



**Gaelscoil Áine,**  
Bóthar Naomh Mobhí,  
Droim Conrach,  
B.Á.C 9 D09XP65  
gaelscoilaine@gmail.com

---

## Polasaí Lóin Shláintiúil

### 1. Aidhmeanna

- Treoracha soiléire a leagan síos do thuistí, múinteoirí agus páistí
- Leiriú do mhuintir na scoile go gcuireann an scoil béim faoi leith ar réim-bhia sláintiúil
- Na páistí a spreagadh le roghanna ciallmhara a dhéanamh faoi bhia agus cothú.
- Dearcadh dearfach a chothú maidir le bia sláintiúil

### 2. Réasúnaíocht

- Mar chuid den pholasaí Oideachas Sóisialta agus Sláinte Pearsanta (OSPS), tá sé de dhualgas ar an scoil oiliúint a chur ar na daltaí faoi bheith sláintiúil.
  - Snáithaonad: Ag tabhairt aire do mo chorp: Bia agus Cothú (Naíonán go Rang 6)
  - Snáithaonad: Ag déanamh cinntí (*Féach ar na Treoirínte do Mhúinteoirí lth 11-13*)
  - Nasc le hEolaíocht - Snáithe Nithe Beo:
  - Snáithaonad: Mé Féin: Próiséas Saoil an Duine Dhaonna (Curaclam na Naíonán Sóisearach – Rang a 6) (*Féach ar na Treoirínte do Mhúinteoirí lgh 10-11*)
- Is cuid thábhachtach den lá scoile é am lóin. Is breá leis na páistí ithe le chéile, ach tá sé tábhachtach freisin ó thaobh cothaithe de. Glactar leis go forleathan go bhfuil baint ag bia leis an mbealach a fhoghlaimíonn páistí agus leis an mbealach atá siad in ann a n-aird a dhíriú ar ábhar. Tá Polasaí Lón Sláintiúil ag an scoil, cúig lá sa tseachtain. Tá sé thar a bheith tábhachtach go mbeadh lón sláintiúil ag do pháiste gach lá ar scoil.
- Ba cheart bosca lóin agus buidéal plaisteach a bheith ag na páistí. Tabhair lón dóibh go bhféadfadh sé/ sí láimhseáil go héasca.
- Ionas gur féidir linn an méid bruscair a choimeád chomh híseal agus is féidir iarrfar ar na páistí aon bhruscar a bhaineann lena lón a thabhairt abhaile leo.
- Bíonn sos beag (20 nóiméad) agus lón mór (20 nóiméad) ag na páistí gach lá.

Is mian le Gaelscoil Áine an t-oideachas is fearr agus is féidir a sholáthar do gach dalta. Gach bliain muintear ceachtanna do na páistí go léir maidir lena gcoirp agus maidir le cúrsaí bia mar chuid den churaclam eolaíochta (Dúile Beo) agus mar chuid den ábhar OSPS. Tá ceangal idir na téamaí seo agus snáitheanna eile cosúil le fiacla slán agus aclaíocht chomh maith. Cuireann an múinteoir béim ar lóna na bpáistí go neamhfhoirmiúil agus moltar na páistí a thógann torthaí agus glasraí leo ar scoil. Iarrfaimid ar thuismitheoirí comhoibriú linn lenár bpolasaí faoi lón sláintiúil.



# Pirimid an Bhia

Do dhaoine fásta, déagóirí agus leanai os cionn cúig bliana d'aois

Ní ead  
cáitíní ná  
sáitíní  
le fáil sa  
pirimid seo.

**Bianna agus deochanna ina bhfuil a lán saille, siúcra agus salann**

Ní gach lá

Uair nó dhó sa tseachtain ar a mhéad



\*Treoir Um Scair Leathóil – gránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus ris

Domhanach	Leanaí (9-12)	Déagóirí (13-18)	Daoine Fásta (19-50)	Daoine Fásta (51+)	Nearmh-ghrinnéadach	Déagóirí (13-18)	Daoine Fásta (19-50)	Daoine 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 treoirleá i dtaca le leanaí nearmhgrinnéadacha mar tá si n-ádhmáireach go míbeadh gach leathóil grinnéadach.

Óil & gúarín leathna sa lá, ar a laghad – is é an t-uisce is fearr.

**Bí Grinnéadach!**  
Chun méachán sláintiúil a choinneáil, ní si n-ádhmáireach go ndéanadh daoine fásta grinnéadach míheasanta ar fad 30 nóiméad sa lá, ar a laghad, 5 lá sa tseachtain (nó 150 nóiméad sa tseachtain) ní mór do leanaí grinnéadach míheasanta nó dhian a dhéanamh 60 nóiméad gach lá, ar a laghad.

