MOO CREW
SCÉIM BAINNE SCOILE AE

Mo Dhúshlán Dialann

Déiríochta Sóisearach

I mbliana, Is é 2ú go 6ú Márta Seachtain Náisiúnta Bainne Scoile

Is tábhachtach aire a thabhairt dár gcorp trí ithe aiste bia fholláin, chothrom. Mar chuid d'aiste bia fholláin, chothrom, ***moltar 3 riar ón ngrúpa bia 'bainne, iógart agus cáis' a ithe gach lá. Má tá tú idir 9-18 mbliana d'aois, moltar 5 riar sa lá***. An itheann tú an méid táirgí déiríochta molta gach lá?

Le linn Sheachtain Náisiúnta Bainne Scoile, déan nóta de cá mhéad riar bainne, iógairt agus cáise a itheann tú sa tábla thíos. Úsáid greamán amháin do gach riar a bhíonn agat sa lá.

	Bainne Sampla: *Is ionann riar amháin agus gloine bainne (200ml)*	**Iógart** Sampla: *Is ionann riar amháin agus cartán iógairt (125g) nó deoch iógairt (200ml)*	**Cáis** Sampla: *Is ionann riar amháin agus '2 ordóg' (25g) cáise*
Luan 2ú Márta			
Máirt 3ú Márta			
Céadaoin 4ú Márta			
Déardaoin 5ú Márta			
Aoine 6ú Márta			

1. Cé acu táirge déiríochta is mó a d'ith tú an tseachtain seo? _____

2. Cé acu táirge déiríochta is fearr leat? _____

Le tacaíocht airgeadais an Aontais Eorpaigh
An Roinn Talmhaíochta, Bia agus Mara
Department of Agriculture, Food and the Marine

moocrew.ie

Mo Dhúshlán Dialann Shóisearach Gníomhaíochtaí Fisiciúla

Chomh maith le haiste bia fholláin, is tábhachtach aire a thabhairt dár gcorp trí Gníomhaíochtaí Fisiciúla a dhéanamh go rialta. ***Ba chóir duit a bheith gníomhach ar feadh 60 nóiméad ar a laghad (1 uair) gach lá***. Is tábhachtach fosta gníomhaíochtaí a dhéanamh a chuireann meáchan ar do chosa, amhail rith, damhsa, scipeáil agus spóirt foirne ar nós peile!

An tseachtain seo, déan nóta sa tábla thíos den mhéid aclaíochta a dhéanann tú gach lá trí ghreamán a chur ann gach uair a dhéanann tú 30 nóiméad (leathuair) aclaíochta sa lá.

	Gníomhaíocht Fhisiciúil Sampla: *Gníomhaíochtaí iarscoile, spóirt, ag súgradh amuigh le cairde, siúl nó rothaíocht chun na scoile*
Luan 2ú Márta	
Máirt 3ú Márta	
Céadaoin 4ú Márta	
Déardaoin 5ú Márta	
Aoine 6ú Márta	

1. An ndearna tú ar a laghad 60 nóiméad d'aclaíocht gach lá an tseachtain seo? _____
2. Cá mhéad aclaíochta a rinne tú an tseachtain seo san iomlán? _____
3. Cé acu lá is mó gníomhaíochtaí? _____
4. Cé acu gníomhaíocht is fearr leat? _____