



Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim

Clár Ábhar

1 Réamhrá	4
Seirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim	4
Treoirlínte Bia Shláintiúil a Fhorbairt do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois	6
Ceanglais bhéile agus sneaice	8
Conas a chuirtear na Caighdeáin i láthair?	10
Conas a forbraíodh na Caighdeáin?	11
2 Caighdeáin	12
Deochanna	12
Caighdeán Cothaithe le haghaidh bricfeasta	24
Caighdeán Cothaithe le haghaidh sneaiceanna	28
Caighdeán Cothaithe le haghaidh béile fuar nó éadrom	33
Caighdeán Cothaithe le haghaidh béile te	37
3 Pleananna biachláir	43
4 Nithe eile le cur san áireamh	45
Freastal ar leanaí a bhfuil riachtanais speisialta chothaithe acu	45
Veigeatóirí	45
Leanaí ó phobail eitneacha a chloíonn le réim thraidisiúnta bia	45
Soláthar bia dóibh sin a bhfuil ailléirgí orthu nó a bhfuil éadulaingtí acu	48

Réamhrá

Tá sé mar aidhm leis na *Caighdeáin Chothaithe seo do Luathfhoghlaim agus Luathchúram* Beartais agus cleachtais Bhia Shláintiúil a fhorbairt agus a chur chun feidhme i Seirbhísí Luathfhoghlaime agus Luathchúraim. Is amhlaidh sin chun a chinntiú go gcomhaontófar i gcomhpháirt le leanaí, tuismitheoirí, soláthraithe seirbhíse agus an mórfhobal an dóigh a ndéantar cur chun cinn ar chineálacha sláintiúla bia agus dí i bpríomhbhéilí, i sneaiceanna agus in ócáidí ceiliúrtha.

Leis na Caighdeáin Chothaithe seo, comhlíontar príomhghníomh a leagtar amach in ‘*Na Chéad 5*’, arb í an straitéis uile-Rialtais do Naíonáin, do Leanaí Óga agus do Theaghlaigh í. Tá sé mar aidhm leis an straitéis an tús is fearr is féidir sa saol a chinntiú do gach leanbh in Éirinn.

Bíonn príomhról le himirt ag Seirbhísí Luathfhoghlaime agus Luathchúraim i dtacú le leanaí patrúin, scileanna, iompraíochtaí agus dearchtaí ar feadh an tsaoil a fhorbairt i leith bia sláintiúil.

Maidir leis na leanaí a fhreastalaíonn ar na Seirbhísí sin ar bhonn lánaimseartha go háirithe, soláthraíonn Seirbhísí Luathfhoghlaime agus Luathchúraim céatadán suntasach dá n-iontógáil laethúil bia – céatadán atá chomh mór le 70%. Nuair a chuirtear san áireamh go mbaineann 96% de leanaí sa tír seo leas as clár uilechoiteann réamhscoile an Chláir um Chúram agus Oideachas na Luath-Óige ón uair a bhaineann siad dhá bhliain agus ocht mí d’aois amach, tá sé soiléir go bhfuil an clár ina dheis mhór difear a dhéanamh do nósanna bia shláintiúil ó aois na luathóige amach.

Sonraítear sna Rialacháin do Sheirbhísí Luathbhlianta nach mór do Sheirbhísí Luathfhoghlaime agus Luathchúraim a chinntiú go bhfaigheann na leanaí uile i láthair réim chothaitheach bia ina gcuirtear a riachtanais phearsanta agus a sainroghanna pearsanta san áireamh. Faoi na Rialacháin sin, ceanglaítear ar Sheirbhísí Luathfhoghlaime agus Luathchúraim Beartas Bia Shláintiúil a fhorbairt. Déanann Cigireacht Luathbhlianta Tusla cigireacht ar an mBeartas trí na Rialacháin agus na ceanglais sin a úsáid.

Aithnítear in Síolta, arb é an Creat Náisiúnta Cáilíochta é, a thábhachtaí atá sé go ndéantar cur chun cinn gníomhach ar nósanna bia shláintiúil a fhorbairt i measc leanaí atá ag freastal ar Sheirbhísí Luathfhoghlaime agus Luathchúraim. In Síolta, spreagtar Seirbhísí breithniú a dhéanamh ar an taitneamh a bhaineann leanaí as bia a ithe agus ar an tuiscint atá acu air, agus amanna béile a chur chun cinn mar dheiseanna sóisialta inar féidir le leanaí foghlaim faoi chothú ar bhealach spráúil.

In Aistear, an Creat Náisiúnta Curaclaim, tugtar tús eolais ar bhia sláintiúil faoin téama ‘Folláine agus Leas’, áit a bhfuil sé i gceist leis an sprioc foghlama tacú le leanaí an-óg máistreacht a fháil ar scileanna itheacháin agus ólacháin neamhspleách agus teacht ar an eolas faoi chineálacha difriúla bia, agus na buntáistí a ghabhann leo, i dtimpeallacht shuaimhneach thacúil. Cuirtear feabhas mór ar fhoghlaím leanaí óga nuair a ghlacann siad páirt ina gcuid bia a ullmhú agus nuair a spreagtar roghanna sláintiúla.



Cé gur ar na gnéithe cothaitheacha de bhia atá díriú na gCaighdeán, ní tharlaíonn amanna béile ina n-aonar. Ina ionad sin, is cuid dhílis iad de lá sóisialta an linbh. Dá bhrí sin, is deiseanna le haghaidh foghlaim iomlánaíoch iad na hócáidí bia shláintiúil uile. Is ionann amanna béile, de bharr a gcineáil, agus ócáidí sóisialta, agus is féidir foghlaim luachmhar a ghnóthú ón teanga, ón gcumarsáid agus ó na gnásanna a ghabhann leo. Trí bhaint a chruthú idir taitneamh a bhaint as bia sláintiúil agus idirghníomhaíocht shóisialta ar bhonn laethúil, is féidir go rachfar chun tairbhe don dá cheann díobh sin.

Laistigh de na Caighdeáin sin, spreagtar Seirbhísí eolas a thabhairt do leanaí, agus feasacht a mhúscailt i measc tuismitheoirí agus teaghlach, ar bhia sláintiúil, lena n-áirítear an mhéid sciar ba cheart a thabhairt do leanaí óga agus teorainn a chur le bianna só. Ní mór cúlra agus cultúr an teaghlaigh a chur san áireamh freisin maidir leis na cineálacha bia a thairgtear.

Le *Clár Tús Cliste Éire Shláintiúil* do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim, cuirtear leis an eolas agus na scileanna atá ag cleachtóirí cheana féin chun sláinte agus folláine leanaí a chur chun cinn.

Beidh na Caighdeáin Chothaithe seo do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim ina bpríomhacmhainn do na Seirbhísí atá ag cur na Rialachán chun feidhme agus do na Creatáí Náisiúnta Cleachtais (Síolta agus Aistear), agus déanfaidh siad eolas do sholáthar Chlár Tús Cliste Éire Shláintiúil. Déanfaidh gach ceann díobh difear dearfach do shláinte fhadtéarmach leanaí.

Treoirlínte Bia Shláintiúil a Fhorbairt do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois

Ag obair di i gcomhar le foireann saineolaithe cothaithe, chruthaigh an Roinn Sláinte bailiúchán *Treoirlínte Náisiúnta maidir le Bia Sláintiúil do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois*, lena n-áirítear an Phirimid Bia do Leanaí. Dearadh na hacmhainní seo chun cabhrú le tuismitheoirí, gairmithe cúram sláinte agus gairmithe oideachais dea-nósanna bia a theagasc do leanaí. Leagtar amach go soiléir inti cé na cineálacha bia ba cheart do leanaí a ithe, moltar méideanna sciar inti, agus tugtar breac-chuntas inti ar cé chomh minic ba cheart bianna só a thabhairt do leanaí. Maidir leis an mbileog faisnéise a táirgeadh mar chuid de na hacmhainní seo, ba cheart í a chomhroinnt le tuismitheoirí, más féidir. Léirítear na príomhtheachtaireachtaí ar leathanach 7.



Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim

Maireann nósanna bia shláintiúil an saol ar fad

Ba cheart cineálacha éagsúla bia shláintiúil a thairiscint chun nósanna bia shláintiúil a chothú ó aois na luathóige amach.

Sciartha beaga do bhoilg bheaga

Ba cheart trí bhéile bheaga agus idir dhá cheann agus trí cinn de shneiceanna sláintiúla in aghaidh an lae a thabhairt do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois. Íosfaidh leanaí atá níos lú agus níos óige níos lú bia, agus íosfaidh leanaí atá níos airde agus níos sine níos mó bia.

Is bunriachtanas é bainne

Tairg trí sciar bainne, iógairt nó cáise do leanaí gach lá.

Cuir teorainn le bianna só

Chun murtall i measc leanaí a sheachaint, ná tabhair ach méideanna beaga bídeacha bia atá ar mhórán saille, siúcra nó salainn do leanaí ach uair amháin sa tseachtain.

Ná tabhair deochanna súilíneacha

Is féidir le deochanna súilíneacha agus roinnt coirdial damáiste a dhéanamh d'fhiacra leanaí. Tairg uisce nó bainne dóibh ina n-áit.

Cloígh le gnáthamh

Cloígh le hamanna rialta le haghaidh béilí agus sneaiceanna.

Ba cheart leanaí a spreagadh a sciarta bia féin a fháil.

Bíonn gach leanbh difriúil agus bíonn goile gach linbh difriúil. Dá bhrí sin, is gné thábhachtach dá gcuid foghlama atá i gcead a thabhairt dóibh ithe de réir a sásaimh.

Pirimid Bhia na bPáistí

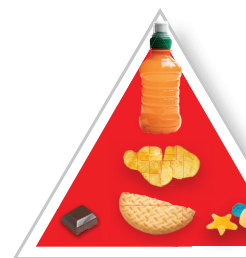
Treoir do pháistí idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois

Is féidir tuilleadh eolais a fháil ar www.gov.ie/healthyireland/eatwell

Bia agus deochanna ina bhfuil go leor saille, siúcra agus salainn



Uair sa tseachtain uasmhéid i méideanna FÍORBHEAGA.
Is féidir na bianna seo a nascadh leis an rómheáchan i bpáistí.



