



Bileog Gníomhaíochta Sáisearach 1

5 Riar Gach Lá, Bealach na Déiríochta

Smaoinigh ar bhealaí nua is féidir leat déiríocht a áireamh i d'aiste bia i rith an lae, ón mbricfeasta go ham suipéir, chomh maith le sneaicenna sláintiúla.

Scríobh faoi agus tarraing pictiúr de anseo!

A hand-drawn rectangular box with a blue outline and two horizontal lines inside, intended for writing.A hand-drawn rectangular box with a blue outline, intended for drawing.A hand-drawn rectangular box with a blue outline and two horizontal lines inside, intended for writing.A hand-drawn rectangular box with a blue outline, intended for drawing.