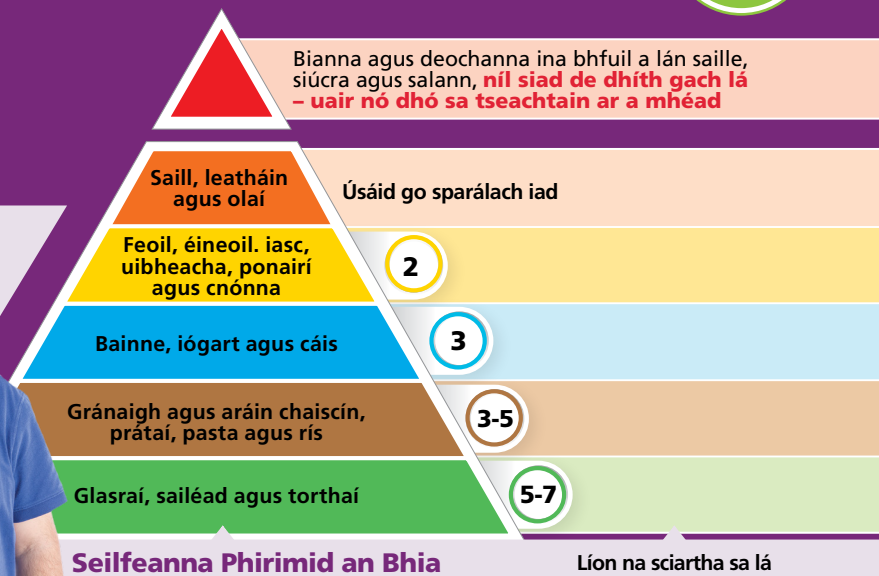


Ó Phirimid an Bhia go Plean laethúil Béile

Is oibrí oifige, 52 bl. d'aois é Micheál agus tá sé róthrom. Tá 4 sciar ó sheilf an Ghránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, Pasta agus rís de dhíth ar Mhicheál. Nuair a thosaíonn sé ag cailleadh méachain d'fhéadfadh sé 5 sciar a ithe agus ba chóir go ndéanfadh sé iarracht 1–2lb a chailleadh gach seachtain.



Bianna agus deochanna ina bhfuil a lán saille, siúcra agus salann, **níl siad de dhíth gach lá** – uair nó dhó sa tseachtain ar a mhéad



Bricfeasta

- 1 200ml bainne beagmhéathrais le hól agus le cur ar ghránach
- 1 2 bhriosca bricfeasta lánghráin
- 1 Úll



Lón

- 1 2 ubh
- 1 Iógart beagmhéathrais
- 1 2 phíosa thanaí d'arán caiscín
- 1 Leitís, cúcamar, tráta
- 1 Oráiste mandairín



Dinnéar

- 1 100g bradán
- 1 2 phráta meánmhéide
- 1 Brocaillí
- 1 Cairéad



Sneaic ag sos na maidine

- 1 200ml bainne beagmhéathrais
- 1 Fíonchaora



Sneaic sa tráthnóna

- 1 Cíobhaí



Sneaic san oíche

- 1 2 píosa thanaí de thósta caiscín
- 1 Banana

Comhairle Sláinte don saol laethúil

Ól 8 gcupán leachta sa lá – is é an t-uisce is fearr



Bí Gníomhach!

Chun méachan sláintiúil a choinneáil ba chóir do dhaoine fásta 30 nóiméad de ghníomhaíocht mheasartha, a dhéanamh 5 lá sa tseachtain nó 150 nóiméad sa tseachtain