



Ag caint faoi chúrsaí meáchain

Treoirleabhar chun nósanna níos sláintiúla a fhorbairt



National Clinical
Programme for
Obesity

“

Cloistear go minic nach bhfuil i gceist le bainistiú meáchain ach níos lú a ithe agus tuilleadh gluaiseachta a dhéanamh, agus go bhfuil sé chomh simplí leis sin. I ndáiríre, tá sé i bhfad níos casta ná sin.

Beag beann ar do mheáchan, má leanann tú plean itheacháin níos sláintiúla agus má bhíonn saol níos gníomhaí agat, beidh tionchar dearfach aige sin ar do chuid sláinte. ”



Clár Ábhar

Cuid 1	Maidir leis an treoirleabhar seo	2
--------	----------------------------------	---



Cuid 2	Príomhchéimeanna i dtreo nósanna níos sláintiúla	4
	▶ Céim 1: Nósanna sláinte a thuiscint	5
	Sláinte intinne	5
	Codladh	7
	Ag ithe go maith	8
	Bheith gníomhach	12
	Am suite	15
	▶ Céim 2: Do chuid nósanna sláinte a iniúchadh	16
	▶ Céim 3: Do spriocanna a leagan amach agus do phlean a dhéanamh	27
	▶ Céim 4: Súil a choinneáil ar do dhul chun cinn	35
	▶ Céim 5: Do chuid dúshlán agus céimeanna ar gcúl a bhainistiú	36



Cuid 3	Déanaimis achoimre	38
--------	--------------------	----



Cuid 4	Eolas breise	39
	Gníomhaíocht coirp agus riochtaí sláinte	40

Cuid 1: Maidir leis an treoirleabhar seo

Má tá cúnamh uait chun aire a thabhairt do do chuid sláinte agus meáchain, tá an treoirleabhar seo duitse. Ní faoi mheáchan a chailleadh go sciobtha, aistí bia iontacha nó bheith an-tógtha le cúrsaí aclaíochta atá an treoirleabhar seo.

Is féidir an treoirleabhar seo a úsáid chun:

- ▶ tuilleadh a foghlaim faoi do chuid nósanna laethúla itheacháin agus gníomhaíochta.
- ▶ eolas úsáideach a aimsiú chun cúnamh a thabhairt leat ar d'aistear i dtreo nósanna maireachtála sláintiúla.
- ▶ do chuid spriocanna féin a chur i bhfeidhm i leith na ndúshlán a d'fhéadfadh a bheith romhat.
- ▶ bealaí a aimsiú chun súil a choinneáil ar do dhul chun cinn.

Is féidir an treoirleabhar seo a úsáid leat féin nó le saineolaí i gcúram sláinte. Is é is aidhm don treoirleabhar seo cúnamh a thabhairt duit chun nósanna níos sláintiúla a thacaíonn le do chuid sláinte agus folláine a fhorbairt. Is féidir buntáistí teacht as píosa beag meáchain coirp a chailleadh. Is é an meáchan is fearr an meáchan a bhaineann tú amach agus an saol is sláintiúla agus is sona agus is féidir á chaitheamh agat. Má tá tú 65 bliain d'aois nó níos sine, ní mholtar meáchan a chailleadh mar gheall ar bhaol na laige. Má tá aon chúis imní agat faoi do chuid meáchain agus sláinte, labhair le do dhochtúir teaghlaigh.

Tá cúram otrachta ar ard-chaighdeán leagtha amach sna Treoirínte um Chleachtas Cliniciúil le haghaidh Bainistíocht Otrachta i nDaoine Fásta in Éirinn. Is féidir teacht orthu ag aso.iinfo/guidelines. Cuireann Comhrialtas na hÉireann do Dhaoine a bhfuil Otracht ag Dul Díobh tacaíocht idir píaráí ar fáil. Is féidir teagmháil a dhéanamh leo ag icpobesity@gmail.com, ar Facebook www.facebook.com/ICPObesity nó ar X (Twitter roimhe seo) [@icpobesity](https://twitter.com/icpobesity).



Is é an meáchan is fearr an meáchan a bhaineann tú amach agus an saol is sláintiúla agus is sona agus is féidir á chaitheamh agat.

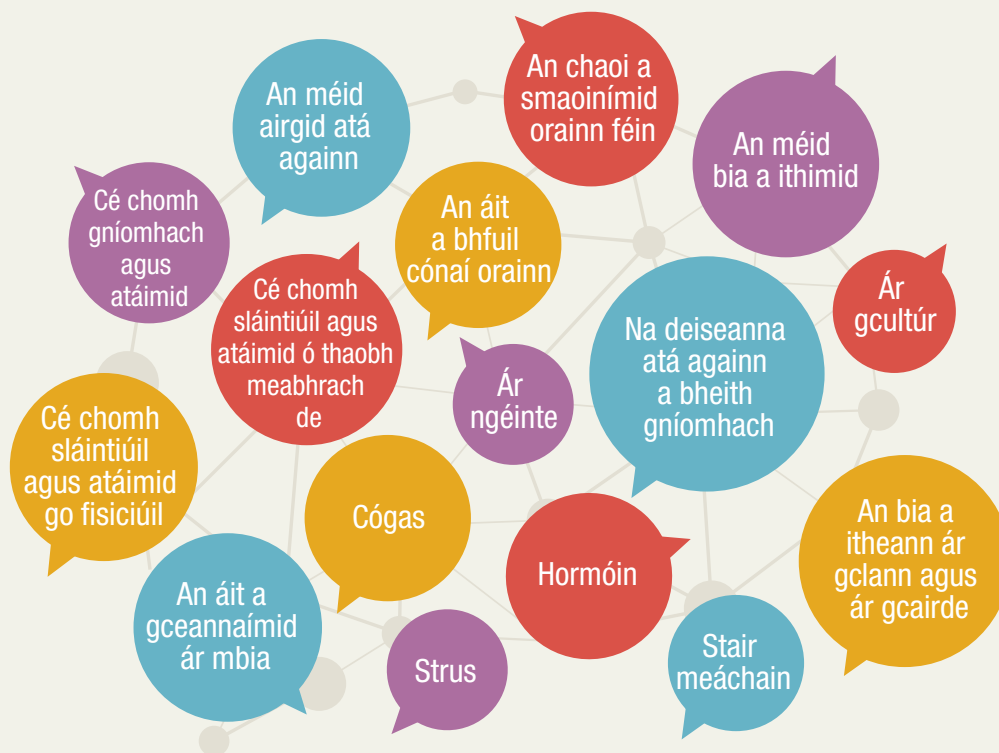
Tá meáchan coirp casta

Ní de réir meáchan coirp amháin a shocraítear sláinte. Is téarma é Róthrom lena gcuirtear síos ar mheáchan coirp breise, nuair a chuireann meáchan isteach ar do chuid sláinte, tugtar otracht air. Is galar ainsealach é an Otracht óna dteastaíonn bainistíocht agus cóireáil ar feadh an tsaoil. Teastaíonn measúnú cliniúil le hotracht a dhiagnóisiú agus chun cinneadh a dhéanamh faoin bplean leighis is fearr duitse. Mura bhfuil tú cinnte faoi nó má tá imní ort, labhair le do dhochtúir teaghlaigh nó le gairmí i gcúram shláinte.

Ardaíonn meáchan breise an baol a bhaineann leis an méid seo a leanas:

- ▶ galar croí agus stróc
- ▶ Diaibéiteas chineál 2
- ▶ neamhoird mhatáin agus cnámh áirithe (m.sh oisté-airtríteas)
- ▶ ailsí áirithe (m.sh ailse cíche, ailse ubhagáin, ailse próstataigh, ailse ae, ailse mháilín an domlais, ailse duán, agus ailse drólainne).

Tá tionchar ag go leor rudaí ar ár meáchan coirp



Tá buntáistí sláinte ag baint le 5 go 10% de do mheáchan coirp a chailleadh. Ach tá cailleadh meáchan casta, dúshlánach, agus tá sé deacair é a choinneáil. Tá os cionn 100 rud ceangailte le meáchan coirp, de réir an taighde. Tá cuid acu pearsanta, agus tá tionchar ag an tsochaí, ag an gcultúr agus ag ár timpeallacht ar chinn eile.

Cuid 2: Príomhchéimeanna i dtreo nósanna níos sláintiúla

Tá cúig phríomhchéim ann chun do chuid meáchain a láimhseáil agus chun aire a thabhairt do do shláinte.



Céim

1

Nósanna sláinte a thuiscint

Sa chéim seo, féachaimid ar ghnéithe dár saol atá in ann tacú linn a bheith chomh sláintiúil agus is féidir ag aon mheáchan. I gCéim 2, is féidir leat smaoineamh faoi do chuid nósanna féin. Is féidir leat a roghnú freisin más mian leat roinnt athruithe a dhéanamh. Ach ar dtús, tá sé úsáideach eolas a bheith agat faoi aire a thabhairt do do shláinte intinne agus leibhéal struis, coladh go maith, gníomhaíocht coirp a dhéanamh agus gan a bheith i do shuí ar feadh tréimhsí rófhada.

D'fhéadfadh sé a bheith úsáideach duit filleadh ar an gcéim sin anois is arís. Is féidir leis bheith ina chuidiú le do chuid eolas a hathnuadh. B'fhéidir go bhfaighfeá rud éigin nua uaidh le gach eispéireas nua. Athróidh na rudaí a roghnaíonn tú le hoibriú orthu thar am.

Sláinte intinne

Is féidir le go leor rudaí dul i bhfeidhm ar ár meabhairshláinte agus ar ár sláinte intinne ar bhealach diúltach nó dearfach. Ina measc sin, tá eispéiris, caidreamh agus ár sláinte go ginearálta san am atá thart. Tá saol gnóthach ag a lán daoine inniu atá lán de dúshlán agus constaicí laethúla. Tá strus ina ghnáthchuid den saol.

Is féidir leis a bheith deacair agus strusmhar iarracht a dhéanamh do mheáchan a bhainistiú. Is féidir le daoine brú a chur orthu féin, má chreideann siad nach bhfuil i gceist lena bhfadhb meáchain a réiteach ach níos lú bia a ithe agus tuilleadh gníomhaíochta a dhéanamh. D'fhéadfadh smaointe den chineál sin cur le smaointí agus mothúcháin diúltacha fút féin. Seans nach bhfuil tú réadúil faoin méid a chaithfidh tú a shárú nó faoin méid atá tú ag iarraidh a bhaint amach. Faraor, d'fhéadfadh sé go mbeadh ar go leor daoine stiogma nó meonta diúltacha ó dhaoine eile mar gheall ar a meáchan a shárú.

Le bheith cruinn faoi, mar gheall ar strus agus stiogma meáchain, bíonn bainistíocht meáchain níos deacra. Agus tú ag mothú faoi strus agus drochghíúmar ort, is lú an seans go ndéanfaidh tú roghanna níos sláintiúla nó go dtabharfaidh tú aire duit féin.

Tá nasc ann freisin idir strus agus itheachán mothúcháin. Athraíonn ár gcuid ocras agus na bianna is mian linn le strus. Mar shampla, is gnách go dteastaíonn bianna nach bhfuil sláintiúil uainn. Nuair a bhímid faoi strus, d'fhéadfadh athraithe ar hormóin na gcorp cur le méadú meáchain. Tá hormón ar a dtugtar cortasól mar chuid den phróiseas sin.

Cuireann an strus isteach ar an-chuid gnéithe dár saol, lena n-áirítear ár gcuidreamh le daoine, ár gcuid oibre, ár ngíúmar agus ár gcuid mothúcháin. Uaireanta, ní thugann muid faoi deara go bhfuilimid faoi strus.

I measc roinnt comharthaí struis tá bheith imníoch nó buartha, gan a bheith ag coladh go maith, pian sna meatáin nó sna hailt, pian sa chliabhrach, bolg tinn, tinneas cinn rialta agus bruth goiríní sa chraiceann.

Is féidir le bainistíocht meáchain a bheith deacair agus strusmhar. Is féidir le daoine brú a chur orthu féin, má chreideann siad nach bhfuil i gceist ach níos lú bia agus tuilleadh gníomhaíochta a dhéanamh.

Plé beag maidir le stiogma an mheáchain

Tá drochmheoin agus drochthuairimí ag roinnt daoine faoi dhaoine a bhfuil coirp níos mó acu. Is féidir leis na daoine a bhfuil coirp níos mó acu na drochsmaointí sin a bheith acu fúthu féin. Mar gheall ar an stiogma sin i leith meáchain, d'fhéadfadh sé go mothófá i d'éan corr, nó go gcuirfí náire ort faoi do mheáchan, go gcuirfí an milleán ort faoi nó go ndéanfaí leithcheal ort i ngnéithe áirithe de do shaol. Níl an stiogma i leith an mheáchain inghlactha, ach fós, tarlaíonn sé. Glac leat féin mar atá tú. Tá gach duine difriúil agus i dteideal go dtabharfar meas air nó uirthi, is cuma cén cruth nó cén méid atá sé nó sí. Leagann go leor rudaí amach cé thú féin.



