



An seif uachtarach

Ar an tseif 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 briosaí nó borróga agat le tae cúpla uair sa lá, is nós é seo is féidir a athrú de réir a chéile.



Roghnaigh sneaiceanna níos sláintiúla

In ionad bianna a bheith agat ón tseif 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.



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 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.

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1905kJ 456kcal	22g	9g	5g	0.5g
23%	32%	47%	5%	8%



Laghdaigh d'iontógáil siúcra

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



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

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