

<p>For adults, teenagers and children aged five and over</p> <p>Foods and drinks high in fat, sugar and salt</p> <p>Maximum once or twice a week</p> <p>Fats, spreads and oils</p> <p>Meat, poultry, fish, eggs, beans and nuts</p> <p>Milk, yogurt and cheese</p> <p>Wholemeal cereals and breads, potatoes, pasta and rice</p> <p>Vegetables, salad and fruit</p>	<p>Do dhaoine fásta, déagóirí agus leanaí cúig bliana d'aois agus níos sine Ní mholtar do shláinte mhaith</p> <table border="1"> <tr> <td>Bianna agus deochanna a bhfuil go leor saille, siúcra agus salann iontu</td> <td>NÍL gach lá</td> </tr> </table> <p>Uasmhéid uair nó dhó sa tseachtain</p> <p>Modh le haghaidh dea-shláinte. Bain taitneamh as éagsúlacht gach lá</p> <table border="1"> <tr> <td>Saillte, leataí agus olaí</td> <td>Méid An-Bheag!</td> </tr> <tr> <td>Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna</td> <td>2 riar gach lá</td> </tr> <tr> <td>Bainne, íogart agus cáis</td> <td>3 riar gach lá 5 do leanaí 9-12 bliana d'aois agus déagóirí ar aois 13-18</td> </tr> <tr> <td>Gránaigh caiscín agus aráin, prátaí, pasta agus rís</td> <td>3-5 riar gach lá Suas le 7 * do bhuachaillí ógánach agus d'fhir ar aois 19-50</td> </tr> <tr> <td>Glasraí, saillead agus t</td> <td>5-7 riar gach lá</td> </tr> </table>	Bianna agus deochanna a bhfuil go leor saille, siúcra agus salann iontu	NÍL gach lá	Saillte, leataí agus olaí	Méid An-Bheag!	Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna	2 riar gach lá	Bainne, íogart agus cáis	3 riar gach lá 5 do leanaí 9-12 bliana d'aois agus déagóirí ar aois 13-18	Gránaigh caiscín agus aráin, prátaí, pasta agus rís	3-5 riar gach lá Suas le 7 * do bhuachaillí ógánach agus d'fhir ar aois 19-50	Glasraí, saillead agus t	5-7 riar gach lá			
Bianna agus deochanna a bhfuil go leor saille, siúcra agus salann iontu	NÍL gach lá															
Saillte, leataí agus olaí	Méid An-Bheag!															
Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna	2 riar gach lá															
Bainne, íogart agus cáis	3 riar gach lá 5 do leanaí 9-12 bliana d'aois agus déagóirí ar aois 13-18															
Gránaigh caiscín agus aráin, prátaí, pasta agus rís	3-5 riar gach lá Suas le 7 * do bhuachaillí ógánach agus d'fhir ar aois 19-50															
Glasraí, saillead agus t	5-7 riar gach lá															
<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cereals, cooked rice and pasta, and vegetables, salad and fruit Use a 200ml disposable plastic cup to guide serving size.</td> <td>Cheese Use two thumbs, width and depth to guide serving size.</td> <td>Meat, poultry, fish The palm of the hand, width and depth without fingers and thumbs, shows how much you need in a day.</td> <td>Reduced-fat spread Portion packs found in cafes can guide the amount you use. One pack should be enough for two slices of bread.</td> <td>Oils Use one teaspoon of oil per person when cooking or in salads.</td> </tr> </table>						Cereals, cooked rice and pasta, and vegetables, salad and fruit Use a 200ml disposable plastic cup to guide serving size.	Cheese Use two thumbs, width and depth to guide serving size.	Meat, poultry, fish The palm of the hand, width and depth without fingers and thumbs, shows how much you need in a day.	Reduced-fat spread Portion packs found in cafes can guide the amount you use. One pack should be enough for two slices of bread.	Oils Use one teaspoon of oil per person when cooking or in salads.	<table border="1"> <tr> <td>Gránaigh, rís cócáiríte agus pasta, agus glasraí, saillead agus torthaí Úsáid cupáin pláisteach indúscartha 200ml chun méid seirbhéala a threorú.</td> <td>Cáis Úsáid dhá ordóg, leithead agus doimhneacht chun méid freastail a threorú.</td> <td>Feoil, éineoil, iasc Taispeánann pailm na láimhe, leithead agus doimhneacht gan mhéara agus ordóga, an méid a theastaíonn uait in aghaidh an lae.</td> <td>Leathán saille laghdaithe Is féidir le pacáisti coda atá le fáil i gcaifé an méid a úsáideann tú a threorú. Ba chóir go mbeadh pacáiste amháin go leor le haghaidh dhá shlisín aráin.</td> <td>Olaí Úsáid taespúnóg amháin d'ola in aghaidh an duine agus tú ag cócaireacht nó i saillead.</td> </tr> </table>	Gránaigh, rís cócáiríte agus pasta, agus glasraí, saillead agus torthaí Úsáid cupáin pláisteach indúscartha 200ml chun méid seirbhéala a threorú.	Cáis Úsáid dhá ordóg, leithead agus doimhneacht chun méid freastail a threorú.	Feoil, éineoil, iasc Taispeánann pailm na láimhe, leithead agus doimhneacht gan mhéara agus ordóga, an méid a theastaíonn uait in aghaidh an lae.	Leathán saille laghdaithe Is féidir le pacáisti coda atá le fáil i gcaifé an méid a úsáideann tú a threorú. Ba chóir go mbeadh pacáiste amháin go leor le haghaidh dhá shlisín aráin.	Olaí Úsáid taespúnóg amháin d'ola in aghaidh an duine agus tú ag cócaireacht nó i saillead.
