



Cuspóir.

Is í an chuspóir atá ag an bpolasaí seo ná cur le sláinte phobal Ghaelscoil de hÍde tré pholasai Bia Sláintiúil agus cleachtadh coirp a chur chun cinn agus deis a thabhairt do phobal na scoile foghlaim faoi bhia, an tionchar atá ag bia ar ár gcorp agus na roghanna atá ann do dhaltai I rith a saoil,

Cur I bhfeidhm.

Úsáidfeadh treoirilinte ón Roinn Sláinte agus Leanai chun an polasai seo a chur I gcrích. Is é an pirimid bidh a úsáidfeadh mar bhunús don oideachas bia sláintiúil sa scoil seo rud atá a úsáid go forleathan go náisiúnta agus idirnáisiúnta.

Scope

Baineann an polasai seo leis an mbia a itear ar scoil ag cur béime ar an mbia atá acu ina mboscaí lóin agus imeachtaí sláintiúla atá ar siúl acu ar scoil.

Oideachas

- ♦ Múinfeadh ceachtanna ar Bhia Sláintiúil do gach rang ag úsáid an Phirimid Bidh agus treoirilinte ón Roinn Sláinte agus Leanai. Spreagfar díospóireachtaí sna ranganna faoi Bhia Sláintiúil agus déanfar cómhtháthú ar an abhar le abhair eile. M.sh. ealaíon & ceardaíocht, corpoideachas agus taispeáinfeadh do dhaltai conas Bia a ullmhú.
- ♦ Tabharfar cuireadh do aionna speisialta labhairt le ranganna ó am go ham. M.Shampla Banaltra, Fiaclóir, aionna spóirt a labarfaidh le ranganna faoi Bhia Sláintiúil.

Riachtanais Speisialta Bidh.

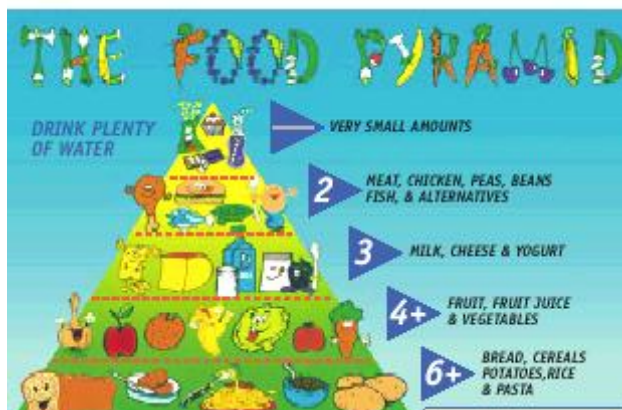
Má ta riachtanais speisialta bidh aon dalta sáróidh na riachtanais seo an polasai scoile.

Review

Déanfar athbhreithniú rialta ar an bpolasai seo ag tógaint san áireamh athruithe a thagann ar threoirilinte ó thaobh bidh de agus ionchur daltaí, tuismitheoirí agus múinteoirí.

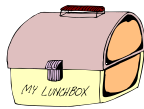
Guidelines

- ♦ Ta Bia Sláintiúil ana thabhachtach do dhaltai scoile. Cabhraíonn sé go mór lena bhfás, lena bhforbairt agus a sláinte. Má itheann siad an bia ceart sláintiúil cabhróidh se go mor lena bhfoghlaim agus lena nimirt I rith a laé scoile.
- ♦ Cad is lón sláintiúil ann?
 - ✓ Dhá rogha no nios mó ón seilf Aráin, Gránaigh & Prátaí sa phirimid Bidh.
 - ✓ Rogha amháin no nios mó ó sheilf na nglasraí/dtorthaí.
 - ✓ Rogha amháin no nios mó ó sheilf an bhainne/iogúirt agus na cáise.
 - ✓ Rogha amháin ó sheilf na feóla, an éisc agus roghanna eile.



Is lá sláintiúil gach lá i nGaelscoil de hÍde.

Tá an Polasaí seo le fáil as Béarla freisin

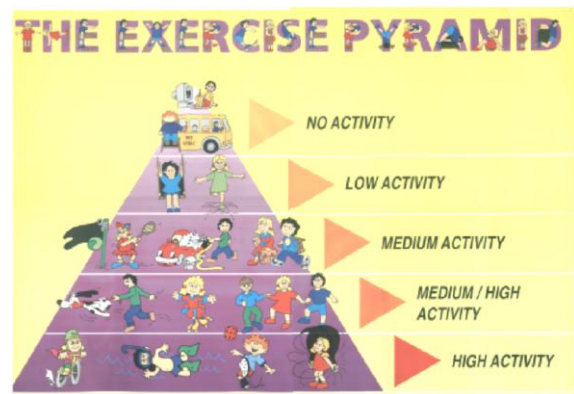


Bosca lóin sláintiúil.



- ♦ Mol arán, rollóg, toirtín, craicear caiscín (wholemeal)
- ♦ Spáráil an t-im agus úsáid im atá iséal i ngeir.
- ♦ Biodh glasraí sailéid sna ceapairí/sa bhosca lóin, e.g. leitís, tráta, cúcamar, cairéid agus bain úsáid as mhaidí glasraí.
- ♦ Mol piosa amháin torthai i ngach lón. M. Sh. Ull, oráiste, banana
- ♦ Mol Baine agus iogurt i ngach lón.
- ♦ Cinntigh go bhfuil feoil, sicín, iasc, ubh no cáis i ngach lón.
- ♦ Deochanna e.g. bainne, uisce, sú torthai gan siúcre.

Tá áit lárnach ag an gcleachtadh coirp san saol sláintiúil.



Bosca lóin Sláintiúil – cad is féidir a dheanamh??



- ♦ Arán mine le sliseóg cáise, tráta + banana + scúis gan siúcre.
- ♦ Arán pitta le bagún déanta, maonáis le geir iséal, leitís agus cucumar + piosáí oráiste + bainne le n-ól
- ♦ Borróg buirgéir le sicín, relish, leitís and cairéad grátáltha + torthai tirim + iogurt + uisce le n-ól.
- ♦ Arán mine tíortha le mairttheoil deanta, tráta agus cucumar + úll beag + bainne le n-ól;
- ♦ Pasta le Tuna, leitís, tráta agus cairéad + 2 mandairín + iogurt + sú torthai gan siúcre
- ♦ Bosca sailéid le Rís déanta, leitís, tráta, ciúbanna cáise, maidí soilire, maidí cairéid + torthai tirim + uisce le n-ól;
- ♦ Rollóg bán le ubh brúite, leitís agus cucumar + cúpla fionchaora + scúis gan siúcre/bainne le n-ól;
- ♦ Bap mine le bagún trua, tráta agus arbhar milis + péitseóg + bainne le n-ól;
- ♦ Craicear le sliseóg cáise, piobair sliste, cairéad grátáltha + piosa úll/oráiste + uisce le n-ól.
- ♦ Rís/Píseanna beirithe, cairéad agus piosa sicín + torthai tirim + sú torthai gan siúcre
- ♦ ceapaire hummus + banana + sú torthai gan siúcre.