Saillte, leatháin agus olaí

Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna

Bainne, iógairt agus cáis

Glasraí, saillead agus torthaí

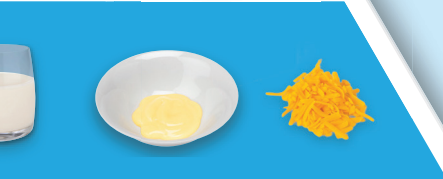
Gránaigh, aráin, prátaí, pasta agus rís

Nóta: Taispeántar samplaí de bhia i ngach cuid den Phirimid Bia do Pháistí thuas. Ní cuirtear in iúl le

Treoir sciarttha

Is ionann riar amháin agus

Saillte, leatháin agus olaí	• 1 taespúnóg scaipthe ar arán, agus bia a bhácáil san oigheann nó a ghríoscaidh in áit é a fhriochadh
Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna	• 30g mairteoil, uaineoil, muiceoil, sicín, turcaí nó iasc cócaráilte • 1 ubh mheánach • 35g tófú cócaráilte • 35g humas • ¼ cupán (40g) pónairí bácáilte, piseanna, lintilí nó sicphiseánaigh • 1 taespúnóg carntha le him cnónna nó pis cnónna
Bainne, iógairt agus cáis	• 200ml nó 2x100ml bainne • 200ml nó 2x100ml 'bainne' soighe gan mhilsíú ina bhfuil cailciam breise • 1 phota (125g) gnáth-iógairt • 2 phota beag (47g) fromage frais nádúrtha • 2 phiosa cáise, chomh mór le d'ordóg
Glasraí, saillead agus torthaí	• 1 pluma, cíobhaí nó mandairín • ½ oráiste, úll, piorra nó banana • 100ml sú oráiste gan mhilsíú • 3-4 ccipíní glasraí c • 3-4 cipíní cúcamair • 5-6 caora nó caora fíniúna gearrtha i gceithre chuid • ½ cupán glasraí cócaráilte nó torthaí ó ch • 100ml anraith glasraí réamhdhéanta nó déanta sa bhaile • 3-4 trátaí silín gearrtha i gceithre chuid
Gránaigh, aráin, prátaí, pasta agus rís	• ½ cupán (30g) de leite thirim • ½ cupán (30g) calóga gránaigh • 1-1½ brioscaí cruithneachta • ½-1 píosa aráin • ½-1 rolla beag • ½ arán piota • ½ fillteog bheag • ½ chapati • 1-2 craicear • 1 ciste ríse • 1 cipín aráin gan salann • ½-1 práta beag • ½ cupán (30-40g) práta milis nó ionam • ½ cupán (30-40g) pasta, rís, núdail nó cúscús

	 Páistí 1 agus 2 bhliain d'aois	 Páistí 3 agus 4 bliana d'aois
	1 méideanna an-bheaga	1 méideanna an-bheaga
	2 Sciar in aghaidh an lae	3-4 Sciar in aghaidh an lae
	3 Sciar in aghaidh an lae	3 Sciar in aghaidh an lae
	2-3 Sciar in aghaidh an lae	4-5 Sciar in aghaidh an lae
	3-4 Sciar in aghaidh an lae	4-6 Sciar in aghaidh an lae

Iúl leis sin an méid bia gur cheart do pháiste idir 1 agus 4 bliana d'aois a ithe gach lá.

Déan iarracht plátaí agus babhlaí ar mhéid páiste a úsáid

umas • 2 falafel s cnónna mín	 20cm Pláta ar mhéid ar leith do leanaí nó pláta taoibh	 26cm Pláta do dhuine fásta
ordóg	 11cm Babhla ar mhéid leith do leanaí	 16cm Babhla do dhuine fásta
sraí cócaráilte í ó channa		
n n		

Cothú cíche



In Éirinn, moltar
cothú cíche go dtí
go mbeidh páistí
2 bhliain d'aois
nó níos sine.

Vitimín D



Ní mór do pháistí ó
1 bhliain d'aois go
4 bliana d'aois 5
mhicreagram (5µg) de
bhraonta nó leacht
ina bhfuil vitimín D
amháin a thógáil gach
lá ó Oíche Shamhna
go Lá Fhéile Pádraig.

Deochanna



Is iad uisce, bainne
cíche agus bainne
na deochanna a
mholtar do pháistí.

Ceanglais bhéile agus sneaice

Leagtar ceanglais bhia agus dí (Tábla 1 agus Fíor 1) amach i gCreat Cáilíochta agus Rialála na Cigireachta Luathbhlianta (2018).

Tábla 1: na ceanglais bhéile agus sneaice de réir cineál seirbhíse

Cineál seirbhíse	Ceanglais bhéile agus sneaice
Seirbhís chúram lae iomlán (is mó ná cúig huaire an chloig)	Dhá bhéile agus dhá shneaic ar a laghad Ní mór béile te a bheith i mbéile amháin
Seirbhís chúram lae pháirtaimseartha (cúig huaire an chloig ar a mhéad)	Dhá bhéile agus sneaic amháin ar a laghad Ní riachtanas é béile te a bheith ann
Seirbhís réamhscoile sheisiúnach (3.5 huaire an chloig ar a mhéad)	Béile amháin agus sneaic amháin

Fíor 1. Sliocht as Creat Cáilíochta agus Rialála na Cigireachta Luathbhlianta

Rialachán 22: Bia agus Deoch

Cuspóir

Mar an soláthraí cláraithe, caithfidh tú a chinntiú go dtugtar aiste bia chothaitheach agus éagsúil do na leanaí go léir a fhreastalaíonn ar an tseirbhís, a chuireann a riachtanais agus roghanna aonair san áireamh.

Riachtanais an Chomhlíonta Rialála

63. Róil agus freagrachtaí

Tá tuiscint shoiléir ag an bhfoireann ábhartha ar a róil agus freagrachtaí maidir lena chinntiú go mbíonn bia agus deoch leordhóthanach oiriúnach cothaitheach agus éagsúil ar fáil do gach leanbh. Féach Rialachán 9.

64. Bia shláintiúil

An Beartas Bia Shláintiúil

- Tá fianaise ann go bhfuil an beartas bia shláintiúil á chur i bhfeidhm.
- Is eol don fhoireann ábhartha na riachtanais agus tá tuiscint shoiléir acu ar a róil agus freagrachtaí maidir leis an mbeartas bia shláintiúil.
- Cuireadh oiliúint ar an bhfoireann ábhartha ar an mBeartas Bia Shláintiúil.

Féach Rialachán 10.

Féach Aguisín 12.

65. Bia agus deoch

- Tá méideanna leordhóthanacha bia agus méideanna oiriúnacha sciar ar fáil do leanaí. Tá an bia oiriúnach d'aois agus céim forbartha an linbh, agus tá dóthain bia ar fáil chun soláthar a dhéanamh don líon uaireanta a bhíonn an leanbh faoi chúram na Seirbhíse.
- Tairgtear dhá bhéile, ar béile te é ceann amháin díobh, agus dhá shneaic ar a laghad do leanaí atá faoi Chúram Lae Iomláin – is é sin, tréimhse is mó ná cúig huaire an chloig. Mura mian le leanbh an bia a thairgtear a ithe ar chúis ar bith, táirgfear rogha shláintiúil eile.
- Tairgtear dhá bhéile agus sneaic amháin ar a laghad do leanaí atá faoi Chúram Lae ar feadh seisiún nach mó ná cúig huaire an chloig. Ní riachtanas é béile te a bheith ann.
- Tá béile amháin agus sneaic amháin ag leanaí atá faoi Chúram Lae ar feadh seisiún nach mó ná 3.5 huaire an chloig.*
- Tá uisce óil glan agus sábháilte ar fáil agus tá teacht ag leanaí air ag gach tráth.
- Déantar uisce a úsáidtear do naíonáin faoi 1 bhliain d'aois a bheiriú agus a fhuarú sula n-úsáidtear é.
- Tacaítear le leanaí chun féinfhreastal faoi mar is cuí.
- Ní hiad ach uisce agus bainne an t-aon deochanna a chuirtear ar fáil.
- Tá na béilí agus sneaiceanna de na huigeachtaí cuí do naíonáin.
- Cuirtear tacaí beathaithe cíche ar fáil nuair a theastaíonn siad.

Samplaí: stóráil do bhainne cíche, agus saoráidí do mháithreacha chun beathú cíche a dhéanamh, a chur ar fáil.

- Déantar bainistiú cuí ar bhainne púdrach foirmle do naíonáin sa tseirbhís.
- Áirítear leis na forálacha sábháilteachta bia:
 - » saoráidí sábháilte chun bia a stóráil, cuisneoir ina measc do bhia-ábhair shomheata;
 - » córas ina mbíonn an bia agus na deochanna go léir a thugtar ó bhaile an linbh in-sainaitheanta don leanbh.
- Bíonn ócáidí speisialta, ar nós cóisirí breithlae ar aon dul le beartas bia shláintiúil na seirbhíse. Féach Rialachán 27.
- Bíonn ócáidí speisialta, ar nós cóisirí breithlae ar aon dul le beartas bia shláintiúil na seirbhíse.

* I gcleachtas, ciallaíonn sin, má fhreastalaíonn leanbh ar sheirbhís sheisiúnach agus mura raibh bricfeasta (seisiún na maidine) nó lón (seisiún an tráthnóna) aige/aici, cuirtear bricfeasta nó lón ar fáil, chomh maith leis an ngnáthshneaic. I gcomhréir le Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte – Do Leanbh a Bheathú: Béilí Teaghlaigh a Thabhairt Isteach (Feeding your Baby: Introducing Family Meals), atá ar fáil ag: www.healthpromotion.ie/hp-files/docs/HPM00971.pdf. Bainistítear bainne púdrach foirmle do naíonáin i gcomhréir le Nóta Treorach Uimhir 22 de chuid Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann, atá ar fáil ag: www.lenus.ie/hse/bitstream/10147/227213/1/GN+22+REV+2+FINAL.pdf.

Conas a chuirtear na Caighdeáin i láthair?

Tá na Caighdeáin Chothaithe bunaithe ar bhia agus soláthraítear iad le haghaidh gach cineáil bhéile mar a leanas – bricfeasta, sneaic, béile fuar, béile te. Cuirtear na Caighdeáin le haghaidh deochanna i láthair ar dtús, toisc gur cheart deochanna a bheith ar fáil ar fud an lae.

Is ann do Chaighdeáin a bhfuil feidhm acu maidir le gach béile agus liostaítear iad sin ina rannán féin.

Tá na Caighdeáin bunaithe ar na Treoirlínte nua maidir le Bia Sláintiúil do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois agus ar na méideanna molta sciar. Maidir le glasraí, sailéid agus torthaí, sonraítear sna Treoirlínte gur ag brath ar a n-aois atá an líon sciartha ba cheart do leanaí a ithe.

**Dhá sciar do
leanaí atá aon
bhliain d'aois**

**Trí sciar do
leanaí atá dhá
bhliain d'aois**

**Ceithre sciar
do leanaí atá
trí bliana
d'aois**

**Cúig sciar do
leanaí atá
ceithre bliana
d'aois**

Is ionann sciar agus méid atá cothrom le bos láimhe linbh. Chun críocha na gCaighdeán seo, níl an tomhas sin praiticiúil le haghaidh pleanáil agus riar a dhéanamh. Dá bhrí sin, socraítear sna Caighdeáin seo gurb ionann sciar amháin agus 40 g, ar cainníocht oiriúnach í le tairiscint do leanbh atá idir trí bliana d'aois agus ceithre bliana d'aois. Léireofar sna caighdeáin gur cheart leathsciar a thabhairt do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus dhá bhliain d'aois.

Ba cheart leanaí a spreagadh a sciartha bia féin a fháil. Ní fadhb ar bith í in aon chor má roghnaíonn an leanbh gan an sciar ar fad a ithe. Bíonn gach leanbh difriúil. Dá bhrí sin, is gné tábhachtach dá gcuid foghlama atá i gcead a thabhairt dóibh ithe de réir a sásaimh. Athraíonn goilí leanaí ó lá go lá. Tá sé tábhachtach, áfach, go mbíonn méideanna leordhóthanacha sciar ar fáil chun ligean do leanaí an méid sin a ithe más mian leo.

Teastaíonn ó leanaí óga méideanna beaga a ithe agus déanamh amhlaidh go minic. Tá sé tábhachtach nach mbíonn bearnaí an-fhada ann idir béilí agus sneaiceanna. Ná fág bearna is mó ná dhá uair an chloig nó dhá uair an chloig go leith choíche.

Conas a forbraíodh na Caighdeáin?

Forbraíodh na Caighdeáin le cabhair ó **safefood** agus ó Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, ag obair dóibh i gcomhar leis an Roinn Leanaí, Comhionannais, Míchumais, Lánpháirtíochta agus Óige agus leis an Treoirchlár um Ionaí Luathfhoghlama agus Luathchúraim. Tá siad bunaithe ar na Treoirlínte ón Roinn Sláinte maidir le Bia Sláintiúil do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois, 2020.

