

Bia Sláintiúil do Dhaoine Fásta Níos Sine



Treoirlínte pirimid an bhia do dhaoine fásta os cionn 65 bliain d'aois

Tá an leabhrán seo do dhaoine fásta os cionn 65 bliain d'aois atá i ndea-shláinte, in ann siúl agus atá ina gcónaí sa bhaile. Forbraíodh é seo i gcomhpháirtíocht leis an FSAI (Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann), an FSS, Institiúid Cothaithe agus Diaitéiteach na hÉireann agus Safefood. Is é aidhm na comhairle seo cabhrú leat fanacht ar fónamh, trí do chorp a chothú le bia sláintiúil agus trí a bheith gníomhach gach lá.



Leideanna den scoth

Cabhróidh na leideanna seo leat a choinneáil cothaithe agus láidir ionas gur féidir leat do shaol a chaitheamh go hiomlán.

Ith go maith

Coinneoidh aiste bia sláintiúil do mhataín agus do chnámha láidir. Cabhróidh sé seo le titimí a chosc agus a dheimhniú go mairfidh tú saol neamhspleách chomh fada agus is féidir.



Ith go leor próitéin ardchaighdeán i dhá bhéile in aghaidh an lae ar a laghad

Cothaíonn agus coimeádann próitéin ardchaighdeán neart mataín maith de réir mar a théann tú in aois. D'fhéadfadh lagú agus baol níos airde titim a bheith mar thoradh ar chaillteanas mataín, mar sin roghnaigh bianna ón Feoil (agus roghanna eile) agus ó Bhainne (agus roghanna eile).



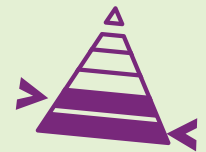
Treisiú do vitimíní B

Tacaíonn vitimíní B le feidhm na hinchinne agus muid ag dul in aois. Ith neart torthaí agus glasraí, bianna ardcháilíochta próitéine, gránaigh agus bainne le vitimíní B breise lena dheimhniú go bhfuil do dhóthain á fháil agat.



Roghnaigh bianna a bhfuil cuid mhór snáithín ann

Ith aráin agus gránaigh caiscíne, neart glasraí, torthaí agus saillead gach lá chun a chinntiú go bhfuil go leor snáithín á fháil agat chun iatacht a chosc.



Coinnigh do mheáchan is fearr

Is é do Mheáchan is Fearr ná an meáchan is féidir leat a choinneáil agus tú ag maireachtáil do shaol is sláintiúla agus is sona. Tá meáchan coirp breise ag go leor daoine fásta níos sine. Ná díriú ar an méid a mheá tú. Ith go maith agus bí gníomhach ina ionad sin.



Vitimín D gach lá

Ní mór duit forlíonadh vitimín D 15 (µg) microagram a ghlacadh gach lá den bhliain. Ní leor aiste bia maith agus solas na gréine chun do chnámha a choinneáil láidir agus chun titimí a chosc.



Tá tábhacht le méid an sciar

Tá sé seo tábhachtach do gach duine ach go háirithe mura bhfuil tú chomh gníomhach sin. Ith níos lú sneaiceanna siúcraí cosúil le brioscaí agus cácaí agus bianna sneaiceanna saillte mar chriospaí.



Bí gníomhach gach lá

Is fearr a bheith gníomhach ar feadh 10-15 nóiméad cúpla uair sa lá ná do ghníomhaíocht ar fad a dhéanamh ag an aon am amháin. Tá aclaíochtaí neartú tábhachtach freisin.



Pirimid an bhia do dhaoine fásta níos sine

Léiríonn an phirimid bia cé mhéad den mhéid iomlán a itheann tú ba chóir a theacht ó gach seilf chun aiste chothrom bia a bhaint amach.

Léiríonn cruth na pirimide bia na cineálacha bia agus deochanna a theastaíonn ó dhaoine chun bia sláintiúil a ithe. Tá sé roinnte i sé sheilf agus soláthraíonn gach ceann acu an raon cothaitheach agus fuinnimh atá ag teastáil le haghaidh dea-shláinte duit. Is éard atá i gceist le bia sláintiúil ná na méideanna cearta a roghnú ó gach seilf. Gheobhaidh tú comhairle maidir le bia a roghnú ar leathanaigh 6 go 15.

Bianna agus deochanna lán le saill, siúcra agus salann



Níor chóir bianna ón seilf seo a ithe gach lá - uair sa tseachtain ar a mhéad

Saillte, leatháin agus olaí

Soláthraíonn bianna ón seilf seo saillte riachtanacha, ach bain úsáid as iad seo i méideanna an-bheag.

Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna

Is iad bianna ón seilf seo na foinsí is fearr de phróitéin agus d'iarann ardchaighdeán chun cabhrú le matáin láidre agus fola sláintiúil.

Bainne, iógart agus cáis

Is iad bianna déiríochta na foinsí is fearr den chailciam a theastaíonn uait chun cnámha láidre a chothabháil. Is é an rogha íseal le saill an rogha is fearr. Tá na bianna seo ard i bpróitéin freisin.

