfuilimid inár gcónaí, ag obair, ag súgradh agus ag foghlaim (m.sh. an bhfuil caidrimh mhaithe againn le daoine atá thart orainn, aer úr glan le hanálú, rochtain ar bhia cothaitheach agus uisce, spás do ghníomhaíocht fhisiciúil, agus rochtain ar oideachas)
- Coinníollacha ginearálta socheacnamaíocha, cultúrtha agus timpeallachta (m.sh. polasaithe rialtais maidir le tobac, alcóil, drugaí, bia, teorainneacha luais).



Cinntithigh shóisialta na sláinte

Cé nach féidir linn na fachtóirí go léir a chinntíonn ár sláinte a rialú, bíonn leibhéal áirithe smachta ag formhór na ndaoine ar leibhéil a ngníomhaíocht fhisiciúil féin, ar nósanna itheacháin, codlata agus ar an méid tobaic, alcóil agus drugaí eile a úsáideann siad.

Faoi láthair, níl nósanna itheacháin ná leibhéil ghníomhaíochta fhisiciúla ag formhór na ndaoine óg (agus na n-aosach) chun dea-shláinte a chothú. Mura n-athróidh na patrúin seo, is baolach go bhforbróidh riar mór den daonra galair ainsealacha ar nós diaibéiteas, galar croí agus ailse le linn a saol.

Cé go bhfuil an t-aonad seo ag díriú ar an ngné fhisiciúil den tsláinte, tá sláinte coirp agus intinne fite fuaite ina chéile. Má théann ceann amháin as cor bíonn tionchar aige ar an dá cheann acu. Coinnítear ár gcoirp sláintiúil agus cothaítear ár bhfolláine mhothúchánach trí nósanna shláintiúla itheacháin, dóthain leibhéal de ghníomhaíocht fhisiciúil agus dóthain codlata.

Snáithe	Torthaí foghlamtha (TF)
1. Cé hé mise?	1.5: Ainmnigh spriocanna gearrthéarmacha, meántéarmacha agus fadtéarmacha agus na bealaí a bhféadfaí iad a bhaint amach. 1.6: Cuir scileanna cinnteoireachta i bhfeidhm i réimse de chásanna. 1.7: Foinsigh eolas cuí agus iontaofa faoi shláinte agus folláine.
2. Aire a thabhairt dom féin agus do dhaoine eile	2.1: Meas an bealach ar féidir le haiste bia, gníomhaíocht fhisiciúil, codladh/scíth agus sláinteachas cur le d'fhéinmheas agus le d'fholláine.
3. Le Chéile	3.7: Mínigh cad tá i gceist le haire a thabhairt dá sláinte ghnéis

Gníomhaíochtaí foghlamtha

- **I ngníomhaíocht 1, Cad a chiallaíonn sé a bheith sláintiúil?**, breathnaíonn na daltaí ar ghrianghraif as Féilire Éire Shláintiúil chun cur síos a dhéanamh ar an rud a chiallaíonn sé a bheith sláintiúil.
- **I ngníomhaíocht 2, Na buntáistí ó bheith gníomhach (TF 2.1, 1.7)**, lorgaíonn na daltaí eolas ar líne i dtaca leis na buntáistí fisiciúla, meabhracha, sóisialta agus cognaíocha a bhaineann le bheith gníomhach go fisiciúil.
- **I ngníomhaíocht 3, Plean gníomhaíochta fisiciúil seachtainiúil (TF 2.1, 1.5)**, forbraíonn na daltaí plean seachtainiúil do ghníomhaíocht fhisiciúil atá ar aon dul leis na moltaí náisiúnta agus spreagtar iad chun feabhas amháin a chur ar an leibhéal de ghníomhaíochta fhisiciúil atá acu féin.
- **I ngníomhaíocht 4, Cad tá mé a ithe? (TF 2.1, 1.7, 1.5)**, scríobhann na daltaí dialann bia don lá roimhe agus seiceálann siad an bhfuil nó nach bhfuil siad ag ithe na méideanna de thorthaí agus glasraí atá molta. Moltar do na daltaí a n-iontógáil de thorthaí/glasraí a mhéadú d'aon sciar amháin.
- **I ngníomhaíocht 5, An bricfeasta mór (TF 2.1)**, tugann na daltaí rátáil réaltaí dóibh féin as an mbricfeasta a bhí acu an mhaidin sin. Foghlaimíonn na daltaí faoi na nithe a bhíonn i gceist le bricfeasta cothaitheach agus tagann siad chun cinn le trí smaoineamh do bhricfeasta sláintiúil.
- **I ngníomhaíocht 6, Bosca lóin sláintiúil (TF 1.7, 1.5)**, cuireann na daltaí smaointe le chéile do bhéilí sláintiúla don bhosca lóin ba mhaith leo a ithe, a mbeadh a dtuismitheoirí sásta leo, agus a mbeadh a gcairde sásta leo, agus a dhéanfaidís féin. Comhroinntear na smaointe agus tugtar rátáil réaltaí dóibh agus déanann an rang plé faoinar cheart dóibh aon chuid de na béilí bosca lóin a thabhairt ar scoil an tseachtain sin.
- **I ngníomhaíocht 7, Tráth na gceist faoi chothú**, déanann na daltaí súil siar ar bhia sláintiúil ón aonad seo agus ó bheith ag foghlaim in ábhair eile.
- **I ngníomhaíocht 8, Vacsaín HPV (TF 1.7)**, foghlaimíonn na daltaí faoin ról a bhíonn ag vacsaíní sa chosc ar víris, agus tagairt ar leith á dhéanamh don vacsaín HPV, víreas is féidir a scaipeadh trí ghníomhaíocht ghnéasach. Bheadh sé níos fearr an ghníomhaíocht seo a chur i láthair sula mbeidh vacsaíní HPV a gcur ar fáil sna scoileanna.

Tascanna measúnachta atá molta

Ag obair ina n-aonar, ina mbeirteanna nó ina ngrúpaí beaga, foinsíonn na daltaí eolas iontaofa faoi mbealach a chuireann gníomhaíocht fhisiciúil agus aiste sláintiúil bia lena sláinte agus lena bhfolláine.

Gníomhaíocht 1 – Cad a chiallaíonn sé a bheith sláintiúil?

Bíonn míthuiscint ann amanna gur easpa galar atá i gceist le sláinte. Go deimhin, sainíonn An Eagraíocht Dhomhanda, WHO, sláinte mar “ríocht iomlán folláine fhisiciúil mheabhrach agus shóisialta”. Sa ghníomhaíocht seo, déanfaidh na daltaí measúnú ar na fachtóirí go léir a chuireann le sláinte agus folláine.

Céim 1: Tobsmaointeoireacht

Cad a chiallaíonn sé a bheith sláintiúil?

Éascaigh plé gearr faoin rud a chiallaíonn sláinte do na daltaí.

Scríobh “Ciallaíonn a bheith sláintiúil...” ar an gclár (nó úsáid Mentimeter) agus iarr freagraí ar na daltaí.

Céim 2: Cuma na sláinte

Taispeáin íomhánna ó Fhéilire Éire Shláintiúil <https://www.gov.ie/en/publication/55c22b-healthy-ireland-calendar-2020/>. Abair leis na daltaí gur as Féilire Éire Shláintiúil na grianghraif seo agus gur roghnaíodh iad mar gheall go léiríonn siad teachtaireachtaí difriúla maidir le bheith sláintiúil.

Iarr ar na daltaí a dtuairim a thabhairt faoi gach pictiúr, déan cur síos ar an rud atá sé a chur in iúl dóibh faoina bheith sláintiúil, agus nótaíl a bhfrithghníomhuithe.

Nuair a bheidh na grianghraif go léir taispeánta agat, dean achomair ar thagairtí agus ar bhreathnóireachtaí na ndaltaí. Ag brath ar pholasaí teicníochta faisnéise (IT) na scoile, is féidir leat iarradh ar na daltaí na grianghraif atá acu féin a thaispeánann cad a chiallaíonn sé a bheith sláintiúil a chomhroinnt lena chéile.

Nóta an mhúinteora

Insíonn na grianghraif cad a chiallaíonn sé a bheith sláintiúil. Áirítear leo sin tá íomhánna de: caidrimh chairdiúla le daoine eile; ceangal leis an bpobal áitiúil; caitheamh ama i dtimpeallachtaí nádúrtha; comhpháirtíocht i ngníomhaíocht fhisiciúil agus i spórt; ag ithe bia sláintiúil; caitheamh ama faoi chiúnas; comhpháirtíocht i ngníomhaíochtaí cruthaitheacha; ligean scíthe agus ag baint sonais as an saol leo féin.

Pointí plé atá molta

- Cad a cheap tú faoin ngníomhaíocht seo?
- An bhfuil aon rud a chuirfeá leis an gcur síos seo atá déanta ar a bheith sláintiúil?
- An bhfuil aon rud faoin gcur síos seo a chuireann ionadh ort?
- Cad a deir sé linn faoin ngaol atá idir a bheith sláintiúil agus a bheith cáiliúil, saibhir, cumhachtach, álainn nó óg?
- Cad a deir sé linn faoin ngaol atá idir a bheith sláintiúil agus a bheith faoi mhíchumas, nó bunriocht sláinte a bheith agat?

Céim 3: Gníomhaíocht baile



Iarr ar na daltaí a gcur síos féin a scríobh nó pictiúr a tharraingt de, le samplaí faoin rud a chiallaíonn sé dóibhsan a bheith sláintiúil, agus na hamanna a n-airíonn nó ar airigh siad sláintiúil a nótaíl.



Gníomhaíocht 2 – Na buntáistí ó bheith gníomhach (TF 2.1, 1.7)

Tá gníomhaíocht fhisiciúil riachtanach chun dea-shláinte a chothú i gcaitheamh ár saol. Iarrann an ghníomhaíocht seo ar na daltaí taighde a dhéanamh faoi na buntáistí fisiciúla, mothúchánacha, sóisialta, cognaíochta agus fadtéarmacha a bhaineann le gníomhaíocht fhisiciúil.

Céim 1: Bogshodar ar an spota

Iarr ar na daltaí aird a thabhairt ar an gcaoi a n-airíonn a gcorp anois díreach, aird a thabhairt ar a ráta croí (tapa nó mall), an airíonn siad te nó fuar agus cé mar atá a n-análú.

Iarr ar na daltaí seasamh suas agus bogshodar a dhéanamh ar an spota ar feadh 20 soicind, léimeanna réaltchruthacha a dhéanamh ar feadh 20 soicind agus glúine arda a dhéanamh ar feadh 20 soicind. Glac páirt tú féin má airíonn tú compordach leis.

Fiafraigh dóibh cé mar a airíonn siad anois nó cad a thugann siad faoi deara. B'fhéidir go n-aireoidh siad a gcroí ag bualadh, go bhfuil siad ag análú níos doimhne agus ag aireachtaí níos teo; go bhfuil a gcoirp ag aireachtáil éifeachtaí ó gníomhaíocht fhisiciúil mheasartha. Trína bheith gníomhach ag an leibhéal seo déine cuirtear feabhas mór ar ár sláinte agus ár bhfolláine.

Fiafraigh de na daltaí an airíonn siad méadú fuinnimh sa seomra. An bhfuil aon duine ag gáire nó ag meangadh? Má tá siad ag gáire nó ag meangadh tá siad ag aireachtáil na mbuntáistí sóisialta/mothúchánacha a bhaineann le gníomhaíocht fhisiciúil.