Cé dó/di na Caighdeáin?

Forbraíodh na Caighdeáin le haghaidh soláthraithe atá ag glacadh páirt i Seirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim. Tá siad ábhartha d'aon soláthraí san earnáil Luathbhlianta a sholáthraíonn bia agus deoch do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois.

I gcás Seirbhísí a sholáthraíonn bia agus deoch do leanaí os cionn cúig bliana d'aois, féach Aguisín 1 ar leathanach 50.



Caighdeáin

Leanaí atá aon bhliain d'aois nó níos óige

Tá sé mar aidhm leis na Caighdeáin seo tacú le cleachtóirí agus iad ag tabhairt aire do naíonáin atá ag freastal ar Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim. D'fhorbair Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte iad le haghaidh an chláir 'Tús Cliste':

- chun a riachtanais chothaithe a chomhlíonadh agus chun fás barmhaith a chur chun cinn,
- patrúin, scileanna agus iompraíochtaí bia shláintiúil ar feadh an tsaoil a fhorbairt, agus
- cabhrú leis an mbeartas bia shláintiúil a chur chun feidhme i Seirbhísí Luathbhlianta.

Cén fáth a bhfuil cothú ina rud tábhachtach sa suíomh luathbhlianta?

Tá cothú ina bhunriachtanas le haghaidh fáis, forbartha agus gníomhaíochta, le haghaidh fhorbairt na bhfiacra agus le haghaidh meath na bhfiacra a chosc.

Tá cothú ina chomhpháirt bhunúsach de sheirbhís ar ardchaighdeán a sholáthar i suíomhanna Luathfhoghlama agus Luathchúraim agus oideachais. Is féidir biachláir a phleanáil chun raon leathan cineálacha sláintiúla bia, sneaice agus dí a sholáthar.

"Timpeallacht thacúil nádúrtha" is ea an suíomh Luathfhoghlama agus Luathchúraim. Is féidir le gach cleachtóir Seirbhísí Luathbhlianta ról tábhachtach a imirt i gcur chun cinn na sláinte.

Is féidir timpeallacht spráitúil spórtúil foghlama a úsáid chun prionsabail an bhia shláintiúil a theagasc do leanaí.

Forbraítear nósanna agus patrúin itheacháin sna blianta tosaigh den saol.



Beathú cíche

- Cumasc foirfe cothaitheach a sholáthraíonn gach a dteastaíonn ó leanbh le haghaidh fáis agus forbartha sna chéad sé mhí den saol.
- Leagtar síos sna rialacháin go gcuirtear spás ar fáil, más gá, do mháithreacha atá ag tabhairt na cíche.
- Is féidir bainne cíche a stóráil ar na bealaí seo a leanas:
 - » séalaithe lasmuigh den chuisneoir ar feadh tréimhse nach mó ná ceithre huaire an chloig i dteochtaí is lú ná 20 céim, nó
 - » i gcuisneoir ar feadh tréimhse nach mó ná cúig lá (cuir é ar chúl na seilf os cionn na hurrainne glasraí; ná cuir é ar an taobh istigh den doras).

Bainne cíche tálta

Is féidir le leanaí sláintiúla lántearma bainne cíche atá ag teocht an tseomra nó atá téite go teocht an choirp a ól.

Chun bainne cíche a théamh, cuir an buidéal bainne cíche nó an mála bainne cíche isteach i gcupán, i gcrúiscín nó i mbabhla uisce alabhoig ar feadh cúpla nóiméad chun é a thabhairt go teocht an choirp (37°C nó 99°F). De rogha air sin, bain úsáid as téitheoir buidéil.

- Ná lig don teocht dul os cionn 40°C (104°F).
- Ná bain úsáid as micreathonnán toisc gur féidir leis sin bainne cíche a róthéamh.
- Suaith an buidéal nó an mála go séimh, gan é a chroitheadh ná a chorraí, chun aon saill scartha a mheascadh.

Beathú bainne foirmle

- **Is é an chéad bhainne foirmle do naíonáin (Uimhir 1)** an cineál bainne foirmle a mholtar don leanbh ó uair a bhreithe nó a breithe go dtí go bhfuil sé nó sí 12 mhí d’aois.
- **Bainne foirmle leantach do naíonáin (Uimhir 2)** – Ní théann aistriú chuig bainne foirmle leantach chun tairbhe don leanbh ar bhealach ar bith. Ina ionad sin, ní mór do leanaí tosú ar bhianna/sholaid teaghlaigh a ithe chomh luath is atá siad sé mhí d’aois agus ní mór féachaint le réim shláintiúil chothrom bia a thabhairt dóibh.
- Is mó cáisín ná meadhg atá ann i **mbainne linbh ocraigh**. Próitéin atá níos doilí le díleá do leanaí is ea cáisín. Deirtear go minic go bhfuil sé oiriúnach do ‘leanaí ocracha’. Níl aon fhianaise ann á léiriú go gcabhraíonn ‘bainne linbh ocraigh’ le leanaí socrú síos ar bhealach níos fearr.

Caighdeáin Chothaithe – Leanaí atá aon bhliain d’aois nó níos óige

Beathú bainne foirmle – cá mhéad bainne foirmle ba cheart a thabhairt do leanbh?

Aois an linbh	An líon beathuithe bainne	An ionghabháil laethúil sreabhán
Ón mbreith go dtí trí mhí d’aois	Idir ceithre bheathú agus sé bheathú - beathú gach trí nó ceithre huaire an chloig	150 ml in aghaidh an chileagraim - dhá unsa sreabháin go leith in aghaidh an phuint
Idir ceithre mhí d’aois agus sé mhí d’aois	Idir ceithre bheathú agus sé bheathú - beathú gach ceithre nó sé huaire an chloig	150 ml in aghaidh an chileagraim - dhá unsa sreabháin go leith in aghaidh an phuint
Idir seacht mí d’aois agus naoi mí d’aois	Ceithre bheathú - tugtar bia don leanbh freisin	120 ml in aghaidh an chileagraim - 1.7 unsa sreabháin in aghaidh an phuint 600 ml/ 21 unsa ar a mhéad ó bheathuithe
Idir 10 mí d’aois agus 12 mhí d’aois	Idir dhá bheathú agus trí bheathú - tugtar bia don leanbh freisin	110 ml in aghaidh an chileagraim - 1.7 unsa sreabháin in aghaidh an phuint 400 ml/ 14 unsa ar a mhéad ó bheathuithe

Tabhair uisce bruite fuaraithe don leanbh go dtí go bhfuil sé nó sí 12 mhí d’aois, fiú más uisce buidéal é.

Sábháilteacht bhia

- Ní mholann ÚSBÉ (Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann) go n-ullmhófaí bainne foirmle do naíonáin ar an áitreabh.
- Ba cheart do thuismitheoirí gach cineál beathaithe bainne don lá/seisiún a ullmhú agus a sholáthar dá leanbh toisc go bhfuil sé sin níos sábháilte agus níos praiticiúla.
- I gcás turas is lú ná dhá uair an chloig, moltar do thuismitheoirí buidéal ullmhaithe a bhaint dá gcuisneoir (díreach roimh an teach a fhágáil) agus iad a chur i mála fuar inslithe a bhfuil pacáí oighir ann.
- Ba cheart do na Seirbhísí uile na nithe seo a sholáthar:
 - » saoráidí sábháilte chun bia a stóráil, lena n-áirítear cuisneoir le haghaidh bia-ábhair shomheata agus.
 - » córas ina mbíonn an bia agus na deochanna go léir a thugtar ó bhaile an linbh in-sainaitheanta don leanbh.

Beathú agus folláine mhothúchánach

Deis iontach is féidir a thapú chun rannchuidiú le folláine mhothúchánach an linbh is ea beathú. Chun an leas is mó a bhaint as:

- fan i ndlúth-theagmháil leis an leanbh agus labhair/can leis nó léi le linn an bheathaithe;
- amharc isteach i súile an linbh; is minic a amharcfaidh sé nó sí ar ais ort – cabhraíonn sé sin leis an leanbh a mhothú go bhfuil sé nó sí sábháilte agus go bhfuil grá agat dó nó di;
- tóg go mall é agus ná géill don fhonn cúpla rud a dhéanamh ag an aon am amháin;
- bain úsáid as do ghéag agus do lámh i gcónaí chun an leanbh a bheathú le buidéal – ná leag an buidéal ar chúisín, mar shampla, choíche toisc go méadaíonn sé an baol go dtachtfar an leanbh.

Déan na nithe seo:

✓ **Tabhair bainne cíche nó bainne foirmle ar feadh na chéad sé mhí toisc go gcomhlíonann sé sin riachtanais bhia agus dí an linbh**

✓ **Tabhair cupán nó eascra saorshreafa isteach le haghaidh deochanna nó uisce bruite fuaraithe ón uair atá an leanbh thart ar shé mhí d’aois ar aghaidh.**

✓ **Ná féach le cupán ná eascra a chur in ionad na mbuidéal uile ach faoin uair atá an leanbh aon bhliain d’aois.**

Tá bainne bó (lánsaille) oiriúnach mar dheoch ó 12 mhí d’aois ar aghaidh.

Is féidir go mbeidh bainne bó ar bheagán saille oiriúnach ó dhá bhliain d’aois ar aghaidh má tá réim shláintiúil chothrom bia ag an leanbh.

Ná tabhair na nithe seo don leanbh:

✗ **sú** – áirítear leis sin súnna fíorthorthaí caolaithe neamh-mhilsithe

✗ **deochanna súilíneacha** – déanann siad dochar do na fiacla agus is féidir leo a goile do bhia a laghdú.

✗ **tae / caife** – laghdaíonn siad a n-iontógáil iarainn agus is féidir leo difear a dhéanamh don chodladh.

Ná cuir ceann ar bith de na nithe seo a leanas le buidéal linbh:

✗ **siúcra, roscaí ná rís linbh.**

✗ **aon chógaís, mura molann do lia-chleachtóir ginearálta nó do phéidiatraí a mhalairt.**

Caighdeáin Chothaithe – Leanaí atá idir sé mhí d’aois agus 12 mhí d’aois



Bianna teaghlaigh a thabhairt isteach

Idir sé mhí d’aois agus 12 mhí d’aois

Ról na gcleachtóirí Luathfhoghlama agus Luathchúraim i dtacú le tuismitheoirí solaid a thabhairt isteach.

Obair le tuismitheoirí chun na nithe seo a leanas a dhéanamh:

- A shainaithint cén uair atá leanbh réidh le tosú ar bhianna soladacha.
- Bogadh trí na céimeanna um sholaid a thabhairt isteach.
- Dul chun cinn a thaifeadh agus aiseolas a thabhairt do thuismitheoirí.
- Méaróga bia a spreagadh.
- Béilí, sneaiceanna agus deochanna sláintiúla a spreagadh, de réir an Bheartais Bhia Shláintiúil.

Ba cheart solaid a thabhairt isteach do leanaí nuair atá siad idir 17 seachtaine d’aois agus 24 seachtaine d’aois.

