



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!



Ith cúig riar nó níos mó gach lá

Má itheann tú cúig chuid nó níos mó de thorthaí agus de ghlásraí 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 sáile (tá go leor salainn i sáile).

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.



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

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 foinse maithe vitimín C iad torthaí, go háirithe torthaí citris, glasraí glasa, piobair, trátaí agus prátaí.





Glasraí, sailéad agus torthaí



5-7
riar in
aghaidh
an lae



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



Cad is riara ann?

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



1 úll meánach



1 oraiste 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



$\frac{1}{2}$ cupán glasraí bruite - úr nó reoite



1 bhabhla sailéid – mar shampla leitís, trátaí, cúcamar



1 bhabhlaanraith glasraí de dhéantús baile



150ml sú torthaí neamh-mhilsithe