



Tráth na gceist faoi chothú – Babhta 2

Ceist 1

Fuaireamar amach i mBabhta 1 go moltar duit 5 -7 riar de ghasraí, sailéad agus torthaí a ithe gach lá. Cad é an meánmhéid de ghasraí, sailéad agus torthaí a itheann déagóirí na hÉireann gach lá?

Freagra: 2.5 riar sa lá. Is féidir le torthaí agus glasraí cuidiú chun meáchan an choirp a rialú mar chuid de stíl mhaireachtála shláintiúil, agus tá cothaithigh iontu a thugann cosaint in aghaidh galar croí agus roinnt ailsí.

Níl mórán calraí i dtorthaí agus glasraí agus tá snáithín iontu, rud a chuidíonn leis an díleá. Cuireann siad a lán vitimíní agus mianraí tábhachtacha ar fáil dúinn.

Moltar réimse de thorthaí agus glasraí ar dhathanna difriúla a ithe chun leas a bhaint as na mianraí agus na vitimíní éagsúla ata i ngach ceann acu. Is cuma an bhfuil na torthaí agus na glasraí úr, reoite, triomaithe, i gcannaí, amh nó cócaráilte, orgánach nó neamhorgánach.





Tráth na gceist faoi chothú – Babhta 2

Ceist 2

Fuaireamar amach i mBabhta 1 nach rud maith é a bheith ag imeacht amach gan bricfeasta má tá tú ag iarradh meáchan a chailleadh. Fuaireamar amach freisin nach bhfuil daoine ag ithe a ndóthain snáithín. Má tá tú chun bricfeasta tapa a ithe roimh am scoile, cé acu díobh seo a leanas a bhfuil an lear is mó snáithín iontu: dhá Weetabix, babhla de chalóga arbhair nó babhla de Rice Krispies?

Freagra: Weetabix

2 x Weetabix = 4 g snáithín

Babhla meánmhéide de chalóga arbhair = 1 g snáithín

Rice Krispies = 0 g snáithín





Tráth na gceist faoi chothú – Babhta 2

Ceist 3

Fuaireamar amach go bhfuil a lán daoine in Éirinn ag ithe béilí le tabhairt leat uair sa tseachtain ar a laghad. Cén céatadán de mhéadú a tháinig ar an líon béilí le tabhairt leat a bhí ag daoine in Éirinn idir 2005 agus 2016?

Freagra: Cén céatadán de mhéadú a tháinig ar an líon béilí le tabhairt leat a bhí ag daoine in Éirinn idir 2005 agus 2016 (ó 2000 go dtí 3000)

*sainithe mar aon bhialann, caifé, ionad mearbhia ionad itheacháin a chuireann bia ar fáil do thomhaltóirí, le haghaidh seachadadh baile nó le bailiú chun é a ithe taobh amuigh den áitreabh.





Tráth na gceist faoi chothú – Babhta 2

Ceist 4

Fuaireamar amach i mBabhta 1 go n-itheann formhór d'Éireannaigh dóthain próitéine agus nach gá dóibh a bheith ag ceannach sneaiceanna agus táirgí a bhfuil breis próitéine curtha iontu. Cé acu de na bianna seo a leanas is fearr mar fhoinse próitéine (in 100g): mairteoil, collchnónna nó cóilis?

Freagra: Mairteoil

Mairteoil = 35g próitéine in 100g

Collchnónna = 13g próitéine in 100g

Cóilis = 3g próitéine in 100g

Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna na príomhfhoinsí próitéine atá againn. Teastaíonn próitéin le haghaidh fáis agus chun ár gcoirp a dheisiú. Lena chois sin, is iad na bianna sin an príomhfhoinse iarainn d'fhuil shláintiúil.





Tráth na gceist faoi chothú – Babhta 2

Ceist 5

Ainmnigh sneaiceanna maithe, cothaitheache a d'fhéadfaí a ithe idir am lóin agus am dinnéir má bhíonn ocras ort.

Tabhair pointe amháin má bhíonn aon cheann acu seo a leanas ite/ólta:

- Torthaí nó glasraí.
- Glac bheag de chnónna gan salann nó blaistiú, almóinní, cnónna caisiú, gallchnónna, cnónna peacáin nó a leithéidí.
- Babhla beag de ghránach caiscín bricfeasta nó tósta, nó a macasamhail.
- Gloine bhainne.