Comharthaí á léiriú go bhfuil do leanaí réidh le tosú ar sholaid

Cuir in iúl do na tuismitheoirí/caomhnóirí an bhfuil an leanbh ag taispeáint níos mó ná comhartha amháin á léiriú go bhfuil sé nó sí réidh le tosú ar sholaid, lena n-áirítear:

Caighdeáin Chothaithe – Leanaí atá idir sé mhí d'aois agus 12 mhí d'aois

- tá an leanbh in ann suí suas gan tacaíocht agus is féidir leis nó léi gluaiseachtaí cinn a rialú, nó
- níl an leanbh lánsásta tar éis beathú bainne / tá an leanbh ag éileamh beathaithe ar bhonn níos minice thar thréimhse seachtaine.
- tá an leanbh ag léiriú spéis i mbia nó i ndaoine eile agus iad ag ithe, tá sé nó sí ag síneadh a lámh amach le haghaidh bia.
- tá an leanbh ag cogaint nó ag prislíneacht ar bhonn níos minice (d'fhéadfadh sé sin a bheith ina chomhartha ar ghearradh fiacla freisin).
- tá an leanbh ag cailleadh an tsá teanga.
- tá an leanbh in ann gluaiseachtaí lámh agus súl a chomhordú.

Bianna teaghlaigh a thabhairt isteach - céim 1

- Tosaigh leo seo:
 - » glasraí, torthaí agus gránaigh de chineál purée, e.g., rís linbh
 - » feoil, éineoil, iasc bán/olúil gan chnámha, pónairí, piseanna agus lintilí atá dea-chócaráilte agus de chineál purée
- Gníomhaigh faoi stiúir an linbh.
 - » is féidir go dtógfaidh roinnt leanaí níos mó ná taespúnóg amháin tráth a gcéad bheathaithe spúnóige agus is féidir go dtógfaidh leanaí eile níos mó ama chun an scil nua sin a fhoghlaim.

Leachtanna a úsáidtear chun bia soladach a ullmhú.

Is féidir leat na nithe seo a úsáid:

- ✓ bainne cíche nó bainne foirmle
- ✓ uisce nó stoc ó ghlasraí cócaráilte
- ✓ uisce bruite fuaraithe
- ✓ bainne bó lánsaille paisteartha (méideanna beaga).

Ós rud é go bhfuil a lán salainn iontu, NÁ HÚSÁID NA NITHE SEO:

- ✗ súlach
- ✗ ciúbanna stoic
- ✗ crúscaí nó pacaí anlainn

Caighdeáin Chothaithe – Leanaí atá idir sé mhí d’aois agus 12 mhí d’aois

Bianna teaghlaigh a thabhairt isteach - céim 2

Lean leis an mbia céanna atá i gcéim 1, móide na bianna seo:

- uibheacha dea-chócaráilte.
- arán, rís agus pasta.
- cáis (phaisteartha) agus iógart.
- leite agus gránaigh bhriceasta shlángthráinneacha (ar bheagán siúcra agus salainn).
- is féidir bainne bó paisteartha a úsáid ina mhéideanna beaga chun bianna a thaisiú.

Féach leis na nithe seo a thabhairt:

- Trí bhéile in aghaidh an lae, a bhfuil gach ceann díobh comhdhéanta de thart ar dhá bhordspúnóg bia agus ceithre bhordspúnóg bia.
- Idir dhá shneaic agus trí shneaic idir príomhbhéilí.
- Ba cheart bianna a thairiscint roimh bheathú bainne.
- Roinnt deochanna a óltar ó chupán nó ó eascra.
- Méaróga bia.

Gníomhaigh faoi stiúir an linbh, agus beathaigh é nó í de réir a ghoile nó a goile.

Tá méaróga bia ina gcéim thábhachtach den chogaint a fhoghlaim. Ba cheart iad a thairiscint don leanbh ón uair atá sé nó sí seacht mí d’aois ar aghaidh.

Áirítear na nithe seo leis na méaróga bia ar féidir iad a láimhsiú agus taitneamh a bhaint astu go réidh:

Glasraí cócaráilte amhail cairéid, meacain bhána, prátaí milse, brocailí	Slisní uibheagáin
Torthaí scafa amhail piorraí, bananaí, péitseoga, mealbhacáin, abhacád	Pancóga de dhéantús baile
Méara aráin a bhfuil im orthu, tósta Francach nó cipíní aráin	Arán prátaí nó arán sóide
Cruthanna cócaráilte pasta	Gnáthrís nó cístí arbhair
Feolta sliste nó stiallta	Cáis atá gearrtha ina stráicí

Leánn méaróga bia de chineál sneaiceanna arbhair agus séideog glasraí i mbéal an linbh chun nach mbeidh air nó uirthi cogaint, rud a fhágann nach bhfoghlaimíonn an leanbh scileanna beathaithe.

Caighdeáin Chothaithe – Leanaí atá idir sé mhí d'aois agus 12 mhí d'aois

Bianna teaghlaigh a thabhairt isteach - céim 3.

Áirítear na nithe seo leis na dea-roghanna:

- Anraith de dhéantús baile.
- Scóna caiscín beag a bhfuil im air.
- Pónairí nó ubh bhruite le tósta caiscín.
- Cipíní glasraí bogchócaráilte nó torthaí mionghearrtha.
- Císte ríse nó iógart.

Féach leis na nithe seo a thabhairt:

- Trí bhéile, a bhfuil gach ceann díobh comhdhéanta de thart ar cheithre bhordspúnóg bia agus sé bhordspúnóg bia.
- Idir dhá shneaic agus trí shneaic / mhéaróg bia
- Arán, pasta agus rís de chineál slánghráinneach agus de chineál bán
- níos mó ná dhá bhia d'uigeachtaí difriúla a bheith á n-ithe ag an leanbh san aon bhéile amháin.
- Na deochanna uile (seachas iad sin a thugtar trí bheathú cíche) a bheith á dtógáil ó chupán nó ó eascra ón uair atá an leanbh 12 mhí d'aois.

Gníomhaigh faoi stiúir an linbh, agus beathaigh é nó í de réir a ghoile nó a goile.

Bianna ba cheart a sheachaint suas leis an uair atá an leanbh 12 mhí d'aois.

✗ Sliogiasc amh (tá baol nimhithe bia ann).

✗ Salann, cineálacha súlaigh, pacaí nó crúscaí anlann, pacaí anraith, déantóirí béile nó ciúbanna stoic.

✗ Colgán, siorc, mairlín nó tuinnín (tá siad ar mhóráin mearcair).

✗ Tae nó caife.

✗ Cáis, bainne nó iógart atá neamhphaisteartha.

✗ Ae.

✗ Uibheacha gannchócaráilte.

✗ Feolta próiseáilte nó leasaithe amhail ispíní, liamhás nó bagún.

✗ Siúcra / mil.

Caighdeáin Chothaithe – Leanaí atá idir sé mhí d’aois agus 12 mhí d’aois

Dea-chleachtais bheathaithe

- Ba cheart don leanbh a bheith ina shuí nó ina suí go compordach in ardchathaoir a thacaíonn lena chosa nó lena cosa.
- Ba cheart ligean do leanaí an bia a fhiosrú trína scileanna céadfacha uile a úsáid. Is é atá i gceist leis sin an bia atá siad ag ithe a fheiceáil, a thadhall agus a bholú.
- Labhair leis an leanbh faoin mbia agus amharc air nó uirthi sa tsúil.
- Ná déan beathú iallaigh ar leanbh choíche.

Baint faoi stiúir an linbh:

- Is é atá i gceist leis seo leanaí a spreagadh iad féin a bheathú le solaid in ionad glacadh le potbhiathú le bia purée.
- Níl aon bheartas sláinte poiblí ann in Éirinn ar bhaint faoi stiúir an linbh.

Bainne agus bainní cnónna

Níor cheart do leanbh **os cionn 12 mhí d’aois** níos mó ná 600 ml de bhainne bó lánsaille a bheith aige nó aici in aghaidh an lae. Áirítear leis sin an bainne a úsáidtear ar ghránaigh bhricfeasta.

Ná tabhair na nithe seo do leanbh atá faoi bhun dhá bhliain d’aois:

✗ bainne beagshaille / bainne bearrtha

✗ deochanna sú torthaí / deochanna súilíneacha / scuaiseanna inchaolaithe

✗ tae nó caife

✗ roghanna malartacha déiríochta (bainne almóinne, bainne cnó cócó nó bainne coirce).

Nóta 1: Is féidir bainní planda a mholadh le haghaidh úsáid phraiticiúil, e.g., é a mheascadh le gránach bricfeasta, i gcás leanaí a bhfuil Ailléirge orthu le Próitéin Bainne Bó. Ní thugann bainní plandaí go leor cothaithe le haghaidh fáis agus forbartha, áfach.

Caighdeáin Chothaithe – Leanaí atá idir sé mhí d'aois agus 12 mhí d'aois

Glútan agus iasc

Glútan

- Is féidir le tuismitheoirí glútan a thabhairt isteach idir céim 1 agus céim 3.
- Is samplaí iad arán, pasta, brioscóga agus gránaigh bhricfeasta.

Iasc

- Is féidir le tuismitheoirí iasc a thabhairt isteach ag céim 1.
- Ón uair atá an leanbh seacht mí d'aois, ba cheart do thuismitheoirí dhá phíosca éisc olúil (unsa amháin an ceann) a thabhairt isteach. Is bia é sin atá bunriachtanach le haghaidh fhorbairt na hinchinne/na súl.

Tabhair faoi deara: Ná tabhair ach bia amháin isteach ag an aon am amháin. Is é an smaoineamh taobh thiar de sin ná go mbeidh a fhios agat cad ba chúis leis an bhfrithghníomh i gcás go bhfuil frithghníomh ag an leanbh in aghaidh cineál bia.

Cnónna, táirgí déiríochta, uibheacha.

Ó 12 mhí d'aois ar aghaidh, is féidir bainne bó paisteartha a thabhairt mar dheoch.

Ailléirgí bia

Is féidir cosc a chur ar ailléirgí a bheith ar leanbh le bianna áirithe amhail uibheacha, bainne agus piseanna talún má thugtar na bianna sin isteach i réim bia an linbh go luath.

Ón uair atá an leanbh sé mhí d'aois, is féidir le tuismitheoirí na nithe seo a thabhairt isteach

- Cnónna amhail im piseanna talún mín (nó im cnónna eile) atá saor ó shiúcra agus ó shalann.
- Déiríocht mar tháirgí déiríochta paisteartha, e.g., cáis chéadair, iógart nádúrtha.
- Uibheacha mar uibheacha dea-chócaráilte a bhfuil an uigeacht cheart agus an raimhre cheart acu.

Caighdeáin Chothaithe – Leanaí atá idir aon bhliain d’aois agus ceithre bliana d’aois

Leanaí atá idir aon bhliain d’aois agus ceithre bliana d’aois

Bíonn boilg bheaga ag leanaí beaga. Ní féidir leo ach méideanna beaga a ithe. Ba cheart trí bhéile agus idir dhá shneaic shláintiúla agus trí shneaic shláintiúla a thairiscint dóibh gach lá. Ní mór an bia agus na deochanna ar fad a thugtar dóibh a bheith cothúil.

Bíonn an méid bia a itheann leanbh óg ag athrú gach lá agus ag gach béile, ag brath ar a riachtanais. Íosfaidh leanaí atá níos airde agus níos sine, agus leanaí atá níos gníomhaí, níos mó bia. Áirítear leis na Caighdeáin seo treoir maidir le cá mhéad bia ba cheart a thairiscint dóibh seo:

- Leanaí faoi bhun aon bhliana d’aois
- Leanaí atá idir aon bhliain d’aois agus dhá bhliain d’aois
- Leanaí atá idir trí bliana d’aois agus a gcúigiú breithlá.

Is iad saineolaithe cothaithe in Éirinn a d’fhorbair na Caighdeáin seo agus tá siad bunaithe ar Threoirlínte na hÉireann maidir le Bia Sláintiúil.



