

Grúpa Bia	Maitheas	Méid a ithe	Cé mhéad i ngreim
Saill agus milseáin	Calraí	Beagán	Mála measartha beag milseán, babhla uachtar reoite, brioscáin
Feoil	Próitéin	Dhá ghreim	Ubh, greim amháin feoil/éisc/dorn cnónna
Bia déiríochta	Cailciam	Dhá ghreim	Gloine bainne, iógairt amháin, trí shlios cáise
Torthaí	Vitimíní	Dhá ghreim nó níos mó	Úll amháin, oráiste amháin agus 2 mhandairín
Glasraí	Vitimíní	Trí ghreim nó níos mó	2 spúnóg boird de ghlasraí cócaráilte
Grán	Car-baihiodrait	6 ghreim nó níos mó	Slios aráin, práta amháin, babhla arbhair, greim rise/pasta

Ba chóir duit rogha mhaith bianna éagsúla a ithe. Nuair a itheann tú bianna éagsúla, bíonn an corp aclaí agus folláin.

(Ag an bpointe seo is féidir pictiúr a thaispeáint de Phirimid bia ar an gclár bán agus na bianna éagsúla air a phlé..)

Féach ar an bpirimid bia. Ba chóir duit níos mó de na bianna ar an mbun a ithe agus gan an oiread sin de na bianna ag an mbarr. Insíonn an tábla thíos cad is ciall le gnáthghreim bia i ngach grúpa, agus cé mhéad de ar chóir a ithe gach lá.

1. Cén cineál bia ar chóir duit an mé is mó a ithe?
2. Cén cineál bia ar chóir duit an méid is lú a ithe?
3. Cén fáth a bhfuil uibheacha sa ghrúpa céanna le feoil?
4. Cén grúpa bia a thugann fuinneamh duit?

FOCLÓIR

Fuinneamh

Bia déiríochta

.....