Glac leat féin mar atá tú.
Tá gach duine difriúil agus
i dteideal go dtabharfar meas air
nó uirthi, is cuma cén cruth nó
cén méid atá sé nó sí.
Leagann go leor rudaí
amach cé thú féin.

Má thugann tú áite duit
féin, agus má thógann tú
céimeanna chun do shláinte
intinne agus leibhéil struis a
bhainistiú, rachaidh sé sin chun
tairbhe do chuid sláinte.

Is féidir le cúpla rud beag cuidiú leat aire a thabhairt do do chuid sláinte intinne.

- ▶ **Coinnigh i dteagmháil:** tá sé go maith dár gcuid sláinte intinne bualadh le cairde agus an teaghlach. Tá cairde agus baill teaghlaigh a bhfuil muintín agat iontu tábhachtach, go háirithe ag amanna deacra. Ní bheidh ort aghaidh a thabhairt ar rudaí leat féin.
- ▶ **Labhair faoi:** airíonn fadhbanna níos lú nuair a roinntear le daoine eile iad. Ní bhíonn ort teacht ar réiteach i gcónaí - déanfaidh sé maitheas duit labhairt fúthu.
- ▶ **Déan rud éigin a thaitníonn leat:** cuir píosa beag ama ar leataobh chun rud a thaitníonn leat a dhéanamh, go háirithe mura bhfuil tú ag mothú go maith.
- ▶ **Coinnigh gníomhach:** beidh éifeacht dhearfach ag rud éigin chomh simplí le dul ar shiúlóid gach lá ar do ghiúmar.
- ▶ **Ith agus coladh go maith:** cuideoidh sé leis an gcaoi a mothaíonn agus a smaoiníonn tú má bhíonn aiste bia chothrom agus pátrún codlata maith agat.
- ▶ **Ná hól a oiread alcóil:** don mheánóltóir Éireannach, má ghearrtar síos ar an alcól, cuideoidh sé leat déileáil le fadhbanna agus struis laethúil.
- ▶ **Iarr ar chabhair:** ní laige é cabhair a iarraidh, ach is comhartha é go bhfuil neart pearsanta agat. Bíonn cabhair de dhíth ar gach uile duine ó am go ham agus níl aon rud mícheart í a iarraidh. Smaoinigh ar labhairt le do dhochtúir teaghlaigh nó saineolaí i gcúram sláinte.

Tá neart eolais le fáil ar
www.yourmentalhealth.ie

Má tá tuilleadh eolais uait faoi sheirbhísí
shláinte intinne, glaoigh ar Líne Eolais
Your Mental Health ar 1800 111 888.

yourmentalhealth.ie
Information | Support | Services
1800 111 888



Tá seirbhís éisteachta ag na Samáraigh
d'aon duine óna bhfuil sé ag teastáil.
Saorghlao 116 123.

Codladh

Cuidíonn oíche mhaith chodlata le do chuid sláinte chomh maith le do mheáchan. Cuireann beagán codlata nó droch-chodladh le méadú ar do mheáchan. Is féidir le saill carnadh timpeall do bhoilg go háirithe.

Nuair nach bhfaighimid ár ndóthain codlata, cuireann sé isteach ar na hormóin a bhaineann le bheith lán agus na cinn a rialaíonn ár n-ocras. D'fhéadfadh athruithe inár ngoile tarlú dá bharr. Ardaíonn sé an dóchúlacht go n-íosfaimid bia breise, sneaiceanna agus deochanna míshláintiúla.

Tá roinnt leideanna thíos is féidir smaoineamh orthu.

- ▶ **Gnáthamh:** d'fhéadfadh sé a bheith ina chuidiú dul a luí agus éirigh ag an am céanna gach lá.
- ▶ **Solas an Lae:** má fhaigheann tú solas an lae, cuidíonn sé leat clog an choirp a rialú agus cuidíonn sé leat coladh a fháil san oíche.
- ▶ **Scáileáin:** gan bheith ag breathnú ar scáileáin cúpla uair a chloig roimh dul a choladh. Is féidir leis an solas ó scáileanna teilifíse, gutháin agus táibléid éifeacht dhiúltach a bheith acu ar hormóin chodlata san oíche.
- ▶ **Bia agus aclaíocht san oíche:** mura n-itheann tú nó mura ndéanann tú aclaíocht go déanach san oíche d'fhéadfadh sé cuidiú le do chodladh.
- ▶ **Caiféin:** cuidíonn sé gan caiféin a bheith agat sa tráthnóna freisin.
- ▶ **Laghdaigh an méid alcóil a ólann tú:** d'fhéadfadh sé cur le caighdeán do chuid codlata má stopann tú ag ól ar feadh seala nó má ghearrann tú síos air.

Cuireann oíche mhaith chodlata le giúmar maith an lá d'ár gcionn. Déanann sé níos éasca é má chloíonn tú le do phleananna itheacháin agus tugann sé tuilleadh fuinnimh duit chun do spriocanna a bhaint amach.

Tá daoine ann a cheapann
go bhfuil sé deacair dóibh dul
a chodladh. Má tá fadhb
agat le coladh, labhair le do
dhochtúir teaghlaigh nó saineolaí
i gcúram sláinte.

Ag ithe go maith

Tugann na bianna a itheann tú neart cothaitheach duit. Ina measc sin tá vitimíní, mianraí, uisce, saill, carbaihiodráití, snáithín agus próitéin. Is iad na cothaithe sin a choinníonn do chorp ag obair. Cuidíonn siad le do chorp fás agus deisiú.



Uaireanta, airíonn sé go bhfuil an chomhairle ar itheachán sláintiúil ag athrú an t-am ar fad. Tagann mearbhall orainn le na haistí bia nua gan deireadh atá san fhaisean agus ceannlínte faoi chothú. Leis an bhfírinne a rá, níl an chomhairle maidir le itheacháin sláintiúil tar éis athrú mórán thar na blianta.

Chun na cothaithe ar fad a theastaíonn ó do chorp a fháil, ith réimse leathan de bhianna ó na grúpaí bia éagsúla gach lá. Trí na cineálacha cearta bia a ithe sna méideanna cearta, cuideoidh sé leat bheith sláintiúil anois agus cuirfidh sé cosc ar fhadhbanna sláinte amach anseo.

Bia Sláintiúil don Saol

www.healthyireland.ie



Pirimid an Bhia

Níl siad de dhíth do shláinte mhaith.

Bianna agus deochanna ar mhórán saille, siúcra agus salainn

Do dhaoine fásta, do dhéagóirí agus do leanaí cúig bliana d'aois agus níos sine.

Ní gach lá



Uair nó dhó sa tseachtain

Saillte, leatháin agus olaí

Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna

Bainne, iógart agus cáis

Gránaigh agus aráin lánghráin, prátaí, pasta agus rís

Glasraí, saillead agus torthaí

1 méideanna an-bheaga

2

Méideanna le riar in aghaidh an lae

3

Méideanna le riar in aghaidh an lae

5 do leanaí 9-12 bhliain d'aois agus do dhéagóirí 13-18 mbliana d'aois

3-5*

Méideanna le riar in aghaidh an lae

5-7

Méideanna le riar in aghaidh an lae

*Treoir um Méideanna Laethúla le Riar - Gránaigh agus aráin lánghráin, prátaí, pasta agus rís

Gníomhach	Leanbh (5-12)	Déagóir (13-18)	Duine Fásta (19-50)	Duine Fásta (51+)	Neamhghníomhach	Déagóir (13-18)	Duine Fásta (19-50)	Duine Fásta (51+)
	3-4	4	4-5	3-4		3	3-4	3
	3-5	5-7	5-7	4-5		4-5	4-6	4

Níl aon treoirlíne ann do leanaí neamhghníomhacha mar tá sé bunriachtanach go mbíonn leanaí uile gníomhach.

Meán-riachtanais laethúla calraí maidir le bianna agus deochanna uile do dhaoine fásta

Gníomhach	Neamhghníomhach	Gníomhach	Neamhghníomhach
2000kcal	1800kcal	2500kcal	2000kcal

Foinse: An Roinn Sláinte. Nollaig 2016.

Treoir um mhéid an riar

 Gránaigh, rís agus pasta cócaráilte, agus glasraí, sailéad agus torthaí Úsáid cupán plaisteach indiúscartha 200ml chun méid an riar a threorú.	 Cáis Úsáid dhá ordóg, leithead agus doimhneacht chun méid an riar a threorú.	 Feoil, éineoil agus iasc Taispeánann bos na láimhe, leithead agus doimhneacht gan mhéara ná ordóga, an méid a theastaíonn uait sa lá.	 Leathán a bhfuil níos lú saille ann Is féidir an méid a úsáideann tú a threorú le pacáí sciar a fhaightear i gcaiféanna. Ba chóir go mbeadh paca amháin leordhóthanach do dhá phiosa aráin.	 Oláí Úsáid lán taespúnóige ola in aghaidh an duine i gcócaireacht nó i sailéid.
 Ól 8 gcupán leachtanna ar a laghad in aghaidh an lae - is fearr uisce	 Bí Gníomhach! D'fhoinn meáchan sláintiúil a choimeád teastaíonn 30 nóiméad in aghaidh an lae ar a laghad de ghníomhaíocht déine measartha ó dhaoine fásta 5 lá in aghaidh na seachtaine (nó 150 nóiméad in aghaidh na seachtaine); ní mór do leanaí a bheith gníomhach ar leibhéal measartha go leibhéal bríomhar le haghaidh 60 nóiméad ar a laghad gach lá.			

Cá mhéad?

D'fhéadfadh sé a bheith deacair an méid a theastaíonn uait a ithe a mheas. Níos mó ná sin, más rud go n-athraíonn na bianna a itheann tú go minic, má bhíonn tú ag brath ar an iomarca sneaiceanna, nó mura réitíonn tú bia duit féin. Fiú nuair a réitíonn tú do bhia féin, ní bhíonn sé éasca i gcónaí an méid ceart le hithe a mheas. Féach ar an lá bia samplach do Mhicheál, oibrí oifige 52 bliain d'aois, ar leathanach 11.

Tá tuilleadh eolais maidir leis an mbia a theastaíonn uainn tugtha ar leathanach 44.

Glasraí, sailéid agus torthaí



Tá a fhios ag formhór againn go bhfuil glasraí, sailéid agus torthaí go maith dúinn. Tá cothaithigh iontu a chosnaíonn do chorp ar ghalar croí agus ailse. Tá snáithín iontu freisin a chuidíonn le do phutóg. Moltar go n-íosfaimid 5-7 gcuid in aghaidh an lae. Má tá cuma iomarcach air sin, ná bí buartha. Is féidir do shláinte a fheabhsú fiú má mhéadaíonn tú an méid a itheann tú faoi chuid amháin nó dhá chuid in aghaidh an lae.

Má itheann tú réimse éagsúil de ghlasraí agus torthaí, bainfidh tú tairbhe as na cothaithigh dhifriúla. Ach mura dtaitníonn ach cineál nó dhó torthaí nó glasraí leat, tá sé ceart go leor díreach an méid a itheann tú de na cinn sin a mhéadú chun do sprioc a bhaint amach.

Gránaigh lánghráin agus arán, prátaí, pasta agus rís.

Is iad sin na soláthróirí breosla is fearr do do chorp. B'fhéidir gur chuala tú go bhfuil snáithín in arán lánghráin agus gránaigh bhriceasta chun cuidiú le do phutóg agus í a chosaint ar fhadhbanna putóige. Tá sé sin fíor. Ach braitheann an méid a theastaíonn uait de na bianna sin ar cé chomh gníomhach is atá tú. Féach ar leathanach 44 le haghaidh tuilleadh eolais a fháil faoi sin.

Bainne, íogart agus cáis

Cuireann bainne, íogart agus cáis neart cailciam ar fáil le haghaidh cnámha agus fiacla sláintiúla. Cuireann siad próitéin ar ardchaighdeán ar fáil don chorp freisin chun go mbeidh sé in ann é féin a fhorbairt agus a dheisiú. Teastaíonn cuid di ach ní an iomarca uait gach lá. Roghnaigh bainne agus íogart seachas cáis. Má itheann tú earraí malartacha déiríochta, cosúil le bainne soighe agus íogart, roghnaigh na cinn a bhfuil cailciam breise curtha iontu.

Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna

Cuireann na bianna sin próitéin ar fáil don chorp chun go mbeidh sé in ann é féin a fhorbairt agus a dheisiú. Tá siad ina bpríomhfhoinsí iarainn freisin le haghaidh fuil shláintiúil. Is foinsí iontacha próitéine iad pónairí, lintilí agus uibheacha freisin agus is roghanna iontacha iad le haghaidh laethanta saor ó fheoil. Mar gheall gur foinsí chomh iontach sin de phróitéin iad feoil thrua, éineoil agus iasc, níl uainn ach cuid bheag a bheith againn chun an phróitéin atá uainn a fháil. Tá sé níos fearr gan feoil ghóirt phróiseáilte cosúil le hispíní, bagún agus liamhás a ithe gach lá.



