


Samhlaigh go bhfuil tú ag déanamh siopadóireachta le do theaghlach. Úsáid an tábla thíos chun cabhrú leat an bia is fearr don chomhshaol a roghnú (i.e. an bia a bhfuil an bia-aistear is giorra ag baint leis). **Ná déan dearmad, is fearr i gcónaí bia ó Éirinn agus bia áitiúil a cheannach (chomh gar agus is féidir do do bhaile nó do chontae féin)!**


Sa tábla thíos feicfidh tú cuid de na tíortha as a seoltar bia go hÉirinn agus an líon mílte a bhíonn le taisteal ag an mbia sula mbaianeann sé Éire amach.

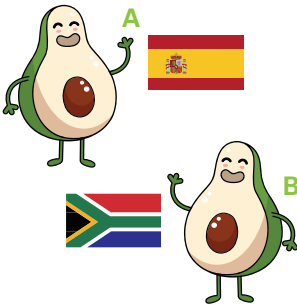
Ag teacht ó	Fad an aistir go hÉirinn
 <b>An Afraic Theas</b>	✈✈✈✈✈✈✈✈ 5,840 míle (9,397 ciliméadar)
 <b>An Spáinn</b>	✈ 902 míle (1,451 ciliméadar)
 <b>An Cósta Eabhair</b>	✈✈✈ 3,214 míle (5,172 ciliméadar)
 <b>An Ríocht Aontaithe</b>	✈ 288 míle (463 ciliméadar)
 <b>Cósta Ríce</b>	✈✈✈✈✈✈ 5,167 míle (8,314 ciliméadar)
 <b>Éire</b>	-----

\*is meastacháin shlánaithe iad na figiúirí ar fad bunaithe ar an eolas atá le fáil ar [foodmiles.com](http://foodmiles.com)

**Cuir ciorcal timpeall an abhacáid a bhfuil an bia-aistear is giorra ag baint leis**

A 

B 



**Cuir ciorcal timpeall na cáise a bhfuil an bia-aistear is giorra ag baint léi**


A 

B 




**Cuir ciorcal timpeall an anainn a bhfuil an bia-aistear is giorra ag baint leis**


A 

B 



**Cuir ciorcal timpeall an chartáin ar saothraíodh an bainne atá ann i bPoblacht na hÉireann**

A 

B 

### An dteastaíonn uait dul níos faide?

1. Féach [foodmiles.com](http://foodmiles.com) in éineacht le duine fásta/caomhnóir chun eolas a fháil ar bhia-aistear cuid de na rudaí atá i do chuisneoir!
2. Téigh chuig [www.bordbia.ie/whats-in-season/best-in-season/calendar/september](http://www.bordbia.ie/whats-in-season/best-in-season/calendar/september) chun féilire a íoslódáil de bhia atá i séasúr. Croch an féilire sin sa bhaile le go mbeidh tú níos eolaí agus tú sa mhargadh!

