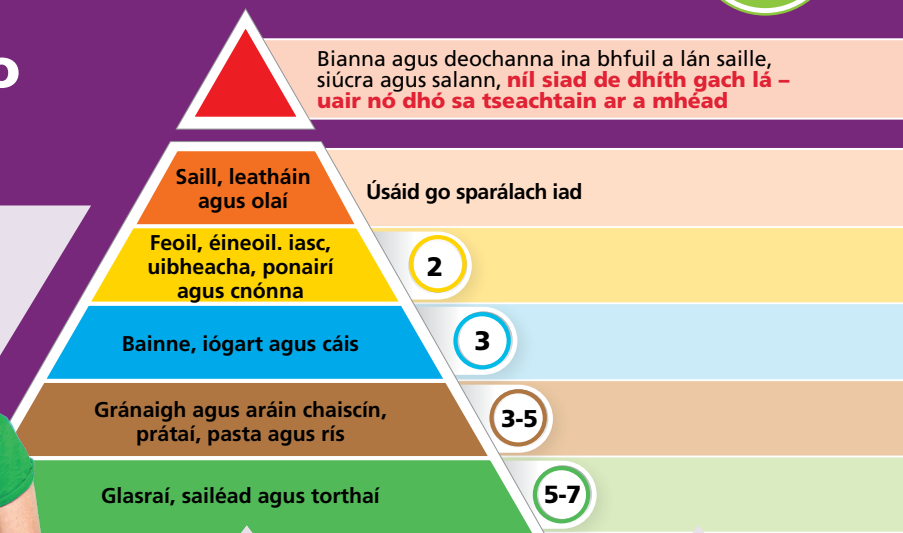


## Ó Phirimid an Bhia go Plean laethúil Béile

Is máthair 30 bl. d'aois i Siobhán a fhanann sa bhaile agus atá ag tabhairt cothú cíche dá leanbh atá 6 mhí d'aois. De bharr go bhféadfadh sí éirigh torrach, tógann sí forlíonadh d'aigéad fólach. Tá 5 sciar ó sheilf an Ghránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, Pasta agus rís de dhíth ar Shiobhán.



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**

Seilfeanna Phirimid an Bhia

Líon na sciartha sa lá



### Bricfeasta

- 1 200ml bainne beagmhéathrais le hól agus le cur ar ghránach
- 1 1 chupán gránaigh lánghráin
- 1 Oráiste



### Lón

- 1 50g sicín
- 1 Iógart beagmhéathrais
- 1 2 phíosa thanaí d'arán caiscín
- 1 Tráta, cúcamar
- 1 Banana



### Dinnéar

- 1 50g feoil thrua mhionaithe, pónairí dhuánacha
- 1 1 chupán de rís dhonn
- 1 Tráta, leitís, cúcamar
- 1 Píobar, oiniún, cairéad, soilire cócaráilte in anlann



### Sneaic ag sos na maidine

- 1 Piorra



### Sneaic sa tráthnóna

- 1 25g cáis de mhéathras-laghdaithe
- 1 6 chraicear lánghráin



### Sneaic san oíche

- 1/2 1 spúnóg mhilseoige d'im piseanna talún
- 1 2 phíosa thanaí d'arán caiscín

### Comhairle Sláinte don saol laethúil



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



### Bí Gníomhach!

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