Tá buntáistí sláinte eile don chroí nach bhfuil chomh suntasach, ach atá chomh tábhachtach céanna. Fiafraigh de na daltaí: cad iad na buntáistí a d'fhéadfadh a bheith i gceist, dar libh? Féach Nóta an Mhúinteora chun an plé a threorú.



Nóta an mhúinteora

Is féidir le gníomhaíocht fhisiciúil tionchar an-tapa a imirt ar ardú giúmais agus fuinnimh. Nuair a ghlacaimid páirt i ngníomhaíocht fhisiciúil i ngrúpaí is féidir leis giúmar agus fuinneamh an ghrúpa a ardú agus muid a dhéanamh níos sóisialta. Bíonn tionchair aige ar an gcorp freisin: bíonn ár gcuislí níos tapúla mar go bhfuil an croí ag obair níos láidre chun an fhuil a phumpáil agus ocsaigin a chur chuig na matáin; bímid ag anáil níos doimhne mar go mbíonn ár scamhóga ag oibriú níos cruai; agus bímid níos teo mar go mbíonn fuil ag ciorclú mórthimpeall ár gcorp chuig ár matáin atá ag obair.

Bíonn tionchair fhadtéarmacha aige freisin nach bhfuil chomh suntasach, ach atá chomh tábhachtach céanna: tá sé in ann cosc a chur le réimse d'fhadhbanna ainsealacha sláinte (galar croí, ailse, diaibéiteas chineál 2); tá sé in ann sláinte inchinne a fheabhsú agus codladh níos fearr a chothú.

Molann na *Treoirlínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Fhisiciúil d'Éirinn* go nglacfadh daoine óga páirt i ngníomhaíocht fhisiciúil mheasartha/dhian ar feadh 60 nóiméad gach lá. Bíonn aclaíocht fhisiciúil mheasartha á déanamh agat nuair a bhíonn tú in ann a bheith ag caint lena linn ach nach bhfuil tú in ann a bheith ag canadh. Ar 3 lá den tseachtain leis na gníomhaíochtaí sin, ba chóir go n-áireofaí cleachtaí do sholúbthacht agus cleachtaí chun na matáin agus na cnámha a neartú. Is féidir 60 nóiméad sa lá a chuimsiú trí roinnt seisiún gearr a dhéanamh i rith an lae.

Deir na *Treoirlínte Náisiúnta um Ghníomhaíocht Fhisiciúil* go n-oireann gníomhaíocht fhisiciúil gach duine agus gur fearr leibhéal ar bith de ghníomhaíocht fhisiciúil ná gan aon ghníomhaíocht a dhéanamh. Léiríonn an staidéar ar Rannpháirtíocht Leanaí i Spórt agus Gníomhaíocht Fhisiciúil (2018) nach raibh ach 10% de na leanaí iar-bhunscoile ag cloí leis na Treoirlínte um Ghníomhaíocht Fhisiciúil.

Céim 2: Mapa an choirp

Roinn an rang ina ghrúpaí beaga. Tabhair leathanach glan A3 do gach grúpa agus iarr orthu imlíne den chorp daonna a tharraingt ar a leathanach.

Iarr ar na grúpaí a shamhlú gur duine óg atá anseo a dhéanann na 60 nóiméad de ghníomhaíocht fhisiciúil mheasartha/dhian atá molta do gach lá.

Caithfidh na grúpaí a dhéanamh amach cén tionchar atá an gníomhaíocht fhisiciúil a imirt ar shláinte agus folláine an duine seo. Ag úsáid peann/marcóirí daite, beidh siad in ann a bhfreagraí a scríobh agus/nó a tharraingt ar an gcorp nó thart ar imlíne an choirp.

Iarr ar na daltaí smaoineamh faoi na tionchair fhisiciúla, mhothúchána, shóisialta agus chognaíocha (i.e. tionchair ar fheidhmíocht acadúil) a bhíonn ag gníomhaíocht fhisiciúil. Is féidir leis na daltaí roinnt eolais a lorg ar líne, má tá sé sin ceadaithe ag polasaí IT do scoile. Nuair a bheidh sé críochnaithe, tabhair cead do gach grúpa labhairt faoin mbealach ar éirigh leo sa taighde, mar aon le léiriú agus míniú a thabhairt faoin méid a fuair siad amach.

Próiseáil a gcinntí agus úsáid á bhaint agat as an eolas atá i nóta an Mhúinteora.

Nóta an mhúinteora

Áirithe ar na buntáistí fisiciúla a bhaineann le gníomhaíocht fhisiciúil tá: breis fuinnimh; breis codlata; croí láidir; cnámha níos láidre; matáin níos láidre; chomhordú agus solúbthacht níos fearr.

Áirithe ar na buntáistí mothúchánacha a bhaineann le gníomhaíocht fhisiciúil tá: giúmar níos fearr; breis fuinnimh; laghdú ar strus; laghdú ar imní agus ar dhúlagar; agus dá thoradh freisin, airíonn tú níos fearr fút féin agus faoi do chumais.

Áirithe ar na buntáistí sóisialta a bhaineann le gníomhaíocht fhisiciúil tá: a bheith nasctha le do chairde nó do phobal trína bheith i do chuid d'fhoireann; trína bheith gníomhach le do theaghlach nó ball de do theaghlach is féidir leat do chaidreamh a neartú; trína bheith in ann labhairt faoi do rannpháirtíocht i ngníomhaíocht fhisiciúil (cá mar atá ag éirí le d'fhoireann; cé mar a rinne tú sa rás páirce) beidh tú in ann do cheangal le do theaghlach, do chairde agus do phobal a neartú.

Áirithe ar na buntáistí cognaíocha a bhaineann le gníomhaíocht fhisiciúil tá: feabhas ar fheidhmíocht acadúil; cuimhne níos fearr; tabhairt chun cuimhne níos fearr¹.

Pointí plé atá molta

- Cad é an tionchar is suimiúla a bhíonn ag gníomhaíocht fhisiciúil?
- Ar chuir aon rud ionadh ort?
- Cé na buntáistí a ghríosódh tú chun a bheith níos gníomhaí go fisiciúil?
- Dá mbeimis in ann na héifeachtaí ó gníomhaíocht fhisiciúil a cheannach i bhfoirm piollaire, cén costas a bheadh air dar leat?

Céim 3: Gníomhaíocht baile



Is é an rud is mó a spreagann mé chun a bheith gníomhach go fisiciúil ná...

Is féidir liom a bheith níos gníomhaí go fisiciúil trí...

Cuimhnigh, tá gníomhaíocht fhisiciúil oiriúnach do gach duine agus is fearr leibhéal ar bith de gníomhaíocht fhisiciúil ná gan aon ghníomhaíocht a dhéanamh.

¹ Centre for Education Statistics and Evaluation, Australia (2015) Student Wellbeing, Literature Review.

Gníomhaíocht 3 – Plean do ghníomhaíocht fhisiciúil seachtainiúil (TF 2.1, 1.6, 1.5)

Tá gníomhaíocht fhisiciúil lárnach don dea-shláinte. Sa ghníomhaíocht seo iarrtar ar na daltaí cinneadh a dhéanamh faoin mbealach a bhféadfaidís feabhas a chur ar a leibhéal de ghníomhaíocht fhisiciúil agus plean seachtainiúil do ghníomhaíocht fhisiciúil a scríobh.

Céim 1: Athbhreithniú ar na príomhphointí

Cuir ceist ar na daltaí:

- Cé mhéad nóiméad de ghníomhaíocht fhisiciúil a mholtar do dhéagóirí?
- Cad é an difríocht idir gníomhaíocht réidh, mheasartha agus bhríomhar?
- Cad iad na buntáistí atá le gníomhaíocht fhisiciúil

Nóta an mhúinteora

Moltar go nglacfadh déagóirí páirt i 60 nóiméad de ghníomhaíocht fhisiciúil dhian gach lá. Bíonn tú in ann a bheith ag caint agus ag canadh le linn gníomhaíochta fisiciúla éadrom. Bíonn tú in ann a bheith ag caint ach ní bheidh tú in ann canadh le linn gníomhaíochta fisiciúla measartha. le linn gníomhaíochta fisiciúla bríomhair, ní bheidh tú in ann a bheith ag caint ná ag canadh. Cé go moltar 60 nóiméad de gníomhaíocht fhisiciúil dhian sa lá, beidh tionchar dearfach ar shláinte agus folláine ag aon fheabhsú a dhéanfaidh tú.

Céim 2: Plean gníomhaíochta fisiciúla a scríobh



Dáil amach **an Bhileog oibre – Plean gníomhaíochta fisiciúla seachtainiúil.**

Iarr ar na daltaí smaoineamh ar aon ghníomhaíocht a mbíonn siad páirteach ann agus é sin a chur san áireamh ina bplean gníomhaíochta fisiciúla seachtainiúil.

Meabhraigh dóibh gach gníomhaíocht fhisiciúil a chur san áireamh, fiú amháin siúlóid 10 nóiméad.

Anois, iarr ar na daltaí áireamh a dhéanamh ar líon na n-uaireanta an chloig agus na nóiméad a mbíonn siad gníomhach go fisiciúil gach lá, agus ar líon na n-uaireanta an chloig agus na nóiméad a chaitheann siad ar scáileáin, agus ar líon na n-uaireanta an chloig a bhíonn siad ina gcodladh.

Ina mbeirteanna, iarr ar na daltaí a bplean gníomhaíochta fisiciúla seachtainiúil a roinnt lena chéile agus plé a dhéanamh faoi fheabhsúchán amháin a d'fhéadfaidís a dhéanamh mura bhfuil siad gníomhach go fisiciúil cheana féin ar feadh 60 nóiméad gach lá.

Bileog oibre – Plean gníomhaíochta fisiciúla seachtainiúil

	Dé Luain	Dé Máirt	Dé Céadaoin	Déardaoin	Dé hAoine	Dé Sathairn	Dé Domhnaigh
 Siúl/rothaíocht chun na scoile							
 Corpoideachas (PE)							
 Traenáil							
 Cluiche/ Comórtas							
 Obair Tí							
 Siúl/rothaíocht / snámh							
 Gníomhaíocht coirp iomlán							
 Am scáileáin							
 Codladh							
 Obair baile							

Pointí plé atá molta

- Cad a thug tú faoi deara / ar fhoghlaim tú aon rud nua / ar chuir aon rud ionadh ort agus tú ag scríobh do phlean gníomhaíochta fisiciúla?
- An bhfuil gach duine sa rang ag fáil 60 nóiméad de gníomhaíocht fhisiciúil gach lá?
- An bhfuil gach duine sa rang ag codladh 9-10 uair an chloig san oíche?
- Cé na gníomhaíochtaí fisiciúla is mó a bhfuil tóir orthu sa rang?
- Cad iad na constaicí in aghaidh 60 nóiméad de ghníomhaíocht fhisiciúil a fháil gach lá?
- Cén chaoi a bhféadfaí déileáil leis na constaicí sin?
- An bhfuil gníomhaíochtaí ann a d'fhéadfadh tú féin agus do chairde a dhéanamh le chéile chun bhuir leibhéil de ghníomhaíocht fhisiciúil a fheabhsú?

Nóta an mhúinteora

Aon gníomhaíocht fhisiciúil a dhéanfar beidh tionchar dearfach aige ar shláinte agus folláine agus ní mór gach iarracht chun feabhais a spreagadh.

I gcás daltaí nach mbíonn gníomhach, is féidir iad a spreagadh chun tosú go mall agus méadú suas go dtí 15–30 nóiméad de ghníomhaíocht fhisiciúil lá amháin nó dhó sa tseachtain, ag dul go dtí 30 nóiméad beagnach gach lá, ansin 60 nóiméad corr-lá, agus ansin 60 nóiméad formhór na laethanta nó gach lá.