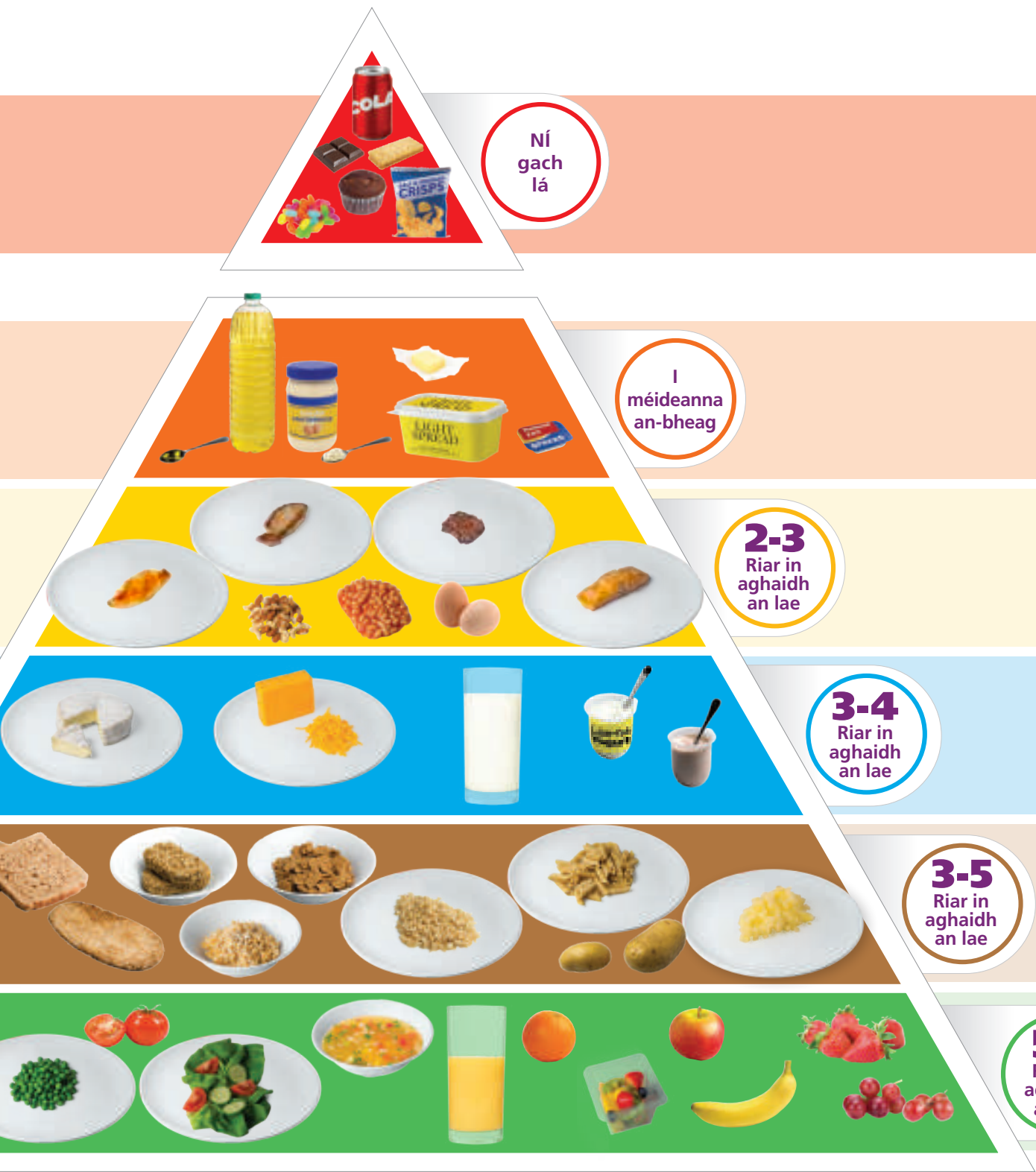
Gránaigh agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus rís

Roghnaigh bianna a bhfuil cuid mhór snáithín ann ón seilf seo chun cuidiú le iatacht a chosc.

Glasraí, saillead agus torthaí

Roghnaigh torthaí agus glasraí geal dhaite- is foinsí maithe vitimín C iad chun cabhrú le do chorp iarann a ionsú.





Ól sreabhán gach lá

Teastaíonn neart sreabhán ó do chorp le go n-oibreoidh sé i gceart, chun fanacht go hidráitithe go maith agus chun an baol iatacht a laghdú.

Ba chóir go mbeadh sé mar aidhm ag mná 6-8 gloine sreabháin a ól gach lá agus ba chóir go mbeadh sé mar aidhm ag fir 8-10 gloine.

Áiríonn uisce, bainne beagmhéathrais agus deochanna gan siúcra (tae agus caife san áireamh) i dtreo do iomlán laethúil. Déan cinnte go n-ólann tú roinnt uisce, bainne nó sreabhán eile gach lá chun a dheimhniú go bhfuil tú ag fanacht go hidráitithe go maith. Nuair a bhíonn an aimsir te nó nuair a bhíonn tú gníomhach, is dócha go mbeidh gá le do chorp níos mó ná seo.



Tae

Más maith leat tae, ól é idir béilí agus ní le do bhéilí. Is féidir le tae láidir cur isteach ar chumas an chomhlachta mianraí tábhachtacha mar iarann a ionsú.



An bhfuil tú ag ól méid leordhóthanach?

Ná fan go mbeidh tart ort deoch a fháil Cruthaigh an nós uisce a ól i rith an lae.

Coinnigh súil amach do chomharthaí díhiodráitithe:

- fual a bhfuil dath dorchá air
- tinneas cinn
- méideanna beaga de fual a dhéanamh
- easpa tiúchan

Labhair le do dhochtúir má tá imní ort faoi chomharthaí ar bith.