Cereals, cooked rice and pasta, and vegetables, salad and fruit Use a 200ml disposable plastic cup to guide serving size.	Cheese Use two thumbs, width and depth to guide serving size.	Meat, poultry, fish The palm of the hand, width and depth without fingers and thumbs, shows how much you need in a day.	Reduced-fat spread Portion packs found in cafes can guide the amount you use. One pack should be enough for two slices of bread.	Oils Use one teaspoon of oil per person when cooking or in salads.												
Gránaigh, rís cócáiríte agus pasta, agus glasraí, saillead agus torthaí Úsáid cupáin pláisteach indúscartha 200ml chun méid seirbhéala a threorú.	Cáis Úsáid dhá ordóg, leithead agus doimhneacht chun méid freastail a threorú.	Feoil, éineoil, iasc Taispeánann pailm na láimhe, leithead agus doimhneacht gan mhéara agus ordóga, an méid a theastaíonn uait in aghaidh an lae.	Leathán saille laghdaithe Is féidir le pacáisti coda atá le fáil i gcaifé an méid a úsáideann tú a threorú. Ba chóir go mbeadh pacáiste amháin go leor le haghaidh dhá shlisín aráin.	Olaí Úsáid taespúnóg amháin d'ola in aghaidh an duine agus tú ag cócaireacht nó i saillead.												
<p>1 serving size is:</p> <p>1 portion pack reduced-fat or light spread for 2 slices of bread 1 teaspoon oil per person when cooking</p> <p>50–75g cooked lean beef, lamb, pork, mince or poultry (half size of palm of hand) 100g cooked fish, soya or tofu ¾ cup beans or lentils 2 eggs 40g unsalted nuts or seeds</p>	<p>Treoir Méid Freastail</p> <p>Pacáiste 1 chuid de leathán saille laghdaithe do 2 shlisne aráin 1 ola taespúnóg in aghaidh an duine agus i mbun cócaireachta</p> <p>Mairteoil bruite rumpach 50-75g, uaineoil, muiceoil, mionra nó éineoil (leathmhéid pailme na láimhe) 100g iasc bruite, soighe nó tofu ¼ chupán pónairí nó piseánach 2 ubh 40g cnónna nó síolta neamhshailte</p>															
<p>1 glass (200ml) milk 1 carton (125g) yogurt 1 bottle (200ml) yogurt drink 2 thumbs (25g) hard or semi-hard cheese such as cheddar or edam 2 thumbs (25g) soft cheese such as brie or camembert</p> <p>2 thin slices wholemeal bread, 1½ slices wholemeal soda bread or 1 pitta pocket ½ cup dry porridge oats or ½ cup unsweetened muesli 1 cup flaked type breakfast cereal 1 cup cooked rice, pasta, noodles or cous cous 2 medium or 4 small potatoes, 1 cup yam or plantain</p> <p>1 medium sized fruit – apple, orange, pear or banana 2 small fruits – plums, kiwis or mandarin oranges Small fruits – 6 strawberries, 10 grapes or 16 raspberries ½ cup cooked vegetables – fresh or frozen 1 bowl salad – lettuce, tomato, cucumber 1 bowl homemade vegetable soup 150ml unsweetened fruit juice</p>	<p>1 ghloine (200ml) bhainne 1 cartán (125g) íogart 1 buidéal (200ml) deoch íogairt 2 ordóg (25g) cáis chrua nó leath-chrua mar chéadair nó edam 2 ordóg (25g) cáis bhog ar nós brie nó camembert</p> <p>2 slisne tanaí arán caiscín, 1 ½ slisín arán sóide caiscín nó 1 phóca piota 1/3 cupán coirce leite tirim nó ¼ chupán múslaí neamh-mhilsithe 1 chupán gránach calógach bhricfeasta Rís bruite 1 cupán, pasta, núdail nó cous cous 2 mheán phráta nó 4 phráta bheaga, 1 cupán yam nó plantáin</p> <p>1 toradh meánmhéide - úll, oráiste, píorra nó banana 2 thoradh bheaga - plumaí, cíobhaí oráistí nó oráistí mandairín Torthaí beaga - 6 sú talún, 10 fhionchaor nó 16 sú craobh ½ chupán de ghlasraí bruite - úr nó reoithe 1 saillead babhla - leitís, trátaí, cúcamar 1 babhla anraith glasraí baile 150 ml sú torthaí neamh-mhilsithe</p>															
	<p>Biongó Siopa Grósaeireachta</p> <table border="1"> <tr> <td>TORTHAÍ</td> <td>GLASRAÍ</td> <td>DÉIRÍ</td> <td>PRÓITÉIN</td> <td>GRÁIN</td> </tr> </table>	TORTHAÍ	GLASRAÍ	DÉIRÍ	PRÓITÉIN	GRÁIN										
TORTHAÍ	GLASRAÍ	DÉIRÍ	PRÓITÉIN	GRÁIN												