Seo roinnt moltaí do nithe a d'fhéadfaí a dhéanamh mar gníomhaíocht fhisiciúil bhreise: siúl/rothaíocht ar scoil; siúl/rothaíocht chuig aon ghníomhaíochtaí nó chuig tithe cairde; dul ag snámh; gníomhaíocht fhisiciúil bhreise ag am lóin nó le linn sosanna; dreas traenála a leanacht ar YouTube; dul ar ais chuig spórt/damhsa; siúl le cara/ball den teaghlach sa tráthnóna nó ag an deireadh seachtaine; rith páirce 5km a dhéanamh; obair bhreise tí a dhéanamh ar nós folúsghlanadh nó a bheith ag obair sa ghairdín.

Ba chóir na daltaí a spreagadh chun laghdú ar an am a mbíonn siad ar scáileáin agus páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht fhisiciúil. Trí am scáileáin a laghdú agus páirt a ghlacadh i ngníomhaíocht fhisiciúil bhreise, is féidir feabhas a chur ar an gcodladh.

Céim 3: Gníomhaíocht baile

Áiríonn na daltaí roinnt gníomhaíochta fisiciúla breise ina bplean seachtainiúil agus greamaíonn siad é ar bhalla a seomra sa bhaile, mar mheabhrúchán.

Gníomhaíocht 4 – Cad tá mé a ithe? (TF 2.1, 1.5)

Tá torthaí agus glasraí mar bhunchloch den aiste bia sláintiúil. Sa ghníomhaíocht seo, spreagtar na daltaí chun méadú a chur ar a n-iontógáil de thorthaí agus glasraí go dtí idir cúig agus seacht sciar in aghaidh an lae.

Céim 1: Cad é bia sláintiúil?

Fiafraigh de na daltaí cad a mheasann siadsan a bheith ina bhia sláintiúil agus nótaíl a bhfreagraí.

Céim 2: Dialann Bia

Iarr ar na daltaí smaoineamh ar feadh cúpla nóiméad ar na rudaí a d'ith siad inné agus iad a scríobh síos. Meabhraigh dóibh aon deochanna agus sneaiceanna a chur san áireamh. Iarr ar na daltaí aird ar leith a thabhairt ar an méid torthaí agus glasraí a d'ith siad, más ann dóibh.

Iarr orthu líon na sciartha torthaí agus glasraí a bhí acu inné. Mínigh go bhfuil bananaí, úlla agus oráistí móra comhartha mar 1.5 sciar. Ní chomhairtear sú torthaí ach mar sciar amháin, is cuma cé mhéad a óladh. Taispeáin an nasc seo faoi mhéid an sciar <https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/heal/food-pyramid-images/vegetables-salad-and-fruit-fact-sheet.pdf>.

Roinn na daltaí ina ngrúpaí beaga agus iarr orthu a meán iontógáil de thorthaí agus glasraí a ríomh, na buntáistí a bhaineann le breis torthaí agus glasraí a ithe, agus na constaicí atá le breis torthaí agus glasraí a ithe. Iarr ar na grúpaí plé agus achoimre a dhéanamh ar na torthaí agus glasraí is maith leo agus ar an mbealach a n-áiríonn siad iad ina lá. Glac aiseolas ó gach grúpa faoi gach ceann de na pointí sin. Úsáid nóta an Mhúinteora chun an plé a éascú.

Nóta an mhúinteora

Bíonn cothaithe i nglasraí, sailéid agus torthaí a thugann cosaint ó ghalar croí agus ailse agus bíonn snáithín iontu a chuidíonn le do phutóg.

Riar amháin de thorthaí nó glasraí is ea:

1 úll, oráiste, piorra nó banana	16 shú craobh
2 phluma, chíobhaí nó oráiste mandaraín	Leath cupáin de ghlasraí cócaráilte – úr nó reoite
6 shú talún	1 bhabhla de shailéad – leitís, tráta, cúcamar
10 bhfíonchaor	10 bhfíonchaora
150 ml de shú torthaí gan siúcra (ní comhaireann sú torthaí ach mar aon sciar amháin)	

Nóta an mhúinteora ar lean

Is cuma an bhfuil na torthaí agus glasraí úr, reoite, triomaithe, i gcannaí, amh, cócaráilte nó orgánach.

Bíonn siúcra torthaí i dtorthaí, ach tá an cineál sin siúcra difriúil ón siúcra a chuirtear i mbrioscaí, barraí, milseáin agus cistí milse. Ní bhíonn na cáilíochtaí iolracha cothaithe sláinte atá i dtorthaí le fáil i siúcra breise. Ní ceart torthaí a sheachaint mar gheall go gceaptar go bhfuil siad “lán de shiúcra”.

Is fearr teorainn a chur le hól sú torthaí go dtí uair amháin sa lá le béile agus roghnaigh an leagan neamh-mhilsithe i gcónaí. Tá an cineál ceanna cothaithe i súnna atá déanta as “dlúthán” agus atá i súnna úra.

Bealach úsáideach is ea caoineoga chun cloí le do riachtanais iontógála de thorthaí agus glasraí. Úsáid torthaí agus glasraí iomlána in ionad súnna. Bíonn caoineoga tráchtála níos daoire ná cinn a dhéantar sa bhaile.

Níl aon sainmhíniú ar shárbhia atá bunaithe ar eolaíocht ná ar rialúcháin. Níl aon bhia ann a bhfuil sárchumhachtaí acu chun tú a choinneáil sláintiúil as féin. Téarma é a úsáidtear chun margú a dhéanamh ar roinnt torthaí agus caor (a bhíonn daor go minic).

Is é an bealach le dea-shláinte a fháil ná sásamh a bhaint as aiste bia atá lán de bhianna sláintiúla éagsúla, gan a bheith ag brath ar fhaisin reatha. Tá cothaithe i dtorthaí agus i nglasraí a thugann cosaint in aghaidh galar croí agus roinnt ailsí. Tá snáithín iontu a chuidíonn leis an díleá.

Cúiseanna gan torthaí agus glasraí a ithe

Ar chuid de na cúiseanna a thugann déagóirí le gan a bheith ag ithe torthaí agus glasraí tá siad seo: tá torthaí costasach; faigheann siad brúite; géaraíonn siad; ní mhaireann siad i bhfad; tá go leor siúcra iontu; ní chuimhníonn siad orthu; níl siad chomh blasta le seacláid nó criospaí; ní bhíonn glasraí ina gcuid den dinnéar i gcónaí; bíonn glasraí leamh; níor thaitin siad leo agus iad ina bpaistí; ní maith leo an blas; tá eagla orthu roimh lotnaidicídí, spraeanna nó modhnuithe géiniteacha.

Ar na freagraí a d’fheadfaí a thabhairt ar na bacainní sin tá siad seo: bíodh banana/rísíní nó úll agat ar do ghránach bricfeasta nó tósta; ól gloine bheag d’fhíorshú torthaí le do bhricfeasta; tabhair cairéid mhionta nó úll leat don lón; cuir torthaí fineálta ar nós fíonchaora i gcoimeádán beag ionas nach mbrúfar iad; cuir an bhabhla torthaí ar an mbord; déan caoineoga; ith sciartha níos mó de ghlásraí leis an dinnéar; déan d’anraith glasraí féin; iarr ar do thuismitheoirí torthaí agus glasraí a thaitníonn leat a cheannach; glac páirt ghníomhach i bpleanáil na mbéilí teaghlaigh – bíodh tusa ar an duine a chinnteoidh go mbeidh glasraí ar an mbiachlár!

Pléití faoi bhia a éascú

Is féidir le pléití faoi bhia a bheith goilliúnach mar gheall ar an stiogma a bhaineann le rómheáchan agus murtall agus an nasc atá idir bia, corpiómhá agus neamhoird itheacháin. Moltar do na múinteoirí an fhaisnéis chúlra don aonad foghlama seo a léamh chun eolas a fháil faoin mbealach le pléití faoi bhia a láimhsiú go tuisceanach.

B’fhéidir go mbeadh daltaí sa rang as teaghlaigh nach mbíonn torthaí agus glasraí mar chuid dá n-aiste bia laethúil, (ar chúiseanna cultúrtha nó sóisialta), mar sin ní mór an plé a threorú ar bhealach a bheidh tuisceanach faoin gcás sin. Leis an bplé faoi bhia, d’fheadfaí deis luachmhar a thabhairt freisin do roinnt daltaí a gcleachtais chultúrtha féin i dtaca le bia a chur in iúl, nithe a d’fhéadfadh a bheith difriúil go maith ó ghnás traidisiúnta na hÉireann.



Pointí plé atá molta

- Cé mhéad sciar de thorthaí agus glasraí atá molta in aghaidh an lae?
- Cén chaoi a bhfuil sé sin i gcomparáid le hiontógáil torthaí/glasraí sa rang seo?
- Cad iad na buntáistí atá le torthaí agus glasraí a ithe?
- Cén fáth nach n-ithimid dóthain torthaí agus glasraí?
- Cad a d'fhéadfadh spreagadh a thabhairt dúinn chun breis torthaí agus glasraí a ithe?

Stiúir an plé i dtreo na mbealach is praiticiúla agus is inoibrithe atá ar fáil, agus pléigh ar féidir nó nach féidir leis na dalta féin aon chuid de na réitigh atá tugtha a chur i bhfeidhm, go háirithe má aithníonn an chéad cheacht gur beag torthaí agus glasraí a itheann an rang.

Céim 3: An dialann bia a leasú

Iarr ar na daltaí breathnú ar a ndialann bia do lá inné, agus féachaint an mbeidís in ann breis torthaí nó glasraí a áireamh ina n-aiste bia laethúil. Spreag iad chun a scríobh síos cén bealach a bhféadfaidís a n-iontógáil a mhéadú *d'aon sciar amháin* sa lá.



Gníomhaíocht 5 – An bricfeasta mór (TF 2.1, 1.5)

Is éard é bricfeasta sláintiúil ná béile ina bhfuil snáithín, atá cothromaithe go maith agus éasca a ullmhú, agus nach bhfuil aon bhianna ann ina bhfuil a lán saille, salainn nó siúcra. Cé go n-aontóidh formhór na ndéagóirí gur smaoineamh maith é bricfeasta maith a ithe, deir 13% de na leanaí in Éirinn nach mbíonn bricfeasta riamh acu i rith na seachtaine. Sa ghníomhaíocht seo, tagann na daltaí chun cinn le trí smaoineamh do bhricfeasta sláintiúil.

Céim 1: Díospóireacht siúil

Ag glaoch amach na ráiteas seo a leanas, iarr ar na daltaí a lámh a ardú má aontaíonn siad leo seo a leanas:

1. Má itheann tú bricfeasta is féidir leis cuidiú leat fócasú agus aird a dhíriú ar rudaí ag an scoil. **Fíor.** Léiríonn taighde go mbíonn torthaí scrúdaithe níos fearr acu sin a itheann bricfeasta roimh am scoile.²
2. Tá baol níos lú ann go mbeidh an iomarca meáchain ar ógánaigh a itheann bricfeasta (gránaigh as boscaí san áireamh). **Fíor.**³
3. Tógann sé a lán ama agus iarrachta bricfeasta an-chothaitheach a réiteach ar lá scoile. Éist leis na hargóintí ar son agus in aghaidh an ráitis seo. Mínigh go mbeidh an chéad ghníomhaíocht eile ag breathnú níos géire air sin.

Céim 2: I dtreo na sprice

Iarr ar na daltaí sonraí an bhricfeasta a bhí acu ar maidin inniu a scríobh síos.



