



# Tabhair faoi dhúshlán ón Moo Crew le Seachtain Náisiúnta an Bhainne Scoile a cheiliúradh

A Mhúinteoir, a chara,

Gheobhaidh tú faoi iamh sampla den phacáiste acmhainní 'Dúshlán an Itheacháin Inbhuanaithe'. Dearadh an dúshlán seo le cur lenár bplean ceachta nua 'Déiríocht agus Ithe go hInbhuanaithe', atá sa treo nuashonraithe do mhúinteoirí. **Le bheith páirteach, níl le déanamh ach líon na bpacáistí dúshláin a bheidh ag teastáil uait do do rang nó do do scoil a oibriú amach agus r-phost a chur chuig [schoolmilk@ndc.ie](mailto:schoolmilk@ndc.ie) roimh an 23 Aibreán. Cuirfear na pacáistí chuig do scoil ansin roimh Sheachtain Náisiúnta an Bhainne Scoile (an 17 - an 21 Bealtaine).**

## Cén Chaoi Páirt a Ghlacadh sa Dúshlán:

1. Le linn Sheachtain Náisiúnta an Bhainne Scoile, bain úsáid as *Mo Chlár do Dhúshlán an Itheacháin Inbhuanaithe* (thíos) chun do dhaltáí a spreagadh chun dul i mbun gnímh agus roghanna inbhuanaithe a dhéanamh. Is féidir leo na bearta seo a dhéanamh sa seomra ranga nó sa bhaile le daoine muinteartha nó le cairde leo. Ná déan dearmad gur beag an ní nach cuidiú é, mar sin is iontach an gaisce é fiú mura n-éiríonn leo ach rogha inbhuanaithe amháin a dhéanamh gach lá!
2. Spreag na daltaí chun a ndul chun cinn a thaifeadadh leis na greamáin. Mínigh dóibh go bhfaighidh siad greamán spráúil le cur isteach gach uair a chuirfidh siad beart i gcrích.
3. Coinnigh cuntas ar dhul chun cinn an ranga ar phóstar *Dhúshlán Ranga an Itheacháin Inbhuanaithe* (beidh na greamáin sa phacáiste). Bealach iontach é seo do na daltaí léargas a fháil ar a mbeidh bainte amach acu le chéile agus cuntas a choinneáil ar na roghanna is coitianta sa rang ag an am céanna.
4. Nuair a bheidh bearta gach duine taifeadta agat, seol pictiúr de phóstaer *Dhúshlán Ranga an Itheacháin Inbhuanaithe* chuig [schoolmilk@ndc.ie](mailto:schoolmilk@ndc.ie), é sin nó déan do phictiúr a tvuíteáil nó a phostáil leis na clibeanna seo a leanas: [#NationalSchoolMilkWeek](https://twitter.com/NDC_ie) | [@NDC\\_ie](https://twitter.com/NDC_ie) (Twitter) | [@NDCIreland](https://www.facebook.com/NDCIreland) (Facebook)

**\*roghnach\*** Gach lá de Sheachtain Náisiúnta an Bhainne Scoile, déan pictiúr de do phóstaer ranga a sheoladh, a tvuíteáil nó a phostáil chugainn. Beimid ag comhaireamh na mbearta a rinne gach scoil agus ag cur suas na dtorthaí gach lá. Ní hamháin sin ach beidh deis ag na scoileanna roghnaithe roinnt duaiseanna spráúla a bhuachan chomh maith!

## Céard a bheidh i mo Phacáiste Dúshláin?

- Clár dúshláin do gach dalta i do rang.
- Póstaer ranga amháin.
- Bileoga greamán do na bileoga dúshláin agus don phóstaer ranga araon.
- **Tabhair faoi deara:** níl i ngreamán na Pirimide Bia ach léiriú. Is féidir an Phirimid Bhia a fheiceáil ina hiomláine ag: [www.moocrew.ie/pyramid](http://www.moocrew.ie/pyramid)

## Cad í an rogha 'eile' ar ár gclár/bpóstaer dúshláin?

Tuigimid go mb'fhéidir nach mbeadh gach dalta in ann na roghanna dúshláin go léir a dhéanamh, nó go mb'fhéidir gur mhaith leat roghanna inbhuanaithe eile a iniúchadh le do rang (tá go leor ann!). Úsáid na colúin 'eile' le do rogha féin a chur isteach, nó déanaigí babhta tobsmaointe mar rang le teacht ar roghanna inbhuanaithe eile.

