



Bileog Gníomhaíochta Sóisearach 1



3 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!

