



# Bia Sláintiúil do Dhaoine Fásta Níos Sine



## 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.



### 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.



### 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.



### Roghnaigh an rogha atá íseal i saill

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



### 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.





## Bainne, iógart agus cáis



**3-4**  
riar in  
aghaidh  
an lae



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



### Cad is riara ann?

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



**1 ghloine (200ml)** bainne nó bainne treisithe



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



**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



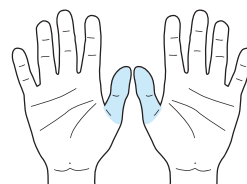
**1 chartán (125g)** iagart

### 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.