Which food group do these foods belong to?

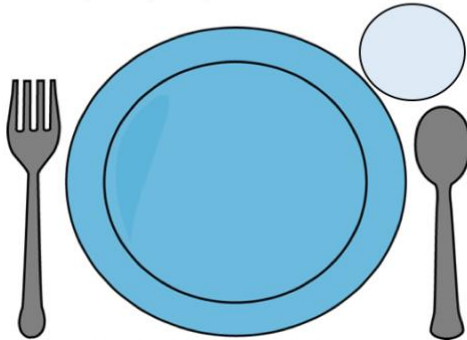


- Put an X on all of the fruits.
- Put a O on all of the vegetables.
- Put a Δ on all of the grains.
- Put a ☆ on all of the proteins.
- Put a ☺ on all of the dairy foods.

Name: _____ Date: _____

My Family's Favourite Meal

Draw a picture of your family's favourite meal on the dinner plate:



My favourite meal has foods from these food groups:

- Fruits: _____
- Vegetables: _____
- Grains: _____
- Proteins: _____
- Dairy: _____

family farm
Family Farm, developed by
Agri Aware and Dublin Zoo

Cén grúpa bhia lena mbaineann na bianna seo?

CAIRÉÍ D	Arán	Lus súch	1 bhanana	lógart	Mealbhacán uisce
Bliosán	Gránach	Almóin ní	Leitís	Puimcín	Raidis
Uachtar reoite	Sú Talún	Sicín	Pasta	Bainne	Cóilis
Rice	Pónairí	Sílíní	Stéig	Cáis	Soilire
M D	Spionáiste	Brocaill	Fraocháin	Cantaloupe	Bradán

- Cuir X ar na torthaí go léir.
- Cuir O ar na glasraí go léir.
- Cuir Δ ar na gráin go léir.
- Cuir ☆ ar na próitéiní go léir.
- Cuir ☆ ar gach ceann de na bianna déirí.

Ainm: _____ Dáta: _____

Béile is Fearr an Teaghlaigh
Tarraing pictiúr den bhéile is fearr le do theaghlach ar an bpláta dinnéir:

Is é an béile is fearr liom a bhfuil bianna ó na grúpaí bhia seo:

- Torthaí: _____
- Glasraí: _____
- Gráin: _____
- Próitéiní: _____
- Déirí: _____

Feasacht
Talmhaíochta
Oideacas · Abhcóide · Teagmháil

Feasacht
Talmhaíochta
Oideacas · Abhcóide · Teagmháil

Eat a RAINBOW everyday!



Name _____

's Rainbow Chart



	Red	Orange	Yellow	Green	Blue	Purple	How many colors did I eat today?
Sunday							
Monday							
Tuesday							
Wednesday							
Thursday							
Friday							
Saturday							

Ith BOGHA BÁISTÍ gach lá!
(Ainm) Cairt Bhogha Báistí

	Dearg	Oráiste	Buí	Glas	Gorm	Corcra	Cé mhéad dathanna a d'íth mé inniu?
Domhailg							
DE LUAIN							
DE MAIRT							
DE							
CÉADAOGIN							
DEÁDAOGIN							
DE HAOGIN							
Satharn							