Deochanna

Is iad uisce agus bainne an t-aon chineál dí ba cheart a thairiscint do leanaí atá idir aon bhliain d’aois agus cúig bliana d’aois.

Ba cheart gach deoch a riar ó eascra, ó chupán nó ó ghloine. Agus iad idir aon bhliain d’aois agus dhá

Caighdeáin Chothaithe – Leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois



bhliain d'aois, is féidir le leanaí bogadh ar aghaidh ó eascra a bhfuil claibín air a úsáid. Is fearr cupáin phlaisteacha i gcás leanaí óga.

Ba cheart do leanaí rochtain réidh a bheith acu ar uisce óil glan sábháilte i gcónaí. Teastaíonn uathu idir sé cinn agus ocht gcinn de dheochanna gach lá sa bhaile agus in áiteanna eile. Tairg deoch ag amanna béile agus amanna sneaice do gach leanbh agus tabhair cead dóibh uisce a rochtain go réidh i gcónaí.

Níor cheart súnna torthaí ná aon deochanna milsithe, bíodh siad milsithe le siúcra, le sú torthaí nó le milseoirí saorga, a bheith ar fáil do leanaí. Áirítear leo sin súnna torthaí, deochanna sú, scuais / coirdial nó mianraí / deochanna súilíneacha.

Caighdeán

- Ba cheart uisce pléineáilte (uisce bruite agus fuaraithe i gcás leanaí faoi bhun aon bhliana d'aois) nó bainne a bheith ar an aon chineál dí atá ar fáil.
- Ní mór rochtain réidh a bheith ag leanaí ar uisce i gcónaí.
- Is é bainne lánsaille an t-aon chineál bainne atá oiriúnach do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus dhá bhliain d'aois.
- Tá bainne lánsaille agus bainne beagshaille oiriúnach do leanaí atá idir trí bliana d'aois agus ceithre bliana d'aois.
- Níor cheart bainne bearrtha ná bainne atá saor ó shaill a thabhairt do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois.
- Is féidir leat bainní soighe neamhdhéiríochta a thairiscint má tá ailléirge ar an leanbh le bainne bó. Ba cheart iad sin a bheith neamh-mhilsithe agus ba cheart iad a bheith treisithe le cailciam. Ní oiriúnach do leanaí óga atá roghanna malartacha almóinne, cnó cócó agus planda ríse ar bhainne.

Caighdeán Cothaithe le haghaidh bricfeasta



Caighdeán Cothaithe le haghaidh bricfeasta

Tugann bricfeasta do leanaí an fuinneamh a theastaíonn uathu le haghaidh tús sláintiúil. Bíonn boilg bheaga ag leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois agus teastaíonn uathu méideanna beaga go rialta a ithe ar fud an lae. Tosaíonn sé sin le bricfeasta ar maidin.

Soláthraítear TRÍ mhír ar a laghad ag am bricfeasta.

Agus an Phirimid Bia do Leanaí á húsáid mar threoir, tá trí cinn de cheann ar bith de na míreanna seo a leanas ar áireamh i ngach bricfeasta:

- ✓ Sciar amháin de ghránach nó d'arán
- ✓ Sciar amháin de bhainne, d'iógart nó de cháis
- ✓ Sciar amháin de thorthaí (40 g) nó leathsciar díobh (20 g), bunaithe ar aois an linbh.

In amanna, is féidir ubh agus tósta agus rogha torthaí a thairiscint don leanbh.

Gránach bricfeasta agus aráin

Caighdeán

- Áirítear le gach bricfeasta sciar amháin ón ngrúpa seo.
- Ba cheart gránaigh bhricfeasta agus leite a bheith mar a leanas:
 - » treisithe le hiarann (12 mg d'iarann ar a laghad in aghaidh an 100 g)
 - » ar bheagán siúcra (5 g nó níos lú in aghaidh an 100 g) agus ar bheagán salainn (0.3 g nó níos lú in aghaidh an 100 g)

Nótaí

Bíonn na bianna stáirsiúla sin neamhchostasach agus soláthraíonn siad fuinneamh, snáithín, vitimíní agus mianraí.

Ba cheart do gach leanbh meascán 50:50 a fháil de chineálacha caiscín/slánghráinneacha gránaigh, aráin, pasta agus ríse sa lá chun a chinntiú go bhfaigheann siad an méid ceart snáithín ó bhianna.

Is íonann sciar amháin agus:			
	30 g de leite thirim		Idir ceann amháin agus ceann go leith de bhrioscaí cruithneachta
	30 g de ghránach calógach		Idir leathshlisne aráin agus slisne aráin amháin



Caighdeán Cothaithe le haghaidh bricfeasta

Bainne, iógart agus cáis

Caighdeán

- Ba cheart sciar AMHÁIN ón ngrúpa seo a bheith ar áireamh i ngach bricfeasta.
- Ní mór bainne a bheith ar fáil lena riar le gránach agus le coirce leitean.
- Tabhair bainne lán-saille do leanaí atá dhá bhliain d'aois agus níos óige.
- Tabhair bainne lán-saille nó bainne beagshaille do leanaí atá idir trí bliana d'aois agus ceithre bliana d'aois.

Nótaí

- Is dea-fhoinse roinnt cothaitheach, próitéin san áireamh, dea-fhoinse vitimíní agus, rud ba thábhachtaí fós, dea-fhoinse cailciam, a bhíonn tábhachtach le haghaidh cnámha sláintiúla a fhorbairt iad bainne, iógart agus cáis.
- Is dea-rogha é bainne toisc nach ndéanann sé dochar do na fiacla agus go bhfuil sé cothaitheach.

Is ionann sciar amháin agus:



200 ml de bhainne – is féidir é a riar ar ghránach agus mar dheoch.



Pota (125 g) amháin d'iógart.



Dhá phota bheaga (47 g) de fromage frais pléineáilte nó nádúrtha.



Dhá ordóg aosaigh (25 g) de cháis chrua (de chineál Céadair) nó de cháis leathchrua (Edam nó Blarnán).

Torthaí

Caighdeán

Le haghaidh bricfeasta, ba cheart leathsciar (20 g) a thairiscint do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus dhá bhliain d'aois agus ba cheart sciar amháin a thairiscint do leanaí idir trí bliana d'aois agus ceithre bliana d'aois (40 g). Tairg éagsúlacht torthaí úra nó torthaí stánaithe atá ina sú féin.

Nótaí

- Foinse vitimíní, mianraí agus snáithín is ea torthaí.
- Cabhróidh vitimín C i dtorthaí le coirp leanaí an t-iarann ó ghránaigh bhricfeasta a ionsú.
- Moltar go n-íosfadh leanaí na sciartha torthaí agus glasraí seo a leanas in aghaidh an lae, bunaithe ar a n-aois:

**Dhá sciar do
leanaí atá
aon bhliain d'aois**

**Trí sciar do leanaí
atá dhá bhliain
d'aois**

**Ceithre sciar do
leanaí atá
trí bliana d'aois**

**Cúig sciar do
leanaí atá
ceithre bliana
d'aois**

- Is féidir torthaí a ghearradh suas ina bpíosaí beaga chun cabhrú le leanaí óga iad a ithe. Ba cheart caora, caora fíniúna agus trátaí a ghearradh ina dhá bpíosa nó ina gceithre phíosa.
- Is fearr torthaí iomlána amhail úlla, bananaí agus oráistí ná sú torthaí toisc go bhfuil níos mó snáithín acu.

Is ionann sciar amháin agus 40 g, a bhfuil an méid seo a leanas i gceist leis:

	Pluma amháin		Cíobhaí amháin
	Leathchuid d'oráiste		Mandairín amháin
	Leathchuid d'úll		Leathchuid de phiorra
	Cúig cinn nó sé cinn de chaora nó caora fíniúna atá gearrtha ina dhá bpíosa nó ina gceithre phíosa.		Leathchuid de bhanana

Caighdeán Cothaithe le haghaidh sneaiceanna

Bíonn sneaiceanna sláintiúla ina gcuid an-tábhachtach de réim bia leanaí óga agus is féidir iad a thairiscint idir dhá uair agus trí huaire in aghaidh an lae.

Is féidir go mbeidh leanaí níos ocráí ar laethanta áirithe ná ar laethanta eile agus go dteastóidh sneaiceanna scamhardacha sláintiúla uathu idir béilí.

Agus an Phirimid Bia do Leanaí á húsáid mar threoir, tá na míreanna seo a leanas ar áireamh i ngach sneaic:

Idir leathsciar agus sciar amháin d'aráin nó de bhríoscóga, ag brath ar aois an linbh

Sciar amháin de bhainne, d'iógart nó de cháis (ná roghnaigh é sin ach uair amháin ar lá ar a bhfuil dhá shneaic á dtairiscint)

Idir leathsciar agus sciar amháin de ghlasraí, de shailéad nó de thorthaí, ag brath ar aois an linbh

Idir leathsciar agus sciar amháin de humas nó d'im piseanna talún, más ann dó, ag brath ar aois an linbh.

Ní mór deoch – idir uisce nó bainne – a thairiscint.

Teastóidh méideanna beaga bia ó leanaí óga.

I gcás go bhfuil dhá shneaic á dtairiscint sa lá, roghnaigh sneaic mhilis amháin (e.g., iógart agus torthaí) agus sneaic neamh-mhilis amháin (e.g., cipíní glasraí agus humas).

Bainne, cáis nó iógart

Caighdeán

- Tabhair bainne lánsaille do leanaí atá dhá bhliain d'aois nó níos óige agus tabhair bainne beagshaille do leanaí níos sine
- Ní féidir bainne, iógart ná cáis a thabhairt ach amháin mar cheann de na sneaiceanna. Tairg sneaiceanna malartacha eile.

Nótaí

- Is dea-fhoinse roinnt cothaitheach, próitéin san áireamh, dea-fhoinse vitimíní agus, rud ba thábhachtaí fós, dea-fhoinse cailciam, a bhíonn tábhachtach le haghaidh cnámha sláintiúla a fhorbairt iad bainne, iógart agus cáis.
- Is dea-rogha é bainne toisc nach ndéanann sé dochar do na fiacla.
- Tairg 'bainní' soighe neamhdhéiríochta má tá ailléirge ar leanbh le bainne bó. Ba cheart iad sin a bheith neamh-mhilsithe agus ba cheart iad a bheith treisithe le cailciam. Ní oiriúnach do leanaí óga atá roghanna malartacha almóinne, cnó cócó agus planda ríse ar bhainne.
- Ní chuirtear im, uachtar ná uachtar reoite ar áireamh sa ghrúpa seo. Aicmítear im agus uachtar mar bhianna mórshaille, agus aicmítear uachtar reoite mar mhír mhilseogra.

Is ionann sciar amháin agus



Gloine (200 ml) amháin de bhainne nó dhá ghloine 100 ml de bhainne.



Pota (125 g) amháin d'iógart.



Dhá phota bheaga (47 g) de fromage frais pléineáilte nó nádúrtha.



Dhá ordóg aosaigh (25 g) de cháis chrua (de chineál Céadair) nó de cháis leathchrua (Edam).

Caighdeán Cothaithe le haghaidh sneaiceanna

Glasraí, sailéad agus torthaí

Caighdeán

- I gcás go dtairgtear glasraí, sailéad nó torthaí mar shneaic, ní mór do sholáthraithe a chinntiú go bhfuil idir leathsciar (20 g) agus sciar amháin (40 g) de thorthaí ar áireamh sa tsneaic.
- Tairg éagsúlacht torthaí úra nó torthaí stánaithe.
- Gearr torthaí agus glasraí ina bpíosaí beaga atá oiriúnach d'aois an linbh.
- Ná tairg torthaí triomaithe mar shneaic.