Dáil amach **an bhileog scórála don Bhricfeasta Oilimpeach**, agus an bealach a oibríonn an córas scórála. Tugtar pointí do na daltaí, nó baintear pointí uathu, ag brath ar an rogha de bhricfeasta a bheidh acu. Mínigh go bhfaighidh siad amach ar bhuaigh siad bonn óir, airgid nó cré-umha as a roghanna.

Tabhair cúpla nóiméad do na daltaí chun a dtorthaí a ríomh. B'fhéidir nach mbuafadh cuid acu bonn ar bith, agus d'fhéadfadh pointí diúltacha a bheith ag cuid eile acu (m.sh. ma bhí brioscaí acu lena mbricfeasta).

Nóta: Ní uirlis chruinn í seo. Ina áit sin, is bealach tapa agus éasca é chun deis a thabhairt do na daltaí a bheith san airdeall ar a nósanna bricfeasta agus smaoineamh ar bhealaí a bhfeadfaí rudaí a fheabhsú.

² Dubuc MM, Aubertin-Leheudre M, Karelis AD. Lifestyle Habits Predict Academic Performance in High School Students: The Adolescent Student Academic Performance Longitudinal Study (ASAP). Int J Environ Res Public Health. 2019;17(1):243. Foilsithe 2019 Noll 29. doi:10.3390/ijerph17010243

³ Monzani A, Ricotti R, Caputo M, et al. A Systematic Review of the Association of Skipping Breakfast with Weight and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents. What Should We Better Investigate in the Future?. Nutrients. 2019;11(2):387. Foilsithe 2019 Fea 13. doi:10.3390/nu11020387



Pointí plé atá molta

- As na daoine sin na r bhuaigh ór, an féidir leat rud amháin a aithint a d'fhéadfadh a scór a fheabhsú?
- Ar mhaith le haon duine a smaoineamh a chomhroinnt?
- An mbeadh tú in ann tosú ag déanamh athruithe amárach má chuireann tú d'intinn leis?
- Cé na hathruithe is gá chun go dtarlódh sé sin?
- Cén fhad a thógann sé chun bricfeasta cothaitheach a dhéanamh?
- Ar mhaith leis na daoine a bhuaigh ór cur síos don ghrúpa faoi na nithe a bhí acu lena mbricfeasta?
- Ina mbeirteanna, déan iarracht a theacht chun cinn le moladh do bhricfeasta 'ar an mbealach' a bhainfeadh scór óir amach?

Céim 3: Gníomhaíocht baile



Iarr ar na daltaí dul ar líne agus taighde a dhéanamh faoi thrí oideas/smaoineamh do bhricfeasta cothaitheach, agus ceann amháin de na bricfeastaí sin a dhéanamh gach seachtain do na trí seachtainí seo romhainn. Tá suíomh gréasáin Safefood (www.safefood.net) ina fhoinse mhaith d'oidis shláintiúla.

Bileog Scórála don Bhriceasta Oilimpeach

Scríobh síos cad a d'ith tú le do bhriceasta ar maidin inniu.

Tabhair DHÁ PHOINTE duit féin má bhí siad seo a leanas i do bhriceasta:

Pointí	
	Píosa de thoradh nó de ghlasa nó le gloine bheag de shú gan siúcra (nóta: ní áirítear rísíní ná caora triomaithe i múslaí, gránóla, srl., mar gur dócha go mbeidh siad róbheag le haon suntas a bheith iontu).
	Bainne nó iógart (nótáil: mura bhfuil i gceist ach bainne sa tae ní áirítear é sin mar go bhfuil an méid róbheag le bheith suntasach). Bheadh bainne i ngránach san áireamh.
	Gránach nó slánghrán a bhfuil neart snáithín ann (m.sh. leite, Branflakes, Weetabix, Shredded Wheat, All Bran, srl.) NÓ arán a bhfuil neart snáithín ann nó atá gránach (le huibheacha nó gan iad).

Bronn POINTE AMHÁIN ort féin má:

	Bhí an briceasta sách blasta go mbeadh tú sásta é a ithe gach lá.
	Bhí sé éasca a ullmhú – níor theastaigh aon trealamh speisialta ná an iomarca ama.
	Ní raibh sé costasach – ní raibh torthaí, caora ná comhábhair speisialaithe chostasacha eile i gceist ann.

Tóg amach POINTE AMHÁIN má bhí siad seo san áireamh:

	Gránach briceasta atá clúdaithe le siúcra nó seacláid.
	Feolta a bhfuil salann iontu, m.sh. ispiní, slisíní bagúin, putóg nó feolta saille eile.
	Brioscaí, brioscaí briceasta san áireamh.
	Seacláid, criospaí, milseáin, deochanna boga.

Cén scór a bhí agat?

Bhain tú ÓR amach má fuair tú 8 nó 9 bpointe.

Bhain tú AIRGEAD amach má fuair tú 6 nó 7 bpointe.

Bhain tú CRÉ-UMHA amach má fuair tú 4 nó 5 bpointe.

Má fuair tú 0–3 nó scór diúltach, tá seans fós agat! Déan iarracht cré-umha a bhaint amach.

Gníomhaíocht 6 – Bosca lóin sláintiúil (TF 2.1, 1.5, 1.6)

Am speisialta fás agus forbartha is ea an óige, agus gá le dóthain hiontógálacha d'fhuinneamh agus de chothuithe. Sa ghníomhaíocht seo, forbraíonn na daltaí smaointe do lóin shláintiúla a d'fhéadfaidís a thabhairt chuig an scoil.

Nóta an mhúinteora

Táimid inár gcónaí i dtimpeallacht chasta tomhaltóirí agus faighimid teachtaireachtaí measctha faoi bhia, cothú agus sláinte ó roinnt foinisí. Cé go dtarlódh sé nach mbeadh a fhios sin ag na daltaí, d'fhéadfadh sé go mbeadh sainiúlacht, íomhá, muintearas sóisialta agus stádas ag imirt tionchair ar a roghanna bia ag am lóin. D'fhéadfadh stiogma nó eisiatacht a bheith mar thoradh ar roinnt roghanna agus b'fhéidir go mbeadh na daltaí ag roghnú bianna atá 'in oiriúint' do phiarghrúpa a thaitníonn leo. Má roghnaítear anraith glasraí nó úlla mionta don lón, mar shampla, d'fhéadfadh baol eisiatachta a bheith i gceist i ngrúpaí áirithe. I ngrúpaí eile, d'fhéadfadh a mhalairt a bheith fíor. Mar shampla, b'fhéidir nach measfaí go mbeadh sé inghlactha criospaí nó seacláid a roghnú. Tá sé oiriúnach ceist a chur faoi thagairtí diúltacha i dtaca le bia cothaitheach (anraith, torthaí, glasraí) a thabhairt ar scoil, mar go bhfuil sé tábhachtach go dtabharfar tacaíocht agus bailíochtú do roghanna sláintiúla bia sa seomra ranga.

Pléití faoi bhia a éascú

Is féidir le pléití faoi bhia a bheith goilliúnach mar gheall ar an stiogma a bhaineann le rómheáchan agus murtall agus an nasc atá idir bia, corpíomhá agus neamhoird itheacháin. Moltar do na múinteoirí an fhaisnéis chúlra don aonad foghlama seo a léamh chun eolas a fháil faoin mbealach le pléití faoi bhia a láimhsiú go tuisceanach.

Céim 1: Cé a dhéanann an lón?

Cuir ceist ar na daltaí:

- Cé a rinne a lón féin ar maidin? Scríobh na huimhreacha ar an gclár.
- Cé mhéad duine a cheannaigh a lón ar an mbealach chun na scoile ar maidin inniu?
- I gcás gach duine agaibh ar dearnadh a lón dóibh, cén duine a shocraíonn cad a theann sa bhosca lón?
- I gcás gach duine agaibh a cheannaigh bhur lón inniu, cén uair a shocraigh sibh é a cheannach? Cé mhéid a chosain sé?

Céim 2: Smaointe don bhosca lón



Taispeáin na rialacha nua teoriciúla don lón scoile ar shleamhnán agus léigh tríd.

Polasaí nua teoriciúil maidir le lón scoile

Rialacha Nua Scoile !

MÁ CHEANNAÍTEAR AON BHIA SNA SIOPAÍ AR AN MBEALACH CHUN NA SCOILE CAITHFEAR SA BHRUSCAR É NUAIR A THIOCFAR ISTEACH SA SCOIL.

Ní cheadaítear na bianna/deochanna seo a leanas a bheith i mboscaí lón:

• Criospaí, cnónna saillte nó grán buí rósta	• Gumaí coganta, milseáin, líreacáin, seacláid, glóthóga
• Barraí agus barraí gránaigh san áireamh	• Cistí, brioscaí
• Leathán seacláide	• Fruit Winders
• Borróga brioscánacha	• Deochanna fiosaí, bainní faoi bhlas

Roinn suas an rang ina chúig ghrúpa. Iarr ar gach grúpa bosca lón amháin a dhearadh ina mbeidh bianna agus deochanna atá ag teacht leis an bpolasaí nua lón scoile agus:

- A mbeadh a dtuismitheoirí sásta leis
- A mbeadh a gcairde sásta leis
- A thaitneodh leo féin
- A dhéanfaidís féin agus a thabharfaidís ar scoil.

Tabhair 10 nóiméad do na daltaí chun a theacht chun cinn le roinnt smaointe féideartha do bhéile. Spreag na daltaí chun réimse de roghanna sláintiúla a chur ina mboscaí lóin.

Bailigh na smaointe lóin ó gach grúpa agus malartaigh na smaointe sin le cinn ó ghrúpaí eile don chéad pháirt eile den ghníomhaíocht seo.



Taispeáin an **Rátáil Réaltaí Lóin** mar shleamhnán.

Rátáil réaltaí lóin

Tabhair réalta dod lón má bhíonn na nithe seo a leanas ann:

- ★ Píosa de thoradh
- ★ Glasra
- ★ Bia slánghráin (m.sh. rís dhonn, arán caiscín, pasta slánghráin, craicir)
- ★ Foinse cailciam (bainne, iógart, cáis)
- ★ Foinse próitéine (feoil/iasc/pónairí/piseánaigh /cnónna /uibheacha)
- ★ Níl aon bhia ná deochanna coiscthe áirithe

Treoraigh do gach grúpa scrúd a dhéanamh ar lón ghrúpa eile agus rátáil réaltaí cothaithe a thabhairt dó. Tugtar réalta má bhíonn na nithe seo a leanas áirithe sa bhosca lóin:

- Píosa de thoradh
- Glasra
- Foinse cailciam (bainne, iógart, cáis)
- Bia slánghráin (m.sh. rís dhonn, arán caiscín, pasta slánghráin, craicir shlánghráin)
- Foinse próitéine (feoil/iasc/pónairí/piseánaigh /cnónna /uibheacha)
- Níl aon bhianna ná deochanna “coiscthe” san áireamh

Tabhair na smaointe don bhosca lóin ar ais dá n-úinéirí. Iarr ar dhalta amháin as gach grúpa a smaointe lóin a scríobh ar an gclár agus atháireamh a dhéanamh ar an rátáil cothaithe do gach grúpa lóin mar ghníomhaíocht sa seomra rang. Is féidir uasmhéid de 6 réalta a thabhairt. Ní uirlis bheacht í seo. Ina áit sin, is bealach tapa agus éasca é do na daltaí chun critíc a dhéanamh ar a roghanna don lón scoile.