**Go n-éirí libh!**

**Foireann Moo Crew**



An Roinn Talmhaíochta,  
Bia agus Mara  
Department of Agriculture,  
Food and the Marine



Le tacaíocht  
airgeadais ón  
Aontas Eorpach

# Dúshlán an Itheacháin Inbhuanaithe Glac páirt ann i rith Sheachtain Náisiúnta an Bhainne Scoile (an 17 - an 21 Bealtaine)

B'fhéidir gur cuimhin leat gur fhoghlaim tú faoi **Dhéiríocht agus Ithe go hInbhuanaithe** i gceacht 4. Is iomaí bealach le roghanna inbhuanaithe a dhéanamh: féach ar Phirimid Bhia na Roinne Sláinte le haghaidh roghanna sláintiúla, laghdaigh do dhramhbhia agus do dhramhaíl phacáistithe agus roghnaigh bianna áitiúla, séasúracha nuair is féidir.

An bhfuil tú in ann don dúshlán? Le linn **Sheachtain Náisiúnta an Bhainne Scoile (an 17 - an 21 Bealtaine)**, léigh clár na roghanna thíos agus faigh amach cad iad na roghanna inbhuanaithe is féidir leat a dhéanamh. Is féidir leat na bearta seo a dhéanamh leat féin, le daoine muinteartha nó cairde leat, nó le do rang. **Ná déan dearmad** do thorthaí a thabhairt do do mhúinteoir le go mbeidh sé nó sí in ann iad a chur suas ar do phóstaer ranga. Is beag an ní nach cuidiú é, mar sin lean ort ag déanamh roghanna sláintiúla, inbhuanaithe fiú tar éis an dúshláin!

## Catagóirí agus Bearta

### Déan Roghanna Cothaitheacha

- D'fhéach mé ar Phirimid Bhia na Roinne Sláinte le teacht ar roghanna sláintiúla.
- D'ith mé 5-7 riar de thorthaí agus glasraí gach lá.
- D'ith mé an riar molta bia déiríochta gach lá (5 riar dóibh siúd atá 9-18 mbliana d'aois; 3 riar do gach aois eile).
- Chuir mé teorainn leis na cineálacha bia a d'ith mé ón tseilf uachtarach den Phirimid Bhia (bia ar mhórán saille, siúcra agus salainn).

### Rianaigh do Thionchar

- Chuaigh mé ar scoil/chuig an siopa/chuig teach cara liom de shiúl na gcos/ar mo rothar.
- D'oibrigh mé amach 'bia-aistear' roinnt de na táirgí inár gcuisneoir.
- Chuir mé luibheanna nó glasraí sa bhaile.
- Spreag mé mo theaghlach chun smaoineamh faoi bhealaí a bhféadfaimis bia-aistear ár gcuid bia a laghdú.

### Dírigh ar an Dramhaíl

- Rinne mé ár mbuidéil phlaisteacha agus cartáin a athchúrsáil, mé ag cinntiú go raibh siad idir ghlan agus tirim sular chuir mé amach sa bhosca athchúrsála iad.
- D'ith mé béile cothrom nach raibh rómhór dom.
- Bhain mé úsáid chruthaitheach as fuilleach bia (m.sh. anraith sláintiúil).
- Chuir mé dramhbhia san araid mhúirín.

### Eolach ar an Margadh

- Rinne mé iarracht torthaí agus glasraí a bhí i séasúr a cheannach.
- D'fhéach mé ar na lipéid agus mé ag siopadóireacht.
- Fuair mé trí tháirge áitiúla bia a chuirtear chun cinn sa Phirimid Bhia.
- Choinnigh mé súil amach don ghealltanas áitiúil ar bhainne.

### Leideanna Pacáistithe

- D'úsáid mé mála in-athúsáidte agus mé ag siopadóireacht.
- