



Bia Sláintiúil do Dhaoine Fásta Níos Sine



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.



Roghnaigh an bia a bhfuil neart snáithín ann

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



Tosaigh gach lá le bricfeasta sláintiúil

Is bealach iontach é gránaigh bhricfeasta an lá a thosú - tá min choirce ar cheann de na cinn is fearr. Roghnaigh gránaigh bhricfeasta 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.





Gránaigh agus aráin caiscín, prátaí, pasta agus rís



3-5
riar in
aghaidh
an lae



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



3-5 riar in aghaidh an lae

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

Treoir seirbhíse



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



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