Saillí, olaí agus leatháin

Cuireann saillí, leatháin agus olaí roinnt saillí riachtanacha ar fáil don chorp ach níl siad uait ach i méideanna fíor-bheag. Is fearr cócaráil leis an méid is lú saille nó ola agus is féidir. D'fhéadfadh sé a bheith ina chuidiú má dhéantar é a tomhas amach in ionad é a dhoirteadh isteach sa phanna.

Bianna agus deochanna ina bhfuil mórán saillí, siúcra agus salainn

Áirítear leis an mbiaghrúpa sin sceallóga, píotsa, ispíní, rollaí ispíní, bia beir leat, bia ón gcuntar deilí, brioscaí, criospaí, seacláid, milseoga, uachtar reoite, muifín, croissant agus cístí. Ní haon ionadh é nach bhfaightear na cothaitheigh mhaithe a fhaightear i mbianna amhail glasraí agus torthaí i bhformhór na mbianna sin. Cé go bhfuil siad forleathan inár saol inniu, is fearr gan iad a ithe gach lá.

Alcól

Tá an nasc idir alcól a ól agus meáchan coirp casta. Má ólann tú go leor, beidh tionchar aige sin ar do chuid meáchain chomh maith le do shláinte ghinearálta. Moltar do mhná gan níos mó ná 11 dheoch chaighdeánach a bheith acu scaipthe amach thar sheachtain, agus dhá lá nó trí lá ar a laghad gan aon alcól a bheith acu. D'fhir, is é an moladh gan os cionn 17 ndeoch chaighdeánach in aghaidh na seachtaine a bheith acu. Moltar níos lú ná sé dheoch chaighdeánacha a ól ar aon ócáid amháin. Dá lú an méid a ólann tú, is é is ísle a bheith do riosca go mbeidh fadhbanna sláinte agat mar gheall ar alcól.

Le tuilleadh eolais ar an gcaoi a gcuireann alcól isteach ar do chuid sláinte, téigh chuig www.askaboutalcohol.ie

Cad is deoch chaighdeánach ann?

Tá 10g fíoralcól i 1 Dheoch Chaighdeánach

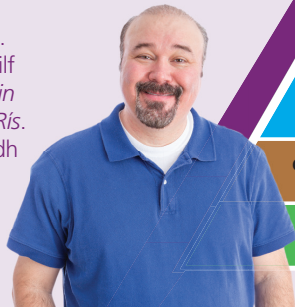
1 Dheoch Chaighdeánach	=		leathphionta beorach / leann dubh / leanna	=		miosúr singil biotáille	=		gloine bheag fíona
------------------------	---	---	--	---	---	-------------------------	---	---	--------------------

Bia Sláintiúil don Saol



Pirimid an Bhia go Plean Béilí Laethúil

Is oibrí oifige Michael atá 52 bliain d'aois agus atá róthrom. Teastaíonn 4 riar uaidh ón tseilf ar a bhfuil Gránaigh agus Aráin Lánghráin, Prátaí, Pasta agus Rís. Nuair a thosóidh sé ag cailleadh meáchain, d'fhéadfadh sé 5 riar a ithe agus ba cheart go mbeadh sé mar aidhm aige 1-2 phunt a chailleadh in aghaidh na seachtaine.



Le tuilleadh eolais a fháil, téigh chuig www.safefood.net d'oidis, fiseáin agus níos mó. Téigh chuig www.healthyireland.ie le tuilleadh pleananna béilí cosúil le ceann Mhíchíl a fháil.



Bricfeasta

- 1 200ml de bhainne ar bheagán saille do ghránaigh agus le hól
- 1 2 bhriosca bricfeasta caiscín
- 1 Úll



Lón

- 1 2 ubh
- 1 lógart ar bheagán saille
- 1 2 phíosca thanaí aráin chaiscín
- 1 Leitís, cúcamar, tráta
- 1 Mandairíní



Dinnéar

- 1 100g bradán
- 1 2 phráta mheánmhéide
- 1 Brocaílí
- 1 Cairéid



Sneaic lár na maidine

- 1 200ml de bhainne ar bheagán saille
- 1 Fionchaora



Sneaic iarnóin

- 1 Cíobhaíonna



Sneaic thráthnóna

- 1 2 phíosca thanaí tósta chaiscín
- 1 Banana

Comhairle faoi shláinte don ghnáthshaol



Ól 8 gcupán leachtanna ar a laghad in aghaidh an lae - is fearr uisce



Bí Gníomhach!

D'fhonn meáchan sláintiúil a choimeád teastaíonn 30 nóiméad ar a laghad in aghaidh an lae de ghníomhaíocht déine measartha 5 lá in aghaidh na seachtaine nó 150 nóiméad in aghaidh na seachtaine ó dhaoine fásta.

Chun níos mó fíricí bia agus leideanna faoi bhia sláintiúil a fháil, tabhair cuairt ar www.healthyireland.ie

Foinse: An Roinn Sláinte/Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte 2016.

Bheith gníomhach

Deir na saineolaithe go bhfuil an ghníomhaíocht choirp mar a bheadh druga míorúilteach ann mar gheall ar na buntáistí sláinte a bhaineann léi. Cuidíonn gníomhaíocht choirp rialta le neart agus aclaíocht agus íslíonn sé an riosca a bhaineann le galar croí, stróc, diaibéiteas chineál 2, agus roinnt ailsí. Íslíonn sé imní agus strus agus ardaíonn sé do shláinte intinne agus do ghiúmar. Oibríonn sé mar aon le pátrún itheacháin níos sláintiúla a leanúint, coladh maith a fháil, agus strus a bhainistiú.

Baineann buntáistí le bheith gníomhach ar do shláinte intinne agus do shláinte coirp beag beann ar mhéid do choirp. Is mó seans go mbeidh saol níos faide ag daoine gníomhacha de gach cruth agus de gach méid ná iad siúd nach mbíonn gníomhach go fisiciúil ar bhonn rialta.



Déine na gníomhaíochta coirp

Is éard is gníomhaíocht coirp ann ná aon ghluaiseacht coirp agus is féidir í a dhéanamh ag leibhéal éagsúla iarrachta agus deacrachta. Foirm amháin de ghníomhaíocht coirp is ea aclaíocht struchtúrtha. Áirítear le gníomhaíocht coirp freisin gluaiseachtaí eile, amhail dioscaireacht, garraíodóireacht nó ag súgradh le leanaí. Braitheann an iarracht a theastaíonn le haghaidh gníomhaíocht ó dhuine go duine, agus ar do leibhéal aclaíochta.

- ▶ **Déine éadrom:** níl mórán fuinnimh de dhíth ó sin. Áirítear le gníomhaíochtaí siúlóid réchúiseach, ag bogadh thart, ag éirí ón gcathaoir agus ag siúl fad is atá tú ar an ngutháin.
- ▶ **Déine mheasartha:** le haghaidh seo, ardaíonn do ráta croí, airíonn tú níos teo agus b'fhéidir go gcuirfidh tú beagán allais. Bíonn tú ag análu píosa beag níos sciobtha ach is féidir leat comhrá a bheith agat fós. Is luas compordach é. Áirítear leis na gníomhaíochtaí siúlóid sciobtha, rothaíocht ag luas mall, obair tí a dhéanamh agus ióga a dhéanamh.
- ▶ **Déine dhian:** Le haghaidh seo, ardaíonn do ráta croí i bhfad níos sciobtha, bíonn tú ag cur allais agus ag análu go trom. Ní féidir leat comhrá a choinneáil ar bun. Áirítear leis na gníomhaíochtaí sin rith, snámh, meáchain throma a thógáil, tochailt agus spórt amhail cispheil agus iománaíocht a imirt.

TÁSTÁIL CAINTE

Mar threoir ghinearálta:

- ▶ má tá gníomhaíocht de dhéine mheasartha ar siúl agat, is féidir leat labhairt ach ní féidir leat canadh.
- ▶ má tá gníomhaíocht de dhéine dhian ar siúl agat, beidh ort sos a thógáil agus anáil a thógáil i ndiaidh gach cúpla focal.

Cineálacha gníomhaíochta

Tá cineálacha éagsúla de ghníomhaíochtaí coirp ann, amhail aeróbach, neartú matán, solúbthacht agus cothromaíocht. Bíonn éifeacht dhearfach acu ar an gcorp ar roinnt bealaí éagsúla. Bíonn an éifeacht is fearr ag meascán de chineálacha gníomhaíochtaí a dhéanamh. Baineann roinnt gníomhaíochtaí le níos mó ná grúpa amháin. Mar shampla, is féidir le hióga a bheith ina ghníomhaíocht aeróbach de dhéine mheasartha. Cuidíonn sé le solúbthacht freisin, agus cuidíonn roinnt gluaiseachtaí san ióga le cothromaíocht.



Gníomhaíocht aeróbach: tugtar ‘aclaíocht chardashoithíoch’ air sin uaireanta. Is éard atá i gceist léi gluaiseacht grúpaí matán móra sa chorp agus soláthraíonn sé babhta traenála don chroí agus do na scamhóga.



Neartú matán: tugtar traenáil nirt agus traenáil friotaíochta air sin freisin. Áirítear leis na gníomhaíochtaí aclaíocht a dhéanamh le meáchain, do mheáchan coirp féin nó bandaí leaisteacha friotaíochta a úsáid.



Solúbthacht: feabhsaíonn sé sin an raon gluaisne i do chuid alt. Le hióga agus gníomhaíochtaí sínte eile, bíonn sé níos éasca do chuid gníomhaíochtaí a bhfuil tuilleadh solúbthachta de dhíth orthu a dhéanamh i rith do shaoil.



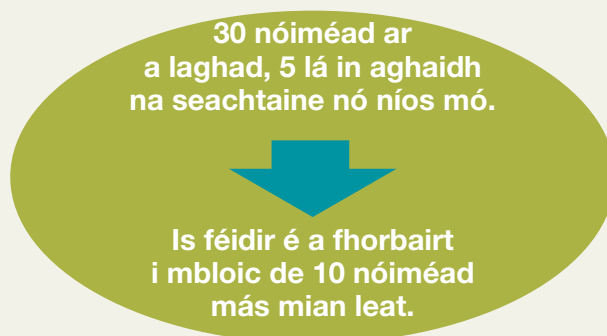
Cothromaíocht: cuidíonn sé sin leis an gcaoi a siúlann tú agus cuireann sé cosc ar thitim nuair atá tú socair nó ag bogadh. Tá gníomhaíochtaí éagsúla ann a fheabhsaíonn cothromaíocht agus d’fhéadfadh aclaíocht a thástáil do chothromaíocht amhail bheith i do sheasamh ar chos amháin nó ag déanamh gníomhaíochtaí a neartaíonn do chuid matán i do chabhail agus i do chosa amhail ióga agus tai chi a bheith ina measc.

Cá mhéad gníomhaíocht coirp ba cheart dom a dhéanamh?

Tá freagair na ceiste sin difriúil do gach uile dhuine. Braitheann sé ar do leibhéal gníomhaíochta, do chuid sláinte agus céard is féidir leat a dhéanamh. Is faoi ghníomhaíocht coirp a fhí isteach i do lá a mhéad is féidir leat atá sé.

Tabharfaidh aon mhéid ghníomhaíocht coirp roinnt buntáistí sláinte duit - tá gníomhaíocht coirp níos fearr ná rud ar bith, tá tuilleadh níos fearr arís. Is féidir do chuid gníomhaíochta coirp a fhorbairt ar roinnt bealaí éagsúla. D’fhéadfadh sí a bheith pleanáilte, mar shampla, rang aclaíochta nó gan a bheith pleanáilte, mar shampla, siúlóid a roghnaíonn tú a dhéanamh ag an nóiméad deiridh.

Tá **treoirlínte náisiúnta le haghaidh gníomhaíocht coirp ann**. Is iad sin:



Gach duine fásta

30 nóiméad ar a laghad in aghaidh an lae de ghníomhaíocht de dhéine mheasartha 5 lá in aghaidh na seachtaine (nó 150 nóiméad in aghaidh na seachtaine). Déan gníomhaíochtaí a neartaíonn na matáin 2 lá in aghaidh na seachtaine ar a laghad.

Daoine fásta níos sine (65 bliain d'aois agus níos sine)

Dírigh ar ghníomhaíocht aeróbach, a neartaíonn na matáin agus cothromaíocht.

Daoine fásta faoi mhíchumas

Bí chomh haclaí agus is féidir leat. Déan iarracht na treoirlínte do dhaoine fásta a bhaint amach, 30 nóiméid de ghníomhaíocht de dhéine mheasartha, 5 lá in aghaidh na seachtaine.

Gníomhaíocht coirp agus meáchan

Is iad na treoirlínte le haghaidh cailleadh meáchain ná 60-75 nóiméad de ghníomhaíocht de dhéine mheasartha 5 lá in aghaidh na seachtaine ar a laghad. Áirítear leis na gníomhaíochtaí sin siúlóid sciobtha, rothaíocht ag luas mall, obair tí agus ióga a dhéanamh.