Nóta an mhúinteora

Ba cheart go mbeadh aon trian d'iontógáil iomlán an lae d'ógánach le fáil as an lón. Is féidir le droch-iontógálacha lóin laghdú a dhéanamh ar leibhéil airde i rith amanna ranga agus an fhoghlaím a bheith níos deacra dá bharr sin. B'fhéidir go mbeadh na nótaí seo a leanas cuiditheach chun an plé a threorú:

Píosa de thoradh agus de ghlasra

Bíonn cothaithigh i nglasraí, sailéid agus torthaí a chosnaíonn do chorp ó ghalar croí agus ailse agus bíonn snáithín iontu a chuidíonn le do phutóg. Ba cheart teorainn de ghloine bheag amháin (150 ml) a chur le súnna torthaí agus caoineoga mar go mbíonn leibhéil níos lú de shnáithín iontu ná a macasamhail de thorthaí iomlána. Moltar torthaí agus glasraí iomlána mar go mbíonn níos mó snáithín iontu ná an leagan súlaigh.

Faightear fuinneamh, snáithín agus vitimíní B as carbaihiodráití ar nós arán, pasta, rís, prátaí agus gránach. Coinneoidh an leagan donn nó slánghráin (m.sh. rís dhonn, arán caiscín, pasta slánghráin, craicir slánghráin) boilg na ndaltaí níos líonta níos faide, agus tá níos lú siúcra, saille agus bia iontu ná mar a bhíonn i mbianna próiseáilte.

Foinse cailciam (bainne, iógart, cáis)

Cuireann bainne, iógart agus cáis an cailciam ar fáil a theastaíonn uait do chnámha agus fiacla sláintiúla. Lena chois sin, cuireann siad próitéin ar dhea-chaighdeán ar fáil chun tú féin a chothú agus a dheisiú. Teastaíonn 5 sciar sa lá ó ógánaigh atá 13-18 mbliana d'aois. Má itheann tú táirgí eile mar mhalairt ar earraí déiríochta, ar nós bainne soighe agus iógairt, roghnaigh cinn a bhfuil cailciam curtha iontu.

Foinse próitéine (feoil/iasc/pónairí/piseánaigh /cnónna /uibheacha)

Cuireann feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna próitéin ar fáil do chorp chun go ndéanfaidh sé cothú agus deisiú air féin. Lena chois sin, sin iad an príomhfhoinsí iarrainn d'fhuil shláintiúil. Foinsí maithe próitéine is ea pónairí, lintilí agus uibheacha, agus is rogha maith iad do laethanta nach n-ithfear feoil. Is fearr gan a bheith ag ithe feolta próiseáilte goirte ar nós ispiní, bagún agus liamhás gach lá.

Níl aon bhianna ná deochanna “coiscithe” san áireamh

Moltar iontógálacha atá íseal i salann chun cosc a chur le tóir ar bhianna goirte as a bhféadfadh deacrachtaí i dtaca le brú fola a theacht níos deireanaí sa saol. Tagann ardú meáchain as an iomarca siúcra a iontógáil mar gheall ar chalraí breise (fuinneamh) a bheith á n-iontógáil agus is féidir le lobhadh fiacla a theacht dá bharr. Ba chóir gur uisce a bheadh mar phríomhfhoinsí leachta san aiste bia. Spreag iontógáil uisce i rith an lae scoile. Ní mór uisce a ól roimh agus tar éis spóirt chun díhiodráitiú a chosc, rud atá in ann cur as d'fheidhmíocht bharrmhaith. Is féidir lena lán siúcra a bheith i scuaiseanna torthaí – déan iarracht iad sin a choinneáil chomh hannamh agus is féidir, nó roghnaigh cinn atá saor ó shiúcra. Ba cheart bianna ar nós deochanna fiosaí, seacláid agus milseáin a sheachaint i rith ama scoile.



Pointí plé atá molta

- An dtabharfadh aon duine an cineál seo lóin chuig an scoil an tseachtain seo chugainn?
- Maidir leis an gcuid sin díbh nach n-íosfadh an cineál sin lóin, cén fáth atá leis? (Ar na freagraí a d'fhéadfaí a thabhairt tá: ní maith leo ceann de na bianna atá molta; ní bheadh an t-am acu é a réiteach; nó ní cheannaíonn a dteaghlach an cineál sin bia).
- Cad a d'fhéadfadh a bheith ina réiteach ar an bhfadhb seo? (Ar na freagraí a d'fhéadfaí a thabhairt tá: smaoinigh ar mhalairt shláintiúil don bhia sin a thaitneodh leat; déan an lón an oíche roimh ré; nó iarr ar do thuismitheoirí/caomhnóirí na bianna is maith leat a cheannach; nó glac páirt i gceannach grósaeireachta do theaghlaigh).

Athainmnigh gach ceann de na cúig ghrúpa daltaí mar 'De Luain, De Mairt, Dé Céadaoin, Déardaoin, nó Dé hAoine' chun léiriú a thabhairt de na lónta éagsúla atá liostaithe ar an gclár agus chun smaointe a chur ar fáil do roghchlár seachtainiúil lóin a d'fhéadfaí a chur ar fáil.

Céim 3: Gníomhaíocht baile



Spreag na daltaí chun iarracht a dhéanamh ceann nó níos mó de na smaointe lóin a moladh agus a thaitin leo a thabhairt ar scoil, i modh a bheidh chomh gar agus is féidir don cheann a mhol an rang, ag úsáid bianna atá ar fáil nó a chuirtear ar fáil sa baile.

nó

Iarr ar na daltaí an rátáil réaltaí a ríomh don lón a thug siad isteach inniu agus an bealach a bhféadfaidís é a fheabhsú amárach.



Gníomhaíocht 7 – Trá na gceist faoi chothú (TF 2.1)

Tá 3 bhabhta sa trá na gceist seo (15 cheist) agus clúdaíonn sé roinnt cúinsí tráthúla cothaithe do dhéagóirí in Éirinn. Má bhíonn am ann – agus sula dtosófar tráth na gceist – b'fhéidir gur mhaith leat iarradh ar na daltaí taifead a dhéanamh de bhia a d'ith siad inné. Meabhraigh dóibh aon deochanna agus sneaiceanna a chur san áireamh. Beidh sé sin in ann pointe tagartha úsáideach a chur ar fáil nuair a bheidh tú ag tabhairt cuid de na freagraí ar cheisteanna thráth na gceist dóibh – mar shampla, ceisteanna faoi dheochanna boga, bianna le tabhairt leat, srl.

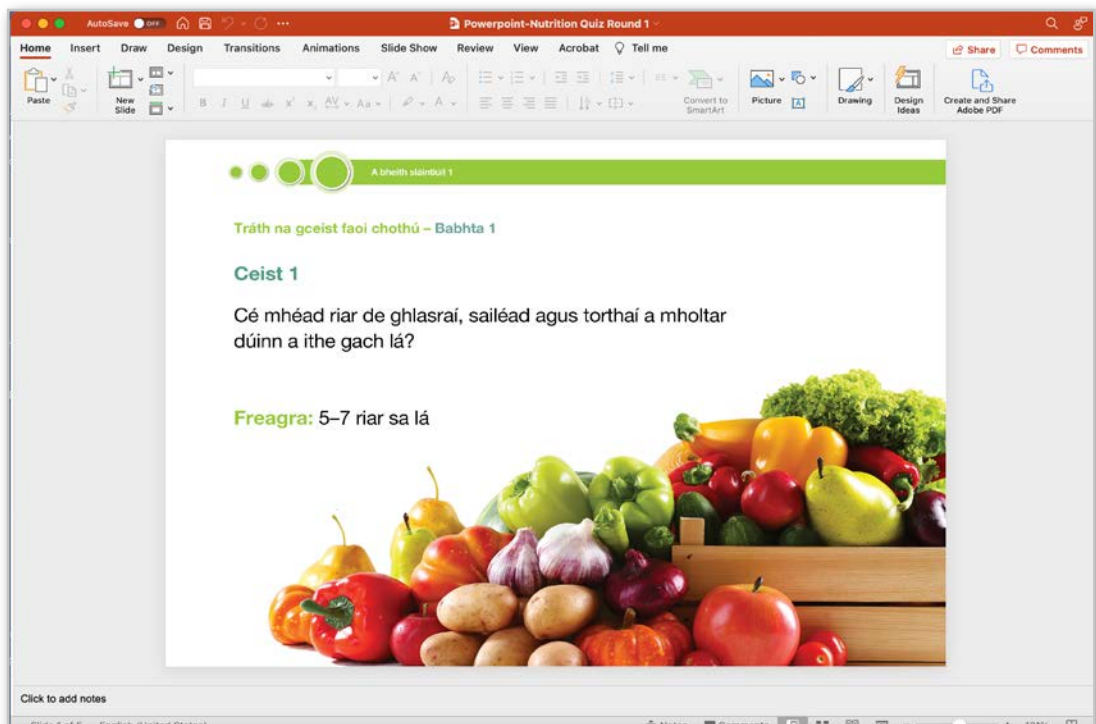
Ag brath ar riachtanais do ranga, b'fhéidir go socrófaí freagraí ilroghnacha a chur ar fáil do chuid de na ceisteanna atá níos deacra.

Tráth na gceist faoi chothú (trí bhabhta)

Moltar dul tríd na freagraí do gach babhta tar éis gach babhta, mar go mbeidh na ceisteanna i mbabhtaí ina dhiaidh sin tógtha ar rudaí atá foghlamtha cheana féin. Tá sleamhnáin PowerPoint ar fáil ar shuíomh gréasáin Chlár Oideachais an HSE, faoin Sraith Shóisearach SPHE.



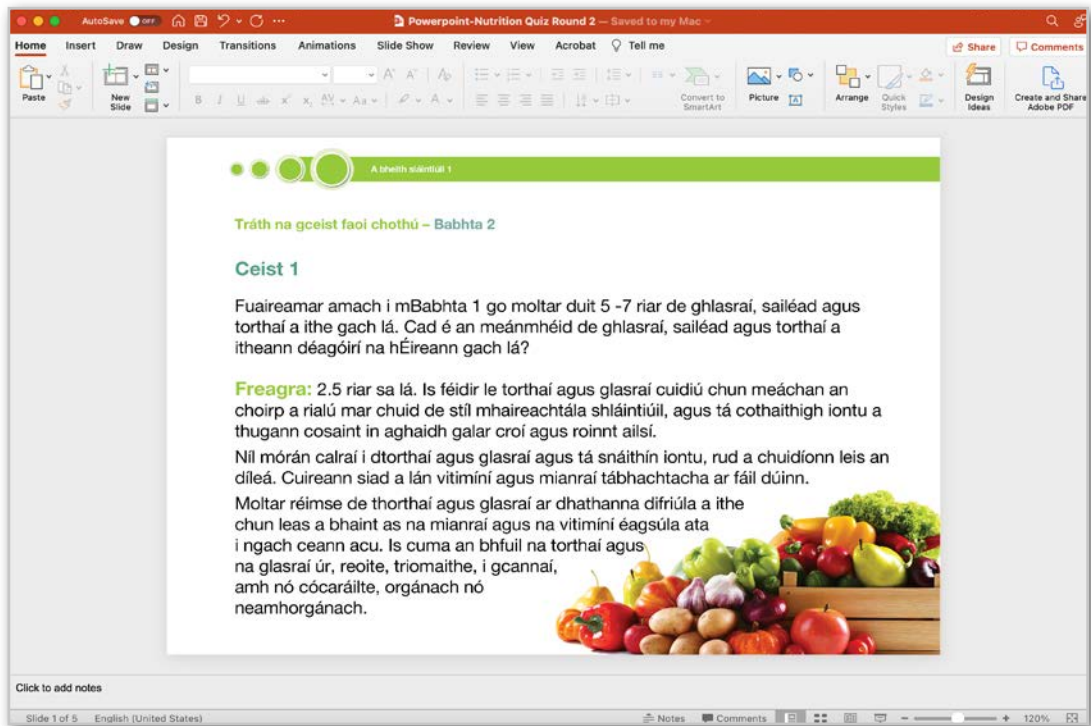
Taispeáin an sleamhnán PowerPoint – Tráth na gceist faoi chothú – Babhta 1



Téigh trí gach ceist, cuir na freagraí cearta ar fáil do bhabhta 1 agus iarr ar na daltaí marcanna a thabhairt dóibh féin.