Cuimhnigh sreabhán a ól gach lá

 **8-10** ngloine gach lá

 **6-8** ngloine gach lá

Bí cinnte go leor uisce a ól. Tá sé an-thábhachtach a choinneáil hidráitithe.

Coinnigh próitéin ar an roghchlár

Tá seans ann go mbeidh sé deacair agat an oiread agus a bhíodh tú a ithe. Bain triail as béilí níos lú a bheith agat, le sneaiceanna sláintiúla eatarthu.

Smaointe béile próitéin ard



2 ubh scallta ar tósta caiscín



Pónairí bácáilte ar thósta caiscín



Uibheagán le glasraí measctha



PSuaithfhriochadh núdal le muiceoil agus glasraí



Anraith lintilí le arán caiscín



Tuinníní, arbhar milis agus leitís in arán pitta



Ceapaire sicín, leitís agus trátaí ar arán caiscín

Moltaí sneaiceanna atá ard i bpróitéin



Iógart le torthaí mionghearrtha



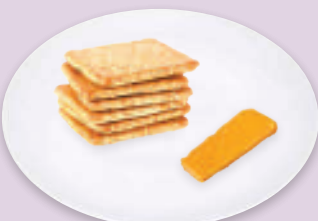
Babhla maróg bainne le caora



Torthaí stofa le custard atá íseal i saill



Humas le cipíní glasraí



Craicir agus cáis



Leid den scoth

Má chuirtear roinnt táirgí déiríochta cosúil le bainne, cáis nó iógart le béilí agus le sneaiceanna is féidir d'iontógáil próitéine a mhéadú nuair a laghdaítear do ghoile.



An raibh a fhios agat?

Tá bianna ard i bpróitéin tábhachtach mar go seachnaíonn siad cailteanas matáin. Is féidir leat bianna atá ard i bpróitéin a áireamh i mbéilí agus i sneaiceanna i rith an lae.

Bianna a roghnú as an bpirimid bia Glasraí, sailéad agus torthaí



Bunaigh do bhéilí ar neart bianna ón ngrúpa bia seo agus bain taitneamh as dathanna éagsúla. Is é seo an t-aon ghrúpa bia ina mbíonn níos mó níos fearr de ghnáth!



Comhairle faoi ithe sláintiúil

Ith cúig riar nó níos mó gach lá

Má itheann tú cúig chuid nó níos mó de thorthaí agus de ghlasraí in aghaidh an lae is féidir cabhrú le galar croí agus cineálacha áirithe ailse a chosc. Ina theannta sin, tá siad íseal i gcalraí agus is féidir leo cabhrú le meáchan coirp a rialú. Tá torthaí agus glasraí lán le vitimíní, mianraí agus snáithín, agus tá siad íseal i saill.

Is féidir sú torthaí nó caoineoga a áireamh mar chuid amháin sa lá.

Cuir soláthar ar thorthaí agus glasraí

Tá go leor cineálacha le roghnú astu, lena n-áirítear úr, reoite, triomaithe agus stánaithe. Is féidir le reoite agus stánaithe a bheith úsáideach agat i do reoiteoir nó i do phantrach. Roghnaigh torthaí stánaithe i sú seachas síoróip (tá go leor siúcra sa síoróip) agus glasraí in uisce seachas saile (tá go leor salainn i saile).

Faigh an snáithín atá de dhíth ar do chorp ó thorthaí agus ó ghlasraí

Tá sé tábhachtach do dhaoine fásta go leor snáithíní a fháil chun gnáthfheidhm na bputóg a chothabháil agus chun iatacht a chosc. Is foinse iontach snáithín iad glasraí, sailéid agus torthaí.

Roghnaigh bianna agus deochanna saibhir i vitimín C

Cuidíonn bianna agus deochanna saibhir i vitimín C leis an gcorp iarann a ionsú. Bíodh roinnt torthaí nó glasraí nó gloine sú oráiste le béilí nó le bianna iarainn-saibhir cosúil le gránach bricfeasta treisithe. Is foinsí maithe vitimín C iad torthaí, go háirithe torthaí citris, glasraí glasa, piobair, trátaí agus prátaí.

Déan iarracht raon dathanna a chur san áireamh

Agus tú ag ceannach torthaí agus glasraí, déan iarracht raon dathanna a cheannach (smaoinigh ar bhogha ceatha) mar go bhfuil vitimíní éagsúla sna roghanna daite.



Déan iarracht cúig nó seacht riar a bheith agat
ón seilf seo gach lá

Cad is riar ann?

Taispeánann gach ceann de na samplaí seo **riar amháin** ón
seilf glasraí, sailéad agus torthaí



1 úll meánach



1 oráiste meánach



1 phiorra meánach



1 banana meánach



6 sú talún



10 fhíonchaor



16 sú craobh



100g torthaí stánaithe



2 mhandairín



2 phluma



2 chíobhaí



40g torthaí triomaithe



½ **cupán** glasraí bruite -
úr nó reoite



1 **bhabhla** sailéid – mar
shampla leitís, trátaí,
cúcamar



1 **bhabhla** anraith
glasraí de dhéantús
baile



150ml sú torthaí
neamh-mhilsithe

Bianna a roghnú as an bpirimid bia

Gránaigh agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus rís



Is foinse iontach fuinnimh, snáithín agus vitimíní B iad bianna stáirseacha cosúil le harán caiscín, gránaigh slánghráin agus a bhfuil cuid mhór snáithín ann, rís, prátaí agus pasta agus ba chóir iad a úsáid mar bhunús le haghaidh béilí.