B'fhéidir gur chuala tú go bhfuil traenáil d'ard dhéine eatramhach, ar a dtugtar HIIT freisin, go maith chun meáchan a chailleadh. Tá taighde déanta ar na buntáistí a bhaineann le HIIT agus le gníomhaíocht coirp de dhéine mheasartha. Fuarthas ann go bhfuil torthaí cosúla le haghaidh meáchan a chailleadh agus buntáistí le haghaidh sláinte chroí ag baint leo. Ciallaíonn sé sin gur ceart duit an cineál gníomhaíochta a thaitníonn leat a roghnú. Is ea an ghníomhaíocht is fearr ná an ceann a thaitníonn leat a dhéanamh.



Tábhachtach

Má tá aon imní ort faoi bheith gníomhach, is féidir le do dhochtúir teaghlaigh, altra cleachtaidh nó fisiteiripeoir comhairle a thabhairt duit.

Bheith gníomhach ar bhealach sábháilte

Tá cúpla rud nár mhiste leat smaoineamh faoi lena chinntiú go bhfuil tú gníomhach ar bhealach sábháilte. Is cuma cén sórt gníomhaíochta atá ar siúl agat, tá sé riachtanach go gcaithfidh tú éadach agus coisbheart compordach. Agus tú ag cur tús le nós aclaíochta nua nó ag méadú an méid atá ar siúl agat cheana féin, tosaigh go mall agus méadaigh de réir mar atá tú in ann. Ionas nach ngortófar thú, déan cinnte go bhfuil tú ag gluaiseacht ag luas compordach, stop nuair a airíonn tú go bhfuil do dhóthain déanta agat, agus fan sa zón ina bhfuil tú ag baint sult as an eispéireas gluaiseachta.

Príomhchéimeanna i ngach seisiún aclaíochta**1. Téamh Suas**

Tosaigh le gníomhaíocht éadrom le do chuid matán a théamh suas

2. An Phríomhchéim

Méadaigh déine na gníomhaíochta go mall

3. Fuaireadh

Déan an ghníomhaíocht níos éasca fuarú



Má tá fadhb sláinte agat, tá gach seans ann go mbeidh rudaí breise ann le cuimhneamh orthu agus tú i mbun gníomhaíocht coirp. Tá tuilleadh eolais maidir le bheith gníomhach le hairtríteas, asma, diaibéiteas agus galar croí san áireamh i gCuid 4.

Má fhaigheann tú na comharthaí seo a leanas agus tú gníomhach, stop agus labhair le do dhochtúir teaghlach nó le haltra cleachtaidh.

- ▶ Pian sa chliabhrach (aingíne)
- ▶ Pian sa lámh, muineál nó giall
- ▶ Buillí croí neamhrialta
- ▶ Meadhrán a bheith i do cheann
- ▶ Samhnas
- ▶ Bheith tuirseach traochta
- ▶ Ag mothú go bhfuil sé deacair d'anáil a thógáil nó bheith ag cársánach

Iarr ar chomhairle ar shaineolaí cúraim sláinte má tá tú buartha faoi phian sna hailt, buartha faoin riosca a bhaineann le titim nó má tá aon chúis imní eile agat maidir le do ghníomhaíocht coirp a mhéadú.

Am suite

Caith an méid is lú ama i do shuí agus is féidir

Bris suas tréimhsí fada i do shuí chomh minic is atá tú in ann

Caithimid an-chuid ama inár suí agus muid ag breathnú ar an teilifís, ag obair ag deasc, ag tiomáint, ag imirt físchluichí nó ag seinm uirlisí ceoil agus ag féachaint ar ár ngutháin. Baineann sé sin ónár n-am gníomhaíochta. Bris suas tréimhsí fada suite le sosanna gníomhaíochta.

Méadaíonn an riosca a bhaineann le go dtiocfaidh galar croí agus diaibéiteas chineál 2 ort le gach tréimhse fhada ama i do shuí. Tá sé sin fíor fiú má fhaigheann tú méideanna sláintiúla gníomhaíochtaí ag amanna eile i rith an lae.

Is féidir le drochstaidiúir agus pian i do mhuineál, droim agus cromáin teacht ort tar éis a bheith i do shuí ar feadh tréimhse fhada. Moillíonn sé ár gcuid meitibileachta freisin, agus mar sin, úsáidimid níos lú breosla lenár gcoirp a oibriú nuair atáimid ar ár suaimhneas. Nuair a tharlaíonn sé sin, d'fhéadfadh tuilleadh meáchain teacht ar roinnt daoine.

Céim 2

Do chuid nósanna sláinte a iniúchadh

Sna céimeanna seo a leanas, dírimid ar a bheith ag ithe go maith agus a bheith níos gníomhaí. Is féidir céimeanna cosúla a úsáid chun aire a thabhairt do do chuid sláinte agus do chodladh nó chun d'am suite a laghdú.

Tá ár nósanna agus
ár dtimpeallacht
uathúil dúinn ar fad.
Faigh tuilleadh amach
faoi do chinn féin.

D'fhéadfadh sé a bheith úsáideach machnamh a dhéanamh ar ár gcuid nósanna itheacháin agus gníomhaíochta, chun athruithe a roghnú agus cén cineál athruithe a bheadh i gceist leo. Trí sheasamh siar ónár féin, is féidir linn muid féin agus ár n-iompar a fheiceáil go soiléir. Oibríonn sé níos fearr nuair atáimid macánta linn féin.

Cuideoidh na ceisteanna ar na leathanaigh seo a leanas leat machnamh a dhéanamh. Is féidir leis a bheith deacair smaoineamh nó scríobh fúinn féin gan breithiúnas a dhéanamh agus ar bhealach cothrom. B'fhéidir go gcuideoidh sé focail ar nós 'é' nó 'í' a úsáid in ionad 'mé'. I bhfocail eile, bí ar nós strainséir ag féachaint ar do chuid gníomhaíochtaí agus iompair.

Seans nach mbeidh tú in ann na ceisteanna ar fad a fhreagairt agus seans nach mbainfidh cuid acu leat. Ach tarraingeoidh sé pictiúir fós de na cúiseanna atá taobh thiar de do chuid nósanna. Úsáid an t-eolas seo i gCéim 3 chun do chuid spriocanna pearsanta a leagan síos agus chun do phlean féin a dhéanamh.

Athraíonn na rudaí a chuireann isteach ar an gcaoi a n-ithimid agus a mbogaimid tríd an saol agus fiú ó sheachtain go seachtain. Fill ar ais ar na ceisteanna seo ó am go ham.

Is féidir roinnt smaointe nó aon rud tábhachtach a bhreacadh síos sna nótaí ag cúl an treoirleabhair seo.

Bia agus mé féin

Cuideoidh na ceisteanna ar na leathanaigh seo leat do mhachnamh a dhéanamh ar an gcaoi a bhfíonn bia isteach i do shaol.



Bhí mo chara ar bhús sláinte agus thosaigh sí ag coinneáil dialann bia. Bhí sí ag iarraidh ormsa ceann a choinneáil freisin. Bhí an chuma ar an scéal gur trioblóid mhór a bhí i gceist leis, go háirithe toisc gur iteoir sách sláintiúil mé cheana féin. Ach tar éis seachtaine ag déanamh taifead ar mo hiontógáil bhia, d'fhoghlaim mé an-chuid faoi mo chuid nósanna itheacháin.

Angela

Dialann bia a choinneáil

Chomh maith le ceisteanna a fhreagairt, coinnigh taifead don bhia agus deochanna (alcól san áireamh) a ghlacann tú ar feadh seachtaine. Aimsíonn an-chuid daoine go leor fúthu féin agus é sin á dhéanamh acu. Úsáid an treoir ar leathanach 21 chun cuidiú leat dialann bia a choinneáil. Déan iarracht an dialann a chríochnú gan breithiúnas a dhéanamh ort féin. Smaoinigh ort féin mar chuil ar an mballa, ag breathnú ar an méid atá ag tarlú.

Bia a cheannach agus mo chuid béilí a phleanáil

Tá éifeacht mhór ag an áit a gceannaímid ár gcuid bia ar an gcaoi a ndéanaimid nó nach ndéanaimid an bia a ithimid a phleanáil. Smaoinigh faoin méid seo a leanas:

1. An bhfuil gnáth-amanna le hithe agat, nó an n-athraíonn sé ó lá go lá? An itheann tú trí bhéile in aghaidh an lae?

2. An ndéanann tú do chuid béilí nó sneaiceanna a phleanáil? An bhfuil a fhios agat céard atá uait don dinnéar amárach nó an lá dar gcionn?

3. Cé a dhéanann na cinntí faoi na cineálacha bia a thagann isteach i do theach?

4. Cé a cheannaíonn na bianna a itheann tú?

5. Cé chomh minic is a cheannaíonn tú bia? An ndéanann tú 'siopadóireacht mhór' nó cúpla turas chuig na siopaí in aghaidh na seachtaine? An úsáideann tú liosta siopadóireachta?

6. Cén áit a gceannaíonn tú do chuid bia de gnáth? An é in ollmhargadh, siopa áitiúil, garáiste, ceaintín, bialann beir leat nó bialann é?

7. An dtugann tú tús áite do do roghanna bia féin nó an dtugann tú tús áite do riachtanais daoine eile?

Do chuid béilí agus sneaiceanna a ullmhú agus a ithe

Tá éifeacht mhór ar na bianna a ithimid ag an gcaoi a réitimid nó a réitíonn daoine eile ár gcuid bia agus cén áit a n-ithimid é. Smaoinigh faoin méid seo a leanas:

1. An mbíonn tú ag brath ar dhaoine eile do chuid bia a réiteach duit nó an réitíonn tú do chuid bia tú féin?

2. An mbaineann tú sult as bia a chócaráil?

3. An bhfuil tú go maith ag cócaráil? An féidir leat feoil amh agus éineoil a réiteach go muiníneach agus glasraí a scamhadh agus a ghearradh, agus oideas a leanúint?

4. An mbíonn tú ag cócaráil riamh ó bhonn ag úsáid comhábhair bhunúsacha?

5. An itheann tú an chuid is mó de do bhia sa bhaile nó in áiteanna eile?

6. Cé chomh minic agus a itear do phríomhbhéile taobh amuigh de do theach féin?

7. Má bhíonn tú ag obair nó ag staidéar taobh amuigh de do theach: An itheann tú ag an obair nó sa choláiste? An mbíonn do dhóthain ama agat agus áit le hithe agat ansin? An dtógann tú bia leat chun na hoibre nó an choláiste, nó an itheann tú i gceaintín nó an gceannaíonn tú bia ó shiopa?

Na cineálacha agus méideanna bia a itheann tú?

Cuideoidh sé leat tuilleadh a fhoghlaim faoi sin má chríochnaíonn tú an dialann bia ar leathanach 21.

1. An mbraitheann do chuid roghanna bia féin ar roghanna nó nósanna daoine eile? Cén tslí?

2. An itheann tú glasraí, sailéid, nó torthaí? Má itheann, cá mhéad acu?

3. Smaoinigh faoin liosta bia seo a leanas: brioscaí, criospaí, seacláid, milseáin, uachtar reoite, cácaí, muifin, criossaint, agus cístí, deochanna alcóil. An mbíonn siad i do shaol gach lá, ar bhonn seachtainiúil, nó go hannamh? Uaireanta bíonn sé deacair é sin a mheas.

4. Cé chomh minic agus a itheann tú i mbialanna, i gcaiféanna, nó ó bhalanna beir leat nó ó chuntair deilí? An dtarlaíonn sé go laethúil? Gach cúpla lá?

Amanna nach n-itheann tú ar an ngnáthshlí

D'fhéadfadh sé go mbeadh cúrsaí i do shaol a chiallaíonn go n-íosfaidh tú difriúil leis an ngnáthshlí a itheann tú. Smaoinigh faoin méid seo a leanas:

1. An itheann tú agus tú ag réiteach nó ag cócaráil bia?

2. An itheann tú agus tú sóisialú agus ag ceiliúradh nó ag ócáidí oibre, nó nuair atá tú le do chlann nó cairde?

3. An itheann tú nuair a bhíonn tú buartha, tuirseach, dubh dóite, faoi strus, feargach, trína chéile, nó nuair a bhíonn gruaim ort?

4. An itheann tú sneaiceanna idir béilí nó tar éis an dinnéir?

5. An itheann tú toisc go bhfuil tú cíocrach faoi bhianna áirithe, toisc go bhfreagraíonn tú don radharc nó don bholadh a bhí ar bhianna áirithe, nó mar gheall ar an mblas álainn a bhíonn ar bhianna áirithe?

Céard atá faighte amach agat faoi do chuid nósanna bia?

