

Taispeánann an Phirimid Bhia an méid den mhéid a itheann tú san iomlán a chóir a theacht ó gach seif chun réim chothrom bhia sláintiúil a bhaint amach.

Ordaigh na catagóirí ó bhianna seo a leanas (1 go 6) de réir mar a fheictear iad (ó bhun go barr) ar an bpirimid bhia nua:

<input type="checkbox"/>	Bainne, iógart agus cáis
<input type="checkbox"/>	Glasraí, sailéad agus torthaí
<input type="checkbox"/>	Bianna agus deochanna a bhfuil go leor saille, siúcra agus salainn
<input type="checkbox"/>	Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna
<input type="checkbox"/>	Gránaigh caiscín agus aráin, prátaí, pasta agus rís
<input type="checkbox"/>	Saillte, leataí agus olaí

Tá an seif **is mó ag bun** an leathanaigh. Cad a chiallaíonn sé seo, dar leat?

Tá an **seif is lú** ag an **mbarr**.. Cad a chiallaíonn sé seo, dar leat?

Is éard atá i gceist le hithe sláintiúla na méideanna cearta de bhianna éagsúla a roghnú as gach seif. Tarraing an méid agus na cineálacha cearta bianna a mholtar duit a ithe ó gach seif ar an bpirimid thíos.

Ná déan dearmad a bheith gníomhach agus hiodráitithe!