Comhairle faoi ithe sláintiúil

Roghnaigh an bia a bhfuil neart snáithín ann

Roghnaigh cineálacha lánghráin agus a bhfuil cuid mhór snáithín ann, cosúil le pasta lánchruthneachta, rís donn, nó fág na craicne ar phrátaí.

Tosaigh gach lá le bricfeasta sláintiúil

Is bealach iontach é gránaigh bhriceasta an lá a thosú - tá min choirce ar cheann de na cinn is fearr. Roghnaigh gránaigh bhriceasta daingnithe mar gur foinse iontach vitimíní B agus iarann iad. Is féidir le daoine fásta níos sine a bheith easnamhach i vitimíní B agus iarann, rud a chuireann isteach ar d'fheidhm chognaíoch. Cuidíonn bianna treisithe le vitimíní B agus iarann le d'fheidhm inchinn a choinneáil de réir mar a théann tú in aois.

Tá snáithín tábhachtach do shláinte putóige

Cuidíonn an snáithín ó na bianna seo chun iatacht a chosc. Laghdaíonn sé seo an baol a bhaineann le roinnt neamhoird putóige coitianta.

Cuimhnigh an méid bianna saibhir i snáithín a mhéadú go mall - nó d'fhéadfadh go mbeadh míchompord, gaoth agus at agat. Glacann snáithín uisce cosúil le spúinse, mar sin déan cinnte go n-ólann tú níos mó uisce de réir mar a mhéadaíonn tú d'iontógáil snáithín.

Seachain bran amh spréite ar do bhia

Cuireann bran amh a spréitear ar do bhia isteach ar do chumas iarann, cailciam agus cothaitheigh luachmhara eile a ionsú ó do bhia.



Déan iarracht trí nó cúig riar a bheith agat
ón seilf seo gach lá

Cad is riar ann?

Taispeánann gach ceann de na samplaí seo **riar amháin** ón seilf
gránaigh agus arán, prátaí caiscín, pasta agus ríse



½ cupán coirce
leite tirim



½ cupán múslaí
gan siúcra



1 chupán gránach
bricfeasta cineál calógach



2 shlisne tanaí
d'arán caiscín



1½ shlisne
arán sóid caiscíne



1 arán piota



2 prátaí meánmhéide



4 phráta beaga



1 chupán plantáin



1 chupán ionaim



1 chupán ríse bruite



1 chupán pasta



1 chupán núdal



1 chupán cúscús



Treoir seirbhíse

Bain úsáid as cupán 200ml mar mhéid riar do ghránaigh, rís bruite agus pasta.

Bianna a roghnú as an bpirimid bia **Bainne, iógart agus cáis**



Is foinsí tábhachtacha próitéine, cailciam agus vitimíní A, D agus B iad bainne atá íseal i saill agus bianna déiríochta cosúil le hiógart agus cáis.



Comhairle faoi ithe sláintiúil

Bíodh 3 go 4 riar agat in aghaidh an lae

Cuidíonn an próitéin a fhaightear go nádúrtha i mbianna déiríochta le matáin láidir a choinneáil. Tá Vitimín D ag teastáil chun cuidiú le cailciam a ionsú agus mar sin, tá ról tábhachtach aige maidir le cnámh a neartú.

Roghnaigh an rogha atá íseal i saill

Tá cineálacha ar bheagán saille nó cineálacha atá níos ísle i saill ach chomh saibhir céanna i gcothaithigh thábhachtacha cosúil le cailciam agus próitéin. Tá siad seo an-tábhachtach agus tú ag dul in aois.

Tabhair aire do do chnámha

Is bealach iontach é bainne in anlainn agus maróga bainne chun cabhrú leat go leor cailciam a fháil. Tá gá le cailciam chun cnámha láidre a thógáil. Bíonn an oiread cailciam i mbainne leathbhearrtha agus bainne bearrtha agus atá i mbainne iomlán.

Léigh an lipéad

Má úsáideann tú deoch planda-bhunaithe in ionad bainne roghnaigh deoch soighe treisithe gan siúcra le cailciam breise. Is féidir le deochanna plandaí eile a bheith íseal i cailciam agus próitéin, mar sin cuimhnigh ar an lipéad a sheiceáil.



Déan iarracht trí nó ceithre riar a bheith agat in aghaidh an lae

Cad is riar ann?

Taispeánann gach ceann de na samplaí seo **riar amháin** ón seilf bainne, iógart agus cáis



1 ghloine (200ml) bainne
nó bainne treisithe



1 ghloine (200ml) deoch soighe
gan siúcra, neartaithe le cailciam



1 buidéal (200ml)
deoch iógart



2 ordóg (25g)
cáis chrua nó leathchrua,
cosúil le céadar nó edam



2 ordóg (25g)
cáis bhog nó leathchrua, cosúil le
brie nó camembert

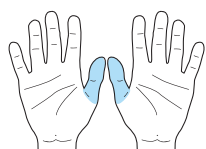


1 chartán (125g)
iagart



Cuardaigh le haghaidh bainne agus iógart treisithe

Is féidir raon de vitimíní, mianraí agus próitéin bhreise a bheith i mbainne agus iógart treisithe. Is féidir leo a bheith ina rogha iontach chun cabhrú leat do riachtanais chothaithe laethúla a chomhlíonadh mar sin cuimhnigh ar na lipéid a sheiceáil.