Nótaí

- Foinse vitimíní, mianraí agus snáithín is ea torthaí.
- I gcás go dtairgtear torthaí stánaithe, bain úsáid as torthaí atá stánaithe ina sú féin, in ionad torthaí atá stánaithe i síoróip.
- Moltar go n-íosfadh leanaí na sciartha torthaí agus glasraí seo a leanas in aghaidh an lae, bunaithe ar a n-aois:

**Dhá sciar do
leanaí
atá aon bhliain
d'aois**

**Trí sciar do leanaí
atá dhá bhliain
d'aois**

**Ceithre sciar do
leanaí atá
trí bliana d'aois**

**Cúig sciar do
leanaí atá
ceithre bliana
d'aois**

Is ionann sciar amháin agus:

40 g de ghlasraí, de shailéad nó de thorthaí, atá coibhéiseach leo seo:



Toradh beag amháin amhail pluma, cíobhaí nó mandairín



Trí cinn nó ceithre cinn de thrátaí silín atá gearrtha ina dhá bpíosa nó ina gceithre phíosa.



Leathchuid de thoradh meánmhéide amhail oráiste, úll, piorra nó banana



Trí cinn nó ceithre cinn de chipíní glasraí



Cúig cinn nó sé cinn de chaora nó caora fíniúna atá gearrtha ina dhá bpíosa nó ina gceithre phíosa.

Gránaigh agus aráin

Caighdeán

I gcás go dtairgtear iad mar chuid de shneaic, ní mór idir leathsciar agus sciar amháin a thairiscint do gach leanbh, ag brath ar a n-aois. Ní mór leathsciar a thairiscint do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus dhá bhliain d'aois agus ní mór sciar amháin a thairiscint do leanaí idir trí bliana d'aois agus ceithre bliana d'aois.

Nótaí

- Bíonn na bianna stáirsiúla sin neamhchostasach agus soláthraíonn siad fuinneamh, snáithín, vitimíní agus mianraí.
- Ba cheart do gach leanbh meascán 50:50 a fháil de chineálacha caiscín/slánghráinneacha gránaigh, aráin, pasta agus ríse (carbaihiodráití) sa lá chun a chinntiú go bhfaigheann siad an méid ceart snáithín ó bhianna.

Is ionann sciar amháin agus:	
 Idir leathshlisne aráin agus slisne aráin amháin	 Ciste ríse pléineáilte amháin
 Idir leathrolla beag agus rolla beag amháin nó leathshlisne aráin pite	 Cipín aráin neamhshailte amháin
 Idir brioscóg amháin agus dhá bhrioscóg	 Leathchuid d'fhillteog bheag



Caighdeán Cothaithe le haghaidh sneaiceanna

Feoil, éineoil, iasc, pónairí, uibheacha, cáis, imeanna cnónna agus humas

Caighdeán

I gcás go dtairgtear é mar chuid de shneaic, tabhair leathsciar do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus dhá bhliain d'aois agus tabhair sciar amháin do leanaí atá idir trí bliana d'aois agus ceithre bliana d'aois.

Nótaí

- Más ann dóibh, roghnaigh imeanna cnónna 100% agus cineálacha míne nach bhfuil aon siúcra ná salann breisithe acu.
- Roghnaigh roghanna atá ar bheagán salainn (0.3 g de shalann nó níos lú in aghaidh an 100 g)

Is ionann sciar amháin agus:



35 g de humas



Taespúnóg charntha amháin d'im piseanna talún mín



Dhá ordóg aosaigh (25 g) de cháis chrua (de chineál Céadair) nó de cháis leathchrúa (Edam).





Caighdeán Cothaithe le haghaidh béile fuar nó éadrom

Agus an Phirimid Bia do Leanaí á húsáid mar threoir, tá na míreanna seo a leanas ar áireamh i ngach béile fuar nó éadrom:

Idir leathsciar agus sciar amháin de ghlasraí, de shailéad nó de thorthaí, ag brath ar aois an linbh

Sciar amháin de phasta, de rís nó d'arán

Sciar amháin d'fheoil, d'éineoil, d'iasc, d'uibheacha, de phónairí NÓ de cháis

Tabhair faoi deara: Is féidir anraith glasraí a thairiscint mar rogha mhalartach ar an sciar glasraí

Caighdeáin Chothaithe le haghaidh béile fuar nó éadrom

Glasraí, sailéad agus torthaí

Caighdeán

- Tá leathsciar nó sciar AMHÁIN de ghlasraí, de shailéad nó de thorthaí ar áireamh i ngach béile fuar nó éadrom, ag brath ar aois an linbh.
- Táirg éagsúlacht glasraí agus torthaí atá úr, reoite agus stánaithe.
- Ná tairg torthaí triomaithe toisc go ndéanann siad dochar do na fiacla.

Nótaí

- Tairg éagsúlacht torthaí agus glasraí a bhfuil dath difriúil orthu do leanaí gach lá.
- Foinse vitimíní, mianraí agus snáithín is ea torthaí agus glasraí.
- Riar glasraí agus torthaí atá de mhéideanna agus de raimhre atá oiriúnach d'aois an linbh.
- Moltar go n-íosfadh leanaí na sciartha torthaí agus glasraí seo a leanas in aghaidh an lae, bunaithe ar a n-aois:

Dhá sciar do leanaí atá aon bhliain d'aois

Trí sciar do leanaí atá dhá bhliain d'aois

Ceithre sciar do leanaí atá trí bliana d'aois

Cúig sciar do leanaí atá ceithre bliana d'aois

Is ionann sciar amháin agus:



Toradh beag amháin amhail pluma, cíobhaí nó mandairín



Trí cinn nó ceithre cinn de chipíní glasraí



Leathchuid de thoradh meánmhéide amhail oráiste, úll, piorra nó banana



Leathchupán de ghlasraí cócaráilte nó de thorthaí stánaithe



Cúig cinn nó sé cinn de chaora nó caora fíniúna (atá gearrtha ina dhá bpíosa nó ina gceithre phíosa)



100 ml d'anraith glasraí de dhéantús baile.



Trí cinn nó ceithre cinn de thrátaí sílín (atá gearrtha ina dhá bpíosa nó ina gceithre phíosa)

Caighdeáin Chothaithe le haghaidh béile fuar nó éadrom

Arán

Caighdeán

Tá sciar AMHÁIN ón ngrúpa seo ar áireamh i ngach béile fuar nó éadrom.

Nótaí

- Bíonn na bianna stáirsiúla sin neamhchostasach agus soláthraíonn siad fuinneamh, snáithín, vitimíní agus mianraí.
- Bain úsáid as pasta bán agus pasta slánghráinneach/donn araon ar fud an lae chun a chinntiú go bhfaigheann leanaí go leor snáithín ina réim bia.

Is ionann sciar amháin agus:

	Idir leathshlisne aráin agus slisne aráin amháin		Leathshlisne chapati
	Idir leathrolla beag aráin agus rolla beag aráin amháin		$\frac{2}{3}$ de chupán pasta nó ríse.
	Idir leathshlisne aráin pite agus slisne aráin pite amháin nó fillteog bheag		



Caighdeáin Chothaithe le haghaidh béile fuar nó éadrom

Feoil, éineoil, iasc, pónairí, uibheacha nó cáis

Caighdeán

- Tá sciar AMHÁIN ón ngrúpa seo ar áireamh i ngach béile fuar nó éadrom.
- Ní ceadmhach táirgí próiseáilte feola nó sicín, bianna friochta, bianna atá cócaráilte i bhfuidreamh nó i ngrabhróga aráin ná bianna a bhfuil taosrán iontu a sholáthar (e.g., bagún, liamhás, ispíní, cnaipíní sicín agus táirgí cosúla).

Nótaí

- Is dea-roghanna beagshaille iad sicín, turcaí agus iasc.
- Tá sé éasca uibheacha agus pónairí a chur ar áireamh i mbéilí difriúla agus is dea-fhoinsé próitéine iad.

Is ionann sciar amháin agus:



30 g d'fheoil dhearg chócaráilte (muiceoil, mairteoil nó uaineoil) nó d'éineoil chócaráilte



30 g d'iasc cócaráilte



Ubh mheánmhéide amháin



Cupán aoncheathrúnach de phónairí bÁCáilte, de lintilí, de phiseanna nó de sicphiseánaigh



35 g de humas



35 g de thófú cócaráilte



Dhá phíosá falafel





Caighdeán Cothaithe le haghaidh béile te

I gcás leanaí a chaitheann lá iomlán sa tSeirbhís Luathfhoghlama agus Luathchúraim, is ann do cheanglas béile te a sholáthar. Is é aidhm an bhéile seo bia rialta cothaitheach a thabhairt do leanaí. Ba cheart na nithe seo a bheith ar áireamh i ngach béile te:

Agus an Phirimid Bia do Leanaí á húsáid mar threoir, tá na míreanna seo a leanas ar áireamh i ngach béile te:

Idir leathsciar agus sciar amháin de ghlasraí nó de shailéad

Sciar amháin de phrátaí, de phasta, de rís nó d'arán

Sciar amháin d'fheoil, d'éineoil, d'iasc, d'uibheacha, de phónairí NÓ de cháis

Caighdeán Cothaithe le haghaidh béile te

Glasraí, sailéad agus torthaí

Caighdeán

- Ba cheart idir leathsciar agus sciar amháin de ghlasraí a bheith ar áireamh i ngach béile te
- Táirg éagsúlacht glasraí agus torthaí atá úr, reoite, stánaithe agus triomaithe
- Ná tairg torthaí triomaithe toisc go ndéanann siad dochar do na fiacra
- Ní mór sciar 20 g ar a laghad de thorthaí in aghaidh na coda a bheith ar áireamh i bpióga, i gcasaróil, i stobhaigh agus i mbéilí príomhchúrsa cumaisc eile
- Má thairgtear milseog, ba cheart idir leathsciar (20 g) agus sciar amháin (40 g) de thorthaí a bheith inti nó a bheith ar áireamh inti

Nótaí

- Foinse vitimíní, mianraí agus snáithín is ea torthaí agus glasraí
- Tairg éagsúlacht torthaí agus glasraí a bhfuil dath difriúil orthu do leanaí gach lá
- Déan glasraí a ghalú nó a bhruith i méid beag uisce
- Ní hionann spaigití atá stánaithe in anlann trátaí ná pónairí baccáilte agus glasra
- Ná cuir salann le glasraí agus tú ag cócaráil
- Seachain glasraí a riar in anlann atá ar mhórán saille
- riar glasraí agus torthaí atá de mhéideanna agus de raimhre atá oiriúnach d'aois an linbh
- Moltar go n-íospadh leanaí na sciartha torthaí agus glasraí seo a leanas in aghaidh an lae, bunaithe ar a n-aois:

**Dhá sciar do
leanaí atá
aon bhliain d'aois**

**Trí sciar do leanaí
atá dhá bhliain
d'aois**

**Ceithre sciar do
leanaí atá
trí bliana d'aois**

**Cúig sciar do
leanaí atá
ceithre bliana
d'aois**

Is ionann sciar amháin agus:

	Toradh beag amháin amhail pluma, cíobhaí nó mandairín		Trí cinn nó ceithre cinn de thrátaí silín (atá gearrtha ina dhá bpíosa nó ina gceithre phíosa)
	Leathchuid de thoradh meánmhéide amhail oráiste, úll, piorra nó banana		Trí cinn nó ceithre cinn de chipíní glasraí
	Cúig cinn nó sé cinn de chaora nó caora fíniúna atá gearrtha ina dhá bpíosa nó ina gceithre phíosa		Leathchupán de ghlasraí cócaráilte nó de thorthaí stánaithe
	Dhá spúnóg mhilseoige de thorthaí stánaithe atá ina sú féin		100 ml d'anraith glasraí de dhéantús baile



Caighdeán Cothaithe le haghaidh béile te

Arán, prátaí, pasta agus rís

Caighdeán

- Ba cheart sciar AMHÁIN ón ngrúpa seo a bheith ar áireamh i ngach béile te.
- Ba cheart pasta agus rís a thairiscint uair amháin sa tseachtain an ceann ar a laghad.
- Ná cuir salann le huisce agus tú ag cócaráil pasta, ríse nó aon bhianna stáirsiúla eile.
- Déan prátaí a bhruith nó a ghalú.

