

Pirimid an Bhia do Dhaoine Fásta Níos Sine

Treoir do dhaoine fásta os cionn 65 bliana d'aois



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



Ní gach lá

Saillte, leatháin agus olaí

Soláthraíonn bianna ón tseilf seo saillte riachtanacha ach ba chóir iad a úsáid i méideanna an-bheag.



I méideanna an-bheag

Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna

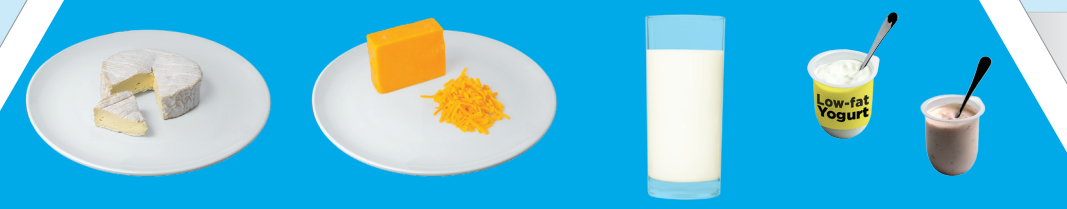
Is iad bianna ón seilf seo na foinsí is fearr de phróitéin agus d'iarann ardchaighdeán chun cabhrú le matáin láidre agus fola sláintiúil.



2-3 Riar in aghaidh an lae

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.



3-4 Riar in aghaidh an lae

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



3-5 Riar in aghaidh an lae

Glasraí, saillead agus torthaí

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



5-7 Riar in aghaidh an lae



Treisiú do vitimíní B

Tacaíonn vitimíní B le feidhm na hinchinne agus muid ag dul in aois. Ith neart torthaí agus glasraí, bianna próitéin ardchaighdeán agus gránaigh agus bainne le vitimíní B breise lena dheimhniú go bhfuil tú ag fáil méid leordhóthanach.



Ith próitéin ardchaighdeán ag dhá bhéile in aghaidh an lae

Cuireann próitéin ardchaighdeán neart muscle maith chun cinn agus a chothabháil de réir mar a théann tú in aois. Is féidir le laige agus baol níos airde titim a bheith mar thoradh ar chailliúint matán, mar sin roghnaigh bianna ó na seilfeanna Feola (agus roghanna eile) agus Bainne i rith an lae.



Bí gníomhach gach lá

Tá babhtá beaga aclaíochta tábhachtach. 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



Vitimín D gach lá

Ní mór duit forlíonadh vitimín D 15 micreagram a ghlacadh gach lá ar feadh na bliana. Ní leor aiste bia maith agus solas na gréine chun do chnámha a choinneáil láidir agus chun titimí a chosc.