Treoir seirbhíse

Úsáid leithead agus doimhneacht do dhá ordóg mar threoir do mhéid riartha cáise.

Bianna a roghnú as an bpirimid bia

Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna



Ith próitéin ardchaighdeáin i dhá bhéile in aghaidh an lae ar a laghad Cabhróidh sé seo le matáin a chosaint agus tú a choinneáil láidir.

Roghnaigh bianna cosúil le feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí, piseanna, lintilí agus cnónna.



Comhairle faoi ithe sláintiúil

Comhairle faoi ithe sláintiúil

Roghnaigh feoil úr thrua, éineoil (gan chraiceann) agus iasc. Roghnaigh uibheacha, pónairí agus cnónna le roinnt béilí saor ó fheoil a chur san áireamh sa tseachtain freisin.

Roghnaigh iasc

Is foinse mhaith próitéin é gach iasc, mar aidhm é a ithe uair nó dhó sa tseachtain. Ina theannta sin, tá aigéid shailleacha óimige 3, atá go maith do do chroí, in iasc olúil, cosúil le bradán, ronnach agus pilséar. Mar sin, níor chóir iad a ithe ach uair sa tseachtain.

Ith bianna atá saibhir in iarann

Is é an fhoinsé iarainn is fearr ná feoil dhearg, ach faightear iarann freisin i bpiseánacha (cosúil le piseanna, pónairí agus lintilí), iasc olúil cosúil le sairdíní, agus uibheacha. Smaoinigh ar ghloine bheag sú oráiste a bheith agat chun ionsú iarainn ó fheoil agus ó ghlasraí a fheabhsú ag am béilí.

Cuir teorainn le d'iontógáil feola próiseáilte

Ba chóir go mbeadh teorainn ar fheoil phróiseáilte mar maróg dhubh, ispíní, bagún, cnaipíní sicín nó borgairí mar go bhfuil na feoil seo ard i saill agus salann agus níos ísle in iarann. Más iad seo a chócaireacht, grioll nó bÁCáil an fheoil ar raca seachas í a friochadh. Tabharfaidh sé seo deis do chuid den saill a dhraenáil.



Déan iarracht dhá nó trí riar a bheith agat in aghaidh an lae

Cad is riar ann?

Taispeánann gach ceann de na samplaí seo **riar amháin** ón seilf feola, éineola, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna



2 uibh



$\frac{3}{4}$ cupán pónairí



40g cnónna nó síolta neamhshailte



50–75g trumhairteoil mhionaithe bruite



50–75g uaineoil bruite



50–75g bruite muiceoil



50–75g truachirceoil nó truathurcaí bruite



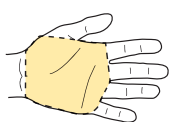
100g iasc bruite



100g tófú bruite



$\frac{3}{4}$ cupán lintilí



Treoir seirbhíse

Léiríonn pailme do láimhe (leithead agus doimhneacht gan mhéara agus ordóga) cé mhéad a theastaíonn uait in aghaidh an lae.

Bianna a roghnú as an bpirimid bia **Saillte, leatháin agus olaí**



Is fiú a thabhairt faoi deara go bhfuil gá le saill i d'aiste bia ach tá sé tábhachtach súil a choinneáil ar an méid iomlán de na saillte, na leatháin agus na n-olaí go léir a itheann tú mar go bhfuil siad ar fad ard i calraí.



Comhairle faoi ithe sláintiúil

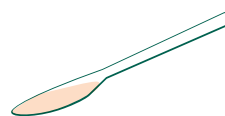
Bain úsáid as méideanna beaga

Roghnaigh saill laghdaithe monai-neamhsháithithe nó il-neamhsháithithe nó leatháin éadroim níos minice. Roghnaigh olaí ráibe, olóige, canola, lus na gréine nó gránola agus tomhais iad le spúnóg.

Bain úsáid as modhanna sláintiúla cócaireachta

Cuir teorainn leis an méid maonáis, cáslá agus cóiriú sailéid a úsáideann tú mar go bhfuil ola iontu freisin. Déan cócaráil i gcónaí ar a laghad saille nó ola agus is féidir – is iad griolladh, bácáil san oigheann, galú, beiriú nó suaith fhriochadh na bealaí is fearr chun cócaireacht.

Treoir seirbhíse



Im

Má úsáideann tú im, scaipeadh go héadrom é.



Leathán le níos lú geire ann

Is féidir le pacáistí sciar i gcaiféanna an méid ceart a thaispeáint duit le húsáid. Ba chóir go mbeadh pacáiste amháin leordhóthanach le haghaidh dhá shlisne aráin.



Olaí Úsáid spúnóg thae d'ola amháin in aghaidh an duine agus tú ag cócaireacht nó i mblastán sailéid.

Bianna a roghnú as an bpirimid bia

An seilf uachtarach



Ar an tseilf uachtarach ar an bpirimid bia, tá bianna agus deochanna ar mhórán saille, siúcra agus salainn. Níl siad seo ag teastáil le haghaidh dea-shláinte agus níor chóir iad a ithe gach uile lá.

Má tá brioscaí nó borróga agat le tae cúpla uair sa lá, is nós é seo is féidir a athrú de réir a chéile.



Uasmhéid uair nó dhó sa tseachtain i méideanna an-bheag.