Nótaí

- Bíonn na bianna stáirsiúla sin neamhchostasach agus soláthraíonn siad fuinneamh, snáithín, vitimíní agus mianraí.
- Bain úsáid as pasta bán agus pasta slánghráinneach/donn araon ar fud an lae chun a chinntiú go bhfaigheann leanaí go leor snáithín ina réim bia.

Is ionann sciar amháin agus:



Leathchupán de phasta cócaráilte



Idir leathphráta cócaráilte beag agus práta cócaráilte beag amháin.



Leathchupán de núdail chócaráilte



Leathchupán de rís chócaráilte



Leathchupán de chúscús cócaráilte



Leathchupán de phráta milis nó ionam atá cócaráilte

Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cáis

Caighdeán

- Áirítear le gach dinnéar sciar AMHÁIN ón ngrúpa seo.
- Ní ceadmhach táirgí próiseáilte feola nó sicín, bianna friochta, bianna atá cócaráilte i bhfuidreamh nó i ngrabhróga aráin ná bianna a bhfuil taosrán iontu a sholáthar (mar shampla, bagún, liamhás, ispíní, cnaipíní sicín agus táirgí cosúla).
- Ba cheart iasc a bheith ar fáil uair amháin sa tseachtain ar a laghad.
- Ní mór béilí a bhfuil feoil dhearg ar áireamh iontu a thairiscint idir dhá uair agus trí huaire sa tseachtain ar a laghad.
- Is féidir cáis a úsáid mar phríomhfhoinsé próitéine dhá uair sa tseachtain ar a mhéad.

Nótaí

- Is dea-fhoinsé iarainn í feoil dhearg thrua.
- Is dea-roghanna beagshaille iad sicín, turcaí agus iasc.
- Is dea-fhoinsí próitéine iad pónairí, lintilí agus uibheacha agus tá siad ar bheagán saille.
- Is fearr gearrthacha trua feola. Bain an tsail infheicthe ar fad roimh chócaráil agus cócaráil iad gan aon saille ná olaí a chur leo.
- Tá saille óimige-3 agus vitimín D ag iasc olúil, lena n-áirítear ronnach, scadán, bradán, breac agus sairdíní. Tairg é uair amháin sa tseachtain.

Is ionann sciar amháin agus:	
	30 g d'fheoil dhearg chócaráilte (muiceoil, mairteoil nó uaineoil) nó d'éineoil chócaráilte
	30 g d'iasc cócaráilte
	Ubh mheánmhéide amháin
	35 g de thófú cócaráilte
	Cupán aoncheathrúnach de phónairí bÁCáilte, de lintilí, de phiseanna nó de sicphiseánaigh
	Dhá ordóg aosaigh (25 g) de cháis chrua (de chineál Céadair) nó de cháis leathchrua (Edam)

Caighdeáin a bhfuil feidhm acu maidir le gach béile

Caighdeáin a bhfuil feidhm acu maidir le gach béile

Gráin shlángthráinneacha agus chaiscín agus aráin shlángthráinneacha agus chaiscín

Pleanáil biachláir laethúla chun go mbeidh meascán 50:50 de chineálacha caiscín/slángthráinneacha gránach, arán, pasta agus ríse á bhfáil ag leanaí ar fud an lae. Cinnteoidh sé sin go bhfaighidh siad an méid ceart snáithín ó bhianna.

Olaí agus leatháin

Ná bain úsáid ach as méideanna an-bheag saille, olaí agus leathán, mar shampla prionta trícheathrúnach ime (5 g) ar arán. Déan bianna a bhácáil nó a ghríosadh san oigheann in ionad iad a fhriochadh.

Cineálacha bia agus dí atá ar mhórán saille, siúcra agus salainn

Áirítear leis an Triantán Dearg cineálacha bia agus dí atá ar mhórán saille, siúcra agus salainn. Ní theastaíonn siad le haghaidh réim shláintiúil bia. Tá baint ag méid iomarcach bia nó dí atá ar mhórán saille, siúcra nó salainn a ithe nó a ól le murtall i measc leanaí.

Níor cheart milseáin, seacláid, briosaí, cístí, deochanna súilíneacha ná brioscáin a bheith ina gcuid de réim bia laethúil an linbh. Níor cheart iad a bheith ar fáil ar bhiachláir agus níor cheart iad a úsáid mar luach saothair ach oiread.

- Cuir na Caighdeáin chun cinn i measc tuismitheoirí agus ball foirne.
- Cuir na leanaí ar áireamh, ag ligean dóibh an tábla a shocrú, freastal orthu féin agus glanadh suas ina dhiaidh sin

Tháirg Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte 'Plean Biachláir Trí Seachtaine' mar acmhainn do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim. Is féidir an plean biachláir a aimsiú ag an nasc thíos, agus is féidir é a úsáid chun do phleananna biachláir féin a athbheithniú.



Pleananna biachláir

<https://www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/heal/healthy-eating-guidelines/3-week-menu-plan.pdf>

Nithe eile le cur san áireamh

Freastal ar leanaí a bhfuil riachtanais speisialta chothaithe acu

Tabharfaidh soláthraithe Luathfhoghlama agus Luathchúraim aire do leanaí a bhfuil roinnt riachtanas difriúil acu. An rud is tábhachtaí le déanamh is ea riachtanais an linbh a phlé leis an tuismitheoir/na tuismitheoirí agus riachtanais agus roghanna an linbh a shainaithint. Tá na riachtanais chothaithe is coitianta liostaithe thíos.

Veigeatóirí

Ba cheart an bia a sholáthraítear do veigeatóirí a bheith ilchineálach.

Pléigh le tuismitheoir(í) an linbh cé na cineálacha bia a itheann an leanbh. Ní sheachnaíonn roinnt veigeatóirí ach feoil dhearg, ach is féidir nach n-íosfaidh veigeatóirí uile aon táirgí de bhunús ainmhíoch.

Ba cheart foinsí veigeatóracha próitéine a sholáthar ag béilí fuara nó éadroma agus ag béilí teo, e.g., casaról piseánach le pasta, stobhach lintilí le rís, líonadh humais i rolla aráin.

Ní ceadmhach cáis a thabhairt mar rogha veigeatóra aonair níos mó ná dhá uair sa tseachtain. Is féidir roghanna eile, amhail uibheacha agus pónairí, a úsáid mar chomhábhair in anraithí agus i sailéid.

Leanaí ó phobail eitneacha a chloíonn le réim thraidisiúnta bia

Ní mór do sholáthraithe Luathfhoghlama agus Luathchúraim freastal do thraidisiúin agus gnásanna na bpobal eitneach. Trí threoir a thabhairt ó thuismitheoirí, cabhrófar le soláthraithe freastal ar riachtanais shonracha chothaithe. Is liostaithe ar na leathanaigh seo a leanas atá roinnt gnásanna coitianta bia.

Treoir maidir le bianna do dhaoine de chreidimh reiligiúnacha dhifriúla

Is féidir nach n-íosfaidh leanaí agus a dteaghlach bianna áirithe nó nach n-íosfaidh siad ach bianna a ullmhaítear nó a chócaráiltear ar bhealach ar leith de réir a gcreidimh reiligiúnaigh.

Is é atá sa tábla thíos ná treoir ghinearálta maidir le roghanna bia do ghrúpaí reiligiúnacha ar leith. Is gnás coitianta ina lán reiligiún é troscadh, cé gur gnách go mbíonn leanaí óga díolmhaithe uaidh. Is féidir go mbeidh éagsúlacht i gcomhlíonadh na srianta sin le feiceáil idir sainchreidimh agus brainsí nó idir teaghlaigh, fiú. Ná glac leis seo mar liosta údarásach.

	Búdaithe	Hiondúigh	Giúdaigh
Príomhghnás cothaithe	Is veigeatóirí iad a lán daoine díobh Is féidir gur veigeáin iad roinnt daoine díobh	Is veigeatóirí iad a lán daoine díobh	Ní itheann siad ach mairteoil, uaineoil, éineoil agus iasc (ag a bhfuil eití agus gainní) a fhad is gur bia kosher é* *Is é is ciall leis an bhfocal ‘kosher’ ná bianna a roghnaíodh agus a ullmhaíodh de réir rialacha áirithe den reiligiún Giúdach
Bianna ba cheart a sheiceáil	Feoil, éineoil agus iasc Bainne agus táirgí déiríochta Uibheacha	Feoil, éineoil agus iasc Uibheacha	Uibheacha (féadfar iad a ithe a fhad is nach bhfuil aon spotaí fola iontu)
Bianna ba cheart a sheachaint		Mairteoil agus táirgí mairteola	Muiceoil agus táirgí muiceola Sliogiasc nó bia mara gan eití agus gan ghainní
Ilghnéitheach	Beidh an réim bia ag brath ar an tír thionscnaimh Is féidir go mbeidh cosc ar ghairleog, ar oinniúin agus ar scailliúin.	Ní chaitheann Hiondúigh dhochta foinsí ainmhíocha saille, oinniúin, gairleog, muisiriúin, tae agus caife ach oiread	Is féidir freisin nach n-íosfaidh siad geilitín, saille, eiblitheoirí, cobhsaitheoirí agus breiseáin de bhunús ainmhíoch nach táirgí kosher iad Ní itear feoil agus bianna déiríochta le linn an aon bhéile amháin choíche Ní fhéadfar bianna déiríochta a ithe ach go dtí go mbeidh trí huaire imithe thart tar éis feoil nó éineoil a ithe Is gá feoil agus bianna déiríochta a ullmhú i gcistineacha leithleacha agus trí uirlisí leithleacha a úsáid

Tá tuilleadh faisnéise ar fáil anseo:

www.halaal.org

www.kosher.org.uk

www.theismaili.org/nutrition

Moslamaigh	Suícigh	Rastafáraigh	Ateachtaigh an tSeachtú Lá
Ní itheann siad ach mairteoil, uaineoil, éineoil agus iasc (ag a bhfuil eití agus gainní) a fhad is gur feoil halal í** **Is as ainmhithe a maraíodh de réir an dlí Mhoslamaigh d'fheoil halal	Is veigeatóirí iad a lán daoine díobh	Is veigeatóirí nó veigeáin iad a lán daoine díobh	Is veigeatóirí iad a lán daoine díobh Is féidir gur veigeáin iad roinnt daoine díobh
	Feoil, éineoil agus iasc Uibheacha	Feoil, éineoil agus iasc Bainne agus táirgí déiríochta Uibheacha	Feoil, éineoil agus iasc Uibheacha
Muiceoil agus táirgí muiceola Sliogiasc nó bia mara gan eití agus gan ghainní	Mairteoil agus táirgí mairteola Feoil halal agus kosher	Muiceoil agus táirgí muiceola	
Is féidir freisin nach n-íosfaidh siad geilitín, saillte, eiblitheoirí, cobhsaitheoirí agus breiseáin de bhunús ainmhíoch nach táirgí halal iad		Is fearr leo réim bia ghlan nádúrtha a bheith acu. Dá bhrí sin, ní chaitheann siad caife, tae ná bianna atá próiseáilte, stánaithe agus neamhorgánacha	Is féidir nach gcaithfidh siad tae agus caife ach oiread

Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim

Soláthar bia dóibh sin a bhfuil ailléirgí orthu nó a bhfuil éadulaingtí acu

Is gnáthchuid den saol i ngnáthchleachtadh laethúil na soláthraithe Luathfhoghlama agus Luathchúraim iad ró-íogaireachtaí bia amhail ailléirgí bia, éadulaingtí ar bhia agus galar céiliach. Tá ailléirgí bia go háirithe ag méadú le blianta beaga anuas, go háirithe i measc leanaí óga. Tá na siomptóim a ghabhann le frithghníomh éadrom ailléirge bia cosúil leo sin a ghabhann le fiabhras léana nó le bolg tinn. Más ailléirge dhian í an ailléirge bia, áfach, tagann na siomptóim chun cinn go mear agus is féidir leo bheith an-tromchúiseach. Is féidir leo bheith bagrach don bheatha in amanna, fiú.