Tugaimis grinnamharc ar do chuid nósanna bia. Léigh siar ar do chuid freagraí thuas, do dhialann bhia agus an t-eolas ar leathanaigh 8-11. Smaoinigh faoin na ceisteanna seo a leanas:

1. Céard atá á dhéanamh go maith agam?
2. Céard nach bhfuil ag dul go maith dom?
3. Céard atá foghlamtha agam?
4. Céard a dhéanfaidh mé difriúil sa toadhchá?

Dialann bia

Lá agus am	Bia agus deoch	Méid ite	Cá bhfuil tú?	An raibh tú leat féin nó le daoine eile?	Do leibhéal ocras roimhe*	Do leibhéal ocras ina dhiaidh*

* Ar scála 1-10 Téann an scála 1 go 10 ón méid is lú atá tú lán, go dtí an méid is mó atá tú lán. Mar sin, ciallaíonn 1 go bhfuil an-ocras ort nó go bhfuil tú stiúgha agus ciallaíonn 10 go bhfuil tú chomh lán is go mothaíonn tú tinn.

Gníomhaíocht coirp agus mé féin

Cuideoidh na ceistanna ar an leathanach seo a leanas leat smaoineamh faoi do leibhéal gníomhaíochta coirp. Féach ar do chuid gníomhaíochta mar atá agus na rudaí a bhfuil tionchar acu air sin amhail do chuid smaointí agus tuairimí faoi do chuid gníomhaíochta féin agus tacaíocht sóisialta.

Cuimhnigh go bhfuil níos mó i gceist le gníomhaíocht ná spórt amháin. Agus tú ag freagairt na gceistanna seo, smaoinigh faoina rudaí cosúil le bheith ag siúil, ag rothaíocht, ag garraíodóireacht, ag déanamh obair tí, ag jagáil agus ag damhsa.

Mo chuid gníomhaíochta coirp

1. Is féidir na prionsabail MDACT a úsáid chun smaoineamh faoinár ngníomhaíocht coirp. Seasann na litreacha in MDACT do mhinicíocht, déine, am, cineál agus taitneamh. Is féidir cúpla gníomhaíocht a liostáil faoi gach teideal má dhéanann tú roinnt gníomhaíochta.

► **Minicíocht:** Cé chomh minic agus a dhéanaim gníomh?

► **Déine:** Cé chomh crua agus a dhéanaim aclaíochta? An bhfuil sé éadrom, measartha nó dian?

► **Am:** Cá mhéad ama a chaithim ag déanamh na gníomhaíochta? Cén uair a ndéanaim mo ghníomhaíocht - ar maidin, ag am lóin, sa tráthnóna, ag an deireadh seachtaine?

► **Cineál agus taitneamh:** Cad iad na himeachtaí a dhéanaim agus a mbainim sult astu?

Is féidir linn
MDACT a úsáid agus
ár bplean á dhéanamh
againn freisin!

2. Le seachtain anuas, cá mhéad lá a bhfuil 30 nóiméad nó níos mó de ghníomhaíocht coirp déanta agam, go leor chun mo ráta anála a ardú?

Má tá do fhreagra 5 lá nó níos mó, tá na treoirínte náisiúnta le haghaidh gníomhaíocht coirp á mbaint amach agat.

Mo chuid smaointí agus tuairimí faoi mo ghníomhaíocht

Tá ról mór ag ár gcuid smaointí agus tuairimí faoinár ngníomhaíocht, má dhéanaimid gníomhaíocht nó nach ndéanann.

1. An ndéanaim gníomhaíocht coirp go minic?

2. Cé chomh muiníneach agus atá mé go bhféadfainn mo chuid gníomhaíochta coirp a mhéadú dá mbeinn ag iarraidh?

3. An mothaím réidh chun athruithe a dhéanamh ar mo chuid gníomhaíochta coirp?

4. Cad iad na himeachtaí coirp a thaitníonn liom a dhéanamh?

5. Cén uair is dóchúla a mbeadh am agam chun gníomhaíocht coirp a dhéanamh sa lá?

6. Cén áit a dtaitníonn liom mo chuid gníomhaíochta coirp a dhéanamh - san ionad aclaíochta, sa pháirc, trá, nó sa chomharsanacht?

7. An bhfuil gníomhaíochtaí coirp ann a bhfuil mé ag iarraidh triail a bhaint astu?

8. Cén chaoi a mothaím ina dhiaidh dom bheith gníomhach?

Mo thacaíocht shóisialta do ghníomhaíocht

1. An ndéanaim gníomhaíocht coirp le mo chuid cairde nó clann?

Cuidíonn sé tacaíocht shóisialta a bheith againn fanacht gníomhach san fhadtéarma.

2. An bhfuil duine a thugann spreagadh dom nó a thugann cúnamh dom le mo chuid riachtanas ionas gur féidir liom gníomhaíocht coirp rialta a dhéanamh?

Mo chuid dúshlán maidir le bheith gníomhach

1. Nuair atá sé deacair dom bheith gníomhach, cén fáth a bhfuil sé crua? Liostáil cúpla rud anseo.

2. An motháim muiníneach go bhfuil mé in ann gníomhaíocht coirp a dhéanamh nuair atáim tuirseach, gnóthach, faoi strus nó i ndrochghiúmar?

3. An dtugaim tús áite do mo ghníomhaíocht nó an dtugaim aire do riachtanais daoine eile ar dtús?

Bíonn dúshláin romhainn ar fad nuair a mhéid a bhaineann le bheith gníomhach. Má bhíonn tú aireach faoi do chuid féin, cuideoidh sé leat chun pleananna a dhéanamh chun iad a shárú.

Rudaí a dhéanaim chun cúnamh a thabhairt dom a bheith gníomhach

1. An mbím ag coinneáil súil ar an méid gníomhaíocht coirp a dhéanaim?

2. An aimsím bealaí timpeall ar na rudaí a bhíonn ina gconstaic orm a bheith gníomhaíoch?

3. Céard a d'fhéadfainn a dhéanamh ionas go mbeidh sé níos éasca bheith gníomhach?

4. An ndéanaim pleananna tacúla eile lena chinntiú go ndéanaim mo chuid gníomhaíochta coirp?

5. An gcuirim cuimhneacháin timpeall an tí le bheith gníomhach?

6. An ndéanaim rudaí chun gníomhaíocht coirp a dhéanamh níos taitneamhaí?

Céard atá faighte amach agat faoi do chuid nósanna aclaíochta?

Tugaimis grinnamharc ar do gníomhaíocht coirp. Léigh siar ar do chuid freagraí thuas agus an ar an eolas ar leathanaigh 12-15. Smaoinigh faoin na ceistanna seo a leanas:

1. Céard a oibríonn go maith dom?
2. Céard nach n-oibríonn go maith dom?
3. Céard atá foghlamtha agam?
4. Céard a dhéanfaidh mé ar bhealach difriúil sa todhchaí?

Le leideanna agus tacaíocht a fháil a bheith níos gníomhaí, tabhair cuairt ar



www.getirelandactive.ie



www.getirelandwalking.ie



www.hse.ie



Léigh Scéal Mháire

Cuireann comhráite le mo chara Lizzie i ndea-ghiúmar mé i gcónaí. Bhí an bheirt againn ag iarraidh muid féin a choinneáil aclaí agus roghnaigh muid ár gcairdeas a thabhairt ar an mbóthar, nó ar cheart dom, ar an gcosán, a rá. B'fhuath liom aclaíocht os comhair an phobail. Mhottaigh mé chomh cúthail. Anois, ní chaillim siúlóid riamh.

Bainim taitneamh as ár gcuid comhráite an méid sin. Dá ndéanfainn iarracht é a scipeáil, chuirfeadh Lizzie glaoch orm le caint spreagúil a thabhairt dom. Tá sí iontach ag múscailt spreagadh ionam.

Céim 3

Do spriocanna a leagan amach agus do phlean a dhéanamh

Chun plean a dhéanamh, caithfimid a bheith eolach faoin áit a bhfuilimid ag tosú. Beidh tú eolach ar do chuid nósanna bia agus gníomhaíochta tríd na ceistanna a fhreagairt agus an dialann bia i gCéim 2 a chríochnú.

Agus do mhachnamh déanta ar na nósanna sin, b'fhéidir go roghnóidh tú roinnt athruithe a dhéanamh. Agus muid ag athrú aon chuid dár saolta, is fearr spriocanna simplí a leagan amach. Is bealach cumhachtach é chun muid féin a spreagadh ná spriocanna a leagan amach.

B'fhéidir go mbainfeadh do chuid spriocanna le do chuid sláinte agus folláine a fheabhsú nó do mheáchan a bhainistiú.

Uaireanta nuair a thosaímid amach ag iarraidh meáchan a chailleadh, déanaimid spriocanna neamhréalaíocha dúinn féin. Is féidir leis sin drochmhothúcháin a chruthú ionann nuair nach mbaintear amach iad. In ionad díriú ar mheáchan sprice a leagan amach, is fearr spriocanna a leagan amach le haghaidh rudaí a dhéanfaidh tú. D'fhéadfadh píosa torthaí a bheith agat gach lá ag am bricfeasta nó siúl go dtí na siopaí in ionad tiomáint a bheith i gceist leis sin.

Bí cruinn faoi na spriocanna a dhéanann tú duit féin. Cuir san áireamh sonraí amhail do lá tosaithe agus cén uair ar mhaith leat do spriocanna a bhaint amach. Nuair a bheidh do chuid spriocanna soiléir, is féidir a rá gur bhain tú amach iad nó nár bhain. Is cuma céard iad do spriocanna, an rud is tábhachtaí ná go bhfuil siad réadúil duit féin.

Inis do do dhochtúir teaghlaigh má tá aon chúis inní agat.

Dírigh do chuid airde ar shláinte a bhaint amach seachas meáchan a chailleadh.

Léiríonn an tábla thíos roinnt samplaí de spriocanna maithe in aghaidh spriocanna nach bhfuil chomh maith sin.

Ceart go leor 	Níos fearr 	Is fearr 
Táim chun i bhfad níos mó siúil a dhéanamh.	Ag tosú an tseachtain seo chugainn, táim chun siúl chun na oibre.	Ag tosú an tseachtain seo chugainn, táim chun siúl chun na hoibre Dé Céadaoin agus Dé hAoine. Déanfaidh mé taifead ar na laethanta a shiúlaim i mo dhialann oibre. Tar éis 10 seachtaine, feicfidh mé cén chaoi a bhfuil ag éirí liom.
Táim chun tuilleadh glasraí a ithe.	Táim chun tuilleadh glasraí a ithe le mo dhinnéar.	Ceannóidh mé piseanna reoite agus ábhar milis agus beidh siad agam le mo dhinnéar Dé Máirt agus Déardaoin ar a laghad. Cuirfidh mé tic leis na laethanta a mbíonn siad agam ar an bhféilire sa chistin. Tar éis 10 seachtaine, feicfidh mé cén chaoi a bhfuil ag éirí liom.

Ceart go leor 	Níos fearr 	Is fearr 
Tosóidh mé ag tógáil mo chuid lóin féin isteach chun na hoibre in ionad an ceaintín a úsáid.	Ón tseachtain seo chugainn ar aghaidh, Tosóidh mé ag tógáil mo chuid lóin féin isteach, 2 lá ar dtús, agus méadóidh mé é go 5 lá in aghaidh na seachtaine faoi dheireadh na céad bliana.	Ón tseachtain seo chugainn ar aghaidh, tosóidh mé ag tógáil mo lón féin isteach, ach 2 lá ar dtús, agus méadóidh mé é go 5 lá in aghaidh na seachtaine faoi dheireadh na bliana. Tabharfaidh mé anraith agus arán liom nó déanfaidh mé ceapaire tóstáilte. Tabharfaidh mé iógart agus píosa torthaí liom freisin. Coinneoidh mé taifead i mo dhialann oibre ar feadh 10 seachtaine agus feicfidh mé cén chaoi a bhfuil ag éirí liom.
Tosóidh mé ag rith an mhí seo chugainn.	Tosóidh mé ag rith an mhí seo chugainn, agus méadóidh mé é go jagáil 5km faoi dheireadh na bliana.	Tosóidh mé ag rith an mhí seo chugainn, agus méadóidh mé é go dtí jagáil 5km faoi dheireadh na bliana. Úsáidfí mé aip ar mo ghutháin chun an dul chun cinn a bheidh déanta agam a sheiceáil.

Léigh scéal John

Tá an t-ádh dearg liom ag an obair. Tá ceaintín iontach againn le bia an-deas agus neart roghanna. Ag pointe áirithe, bhí mé ag ithe mo bhriceasta, mo lóin agus béile an tráthnóna ann - bhí sé chomh háisiúil agus saor sin. Ach tar éis bliana, thug mé faoi deara go raibh meáchan curtha orm. B'fhéidir go raibh an bia ródheas. Tá diaibéiteas ar mo Dhaid agus chuir an meáchan breise imní orm.