Níl aon **riar molta** do bhianna agus deochanna den tseilf uachtarach toisc nach bhfuil siad ag teastáil le haghaidh dea-shláinte.



Comhairle faoi ithe sláintiúil

Roghnaigh sneaiceanna níos sláintiúla

In ionad bianna a bheith agat ón tseilf uachtarach, ith roinnt torthaí úra, iógart, scóna caiscín beag, craicir caiscín le cáis nó meascán torthaí agus cnónna chun do sneaiceanna a dhéanamh níos cothaithe.

Laghdaigh d'iontógáil salainn

Má tá bianna próiseáilte á gceannach agat, cuimhnigh an fhaisnéis ar na lipéid a sheiceáil chun iad sin a bhfuil níos lú salainn iontu a roghnú.

Bain úsáid as luibheanna agus spíosraí

Lagaíonn ár mothú blas le haois. D'fhéadfadh go gcuirfí níos mó salainn le bia mar thoradh air seo chun an blas céanna a fháil a raibh taithí agat air i gcónaí. Bain triail as salann a chur in ionad le piobar, luibheanna agus spíosraí chun blas a chur leis na miasa is fearr leat.

Laghdaigh d'iontógáil siúcra

Chun cabhrú le d'iontógáil siúcra a íslíú, déan iarracht níos lú deochanna súilíneacha siúcraí agus sneaiceanna siúcraí cosúil le brioscaí agus cácaí a bheith agat.

Cad mar gheall ar alcól?

Cé go mbaineann go leor daoine taitneamh as alcól a ól ar bhonn sóisialta, níl aon chothaithigh san alcól atá tairbheach don tsláinte.

Níl aon teorainneacha “sábháilte” ar alcól, ach is fearr méideanna beaga! Má ólann tú alcól, tá sé tábhachtach:

- alcól a ól i gcainníochtaí beaga, scaipthe ar feadh na seachtaine.
- 2 lá saor ó alcól a bheith agat sa tseachtain ar a laghad.
- gan dul thar an teorainn sheachtainiúil atá molta ag FSS má roghnaíonn tú alcól a ól.

Teorainneacha seachtainiúla

 **17** deoch chaighdeánach

 **11** deoch chaighdeánach



Deochanna caighdeánacha

Is ionann deoch chaighdeánach amháin agus ½ pionta beorach/lágair, gloine bheag fíona nó tomhas amháin biotáille. Tá idir 100-150 calra i ndeoch caighdeánach amháin.

Samplaí de dheoch caighdeánach amháin



½ pionta beorach/
lágair



Gloine bheag
fíona



Tomhas aonair
biotáille

Ina theannta sin, cuimhnigh go bhfuil alcól:

- Ard i gcalraí
- Féadfaidh sé sneaiceanna a chur chun cinn agus is féidir meáchan a fháil mar thoradh air
- Méadaíonn sé an baol a bhaineann le cineálacha áirithe ailse a fhorbairt
- Méadaíonn sé do riosca titim

Ná déan dearmad ar do vitimín D

De réir mar a théann tú in aois, beidh go leor vitimín D ag teastáil uait ar feadh na bliana le haghaidh sláinte cnáimhe agus matáin.

Ní fhaigheann formhór na ndaoine atá ina gcónaí in Éirinn a ndóthain vitimín D óna n-aiste bia nó ó sholas na gréine ar a gcráiceann.

Molann an Roinn Sláinte, má tá tú 65 bliana d'aois agus níos sine, gur cheart duit forlónadh vitimín D **15 micreagram (15µg)** a ghlacadh gach lá chun a dheimhniú go bhfaigheann tú an méid riachtanach vitimín D a theastaíonn uait.



Roghnaigh forlónadh ina bhfuil 15 micreagram (15µg) de vitimín D

Is iad do roghanna ná:

- forlónadh il-vitimín ina bhfuil 15 microgram (15µg) micreagram de vitimín D,
- forlónadh cailciam agus vitimín D ina bhfuil 15 micreagram (15µg) de vitimín D, nó
- forlónadh vitimín D amháin a bhfuil 15 micreagram (15µg) de vitimín D ann.



Forlonta vitimín D atá forordaithe ag dochtúir nó altra

Má tá tú ag glacadh le forlónadh vitimín D faoi láthair atá forordaithe ag dochtúir nó altra go bhfuil níos mó ná 15 micreagram (15µg), ba chóir duit leanúint ar aghaidh ag glacadh leis an bhforlónadh mar atá forordaithe.

Bianna a sholáthraíonn vitimín D

Ina theannta sin, ba chóir do dhaoine fásta níos sine iarracht a dhéanamh bianna a bhfuil vitimín D nádúrtha iontu, mar iasc olúil agus uibheacha, agus bianna a bhfuil vitimín D curtha leo a áireamh – mar shampla, bainne treisithe le vitimín D, iógart, gránaigh bhriceasta.



Stocáil do phantrach

Má tá cistin dea-stocáilte ann, is tapúla agus is fusa béilí sláintiúla a chócaráil

Seo cuid de na comhábhair bhunúsacha do do liosta siopadóireachta chun a dheimhniú gur féidir leat béile sláintiúil, cothaitheach nó sneaiceanna a chothú i gcónaí. Tá sé seo áisiúil le haghaidh lá na coise tinne nuair nach mbraitheann tú mhaith ag siopadóireacht, má tá slaghdán ort, nó fiú mura bhfuil go leor ama agat.



