

## Bileog Scórála don Bhricefeasta Oilimpeach

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

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

| Pointí |                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | Píosa de thoradh nó de ghlasra 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 bricefeasta 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 bricefeasta atá clúdaithe le siúcra nó seacláid.                                  |
|  | Feolta a bhfuil salann iontu, m.sh. ispíní, slisíní bagúin, putóg nó feolta saillte eile. |
|  | Brioscaí, brioscaí bricefeasta 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.