Rinne mé cinneadh briceasta a ithe sa bhaile, a bhí i bhfad níos lú ná an ceann ag an obair. Ansin, thosaigh mé ag tabhairt mo chuid lóin féin isteach roinnt laethanta. Bíonn mo bhéile agam ansin fós, ach tá mo chuid meáchain imithe ar ais go dtí an méid a bhí sé roimhe sin.

“Ach tar éis bliana, thug mé faoi deara go raibh meáchan curtha orm.”



Spriocanna a leagan amach agus do phlean bia a dhéanamh

Is féidir leat féachaint siar ar do dhialann bia agus na ceisteanna a freagraíodh ar leathanaigh 17-20 chun cúnamh a thabhairt duit díriú ar an méid ar mhaith leat a athrú.

Bia a cheannach agus mo chuid béilí a phleanáil

Is féidir le conas a phleanáilimid (nó nach bpleanáilimid) ár mbéilí agus an áit a gceannaímid ár mbia tionchar mór a imirt ar an mbia a ithimid. Nuair a dhéanaimid plean, nuair a cheannaímid agus réitímid an bia muid féin, tá an dóchúlacht ann go mbeidh sé níos sláintiúla, ach ní i gcónaí. Is féidir leis sin a bheith dúshlánach má tá saol gnóthach agat, mura bhfuil tú muiníneach ag cócaráil, nó má tá tú ar bhuiséid teann.

“Roghnaigh mé gurbh leor é sin agus thosaigh mé ag foghlaim conas cócaráil faoi dheireadh.”



Léigh Scéal Anne

Níor foghlaim mé conas cócaráil a dhéanamh sa bhaile nó ar scoil. Ba phian ceart é céard le hithe don dinnéar a roghnú tar éis lá fada ag an obair. Tá sé deacair nuair atá tuirse ort agus tá gach duine ag fiafraigh céard atá ann don dinnéar. Mar sin don chuid is mó, d'ith muid béilí a bhí réamhdhéanta nó beagnach réamhdhéanta.

Ní raibh aon mhaith ann é a shéanadh. D'itheamar go dona mar chlann agus bhíomar ar fad ag iompar an iomarca meáchain ná mar is ceart dúinn a bheith. Nuair a thosaigh na páistí ar an scoil, roghnaigh mé gurbh leor é sin agus thosaigh mé ag foghlaim conas cócaráil faoi dheireadh.

D'úsáid mé físeáin YouTube leis an gcaoi le bolognese, curraí agus stobhach a dhéanamh a foghlaim. Bhí sé níos costasaí le ceannach i dtosach i gcomparáid leis an stuif áisiúil a bhíodh mé ag ceannach. Fad is a bhí na rudaí bunúsacha agam, bhí mé in ann na hoidis a athrú agus iad a dhéanamh beagán difriúil. Níl béile baile ó bhunús againn gach uile lá go fóill, ach tá sé níos fearr ná mar a bhí.

Déanfaidh sé níos éasca é na cothaithigh ar fad atá uainn a fháil má ithimid bricfeasta pleanáilte gach lá agus dhá bhéile eile cosúil le dinnéar agus lón/suipéar/tae. Féach siar ar lá Mhichíl ar leathanach 11.

Más rud gur fhreagair tú na ceisteanna ar leathanach 17, tá tú aireach ar an gcaoi a gceannaítear do chuid béilí agus sneaiceanna agus cén chaoi a gceannaítear do chuid bia. An bhfuil rudaí ann ar mhaith leat a dhéanamh ar bhealach difriúil? Céard a dhéanfá? An athróidh sé seo an bealach a n-itheann tú?

Do chuid béilí agus sneaiceanna a ullmhú agus a ithe

Bíonn tionchar ag an gcaoi a réitimid ár mbéilí agus ar an áit a ithimid ár mbia ar na bianna a ithimid. Más rud gur fhreagair tú na ceisteanna ar leathanach 18, beidh tuilleadh eolais agat faoin gcaoi a ndéantar do bhéilí agus sneaiceanna a chócaráil agus cén áit a n-itheann tú iad. Ag déanamh machnamh air sin, ar mhaith leat rudaí a dhéanamh ar bhealach difriúil? Céard a dhéanfá? An athróidh sé seo an chaoi a n-itheann tú?

Na cineálacha agus méideanna bia a itheann tú?

Bíonn tionchar ag an-chuid rudaí ar na bianna a ithimid. Mar shampla, na rudaí a thaitníonn linn agus nach dtaitníonn linn, na daoine a bhfuil cónaí orainn leo, cé chomh gnóthach agus atá muid, cé chomh mór agus a thaitníonn an chócaireacht linn, nó cá mhéad airgead atá againn. Dá gcoinneofa dialann bia, bheadh tuilleadh ar eolas agat maidir leis sin anois. Ar mhaith leat rudaí a dhéanamh ar bhealach difriúil? Céard a dhéanfá? An athróidh sé seo an chaoi a n-itheann tú?

Féach ar www.safefood.net/weightolive le haghaidh clár 12 seachtaine ar líne ina bhfuil pleananna agus oidis sheachtainiúla, agus rianairí chun tacaíocht a thabhairt duit le hithe níos sláintiúla.



Léigh scéal Luca

Bhíomar ag caint lá amháin san obair faoi mheáchan a chailleadh agus dúirt duine éigin liom mo ghránach a thomhas. Fuair mé amach mé go raibh mé ag ithe an chuid a bhí molta faoi thrí. Bhí an babhla a bhí mé ag úsáid i bhfad rómhór. D'athraigh mé é go ceann níos lú agus anois ní bhíonn agam ach leath an mhéid.

Amanna nach n-itheann tú ar an ngnáthshlí

Ag féachaint siar ar na ceisteanna ar leathanaigh 19-20, an bhfuil aon chásanna i do shaol laethúil nuair a itheann tú ar bhealach difriúil ná mar a itheann tú de ghnáth? Ar mhaith leat é sin a athrú?

“Fuair mé amach go raibh mé ag lorg bia cibé uair a bheinn faoi strus nó mothúchánach.”



Léigh scéal Mishka

Fuair mé amach go raibh mé ag lorg bia cibé uair a bheinn faoi strus nó mothúchánach. Ní raibh ocras orm an chuid ba mhó den am fiú. Ansin, thosaigh mé ag tabhairt nóiméad amháin dom féin le fanacht sular fuair mé bia ag na hamanna sin. Ní dúirt mé liom féin nach raibh cead agam tabhairt isteach don chíocras, ach bhí orm fanacht. Faoi dheireadh, bhí mé á shéanadh ar feadh dhá nóiméad, agus ansin níos mó. Thóg sé píosa orm, ach anois tá sé faoi smacht agam den chuid is mó.

Léigh scéal Marta

Roghnaigh mé tús áite a thabhairt don aclaíocht. Ar dtús ní raibh mé in ann a fheiceáil cén chaoi a n-oibreodh sé. Tá mé an-ghnóthach leis na páistí agus le mo chuid oibre. Is dóigh go raibh orm mo lá a athsmaoineamh mar gheall ar an gcinneadh sin. Bhí an-fhonn orm go n-oibreodh sé.

Beidh mé ionraic. Thóg sé tamaill orm ciall a bhaint as. Ní raibh sé réalaíoch dul chuig an ionad aclaíochta ag a 7 ar maidin agus na páistí á bhfáil réidh agam don scoil freisin. Níor thaitin an t-ionad aclaíochta liom fiú. Céard a tháinig orm?

Dhá uair sa tseachtain, cuirim rang aclaíochta ar líne ar siúl, uaireanta ióga, uaireanta Zumba - cibé rud a mbeidh fonn orm faoina choinne. Tháinig mé ar ranganna 20 nóiméad ionas gur féidir liom iad a dhéanamh agus an dinnéar á chócaráil agam. Ag an deireadh seachtain, tugann mo pháirtí na páistí chuig a gcuid cluichí agus téim go dtí an pháirc áitiúil is giorra. Déanann an tacaíocht agus an gnáthamh an méid sin difríochta.

“Ar dtús ní raibh mé in ann a fheiceáil cén chaoi a n-oibreodh sé. Táim an-ghnóthach.”



“Dúirt duine éigin triail a bhaint as codanna beaga de ghlasra amháin agus é a mhéadú de réir a chéile.”

**Léigh scéal Chiaráin**

Bhí an-ghráin agam ar ghlasraí ó a bhí mé i mo leanbh agus bhí mé éirithe as an nós torthaí a ithe thar na blianta. Nuair a d’inis an t-altra ag clinic mo dhochtúra teaghlaigh dom go gcuidíonn torthaí agus glasraí le cosc a chuir ar ailse, bhí a fhios agam go raibh orm triail a bhaint as mar bhí ailse ar m’athair ag m’aois-se.

Mar sin, thosaigh mé ag ithe banana gach maidin don bhricfeasta. Uaireanta bíonn oráiste agam ina ionad sin. Tá sé níos éasca dom cuimhneamh é a bheith agam le béile an chéad rud ar maidin. Dúirt duine éigin triail a bhaint as codanna beaga de ghlasra amháin agus é a mhéadú de réir a chéile chun dul i dtaithe ar bhlas na nglasraí. Thóg sé tamall ach anois is féidir liom piseanna reoite, cairéid agus brocailí a ithe. Rachainn chomh fada le rá go mbainim sult astu.

Léigh scéal Muhammad

Ghlac mé ballraíocht san ionad aclaíochta mar cheap mé go spreagfadh sé mé dá mbeinn ag íoc roimh ré. Ach, ní raibh mé ag dul ann minic go leor lena dhéanamh fiúntach ó thaobh airgid de, mar sin d'éirigh mé as. Chonaic mé póstaer le haghaidh ranganna cichhornálaíocht 'íoc mar a úsáidtear' agus chinn mé triail a bhaint as. Tá sé deacair mar bhabhta traenála, ach bím an-sásta ina dhiaidh agus téim níos minice gach seachtain ná mar a rachainn chuig an ionad aclaíochta.



Spricanna a leagan amach agus do phlean do ghníomhaíocht coirp a dhéanamh

Úsáid do chuid freagraí ón gcuid **gníomhaíocht coirp agus mé féin** ar leathanaigh 22-25 chun cúnamh a thabhairt duit le do chuid spricanna a leagan amach agus do phlean a dhéanamh.

Téigh ag luas atá oiriúnach duit. Mar sin, beidh go chuid spricanna réalaíoch agus beidh tú ábalta iad a bhaint amach. Le tús maith a bheith agat, déan rudaí a pleanáil a bhfuil a fhios agat go n-oibríonn siad go maith duit. Cuir leis aon rud a bheartaigh tú a dhéanfa ar bhealach difriúil sa todhchaí.

B'fhéidir go mbeidh gníomhaíochtaí áirithe san áireamh i do chuid spricanna. Nó b'fhéidir go mbeidh an réiteach don ghníomhaíocht mar cheann de do chuid spricanna. Mar shampla, eolas a fháil, amhail cén t-am a mbeidh an ghníomhaíocht ar siúl agus cén áit. Cuideoidh sé leat spricanna a chur san áireamh a thugann cúnamh duit fanacht gníomhach san fhadtearma. Is féidir na teimpléid ar leathanach 34 a úsáid chun do chuid spricanna a leagan amach.

Mo chuid spricanna le cabhrú liom a bheith gníomhach (agus chun fanacht gníomhach)

Go minic, bíonn daoine ag díriú a gcuid airde ar ghníomhaíochtaí coirp ach déanann siad dearmad ar spricanna tábhachtacha eile a ligeann don ghníomhaíocht tarlú. Is féidir leis na spricanna eile sin ár ndul chun cinn maidir le bheith gníomhach a léiriú.

Cúpla rud le smaoineamh orthu ná:

- ▶ **ag réiteach don ghníomhaíocht:** spricanna a dhéanamh faoin am don ghníomhaíocht a sceidealú, trealamh a fháil más gá, péire bróga a fhágáil faoin deasc le cur ort le haghaidh siúlóide ag am lóin, srl.
- ▶ **pleanáil le haghaidh dúshláin:** smaoineamh faoi na rudaí a chuireann cosc ort a bheith gníomhach agus teacht ar réitigh.
- ▶ **pleananna cúltaca a dhéanamh:** plean A isteach a athrú go plean B agus ansin plean C. Nuair atá pleananna eile agat, tá an dóchúlacht ann go gcoinneoidh tú gníomhach. Is iad gnáthchonstaicí don ghníomhaíocht coirp an aimsir agus brú ama.
- ▶ **ár dtacaíocht shóisialta a fhorbairt:** déanann sé an-difríocht nuair a bhíonn tacaíocht agat ó dhaoine eile. Mar shampla, duine ag tabhairt síob duit go dtí an traenáil, ag tabhairt aire do na páistí agus tú ag aclaíocht, cara ag tabhairt spreagadh duit nó a bheith i do chara aclaíochta agus í a dhéanamh leat. Smoinigh faoi na bealaí ar féidir leat do chuid tacaíochta sóisialta a fheabhsú. An féidir cabhair a iarraidh ar dhaoine? An féidir leat a iarraidh ar chairde nó ar do chlann páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí leat?