Sa chófra



Pónairí bÁCáilte,
pónairí measctha
agus sicphiseánaigh



Tuinnín agus
sairdíní stánaithe



Anraithí
stánaithe



Trátaí stánaithe,
purée trátaí agus
passata



Anlainn pasta trátaí



Pasta & rís



Gránaigh
bhricfeasta agus
leite lánghráin



Torthaí triomaithe



Cnónna measctha



Im cnó



An iomarca
luibheanna agus
spíosraí



Oinniúin, gairleog
agus sinséar



Bainne púdraithe
agus púdar custaird



Arán piota



Prátaí

Leideanna den scoth



Stocáil do phantrach

Tá sé tairbheach i gcónaí roinnt bianna le seilfré níos faide a bheith i do phantrach cosúil le stáin tuinnín agus sairdíní, pónairí bÁCáilte, cannaí sicín nó anraith lintilí, torthaí stánaithe agus triomaithe, rís milseog agus púdar custard.

Téigh bianna fuaraithe agus reoite ar fad

B'fhéidir nach mothaíonn tú i gcónaí mar chócaireacht mar sin bain triail as béilí réamhdhéanta stánaithe, fuaraithe agus reoite. Bí cinnte i gcónaí go ndéanann tú bia fuaraithe agus reoite a théamh go dtí go mbíonn sé te galach ar fad.



Sa reoiteoir



Mairteoil mhionaithe, turcaí agus filléid sicín



Filléid éisc agus cloicheáin



Glasraí reoite agus piobair slisnithe



Luibheanna reoite



Torthaí agus caora reoite*



Arán agus fillteoga tortilla



Sa chuisneoir



Bainne



Anraithí úra



Íogart



Uibheacha



Cáis



Sú oráiste gan siúcra

*Ní mór torthaí agus caora reoite a ní in uisce beirithe ar feadh 1 nóiméad chun an baol bia-nimhiú a laghdú.

Athraíonn cad a itheann tú

Ní gá feoil le dhá chineál glasraí a bheith sa dinnéar i gcónaí. Ar na laethanta céanna is breá pónairí, uibheacha scrofa nó tuinnín a mheascadh le arbhar milis agus maonáis éadrom ar thósta.

Is foinse mhaith cailciam agus próitéin é bainne

Bíodh bainne agat ar ghránach, i dtae agus i gcaife, mar dheoch le sneaiceanna agus dinnéar agus mar mhilseog mar chustaird nó maróg ríse. Teastaíonn cailciam uait le haghaidh do chnámha.

Fan te

Cuidíonn béilí agus deochanna te tú a choinneáil te, mar sin bíodh deochanna te rialta agat agus ith béile te amháin ar a laghad in aghaidh an lae más féidir. Cuidíonn ithe go rialta le leibhéil fuinnimh a choinneáil suas le linn an gheimhridh.

Gníomhaíocht fhisiciúil

Má bhíonn tú aclaí de ghnáth agus mura bhfuil aon riochtaí sláinte ort, bí gníomhach gach lá.

Teastaíonn ar a laghad 150 nóiméad de ghníomhaíocht fhisiciúil measartha uait in aghaidh na seachtaine chun tú féin a choinneáil sláintiúil agus ar fónamh. Is féidir é seo a roinnt i seisiúin níos giorra agus níos faide. Suimíonn seisiúin níos giorra de 10 go 15 nóiméad ar fad. Déan iarracht oibriú amach ar feadh 30 nóiméad sa lá ar a laghad cúig huaire sa tseachtain.

Is fearr i bhfad do ghníomhaíocht a scaipeadh ar feadh an lae seachas uair amháin sa lá.

Sceidealaigh do ghníomhaíocht roimh bhéilí a chuimsíonn próitéin. Cuidíonn sé seo matán a thógáil.

Ná déan an iomarca aclaíochta ort féin. Tá babhtaí beaga agus seasta aclaíochta éifeachtach chun neart matáin a chothabháil.



Labhair le do dhochtúir, altra sláinte poiblí nó fisiteiripeoir pobail, má tá deacracht agat:

- 10 bpunt a ardú nó a iompar (mar shampla, meáchan mála trom siopadóireachta),
- ag siúl trasna seomra,
- ag bogadh ó chathaoir nó leaba,
- ag téigh suas 10 staighre, nó
- má tá tú tar éis titim le bliain anuas.



Léigh an leabhrán gníomhaíochta coirp, a forbraíodh i gcomhpháirtíocht le Cumann na bhFisiteiripeoirí Cairte in Éirinn, le haghaidh smaointe agus leideanna maidir le fanacht gníomhach agus solúbtha.



Treoir maidir le bheith gníomhach

Breathnaigh ar na smaointe thíos chun cabhrú leat fanacht gníomhach.



Gníomhaíocht aeróbach measartha

Bain triail as ar a laghad 150 nóiméad de ghníomhaíocht aeróbach measartha gach seachtain.

Áirítear le gníomhaíocht aeróbach measartha siúl, damhsa nó fiú lomaire faiche a bhrú.



Aclaíochtaí le haghaidh matáin a neartú

Bain triail as aclaíochtaí le haghaidh matáin a neartú 2 lá nó níos mó sa tseachtain.

Samplaí de ghníomhaíochtaí neartaithe matáin is ea tochailt, earraí grósaeireachta a iompar, aerobaic céime, aclaíochtaí meáchain láimhe (fiú amháin stáin pónairí a thógáil!) nó ióga.