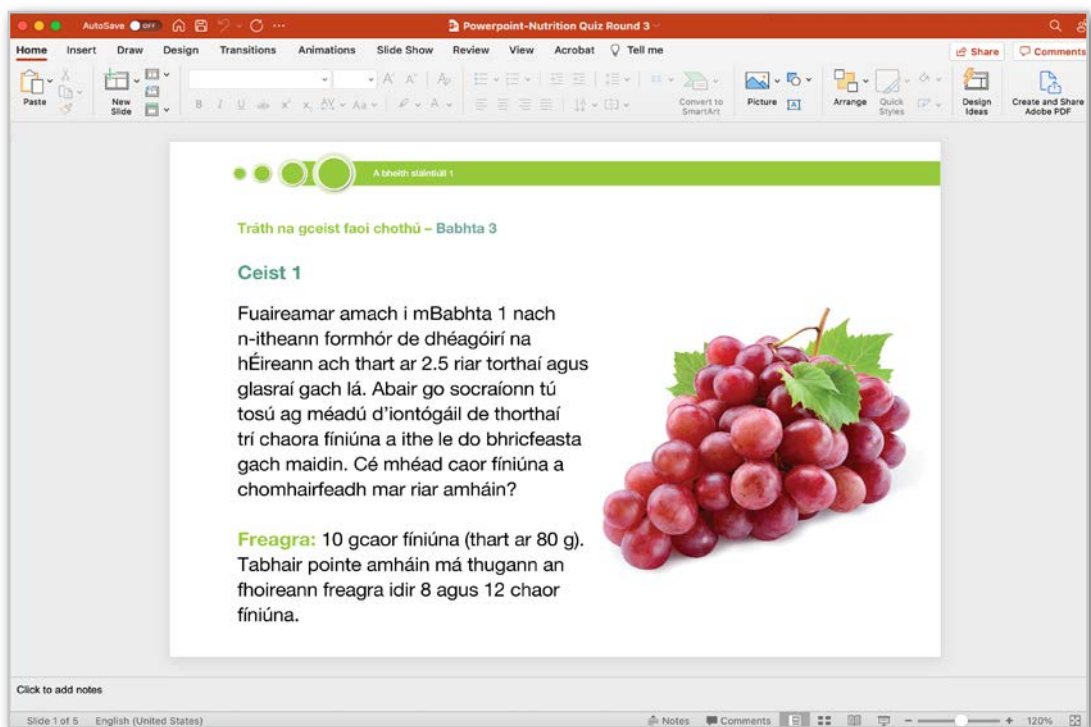
Taispeáin an sleamhnán PowerPoint – Tráth na gceist faoi chothú – Babhta 2



Téigh trí gach ceist, cuir na freagraí cearta ar fáil do bhabhta 2 agus iarr ar na daltaí marcanna a thabhairt dóibh féin.



Taispeáin an sleamhnán PowerPoint – Tráth na gceist faoi chothú – Babhta 3



Téigh trí gach ceist, cuir na freagraí cearta ar fáil do bhabhta 3 agus iarr ar na daltaí marcanna a thabhairt dóibh féin do na trí bhabhta ar fad.

Gníomhaíocht 8 – An vacsaín HPV (TF 1.7, 3.7)

Sa ghníomhaíocht seo, foghlaimoidh na daltaí faoin ról a bhíonn ag vacsaíní chun cosc a chur le víreas, agus tagairt ar leith a dhéanamh don vacsaín HPV. Bheadh sé níos fearr an ghníomhaíocht seo a chur i láthair sula mbeidh na vacsaíní HPV á gcur ar fáil i do scoil.

Nóta an mhúinteora

Gach bliain, cuireann an HSE vacsaíní HPV ar fáil do gach cailín agus buachaill sa chéad bhliain de scoileanna dara leibhéil.

HPV a thugtar ar an víreas sineánóma daonna atá ina ghrúpa de bhreis agus 100 víreas. Víreas an-choitianta is ea HPV; tolgfaidh formhór na ndaoine leagan éigin de HPV ag am éigin ina saol. Is féidir leat víreas HPV a fháil ó bheith gníomhach go gnéasach le duine eile a bhfuil an víreas acu cheana féin. Ní bhíonn gá le cóireáil i bhformhór na gcásanna d'ionfhabhtuithe HPV. Ach é sin ráite, i gcás roinnt daoine, is féidir leis an ionfhabhtú HPV leanacht ar aghaidh agus a bheith ina chúis ailse sa phit, faighin, bod, anas, scornach, cloigeann agus muineál. Lena chois sin, bíonn HPV mar chúis le faithní sna baill ghiniúna i bhfir agus i mná.

Tugtar an vacsaín HPV d'ógánaigh 12–13 bliana d'aois mar go bhfaigheann daoine an toradh is fearr as vacsaíní má thugtar dóibh iad sula dtagann siad chun caithreachais nó go luath sa chaithreachas. Oibríonn an vacsaín níos fearr má thugtar do dhaoine é sula bhfaigheann siad gníomhach go gnéasach agus iad neamhchosanta ar an víreas. Maidir le gach cailín agus buachaill faoi 15 bhliana d'aois a fhaigheann an chéad dáileog den vacsaín HPV, caithfidh siad dhá dháileog a fháil.

Tá an vacsaín HPV sábháilte agus éifeachtach. Tá sé molta ag an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO), Cónaidhm Idirnáisiúnta na gCnáimhseoirí agus na nGinéiceolaithe (FIGO), Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte in Éirinn (HSE) agus Coláiste Ríoga na Lianna in Éirinn (RCPI) chun ualach na hailse a laghdú. Ach é sin ráite, tá aird na meán faighte ag roinnt tuairiscí san am atá caite a thug le fios go raibh éifeachtaí díobhálacha i gceist leis an vacsaín. Tá athbhreithniú leanúnach déanta ag Coiste Comhairleach Domhanda na hEagraíochta Domhanda Sláinte (GACVS) ar an bhfianaise do shábháilteacht na vacsaíne Gardasil in 2007, 2008, 2009, 2013, 2014, 2015 agus 2017. Níor thuairiscigh WHO riamh aon imní faoi shábháilteacht na vacsaíní HPV: <http://www.who.int/vaccine-safety/committee/topics/hpv/en/>.

Is féidir tuilleadh eolais faoin víreas agus vacsaín HPV ar shuíomh gréasáin an HSE www.hpv.ie

Céim 1: Cad is víreas ann?

Fiafraigh den rang cé na focail a thagann chun cuimhne nuair a chloiseann siad an focal víreas. Fiafraigh dóibh cé na focail a thagann chun cuimhne nuair a chloiseann siad an focal vacsaín.

Úsáid nóta an Mhúinteora chun an bhrí atá leis an dá théarma a shoiléiriú, agus tabhair aitheantas do na hionchuir chearta a bheidh déanta ag na daltaí.

Nóta an mhúinteora

Orgánach beag bídeach (miocrorgánach/frídín) is ea **víreas** a bhíonn mar chúis galair go minic. Nuair a gheobhaidh tú víreas, ní gá go bhfaigheadh tú tinn i gcónaí dá bharr. B'fhéidir go mbeadh do chóras imdhíonachta in ann é a throid.

Bíonn víris mar chúis le galair ionfhabhtaíocha choitianta ar nós an tslaghdáin, fliú agus faithní. Ach bíonn siad mar chúis le drochthinnis freisin, ar nós COVID-19, HIV/AIDS, bolgach agus Ebola.

Ní oibríonn antaibheathaigh ar ionfhabhtuithe víreasacha. Maidir le cóireálacha eile ar nós paraicéiteamól nó ligean scíthe, níl siad in ann a dhéanamh ach cuidiú leis na siomptóim fad a bheidh tú ag fanacht le do chóras imdhíonachta troid in aghaidh an ionfhabhtaithe. Ach é sin ráite, tá míochainí frithvíreasacha ar fáil chun cóireáil a chur ar roinnt ionfhabhtuithe víreasacha. Má tá vaicsín faighte agat, aithneoidh do chorp an víreas go tapa agus cuideoidh sí chun troid ina choinne sula bhfaighidh tú tinn.

Instealladh is ea vacsaín ina mbíonn blúire beag den víreas a ghníomhaíonn córas cosanta do choirp ionas go gcothóidh sé antasubstaintí chun troid in aghaidh víris ar leith. Má théann an víreas isteach sa chorp, cuideoidh na hantasubstaintí chun é a mharú agus cosaint a thabhairt duit i gcoinne na siomptóm is measa den ghalar.

Is féidir leis an mblúire beag seo den víreas a bhíonn i vacsaín a bheith ina víreas atá lagaithe go mór nó ina bhlúire de víreas nach bhfuil beo. Ní bhíonn víreas beo iomlán in aon vacsaín, rud a d'fhéadfadh an galar a thabhairt duit a bhfuil tú ag fáil vacsaíne ina choinne.

Fanann antasubstaintí leat ar feadh i bhfad. Go minic, cuimhneoidh do chóras imdhíonachta ar an mbealach le cur i gcoinne an víris an chuid eile de do shaol. Ach in amanna, bíonn gá ag do chóras imdhíonachta le teandáileog chun a mheabhrú dó cén chaoi leis an víreas a throid. Ar na vacsaínithe a d'fhéadfadh a bheith faighte agat nó a bhfuil eolas agat fúthu tá, bruitíneach, leicneach, rubella, heipitíteas B, teiteanas, diftéire agus triuch.

Céim 2: Cad é an vacsaín HPV?



Inis don rang go mbeidh an vacsaín HPV le fáil ag na cailíní agus na buachaillí sa chéad bhliain.

Roinn suas an rang ina ghrúpaí beaga agus dail amach an **Bhileog oibre – Vacsaín HPV** agus lig dóibh í a líonadh.

Téigh trí gach ráiteas, ag glacadh freagraí ó na grúpaí maidir leis an ráiteas a bheith fíor nó bréagach, ag úsáid nóta an Mhúinteora thíos.



Taispeain don rang an físeán HSE seo a leanas faoin vacsaín HPV, faigh na fíricí, faigh an vacsaín. (Fad: 1 nóiméad, 53 soicind). https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=spboDIsWqx4&feature=emb_logo

Bileog oibre: Vacsaín HPV

Víreas an-neamhchoitianta is ea HPV	Fíor/Bréagach ☐
Dá mbeadh HPV agat, bheadh a fhios sin agat	Fíor/Bréagach ☐
Bíonn HPV mar chúis le roinnt cineálacha éagsúla ailse i bhfir agus i mná	Fíor/Bréagach ☐
Tá an vacsaín HPV an-éifeachtach chun réamh-ailsí a chosc	Fíor/Bréagach ☐
Vacsaín shábháilte is ea an vacsaín HPV	Fíor/Bréagach ☐
Vacsaín shábháilte is ea an vacsaín HPV	Fíor/Bréagach ☐



Nóta an mhúinteora

Víreas an-neamhchoitianta is ea HPV.

