

ITH 40 LISTE BÍ NÍOS GNÍOMHAÍ

Úsáid Pírimid
an Bhia chun
bia ceart
a roghnú duit féin



Fíorbheagán

Saill, leatháin agus olaí

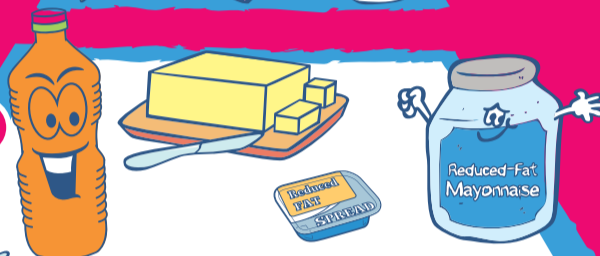


Uair nó dhó sa tseachtain

Bia agus deochanna lán le saill, siúcra agus salann

2 sciar sa lá

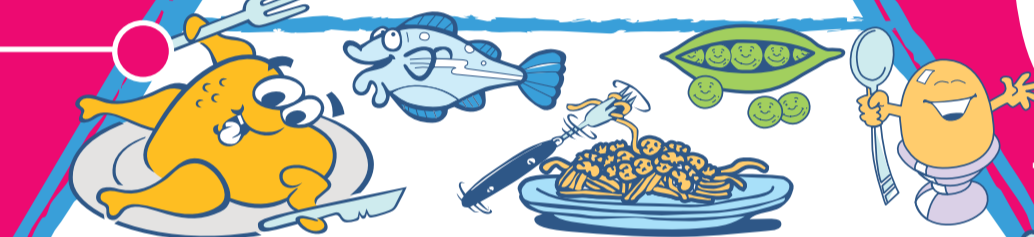
Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna



TÁ NA BIANNA AR NA SEILFEANNA SEO RIACHTANACH DON TSLÁINTE ITH ROGHA ÉAGSÚIL GACH LÁ

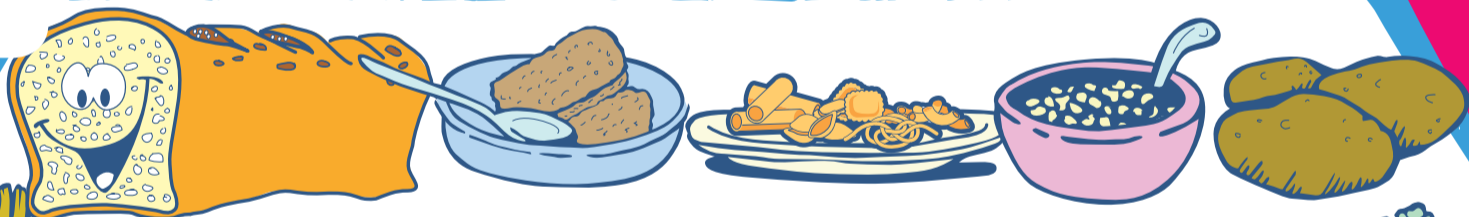
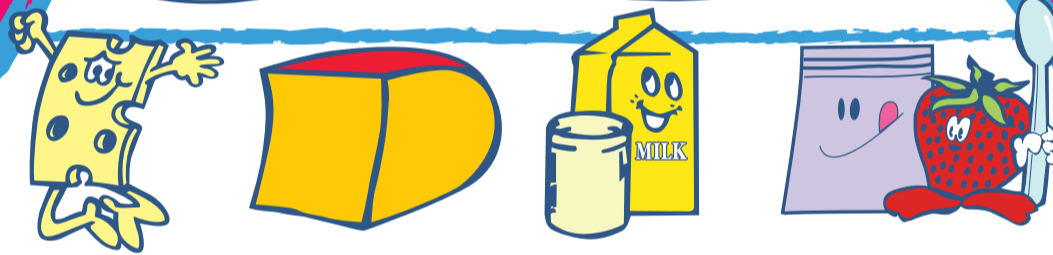
3-5 sciar sa lá

Bainne, iógart agus cáis



3-5 sciar sa lá

Grán agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís



5-7 sciar sa lá

Glasraí, sailéid agus torthaí