Do chuid spriocanna don ghníomhaíocht coirp a phleanáil agus a leagan síos

Agus an ghníomhaíocht á pleanáil againn, bíonn sé úsáideach breathnú ar mhinicíocht, déine, am agus cineálacha gníomhaíochta a bhfuil sé pleanáilte againn a dhéanamh (na “prionsabail MDAC”)

Ach ar dtús, cúpla rud le smaoineamh faoi.

- ▶ Mura bhfuil tú tar éis a bheith gníomhach, tosaigh go mall agus déan do ghníomhaíocht a mhéadú go mall.
- ▶ Roghnaigh gníomhaíochtaí a mbaineann tú sult astu, cosúil le cluichí gníomhacha a imirt le do pháistí, ag rothaíocht nó ag siúl chun na hoibre, a bheith i do bhall d’ionad aclaíochta nó ag déanamh aclaíochta leat féin le haghaidh am duit féin.
- ▶ Bí cineálta leat féin agus éist le do chorp. Uaireanta teastaíonn lá sosa nuair a bhí gníomhaíocht de shórt éigin pleanáilte agat.
- ▶ Ná bí ródhian ort féin má chailleann tú gníomhaíocht éigin. Ní bheidh ort a dhá oiread a dhéanamh an lá dar gcionn. Féach ar do phlean agus féach an bhfuil tú in ann lá gníomhach a mhalartú ar lá shuaimhneach. Nó tosaigh as an nua an lá dar gcionn.
- ▶ Má tá tú ag streachailt le do phlean, cuir ceist ort féin an bhfuil tú ag iarraidh an iomarca a dhéanamh róluath? Ar cheart duit do phlean a athrú chun é a dhéanamh níos réalaíoch duit féin? Nó cad iad na rudaí beaga ar féidir leat a dhéanamh chun é a dhéanamh níos éasca? Seiceáil isteach leat féin lena fheiceáil cén chaoi a bhfuil ag éirí leat.

Mo chuid spriocanna le fanacht gníomhach:

1	
2	
3	
4	
5	

Mo chuid spriocanna do ghníomhaíocht coirp:

Minicíocht Cé chomh minic?	Déine Cé chomh sciobtha? Cá mhéad iarrachta?	Am Cén uair? Ar feadh cén fhad?	Cineál gníomhaíochta Ag siúl, ag rothaíocht, spórt, obair tí, garraíodóireacht?

Céim 4

Súil a choinneáil ar do dhul chun cinn

Agus muid ag déanamh athruithe inár saol, is smaoineamh maith é féin-mhonatóireacht a dhéanamh. Is féidir leis sin léargais a thabhairt dúinn ar an gcaoi a bhfuil ag éirí le rudaí, agus le tabhairt faoi deara cad atá ag cuidiú agus cad atá sa bhealach.

Coinnigh súil ar do chuid nósanna trí dhialanna nó rianairí gníomhaíochta nó aipeanna a úsáid. D'fhéadfadh sé a bheith úsáideach tuiscint níos fearr a bheith agat ort féin. Ní faoi bhua nó teipeadh atá sé, mar sin ná déan aon bhreithiúnas ort féin.

D'fhéadfadh an rianú a léiriú duit cén uair a bheadh sé go maith rudaí a athrú agus rud nua a thriail.

Léigh scéal Sheáin

Thosaigh mé ag déanamh roinnt athruithe an bhliain seo caite. Bhí mé ag déanamh iarrachta píosa beag meáchain a chailleadh tar éis dom labhairt le mo dhochtúir ginearálta. D'éirigh go maith leis ar feadh tamaill. Chaill mé meáchan gach seachtain ar feadh thart ar 8 seachtaine agus ansin stop sé. Thosaigh sé ag teacht orm arís. Tháinig laghmhisneach orm agus d'éirigh mé as.

Roghnaigh mé triail eile a bhaint as i mbliana. Coinnigh mé dialann bheag in aice na leaba. Gach oíche, scríobhfainn síos cá mhéad torthaí nó brioscaí nó stuif mar sin a bhí agam. Fuair mé uaireadóir a d'inis dom cá mhéad céimeanna a thóg mé gach lá. Cheap mé go raibh sé sin thar a bheith spreagúil. Cosúil leis an uair dheireanach, mhoilligh sé síos tar éis cúpla seachtain, ach níor tháinig sé ar ais arís. Bím fós ag coinneáil súil ar an mbia agus na céimeanna.

Dúirt mo dhochtúir go bhfuil mo dhóthain meáchain cailte agam chun mo chuid sláinte a fheabhsú agus go bhfuil na torthaí, glasraí agus céimeanna breise ag déanamh an-difríocht freisin. Tá stair le fadhbanna croí agus stróc sa chlann agus mar sin, tá sé sin tábhachtach domsa. Laethanta maithe.

“Fuair mé uaireadóir a d'inis dom cá mhéad céimeanna a thóg mé gach lá. Cheap mé go raibh sé sin thar a bheith spreagúil.”



Bíonn an-chuid daoine ag tomhas a gcuid meáchain le súil a choinneáil ar dhul chun cinn a sláinte. Ach seachain nach hé an meáchan an príomhchúram atá agat agus tú ag smaoineamh ar do chuid sláinte. Tá do shláinte i bhfad níos tábhachtaí ná uimhir ar scála. Tá sé chomh tábhachtach céanna na hathruithe a fheabhsaíonn sláinte a thomhas amhail an méid torthaí agus glasraí atá ite agat sa tseachtain atá caite, an méad siúil a rinne tú, an méad codlata atá faighte agat, nó cá mhéad alcóil a d'ól tú.

Do roinnt daoine, bíonn sé úsáideach iad féin a mheá chun iad féin a choinneáil ar an mbóthar ceart. Is dócha gurb é an chúis leis sin go bhfeiceann siad athruithe go luath ar an aistear. Ach má cheapann tú nach mothóidh sé go deas duit tú féin a mheá gach seachtain, seans nach mbeidh sé i gceart duitse.

Céim 5

Do chuid dúshlán agus céimeanna ar gcúl a bhainistiú

Is annamh a dhéanaimid athruithe inár saol agus a choinnímid leo gan stopadh agus atosú arís. Ná bhreathnaigh ar na céimeanna ar chúl mar 'theip'. Tá sé coitianta tosú arís ar shean-nósanna ó am go ham. Bí réitithe agus muiníneach chun dul i ngleic le dúshlán agus céimeanna ar chúl. Tá sé sin tábhachtach má tá tú ag iarraidh ná coinneáil leis na hathruithe dearfacha a rinne tú.

Tarlaíonn roinnt dúshlán go tobann, cosúil le gortú nó athrú tobann i do chuid cúinsí, ach tá cinn eile níos intuatha, cosúil leis an Nollag nó athruithe ar phátrúin oibre. Nuair atá dúshlán intuatha, is féidir pleanáil dóibh. Nuair a smaoiníonn tú ar do chuid dúshlán, céard ar féidir leat a dhéanamh chun é a dhéanamh níos éasca ort féin?

Nuair a tharlaíonn na céimeanna ar gcúl, ná cuir an locht ort féin. Smoinigh ar an bhfáth ar tharla sé ina ionad sin. Ná tabhairt neamhaird air. Téigh siar ar na rudaí simplí a d'oibrigh duit cheana féin.

Gnáthdúshlán agus gnáthcúiseanna le haghaidh céimeanna ar gcúl.

- ▶ Do ghnáthamh a athrú, amhail dul ar saoire, ag athrú poist, páistí a bheith agat
- ▶ Nuair a bhíonn tú féin nó ball clainne tinn nó ag gortaithe
- ▶ Bheith gnóthach ag an obair nó ag bainistiú sealoibre
- ▶ Imní airgeadais nó buairt agus struis eile
- ▶ Tacaíocht a chailleadh ó chairde nó clann
- ▶ Ag mothú ciontach nó brónach tar éis meáchan a chur ort arís
- ▶ Ag fanacht spreagtha



“ In ionad a bheith ag mothú ciontach, chuirfinn ceist orm féin cén fáth ar éirigh sé chomh dona sin agus cén chaoi rudaí a dhéanamh níos fearr an chéad uair eile.”

Léigh Scéal Lianne

Ba é mise i gcónaí an duine a bhíodh ag dul ar aistí bia le haghaidh bainise agus saoire - agus ansin ag cur an meáchan ar fad orm arís. Bhí an chosúlacht ann go gcuirfinn píosa beag eile orm gach uair. An uair dheireanach a thrial mé meáchan a chailleadh ná 2 bhliain ó shin. An uair seo tar éis dul craiceáilte leis, níor athraigh mé ach rud amháin ag an am. Ansin bhog mé ar aghaidh go dtí an chéad athrú eile agus an chéad cheann eile agus mar sin gach cúpla seachtain.

An rud eile a bhí difriúil an uair seo ná an meon a bhí agam. Rinne mé seiceáil isteach liom féin gach seachtain lena fheiceáil cén chaoi a raibh ag éirí liom. Thug mé faoi deara go raibh rud éigin ag sleamhnú - ar nós nach raibh bricfeasta agam an tseachtain sin nó nach raibh mé tar éis dul ach i gcomhair siúlóid amháin. In ionad bheith ag mothú ciontach, chuirfinn ceist orm féin cén fáth ar éirigh sé chomh dona sin agus cén chaoi é a dhéanamh níos fearr an chéad uair eile. Is minic a bhí sé mar gheall go raibh mé an-ghnóthach ag an obair nó nach raibh mo dhóthain codlata faighte agam. D’fhoghlaim mé faoi dheireadh gan náire a bheith orm as mo phátrún iteacháin, is cuma cén cuma a bhí air.

Cuid 3: Déanaimis achoimre

B'fhéidir go bhfuil an treoir seo á húsáid agat chun nósanna níos sláintiúla a fhorbairt a thugann sláinte níos fearr duit agus a thugann neart duit do chuid meáchain a bhainistiú. Cibé cúis, cuimhneois ar na bunphointí ón treoir seo.

1

Tá meáchan coirp casta. Tá an méid sin rudaí ann a mbíonn tionchar acu air. Tá smacht againn ar chuid acu ach níl ar chuid eile. Is cuma cén meáchan atá tú, tá bealaí ann chun aire a thabhairt dár gcuid sláinte.

2

Is iad na céimeanna ar féidir linn a thógáil chun nósanna níos sláintiúla a bheith againn ná:



3

Athraíonn ár saol agus ár gcúinsí i gcónaí. Téigh siar ar an eolas agus na céimeanna sa treoir seo ó am go ham. An bealach sin, gheobhaidh tú an méid is mó agus is féidir leat as an treoir agus d'iarrachtaí.

Beidh amanna ann nuair a théann rudaí mar atá pleanáilte agus uaireanta eile nach dtéann. Bí go deas leat féin. Ní haon rud as an ngnáth é sin. Tá sé úsáideach plean a bheith agat chun dul ar ais ar an mbóthar arís.

Beidh tionchar dearfach ag nósanna níos sláintiúla ar do shaol.

Cuid 4: Eolas breise

Innéacs corpmhaise

Úsáidtear innéacs corpmhaise chun tomhas coirpe a rangú. Déanann sé é sin trí bhreathnú ar airde agus ar mheáchan. Tá ár meáchan déanta suas de neart rudaí, matáin, saill agus cnámh san áireamh. Má tá ICM sa raon ‘sláintiúil’ ag duine, is lena dtomhas coirpe amháin a bhaineann sé. Ní chiallaíonn sé sin go bhfuil sláinte mhaith acu. É sin ráite, is féidir le ICM tuairim mhaith a thabhairt faoi thomhas duine éigin agus má tá aon bhaol shláinte féideartha ann mar gheall ar mheáchan breise acu. Tá na raonta ICM beagán difriúil do chúlraí eitneacha difriúla. Is féidir do ICM a sheiceáil ag safefood.net/bmi-calculator.



Gníomhaíocht coirp agus riochtaí sláinte

Gníomhaíocht coirp agus airtríteas

Is féidir le gníomhaíocht coirp cuidiú leis an méid seo a leanas:

- ▶ pian agus righneas a laghdú
- ▶ solúbthacht a fheabhsú
- ▶ na matáin timpeall ar d'ailt a neartú
- ▶ neart cnámh a fheabhsú (an baol a bhaineann le hoistéapórois a fhorbairt a laghdú)
- ▶ do chuid cothromaíochta, iompair coirp agus cothromaíochta a fheabhsú.



Tábhachtach

Éiríonn comharthaí níos measa i ráig airtritis. Má thagann ráig ort, is féidir leanúint ar aghaidh le gníomhaíocht de dhéine íseal cosúil le siúl ach is fearr gníomhaíochtaí diana a shéanadh ag an am sin. De réir mar a laghdaíonn sé, déan do chuid gníomhaíochta a mhéadú arís de réir a chéile.

Bheith gníomhach le hairtríteas

Is fearr meascán d'aclaíocht le haghaidh solúbthachta, neart matáin agus aclaíocht aeróbacha do dhaoine ar a bhfuil airtríteas.