Bréagach. Tá HPV chomh coitianta sin go bhfaigheann formhór na bhfear agus na mban é ag am éigin dá saol. Is féidir HPV a scaipeadh trí aon chineál teagmhála gnéasaí. Tá fir agus mná araon in ann HPV a fháil agus a thraschur.

Dá mbeadh HPV agat, bheadh a fhios sin agat.

Bréagach. I bhformhór na gcásanna, ní bhíonn aon siomptóim ag ionfhabhtuithe HPV; imíonn siad leo astu féin agus ní bhíonn aon fhadhbanna sláinte leo. Imíonn seachtó faoin gcéad d'ionfhabhtuithe nua taobh istigh d'aon bhliain amháin, agus 91% taobh istigh de dhá bhliain. Ach é sin ráite, nuair nach n-imíonn an HPV is féidir leis a bheith ina chúis le deacrachtaí sláinte ar nós ailse.

Bíonn HPV mar chúis le roinnt cineálacha éagsúla ailse i bhfir agus i mná.

Fíor. Is féidir le hionfhabhtuithe ardriosca HPV (cinn nach n-imíonn) a bheith ina gcúis ailse sa:

- Béal, scornach agus anas/reicteam i bhfir agus mná
- Bod i bhfir
- Ceirbheacs, faighean agus pit i mná.

Tá an vacsaín HPV an-éifeachtach chun réamh-ailsí a chosc.

Fíor. Sna tíortha sin a chuireann clár vacsaínithe HPV i bhfeidhm agus a bhfuil líon ard daoine vacsaínithe acu in aghaidh HPV, tá titim mhór ar líon na n-ailsí ceirbheacsacha ardghráid. San Astráil, léiríonn staidéir go bhfuil laghdú 77% sna cineálacha HPV atá freagrach as formhór na n-ailsí ceirbheacsacha agus laghdú 90% i bhfaithní na mball giniúna i bhfir agus i mná heitrihnéasacha faoi 21 bliain d'aois. In Albain, tá vacsaíniú HPV faighte ag naonúr as gach deichniúr cailíní in aois 12–13 bliana d'aois ó 2008. Ó shin i leith, tá laghdú 89% tagtha ar líon na réamh-ailsí ceirbheacsach i gcailíní atá vacsaínithe in aghaidh HPV. Dea-scéala iontach é sin mar mura bhfuil réamh-ailse ag duine ní féidir leo ailse ionrach a fháil.

Vacsaín shábháilte is ea an vacsaín HPV.

Fíor. Tá scrúdú á dhéanamh ar shábháilteacht na vacsaíne HPV le breis agus 10 mbliana anuas agus, ar aon dul le gach vacsaín, déanann lear mór comhlachtaí idirnáisiúnta athbhreithniú leanúnach uirthi, ar nós an Ghníomhaireacht Leigheasra Eorpach, Coiste Comhairleach Domhanda um Shábháilteacht Vacsaíní na hEagraíochta Domhanda Sláinte (WHO), agus na Centers for Disease Control in the United States of America (USA). Tá sé molta ag an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO), Cónaidhm Idirnáisiúnta na gCnáimhseoirí agus na nGíniceolaithe (FIGO), Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte in Éirinn (HSE), Clár Náisiúnta Rialaithe Ailse Éireann (NCCP), agus Coláiste Ríoga na Lianna in Éirinn (RCPI) chun ualach na hailse a laghdú.

Tugtar an vacsaín HPV d'ógánaigh 12-13 bliana d'aois mar gurb é sin an t-am is mó a bhfuil siad i mbaol ailse a fháil.

Bréagach. Tugtar an vacsaín HPV d'ógánaigh 12–13 bliana d'aois mar go bhfaigheann daoine an toradh is fearr as vacsaíní má thugtar dóibh iad roimh chaithreachas nó go luath sa chaithreachas. Oibríonn an vacsaín níos fearr má thugtar do dhaoine é sula bhfaigheann siad gníomhach go gnéasach agus neamhchosanta ar an víreas.

Pointí plé atá molta

- Ar chuala tú faoin vacsaín HPV roimh an lá inniu?
- Ar fhoghlaim tú aon rud ón bhfíseán nó ó na ráitis fhíora agus bhréagacha?
- Ar chuir aon rud ionadh ort?

Céim 3: Gníomhaíocht baile



Spreag an rang chun cuairt a thabhairt ar na suíomhanna gréasáin seo a leanas chun breis eolais a fháil faoin vacsaín HPV:

HSE www.hpv.ie



Faisnéis Chúlra don aonad foghlamtha seo

Timpeallacht mheasúil a chruthú

Is féidir le plé faoi bhia agus cothú sa seomra ranga a bheith ina chás mothálach mar gheall ar an stiogma meáchain agus neamhoird itheacháin. Beidh na múinteoirí in ann timpeallacht mheasúil a chruthú trí chaint agus tuin mheasúil agus atruach a úsáid agus trí na daltaí a cheistiú go séimh má úsáideann siad caint nó tuin labhartha atá dímheasúil. Mar shampla;

- Seachain aon tagairt, dearfach nó diúltach, do chruth nó do mheáchan aon duine agus cuir stop le haon phlé a thabharfaidh na daltaí chun cinn faoin scéal. Ní bhíonn sé oiriúnach riamh tagairt a dhéanamh do, ná breithiúnas a thabhairt ar, chruth coirp duine eile.
- Ceistigh aon tagairt a thugann le fios go bhfuil meáchan duine ar aon dul le suáilcí nó duáilcí, ar nós “leisce”, “easpa guaime” nó “féinsmacht”.
- Seachain an impleacht gur cailliúint meáchain an aidhm a bhíonn le bia sláintiúil mar nach bhfuil sé sin oiriúnach d’fhormhór na n-ógánach. Is é an aidhm atá le bia sláintiúil san ógántacht ná dóthain cothaithe a thabhairt don ráig shuntasach fáis a tharlaíonn i rith na mblianta sin.
- Ná déan aon cheangal idir gníomhaíocht fhisiciúil agus rialú meáchain. Níos maith fad saoil is ea gníomhaíocht fhisiciúil agus tá sé go maith dár gcroí, cnámha, matáin, inchinn agus scamhóga, agus dár bhfolláine mhothúcháinach. Ní uimhreacha ar scálaí a bhíonn i gceist leis.
- Úsáid focail dhearfacha ar nós “sláintiúil”, “cothromaithe”, “cothú”, agus seachain focail a bhféadfadh tuisceantí diúltacha nó breithiúnais a bheith acu, ar nós “míshláintiúil”, “dramhbhia”, “dramhail”, “ramhar”, “cipíneach”, nó “tanai”.
- Ceistigh aon tagairt a deir go bhfuil bianna ar leith “sláintiúil”, “míshláintiúil”, “go maith” nó “go dona”. Tá sé níos cruinne tagairt a dhéanamh do “nósanna itheacháin” sláintiúla agus míshláintiúla.
- Ceistigh tagairtí diúltacha a dhéanann daoine eile faoi roghanna bia. Bíonn sé níos tairbhí do na daltaí féin go dtuigfidís nach bhfuil nós sláintiúil itheacháin acu seachas a bheith á chur in iúl dóibh.

Tá timpeallacht mheasúil tábhachtach do na múinteoirí agus do na daltaí araon. Má tá deacracht agat féin le do mheáchan, b’fhéidir nach mbeadh tú compordach a bheith ag caint faoi bhia agus faoi gníomhaíocht fhisiciúil sa rang. Tá meáchan míshláintiúil ag dhá thrían de dhaoine fásta na hÉireann; is fearr a rá i mbeagán focal go bhfuil meáchan míshláintiúil agat agus ansin bogadh ar aghaidh leis an ngníomhaíocht. Má tá neamhord itheacháin ag cur as duit, b’fhéidir go mbeadh gá agat le breis tacaíochta sula nglacfaidh tú páirt sna gníomhaíochtaí seo sa seomra ranga den chéad uair.

Murtall

Sainítear murtall mar “carnadh mínormálta nó iomarcach saille atá ina riosca don tsláinte” (An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, 2017). Galar forchéimnitheach, ainsealach agus casta atá ann a théann i bhfeidhm ar gach aoisghrúpa agus inscne. Creideann a lán daoine go dtarlaíonn rómheáchan nó murtall go simplí de bharr a bheith ag ithe an iomarca nó gan a bheith ag déanamh dóthain aclaíochta. Ní áiríonn an cur chuige sin an saibhreas de shonraí eolaíocha a dhearbhaíonn go bhfuil cothromaíocht fuinnimh faoi thionchar córais chinntithigh atá casta agus ilghnéitheach, lena n-áirítear géineolaíocht, timpeallacht, agus eilimintí sóisialta agus tráchtála. I gcroílár an chórais sin tá córas hoiméastatach bitheolaíochta, ag streachailt chun dul in oiriúint do na hathruithe meara inár dtimpeallacht, lena n-áirítear infhaighteacht bia, próisis dhéantúsaíochta, fógraíocht, breis meicníochta san obair, córais iompair, méadú ar obair neamhghníomhach agus breis ama fóillíochta.

Neamhord itheacháin

Neamhord itheacháin is ea dearcadh míshláintiúil ar bhia agus áirithe ansin d’fhéadfadh duine a bheith ag ithe an iomarca, gan a bheith ag ithe a ndóthain nó a bheith ag fáil dúghafa lena meáchan nó le cruth a gcorp. Is iondúil gur le linn a bheith ina ndéagóirí a fhorbraíonn daoine neamhoird itheacháin den chéad uair. Ní bia amháin a bhíonn i gceist leo sin. Is minic gur bealach míshláintiúil a bhíonn sna neamhoird itheacháin chun deileáil le ciapadh mothúchánach.

Chun breis eolais a fháil faoi neamhoird itheacháin agus corpiómhá féach

<https://www.bodywhys.ie/> Tá acmhainní do chorpíomhá agus neamhoird itheacháin forbartha ag Bodywhys don tSraith Shóisearach.

Treoirínte maidir le Bia Shláintiúil agus Pírimid an Bhia in Éirinn

Rinne an Roinn Sláinte agus Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, mar aon le saineolaithe ar aistí bia agus cothú, forbairt ar na Treoirínte maidir le Bia Shláintiúil agus Pírimid an Bhia (2016). Tá siad bunaithe ar mholtaí ón AE, UK, WHO agus ó na moltaí eolaíocha do bhia sláintiúil in Éirinn ón Údarás um Shábháilteacht Bia. Do chontaetha thíortha??? an iarthair, molann na príomhtheachtaireachtaí cothaithe ó na rialtais go n-íoscadh daoine torthaí agus glasraí, slánghráin, agus méideanna beaga d’earraí déiríochta, feolta trua agus iasc. Chun breis eolais a fháil faoin bhforbairt ar na Treoirínte do Bhia Sláintiúil, féach ar an bpáipéar réasúnaíochta 8 leathanach seo: <https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/heal/food-pyramid-images/foodforlifefoodpyramidrationale2016.pdf>

Aistí Bia Veigeatóracha/Veigeánacha

Tá an tóir ar aistí bia plandabhunaithe ag méadú go leanúnach. Roghnaíonn déagóirí aiste bia plandabhunaithe ar réimse cúiseanna lena n-áirítear imní faoi chearta ainmhithe, cúiseanna sláinte, imní faoin timpeallacht agus faoin aeráid, nó mar gheall ar bhlas nó ar bhrú sóisialta. Mar gheall gur tréimhse d’fhás tapa agus d’ard-riachtanais chothaithe atá sna déaga, caithfidh aiste bia

plandabhunaithe a bheith pleanáilte go maith chun easpaí cothaitheacha i vitimín B12, cailciam agus iarann a sheachaint. Cé nach mbeidh an seomra ranga ina fhóram chun mionphlé a dhéanamh faoi aistí bia plandabhunaithe, bheadh sé tairbheach na daltaí a threorú chuig acmhainní faoin topaic seo atá iontaofa agus cruinn. Is féidir treoraíocht faoi aistí bia plandabhunaithe a fháil ón *British Dietetic Association* anseo: <https://www.bda.uk.com/resource/plant-based-diet.html>

Sárbianna

Is féidir le coincheap an tsárbhia a bheith tarraingteach do dhuine atá ag iarraidh a s(h)láinte a fheabhsú. Níl aon sainmhíniú rialaithe ar shárbhia, ach is iondúil gur tagairt a bhíonn ann do bhianna a bhfuil leibhéal ard de chothuithe inmhianaithe iontu, atá nasctha le cosc ar ghalair, nó a gcreidfear fúthu go gcuireann siad sochair shláinte ar fáil atá níos mó ná a luach cothaitheach. Is é an locht atá ar “shárbianna” go bhféadfadh an teideal sin fócas daoine a chur ar roinnt bheag bianna sonracha agus faillí a dhéanamh i roghanna atá chomh sláintiúil céanna (agus níos saoire) ach nach bhfuil an oiread céanna cainte fúthu. Tá an éagsúlacht tábhachtach inár n-aiste bia, ní amháin chun leas a bhaint as a bheith ag ithe réimse de vitimíní agus de mhianraí bunriachtanacha ach freisin chun cosc a chur le duine a bheith ag ithe an iomarca (nó gan a bheith ag ithe dóthain de chothaitheach ar leith.

