



Bia mar Bhreosla

Is féidir leis an gcineál bia a itheann tú, agus nuair a itheann tú é, tionchar suntasach a imirt ar do leibhéal fuinnimh i rith an lae. Bíonn tionchar aige ar gach gné de do shaol, ó d'fheidhmíocht ar scoil agus sa bhaile, go do ghreann agus má bhraitheann tú go bhfuil tú gníomhach nó mura bhraitheann (do theacht aniar ar an bpáirc imeartha).

Bia agus ár gcorp

Tá cothaithe i ngach bia a theastaíonn ónár gcoirp chun oibriú i gceart agus fanacht sláintiúil. Tá cineálacha éagsúla cothaitheach ann, gach ceann acu lena bhfeidhmeanna agus a riachtanais áirithe féin. Le haghaidh réim bhia sláintiúil, teastaíonn cothromaíocht uathu uile.

Seo thíos liosta de na príomh-aicmí bhia agus an tionchar a imríonn siad ar ár gcorp:

- **Carbaihidráití** (bianna fuinnimh) - tugann aráin, gráinní, pasta, gráin agus rís fuinneamh dúinn bogadh, smaoineamh, féachaint agus déanamh!

Ba chóir iarracht a dhéanamh sé chuid ar a laghad a ithe gach lá
- **Torthaí agus Glasraí**
tabhair vitimíní, mianraí, frithocsaídeoírí agus snáithín cothaithe dúinn
déan iarracht bogha báistí na dtorthaí agus glasraí a ithe go laethúil
- **Táirgí Bhainne agus Déiríochta** - cáis agus iógart tabhair cailciam agus cothaitheach riachtanacha eile dúinn le haghaidh cnámha láidre agus fiacla sláintiúla déan iarracht trí chuid de chúig cinn de tháirgí déiríochta a dhíriú gach lá
- **Próitéin neamh-dhéiríochta** - feoil, iasc, uibheacha, piseánaigh agus cnónna tabhair próitéin dúinn don fhás agus deisiú is fearr is féidir ar mhatáin iarracht dhá chuid de phróitéin neamh-dhéiríochta a ithe go laethúil
- **Sailte agus siúcraí (nó bianna uaireanta)**
tá saill ard, siúcra agus / nó salann iontu agus gan mórán luach cothaithe iontu
- calraí folmha níor chóir iad a ithe ach uair amháin ar feadh tamaill

Is féidir le do chúig in aghaidh an lae a bheith mar chuid de stíl mhaireachtála gnóthach, ach fós tá sé ar cheann de na rudaí is tábhachtaí is féidir leat a dhéanamh ar son do shláinte. Tá an éagsúlacht rithabhachtach freisin, mar sin tá sé riachtanach a ithe **BOGHHA BÁISTÍ** na dtorthaí a ithe don sláinte is fearr agus glasraí gach lá mar go soláthraíonn gach dath sraith uathúil cothaitheach Cuimsíonn clár Feasacht Talmhaíochta Iteáin Dochreidte gach rud a bhfuil go maith faoi do chinn féin a fhás. Cliceáil [anseo](#) chun níos mó a fháil amach!