Gníomhaíochtaí teaghlaigh

Is bealach éasca le bheith gníomhach iad tascanna laethúla ar nós siopadóireacht, cócaireacht nó obair tí. Briseann siad tréimhsí suí síos.



Is féidir le aclaíochta cothromaíochta dhá lá sa tseachtain ar a laghad cabhrú le do chobhsaíocht a fheabhsú.

Déan iarracht aon cheann díobh seo a leanas a áireamh i do ghnáthamh laethúil:

- ióga, tai chi nó pilates,
- ag siúl droim ar ais agus i leataobh,
- ag siúl ar do shála agus do ladhracha,
- ag seasamh suas ó sheasamh ina suí, agus
- ina sheasamh ar chos amháin.



Chun tuilleadh faisnéise a fháil ar aclaíochta cothromaíochta, neartaithe agus solúbthachta, tabhair cuairt ar shuíomh gréasáin FSS ag www2.hse.ie/wellbeing/how-to-improve-your-fitness.html#older

Ag fanacht ar do mheáchan is fearr

Is é do Mheáchan is Fearr ná an meáchan is féidir leat a choinneáil agus tú ag maireachtáil do shaol is sláintiúla agus is sona.

Is féidir le go leor fachtóirí tionchar a imirt ar do mheáchan, mar d'aois, do ghéinte, más bean nó fear tú, do stíl mhaireachtála agus nósanna teaghlaigh, do chodladh agus conas a bhainistíonn tú strus. Is féidir go gciallódh cuid de na fachtóirí seo go n-éireoidh sé níos deacra fanacht ar do mheáchan is fearr de réir mar a théann tú in aois. Mura bhfuil tú ar do mheáchan is fearr duit, féadfaidh sé cur isteach ar do shoghluaisteacht, rud a d'fhéadfadh cur isteach ar do shláinte agus ar do chaighdeán beatha de réir mar a théann tú in aois.

Is féidir le hiompraíochtaí laethúla a athrú cabhrú leat do mheáchan a bhainistiú. Má tá tú ag maireachtáil le hotracht, tá sé tábhachtach duit tacaíocht speisialtóra a lorg. Is é do dhochtúir teaghlaigh an duine is fearr chun labhairt leis faoi seo.

Nósanna sláintiúla le haghaidh saol sláintiúil

Má leanann tú na ceithre phríomh-nósanna sláintiúla seo is féidir cailliúint meáchain measartha agus sláinte fhisiciúil agus mheabhrach a fheabhsú.

1. A bheith gníomhach
2. Oíche mhaith codlata a fháil
3. Strus a bhainistiú
4. Ag ithe aiste bia sláintiúil agus ilchineálach

Comhairle meáchan a bhainistiú

Más gá duit cúpla punt a chailleadh chun do mheáchan is fearr a bhaint amach, déan é seo go mall agus de réir a chéile. Is é an bealach is fearr chun aiste bia sláintiúil a ithe le próitéin ar ardchaighdeán chomh maith le taitneamh a bhaint as a bheith gníomhach go fisiciúil.

Bí aireach ar a itheann agus a ólann tú

Bíonn cothaithe éagsúla ag bianna difriúla agus mar sin déan iarracht béilí difriúla a bheith agat i rith na seachtaine. Lean na treoirínte agus leideanna maidir le bia sláintiúil na pirimide bia maidir le méid na coda chun cabhrú leat meáchan a chailleadh go mall agus deimhnigh go bhfuil neart bianna agus deochanna próitéine íseal ann chun do mhatáin a choinneáil láidir.

Tosaigh a dhéanamh ar roinnt athruithe beaga simplí ar d'aiste bia



Siopadóireacht agus pleanáil

- Is beagnach i gcónaí an rogha is fearr le torthaí úra. Nuair nach bhfuil sé ar fáil, bain triail as bianna sláintiúla stánaithe agus reoite - is furasta iad a stóráil agus a ullmhú.
- Ceannaigh arán agus gránach, gránaigh, pasta caiscín agus slánghráin, chomh maith le rís donn nuair is féidir. Tá siad seo an-scamhard.
- Déan cinnte go bhfuil príomh-chomhábhair laethúla i do chófra, mar shampla pasta, rís agus uibheacha.
- Déan do bhéilí a phleanáil don tseachtain ionas go mbeidh a fhios agat cad a bheidh tú ag ithe roimh ré. Is féidir leat tuilleadh cabhrach a fháil le do phleananna bia a fhorbairt ag www.safefood.net/how-to/meal-plan



Cócaireacht agus ithe

- Bain úsáid as modhanna cócaireachta níos sláintiúla cosúil le gríoscadh nó bÁCáil, seachas friochadh nó róstadh le hola nó saill.
- Bain triail as 3 béilí agus 2-3 sneaiceanna in aghaidh an lae a ithe.
- Cuir níos mó torthaí agus glasraí le d'aiste bia. Ag am béilí, díriú gur glasraí nó saillead a bheidh i leath do phláta.
- Déan iarracht gan bianna atá ard i calraí, siúcra agus saill a bheith agat gach lá. Is beag cothaithe atá sa chuid is mó. Teorainn iad go méideanna beaga ag an deireadh seachtaine.

Tá an fhaisnéis sa leabhrán seo bunaithe ar thuarascáil 2021 de chuid Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann – Moltaí Eolaíocha maidir le treoirínte cothaithe bunaithe ar bhia do dhaoine fásta níos sine in Éirinn.