- ▶ Tá ióga, tai chi nó pilates ina ngníomhaíochtaí oiriúnacha chun do chuid solúbthachta a fheabhsú.
- ▶ Neartóidh gníomhaíochtaí amhail meáchain agus bandaí friotaíochta, ag dreapadh staighre agus ag iompar siopadóireachta do mhatáin. Is féidir iad sin a chur san áireamh i do phlean gníomhaíochtaí dhá nó trí uair sa tseachtain.
- ▶ Tá siúl, rothaíocht, snámh agus aerobaic uisce ina ngníomhaíochtaí atá éadrom ar na hailt.

Gníomhaíocht coirp agus asma

Is féidir le gníomhaíochtaí coirp rialta cúnamh a thabhairt le nach n-éireoidh do scamhóga teann.



Tábhachtach

Cuimhnigh, ná tosaigh ar ghníomhaíocht má cheapann tú gur féidir ráig asma teacht ort - fán go dtí go mbeidh an t-asma laethúil faoi smacht arís.

Is féidir smacht a choinneáil ar d'asma trí:

- ▶ do chógas a thógáil mar is ceart
- ▶ d'análóir a thabhairt leat
- ▶ a bheith eolach faoi na rudaí a thosaíonn an t-asma agus iad a sheachaint.

I measc na rudaí coitianta a thosaíonn asma, tá pailín, ag gearradh féir, sail chnis ainmhithe, clóirín (ceimiceán a úsáidtear i linnte snámha), ionfhabhtuithe víreasacha amhail an fliú agus gníomhaíocht coirp.

Sula dtosaíonn tú ag aclaíocht:

- ▶ inis do do chóiste, foireann nó páirtnéir traenála go bhfuil asma ort
- ▶ inis dóibh cén áit a gcoinníonn tú d'análóir
- ▶ téamh suas go séimh sula dtosaíonn tú agus moilligh ina dhiaidh sin.

Bheith gníomhach le hasma

Is féidir leis na rudaí seo a leanas a bheith mar roghanna maithe do dhaoine ar a bhfuil asma.

- ▶ Snámh (mura dtosaíonn an clóirín an t-asma. Is lú seans go mbeidh an t-aer te sa linn snámha ina chúis le d'asma.
- ▶ Tá do scíth a ligean agus anáil rialaithe i gceist le hióga, tai chi nó pilates.

Gníomhaíocht coirp agus diaibéiteas

Cuidíonn gníomhaíocht coirp leat:

- ▶ do leibhéil glúcóis (siúcra) a rialú
- ▶ do bhrú fola a íslíú
- ▶ d'imshruthú a fheabhsú.



Tábhachtach

Má mhol do dhochtúir duit do ghlúcós fola a sheiceáil go rialta, ba chóir duit é a sheiceáil roimh aclaíocht agus i ndiaidh aclaíochta. Má tá sé normálta nó íseal, ba cheart duit roinnt carbaihiodráití a ithe. D'fhéadfadh hipiglicéime (glúcós fola íseal) teacht ort cúpla uair ina dhiaidh seisiún crua aclaíochta má tá roinnt cineálacha cógais diaibéitis á dtógáil agat.

A bheith gníomhach le diaibéiteas

- ▶ Seiceáil lena chinntiú go bhfuil do dhochtúir sásta go mbeidh tú ábalta cibé gníomhaíocht nua atá pleanáilte agat a dhéanamh agus cuir tús mall léi.
- ▶ Ól níos mó tar éis seisiún fada aclaíochta, go háirithe má thógann tú cógas diaibéitis.
- ▶ Inis do na daoine a mbíonn tú leo (do chóitseálaí nó baill foirne) go bhfuil diaibéiteas ort, cad iad na comharthaí nuair atá glúcós fola íseal agat agus céard ar cheart dóibh a dhéanamh má bhíonn cúnamh uait.
- ▶ Caith coisbheart ceart agus seiceáil do chosa do spuaiceanna nó cneácha roimh agus ina dhiaidh na haclaíochta.
- ▶ Stop an ghníomhaíocht má airíonn tú creathach, buartha, nó má thosaíonn tú ag cur allais níos mó ná mar is gnáth. D'fhéadfadh sé go gciallódh sé sin go bhfuil do leibhéal glúcós fola ró-íseal (is bail é sin ar a dtugtar hipiglicéime).

Gníomhaíocht coirp agus galar croí

Cuidíonn gníomhaíocht coirp leat:

- ▶ brú fola ard a laghdú
- ▶ leibhéil an cholaistéaróil mhaith (HDL) a fheabhsú agus leibhéil an droch-cholaistéaróil (LDL) a laghdú
- ▶ strus a láimhseáil
- ▶ codladh níos fearr a bheith agat.



Stop agus faigh cúnamh leighis má bhíonn na comharthaí seo a leanas ort:

- ▶ Pian nó brú sa chliabhrach.
- ▶ Croitheadh sa chliabhrach (líonrith).
- ▶ Mearbhlán, meadrán nó agus bheith ag mothú lag.
- ▶ Pian i do ghiall, muineál nó lámh.
- ▶ Deacracht ag análu.
- ▶ Ag mothú tinn nó an-tuirseach.
- ▶ Ag cur allais agus lámha taise.
- ▶ Pian sa chos a mhoillíonn do ghluaiseachtaí.
- ▶ Croitheadh, ocras agus laige.

An raibh taom croí agat?

Más rud go raibh taom croí agat, cuidíonn sé má dhéanann tú gníomhaíocht coirp go rialta chun teacht ar ais chugat féin níos tapúla agus do riosca go mbeidh taom croí eile agat a laghdú.

- ▶ Déan cinnte go bhfuil biseach iomlán ort agus go bhfuil an clár cairdiach athshlánaithe críochnaithe agat.
- ▶ Lean ort ag glacadh do chógais mar atá leagtha síos. Mar thugtar sprae duit, bíodh sé leat i gcónaí.
- ▶ Déan téamh suas éadrom agus moilliú síos éadrom roimh ghníomhaíocht agus i ndiaidh gníomhaíochta a dhéanamh.
- ▶ Ól do dhóthain uisce, go háirithe ar laethanta teo.
- ▶ Déan iarracht siúl ar thalamh cothrom. I gceantar cnocach, siúl go mall ionas nach gcuirfidh tú an iomarca brú ar do chroí.
- ▶ Seachain aon tógáil throm nó nithe troma a bhrú.
- ▶ Má tá sé an-te nó an-fhuar, seachain aon ghníomhaíocht coirp mar d'fhéadfadh sé sin cur isteach ar d'imshruthú agus análu agus d'fhéadfadh pian croí teacht as.
- ▶ Tóg go réidh é agus tú ag filleadh ar do chlár aclaíochta arís tar éis duit stopadh ar feadh cúpla lá.
- ▶ Ná tosaigh gníomhaíocht díreach ina dhiaidh béile.

Eolas faoi Thomhas bia

Bia Sláintiúil don Saol

www.healthireland.ie



Bianna agus deochanna ar mhórán saille, siúcra agus salainn

Riar bheag nó mion-riar seacláide, brioscaí, cistí, milseán, criospaí agus sneaiceanna saille eile, uachtar reoite, agus bianna siúcrla - ní gach lá, uair nó dhó sa tseachtain ar a mhéad.

Is ionann 1 riar agus:

Saillte, leatháin agus olaí

- 1 phaca sciar de leathán a bhfuil níos lú saille ann nó atá éadrom do 2 phlosa aráin
- 1 taespunóg ola in aghaidh an duine agus cócaireacht a déanamh

Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna

- 50-75g feola trua, uaineola, muiceola, mionfheola nó éineola cócaráilte (leath bhos na láimhe)
- 100g éisc cócaráilte, soighle nó tófú
- ¾ cupán pónairí nó lintilí
- 2 ubh
- 40g cnónna nó siolta neamhsaillte

Bainne, iógart agus cáis

- 1 ghloine (200ml) bainne
- 1 chupán (125g) iógart
- 1 bhuideál (200ml) de dheoch iógairt
- 2 ordóg (25g) de cháis chrua nó leath-chrua amhail céadar nó cáis edam, 2 ordóg (25g) de cháis bhog amhail brie nó camembert

Gránaigh agus aráin lánghráin, prátaí, pasta agus rís

- 2 phlosa thanaí aráin cháiscín,
- 1 ½ plosa aráin shólde cháiscín nó
- 1 phóca piota
- 1/3 cupán mine coirce tírime nó 1/2 cupán músálaí gan siúcra
- 1 chupán gránaigh bhriceasta de chineál calógach
- 1 chupán ríse, pasta, núdal nó cúscús,
- 2 phráta mheánmhéide nó 4 phráta bheaga,
- 1 chupán ionaim nó plantáin

Glasraí, saillead agus torthaí

- 1 toradh meánmhéide - ull, oraiste, piorra nó banana
- 2 thoradh bheaga - plumaí, clobhaíonna nó mandairíní
- Torthaí beaga - 6 shú talún, 10 bhfrionchaor nó 16 shú craobh
- 1/2 cupán glasraí cócaráilte - úra nó reoite
- 1 bhábha sailleid - leitis, tráta, cúcamar
- 1 bhábha anraith glasraí de dhéantús baile
- 150ml de shú torthaí gan siúcra

Treoir riar

				
Gránaigh, rís agus pasta cócaráilte, agus glasraí, saillead agus torthaí Usáid cupán plaisteach indúscartha 200ml dhun méid an riar a threorú.	Cáis Usáid dhá ordóg, leithéad agus doimhneacht chun méid an riar a threorú.	Feoil, éineoil agus iasc Taispeánann bos na láimhe, leithéad agus doimhneacht gan mhéara ná ordóga, an méid a theastalonn uait sa lá.	Leathán a bhfuil níos lú saille ann Is féidir an méid a úsáideann tú a threorú le pacáí sciar a thaghtear i gcaifearna. Ba chóir go mbeadh paca amháin leordhothanach do dhá phlosa aráin.	Olaí Usáid lán taespunóige ola in aghaidh an duine i gcócaireacht nó i salad.

*Treoir um Méideanna Laethúla le Riar ón tseilf ar a bhfuil gránaigh agus aráin lánghráin, prátaí, pasta agus rís

Gníomhach	Leanbh (5-12)	Déagóir (13-18)	Duine Fásta (19-50)	Duine Fásta (51+)
	3-4	4	4-5	3-4
	3-5	5-7	5-7	4-5
Neamhghníomhach	Déagóir (13-18)	Duine Fásta (19-50)	Duine Fásta (51+)	
	3	3-4	3	
	4-5	4-6	4	

Níl aon treoirline ann do leanaí neamhghníomhacha mar tá sé bunriachtanach go mbíonn leanaí uile gníomhach.

Teorainneacha riosca níos ísle seachtainiúla alcóil

 11 deoch caighdeánach (110g alcóil ar feadh seachtaine)	 17 ndeoch chaighdeánacha (170g alcóil ar feadh seachtaine)
Deochanna caighdeánacha San áireamh le deoch caighdeánach amháin tá: Calraí: 100-150 Fíoralcóil: 10g	Samplaí de dheoch caighdeánach amháin 1/2 pionta beorach nó láigair Gloine bheag fíona Miosúr singil biotáille

Meán-riachtanais laethúla calraí maidir le bianna agus deochanna uile do dhaoine fásta

 Gníomhach 2000kcal	Neamhghníomhach 1800kcal	 Gníomhach 2500kcal	Neamhghníomhach 2000kcal
--	------------------------------------	--	------------------------------------

Ól 8 gcupán leachtanna ar a laghad in aghaidh an lae - is fearr uisce



BI Gníomhach!

D'fhoirm meáchan sláintiúil a choimeád teastalonn 30 nóiméad in aghaidh an lae ar a laghad de gníomhalocht déine measartha o dhaoine fásta 5 lá in aghaidh na seachtaine (nó 150 nóiméad in aghaidh na seachtaine), ní mór do leanaí a bheith gníomhach ar leibhéal measartha go leibhéal briomhar le haghaidh 60 nóiméad ar a laghad gach lá.

Nótaí

Nótaí

Nóta Buíochais

Forbraíodh an lámhleabhar seo do Chlár Itheacháin Shláintiúil agus Saoil Ghníomhaigh i bhFeidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS) ina bhfuil ionchuir ó Chur Chun Cinn agus Feabhsú na Sláinte. Ba mhaith linn aitheantas a thabhairt d'Ionchur Chomhrialtas na hÉireann do Dhaoine a bhfuil Otracht ag Dul Díobh chomh maith le Grúpa Oibre Saineolaithe an Chláir Náisiúnta Chliniciúil Otrachta, as an obair a chuir siad isteach ar fhorbairt agus athbhreithniú an treoirleabhair seo.



© Feidhmeannach na Seirbhíse Sláinte

Dáta: Feabhra 2023

Dáta athbhreithnithe: 2026

Cód ordaithe: HAL01393