Rialaítear gach ró-íogaireacht i leith bia ar an aon bhealach amháin: a chinntiú nach dtiocfaidh an leanbh i dteagmháil leis na bianna a bhfrithghníomhaíonn sé nó sí ina n-aghaidh. Tá dhá ghné i gceist leis an méid sin a chinntiú:

1. Cur le heolas agus feasacht na mball foirne ar ró-íogaireachtaí i leith bia, agus ar ailléirgí bia go háirithe, agus
2. Obair i gcomhar le tuismitheoirí/caomhnóirí na leanaí lena mbaineann chun plan bainistíochta a dhréachtú le haghaidh gach linbh chun a chinntiú go mbeidh siad sábháilte sa timpeallacht luathfhoghlama.

Tá sé tábhachtach measúnú a dhéanamh ar an mbaol go dtiocfaidh an leanbh i dteagmháil leis na bianna dochracha i gcás gach linbh a bhfuil ró-íogaireacht i leith bia air nó uirthi. Cabhróidh sé sin leat cur i bhfeidhm a dhéanamh ar na bearta maolaithe a theastaíonn chun a chinntiú nach dtarlóidh a leithéid. Ba cheart an méid sin a léiriú i do chuid beartas agus nósanna imeachta agus ba cheart iad a bheith soiléir agus gan athbhrí chun go mbeidh baill foirne muiníneach as na nithe ba cheart dóibh a dhéanamh agus as conas ba cheart dóibh iad a dhéanamh. Beidh cumarsáid oscailte leanúnach le baill foirne agus leis an tuismitheoir/na tuismitheoirí nó leis an gcaomhnóir/na caomhnóirí ina cuidiú mór maidir le haon ábhair imní a d'fhéadfadh a bheith ag baill foirne a mhaolú.

Ní mór an bia a sholáthraítear dóibh sin a bhfuil ailléirgí orthu a bheith ag comhlíonadh na gCaighdeán. Tá an treoir maidir le hailléirgí ar fáil ag <https://www.safefood.net/allergens>



Ócáidí ceiliúrtha, turais agus luachanna saothair

Aithnítear go dtagann cásanna aníos ina bhfuil éagsúlacht le fáil sa bhia a sholáthraítear mar gheall ar láthair nó cineál na hócáide, amhail turais allamuigh agus ceiliúrtha breithlae. Ní mór an bia a sholáthraítear ar na laethanta sin a bheith ag comhlíonadh na gCaighdeán fós. Smaoinigh ar shónna neamhbhia a úsáid chun na hócáidí sin a chomóradh.

Déileáil le ceiliúrtha breithlae

Tá sé tábhachtach breithlaethanta a cheiliúradh agus a chomóradh. Áirítear na nithe seo leis na leideanna le haghaidh déileáil leo:

- Ceiliúir an ócáid trí chluichí agus gníomhaíochtaí spráúla a reáchtáil, in ionad bianna a sholáthar.
- Má thiteann roinnt breithlaethanta ar an aon seachtain amháin, smaoinigh ar iad a cheiliúradh ar an aon lá amháin.
- Má itheann leanaí cístí agus bianna só go minic, ní bheidh an goile acu don bhia cothaitheach a theastaíonn uathu a ithe.

Luachanna saothair

Is breá le leanaí bianna milse só agus tá cathú mór ann milseáin amhail leamhacháin agus glóthóga a úsáid mar luach saothair. Ní théann sé sin chun tairbhe don chaidreamh atá ag leanaí leis na bianna sin toisc go ndéanann siad ceangal roimh i bhfad idir na bianna ‘só’ sin agus a gcúraimí a chomhlíonadh. De bhreis air sin, nuair a itear na bianna sin idir béilí, déanann siad dochar d’fhiacra a bhíonn ag fás.

Bain úsáid as greamáin agus as míreanna neamhbhia eile mar luach saothair ina áit.



Aguisín 1: Caighdeáin do leanaí atá cúig bliana d'aois agus níos sine

Leanaí atá cúig bliana d'aois

Tá riachtanais dhifriúla chothaithe ag leanaí níos sine agus ní mór na méideanna sciar a choigeartú dá réir.

Féach an liosta seo le haghaidh comhairle ar an méid sciar ba cheart a thabhairt don aoisghrúpa seo.

Béile: Bricfeasta

Grúpa bia: Gránaigh chaiscín nó shlánghráinneacha agus aráin chaiscín nó shlánghráinneacha

Is ionann sciar amháin agus:



Dhá shlisne thanaí caiscín.



Cupán amháin de ghránach bricfeasta calógach - bran, rís bhrioscaithe, calóga tóstáilte arbhair.



Dhá bhriosca gránaigh lánchruithneachta.



1/3 de chupán coirce leitean.

Grúpa bia: Glasraí, sailéad agus torthaí

Is ionann sciar amháin agus:



Dhá thoradh bheaga amhail plumaí, cíobhaíonna nó mandairíní.



Idir 10 gcinn agus 12 cheann de chaora nó de chaora fíniúna.



Toradh meánmhéide amháin amhail úll, oráiste, piorra nó banana.



Cartán beag amháin nó gloine bheag amháin de shú torthaí neamh-mhilsithe (thart ar 150 ml).
Ná tabhair sú torthaí ach uair amháin in aghaidh an lae.

Aguisín 1: Caighdeáin do leanaí atá cúig bliana d'aois agus níos sine

Grúpa bia: Bainne, iógart agus cáis

Is ionann sciar amháin agus:	
 Gloine (200 ml) amháin de bhainne.	 Buidéal amháin (200 ml) de dheoch iógairt (seiceáil na lipéid le haghaidh cineálacha ar bheagán siúcra a aimsiú)
 Cartán (125 g) amháin d'iógart.	 Dhá ordóg aosaigh (25 g) de cháis chrua (de chineál Céadair) nó de cháis leathchrua (Edam).

Béile: Sneaic

Grúpa bia: Glasraí, sailéad agus torthaí

Is ionann sciar amháin agus:	
 Toradh meánmhéide amháin amhail úll, oráiste, piorra nó banana.	 Ocht gcinn de chipíní cairéid nó soilire.
 Dhá thoradh bheaga amhail plumaí, cíobhaíonna nó mandairíní.	 Cartán beag amháin nó gloine bheag amháin de shú torthaí neamh-mhilsithe (thart ar 150 ml). Ná tabhair sú torthaí ach uair amháin in aghaidh an lae.
 Idir 10 gcinn agus 12 cheann de chaora nó de chaora fíniúna.	

Grúpa bia: Bainne, iógart agus cáis

Is ionann sciar amháin agus:	
 Gloine (200 ml) amháin de bhainne.	 Buidéal amháin (200 ml) de dheoch iógairt (seiceáil na lipéid le haghaidh cineálacha ar bheagán siúcra a aimsiú)
 Cartán (125 g) amháin d'iógart.	 Dhá ordóg aosaigh (25 g) de cháis chrua (de chineál Céadair) nó de cháis leathchrua (Edam).

Aguisín 1: Caighdeáin do leanaí atá cúig bliana d'aois agus níos sine

Béile: Lón nó béile fuar

Grúpa bia: Glasraí, sailéad agus torthaí

Is ionann sciar amháin agus:



Píosa meánmhéide toraidh amháin (úll, banana, oráiste, píorra).



Babhla amháin de shailéad.



Dhá phíosa bheaga toraidh (cíobhaíonna, plumaí, mandairíní).



Babhla amháin d'anraith glasraí de dhéantús baile.



Idir 10 gcinn agus 12 cheann de chaora nó de chaora fíniúna.

Grúpa bia: gránaigh agus aráin

Is ionann sciar amháin agus:



Dhá shlisne thanaí caiscín.



Póca pite amháin.



Slisne caiscín sóide go leith.



Rolla beag amháin.

Grúpa bia: Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna

Is ionann sciar amháin agus:



Idir 50 g agus 75 g de mhairteoil, uaíneoil, muiceoil, éineoil, bradán nó tuinnín atá trua agus cócaráilte.



Cupán trícheathrúnach de phónairí, de phiseanna nó de lintilí.



Dhá ubh (is leor ubh amháin le haghaidh lóin nó béile fuar).



40 g de chnónna neamhshailte nó de shíolta neamhshailte.

Aguisín 1: Caighdeáin do leanaí atá cúig bliana d'aois agus níos sine

Béile: Dinnéar

Grúpa bia: Glasraí, sailéad agus torthaí

Is ionann sciar amháin agus:	
 Píosa meánmhéide toraidh amháin (úll, banana, oráiste, piorra).	 Babhla amháin de shailéad.
 Dhá phíosa bheaga toraidh (cíobhaíonna, plumaí, mandairíní).	 Babhla amháin d'anraith glasraí de dhéantús baile.
 Idir 10 gcinn agus 12 cheann de chaora nó de chaora fíniúna.	

Grúpa bia: Prátaí, pasta agus rís

Is ionann sciar amháin agus:	
 Cupán amháin de phasta cócaráilte, de rís chócaráilte nó de núdail chócaráilte.	 Dhá phráta meánmhéide nó ceithre phráta bheaga.

Grúpa bia: Bainne, iógart agus cáis

Is ionann sciar amháin agus:	
 Gloine (200 ml) amháin de bhainne.	 Dhá ordóg aosaigh (25 g) de cháis chrua (de chineál Céadair) nó de cháis leathchrua (Edam).
 Cartán (125 g) amháin d'iógart.	

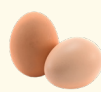
Aguisín 1: Caighdeáin do leanaí atá cúig bliana d'aois agus níos sine

Grúpa bia: Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna

Is ionann sciar amháin agus:



Idir 50 g agus 75 g de mhairteoil, uaineoil, muiceoil, mionfheoil nó éineoil atá trua agus cócaráilte.



Dhá ubh.



100 g d'iasc cócaráilte.



40 g de chnónna neamhshailte nó de shíolta neamhshailte.



Cupán trícheathrúnach de phónairí, de phiseanna nó de lintilí.

Nótaí



An Roinn Leanaí, Comhionannais,
Míchumais, Lánpháirtíochta agus Óige
Department of Children, Equality,
Disability, Integration and Youth