## Moltaí

<u>Bia molta Recommended food</u>	<u>Deochanna molta Recommended drinks</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ceapairí/Sandwiches</li><li>• Rollóg/Roll</li><li>• Cácaí Ríse/Rice cakes</li><li>• Craicéir/Crackers</li><li>• Báirín Breac/Barmbrack</li><li>• Feoil/Meat, Iasc/Fish</li><li>• Ubh/Egg</li><li>• Cáis/Cheese</li><li>• Bonnóg/Scone</li><li>• Torthaí, tirim &amp; úr/Fruit, dry &amp; fresh</li><li>• Glasraí/Vegetables</li><li>• Iógart/Yoghurt Fromage Frais</li><li>• Rís/Rice</li><li>• Ispíní/Sausages</li><li>• Borróga, Brioscaí coitianta/Plain Biscuits, Queencakes</li><li>• Grán rósta/Popcorn</li><li>• Sailéid/Salad</li><li>• Pancóga/Pancakes Pasta</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bainne/Milk</li><li>• Uisce/Water</li><li>• Anraith/Soup</li><li>• Fíorshú tortha/pure fruit drinks</li><li>• Súanna éagsúla/Various juices</li><li>• Tae/Tea</li><li>• Caoineog/Smoothie</li></ul>

Ní féidir gach bia sláintiúil/míshláintiúil a chur ar liosta sa pholasaí seo, dá bhrí sin, moltar do thuismitheoirí a bheith ciallmhar faoin mbia a cheaptar a bheith sláintiúil.

**Níl criospaí, milseáin, frubes, ‘yoghurt corners’, lunchables, guma coganta agus deochanna súilíneacha ceadaithe ar scoil toisc go bhfuil siad míshláintiúil.** D’fhéadfaí cosc a chur ar chnónna (má tá páiste sa rang a bhfuil ailléirge chnónna air/uirthi).

- Itheann na daltaí a lón sna seomraí ranga. Níl cead bia a ithe sa chlós.

Iarrfar ar mhúinteoirí tacaíocht a thabhairt don pholasaí trí mholadh a thabhairt do lón sláintiúil atá ag teacht leis an bpolasaí. Má thógann páiste lón ina bhfuil rudaí nach bhfuil molta, is féidir leis an múinteoir a chur in iúl don pháiste go bhfuil polasaí i bhfeidhm agus nach bhfuil sé cothrom muna bhfuil gach páiste ag cloí leis.

Tá seans go n-iarrfar ar dhalta gan píosa den lón a ithe (barra seacláide m.sh.) i rith am scoile agus é a choimeád go dtí go rachaidh siad abhaile. Más rud é go bhfuil páiste ag tógáil earraí isteach don lón nach bhfuil molta ar bhonn rialta, rachfar i dteagmháil leis na thuismitheoirí chun an scéal a phlé.

Ó am go chéile, tá seans ann go mbeidh na múinteoirí sásta rudaí milse a thabhairt dá ndaltaí ag amanna faoi leith ar nós ócáidí speisialta, turasanna, cóisirí srl. Déanfar iarracht duaiseanna eile, in ionad milseáin, a thabhairt nuair is féidir.

Is féidir le Coiste na dTuistí tacaíocht a thabhairt don pholasáí le haird na dtuismitheoirí a dhíriú ar na buntáistí a bhaineann leis, idir costas an lóin a íslíú agus cothú a bpáistí a fheabhsú.

Spreagaimid daltaí na gaelscoile chun a bheith chomh sláintiúil agus is féidir leo trí bheith gníomhach agus trí bhia sláintiúil a ithe. Thíos tá nascanna chuig suíomhanna agus eolas faoi shláinte do pháiste

<a href="#"><u>An bhfuil bosca lóin sláintiúil á phacáil agat?</u></a> <a href="#"><u>Are you packing a healthy lunch?</u></a>	<a href="#"><u>Bosca Lóin Sláintiúil</u></a>	<a href="#"><u>School Days</u></a>	<a href="http://www.safefood.eu"><u>www.safefood.eu</u></a>	<a href="#"><u>Healthy Lunch Box</u></a>
<a href="#"><u>30 ideas for school lunches</u></a>	<a href="#"><u>Lunch Box Ideas 1</u></a>	<a href="#"><u>Family Fun</u></a>	<a href="#"><u>Lunch Box Ideas 2</u></a>	

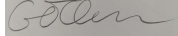
*Ní ghlacann Gaelscoil Áine freagracht as ábhar ar nascanna seachtracha.*

*Gaelscoil Áine is not responsible for the content of external links.*

### **3. FAOMHADH & CUMARSÁID**

Faofa ag cruinniú BB ar an 23/3/2021 agus sínithe ag an gCathaoirleach. Taifead den fhaomhadh déanta ag an Rúnaí i Miontuairiscí an chruinnithe. Tuimitheoirí curtha ar an eolas faoi i nuachtlitir na scoile ar an 26/3/21.

Gearóid Ó Cleircín

Síniú:  Dáta: 23/3/21