Eolas iontaofa faoi chothú

Cinntigh go dtuigeann na daltaí go bhfuil a lán eolais mhíchruinn ar fáil ar líne i dtaca le bia agus cothú. Is féidir le haistí bia neamhghnácha a theacht i dtreis, go háirithe má bhíonn duine cáiliúil éigin ag tacú leo. Bíonn cuid de na haistí bia atá sa bhfaisean bunaithe ar bhia nó béile aonair a ithe, ar nós anraith cabáiste, seacláid nó uibheacha. Molann cuid eile acu bianna a ithe i gcomhcheangail ar leith bunaithe ar do thíopa géiniteach nó d’fhuilghrúpa. Is minic gur beag fianaise a bhíonn ar fáil, nó nach mbíonn aon fhianaise ann, chun tacú leis na haistí bia sin, agus bíonn sé deacair coinneáil leo go fadtéarmach. Má thosaíonn plé faoi aistí bia atá sa bhfaisean, spreag na daltaí chun smaoineamh go criticiúil faoin dream atá ag cur an eolais ar fáil agus faoin gcúis atá leis.

Spreag na daltaí chun comhairle a ghlacadh ó eagraíochtaí

creidiúnacha; Safefood <https://www.safefood.net/healthy-eating>

Institiúid Cothaithe agus Bia-eolaíochta na hÉireann <https://www.indi.ie/>

An tÚdarás um Shábháilteacht Bia <https://www.fsai.ie/>

Éire Shláintiúil <https://www.gov.ie/en/campaigns/healthy-ireland/>

Tuismitheoirí

Feachtas feasachta poiblí do thuismitheoirí is ea an feachtas START a chuireann comhairle ar fáil i dtaca le sneaiceanna sláintiúla, sónna, pleanáil roghchlár agus rogha d’oidis. Tá eolas ann freisin faoin mbealach le leanaí a fháil níos gníomhaí go fisiciúil agus laghdú a dhéanamh ar an am scáileáin. www.makeastart.ie

Acmhainní do Bhia Sláintiúil agus Gníomhaíocht Coirp

Réimse d'acmhainní agus de chláir atá ar fáil do scoileanna chun tacú le bia sláintiúil agus gníomhaíocht fhisiciúil. D'acmhainní agus cláir don bhia folláin téigh chuig: <https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/hse-education-programme/training-and-resources-for-post-primary-school-teachers/healthy-eating-training-and-resources-for-post-primary-school-teachers.html>

Chun acmhainní agus cláir ghníomhaíochta fhisiciúla a fháil tabhair cuairt ar: <https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/hse-education-programme/training-and-resources-for-post-primary-school-teachers/physical-activity-training-and-resources-for-post-primary-school-teachers.html>

Taighde agus Staitisticí

Tá eolas agus staitisticí faoi chothú agus gníomhaíocht fhisiciúil na n-ógánach ar fáil sna tuarascálacha seo a leanas: Iompraíocht Sláinte Leanaí in Aois Scoile: Nósanna Cothaitheacha Ógánach https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/303477/HBSC-No.7_factsheet_Diet.pdf?ua=1

Iompraíocht Sláinte Leanaí in Aois Scoile: Aclaíocht i measc leanaí scoile <http://www.nuigalway.ie/media/healthpromotionresearchcentre/hbscdocs/factsheets/2014-exercise---Final-edit-EK-LW.pdf>

Braislí d'Iompraíocht Sláinte i measc Aosaigh Óga in Éirinn <https://www.esri.ie/system/files/publications/RS101%20%282%29.pdf>





Léitheoireacht atá molta

Éire Shláintiúil ag do Leabharlann

Tá na dteideal thíos ar fáil tríd an scéim Éire Shláintiúil ag do scéim Leabharlainne.

Itheachán Sláintiúil

Kelly, V., Farrell, P. Dunne T., *Feed your Child Well: babies, toddlers & older children* O'Brien Press, 2017

Michael Ej Lean, Emilie Combet, Barasi's *Human Nutrition: A Health Perspective* Routledge, 2016

Gníomhaíocht Fhisiciúil

John G O'Dwyer *Pilgrim Paths in Ireland: A Guide* Collins Press (Éire)

Hugh O'Donovan *Mindful Walking: Walk Your Way to Mental and Physical Wellbeing* Hachette Books Ireland

Fairbairn, Helen *Ireland's Wild Atlantic Way: A Walking Guide* Collins Press, 2016

Fairbairn, Helen *Ireland's Best Walks: A Walking Guide* Collins Press, 2014

Forte, Carlo, *Navigation in the Mountains: The Definitive Guide for Hill Walkers, Mountaineers & Leaders - the Official Navigation Book for All Mountain Leader Training Schemes*, UKMTB, 2012

Murakami, Haruki *What I Talk About When I Talk About Running* Vintage, 2009

Barough, Nina *Walking for fitness: make every step count* DK Pub 2017

Reynolds, Gretchen, *The first 20 minutes: surprising science reveals how we can exercise better, train smarter, live longer*, Avery publishing group, 2013

Pavey, Jo *This mum runs* Yellow Jersey, 2017

Robinson, Lynne *Pilates for Life: How to improve strength, flexibility and health over 40*, Kyle Books

McGrattan, Dr. Juliet *Sorted: the active woman's guide to health*, Bloomsbury Sport, 2017

Physical Activity McNulty, Enda *Commit! Make Your Mind and Body Stronger*, Penguin, 2018

Flanagan, David *Cycling in Ireland*, Three Rock Books, 2018

The complete running and marathon book Dorling Kindersley, 2014

Cainteanna atá Molta

Tá na cainteanna seo a leanas ar fáil ar líne chun tacú le múinteoirí ina bhfoghlaím ghairmiúil faoi bhia sláintiúil agus gníomhaíocht fhisiciúil.

Teideal: Healing through diet

Cainteoir: Dean Ornish

Labhraíonn Dean Ornish, ollamh cliniciúil ag Ollscoil Chalaifornia, San Francisco, faoi bhealaí simplí ar bheagán teicneolaíochta agus costais chun buntáiste a fháil as an mian nádúrtha atá sa chorp chun é féin a leigheas.

Teideal: The brain-changing benefits of exercise

Cainteoir: Wendy Suzuki

Néareolaí í Wendy Suzuki atá ag caint faoin mbealach a neartaíonn aclaíocht do ghiúmar agus do chuimhne, an chosaint a thugann sí in aghaidh dúlagair, galar Alzheimer agus réaltrú.

Teideal: Stone Age Genes and Space Age Technology Speaker: An tOllamh Niall Moyna An tOllamh Niall Moyna ag caint faoi na buntáistí sláinte fisiciúla agus meabhracha a fhaightear ó aclaíocht.

Teideal: What's the best diet? Healthy Eating 101

Cainteoir: An Dr. Mike Evans

Tugann an Dr. Mike Evans as Ollscoil Toronto léargas faoi bhia sláintiúil.

Teideal: What is the single best thing we can do for our health - "23 and a half hours"

Cainteoir: An Dr. Mike Evans

Tugann an Dr. Mike Evans as Ollscoil Toronto léargas faoi ghníomhaíocht fhisiciúil.



Tagairtí

Centre for Education Statistics and Evaluation, Australia (2015) *Student Wellbeing, Literature Review*.

Dubuc MM, Aubertin-Leheudre M, Karelis AD. *Lifestyle Habits Predict Academic Performance in High School Students: The Adolescent Student Academic Performance Longitudinal Study (ASAP)*. Int J Environ Res Public Health. 2019;17(1):243. Foilsithe 2019 Noll 29. doi:10.3390/ijerph17010243

Department of Health and Children, the Health Service Executive (2009) *The National Physical Activity Guidelines for Ireland*.

Monzani A, Ricotti R, Caputo M, et al. *A Systematic Review of the Association of Skipping Breakfast with Weight and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents. What Should We Better Investigate in the Future?*. Nutrients. 2019;11(2):387. Foilsithe 2019 Fea 13. doi:10.3390/nu11020387

Whelton H, Crowley E, O'Mullane D, Harding M, Guiney H, Cronin M, et al. *North South Survey of Children's Oral Health in Ireland 2002, 2006*.

32 3





Polasaí nua teoiriciúil maidir le lón scoile



Rialacha Nua Scoile !



MÁ CHEANNAÍTEAR AON BHIA SNA SIOPAÍ AR AN MBEALACH CHUN NA SCOILE CAITHFEAR SA BHRUSCAR É NUAIR A THIOCFAR ISTEACH SA SCOIL.



Ní cheadaítear na bianna/deochanna seo a leanas a bheith i mboscaí lóin:

- Criospaí, cnónna saillte nó grán buí rósta
- Barraí agus barraí gránaigh san áireamh
- Leathán seacláide
- Borróga brioscánacha
- Gumaí coganta, milseáin, líreacáin, seacláid, glóthóga
- Cístí, brioscaí
- Fruit Winders
- Deochanna fiosaí, bainní faoi bhlas

Rátáil réaltaí lóin

Tabhair réalta dod lón má bhíonn na nithe seo a leanas ann:



Píosa de thoradh



Glasra



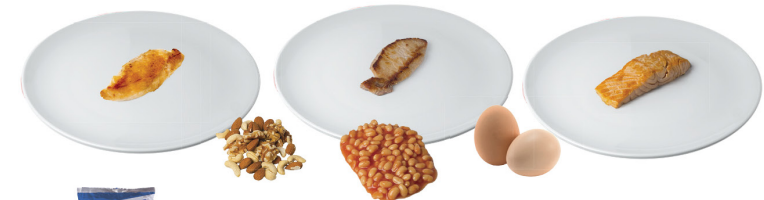
Bia slánghráin (m.sh. rís dhonn, arán caiscín, pasta slánghráin, craicir)



Foinse cailciaim (bainne, iógart, cáis)



Foinse próitéine (feoil/iasc/pónairí/piseánaigh /cnónna /uibheacha)



Níl aon bhia ná deochanna coiscthe áirithe

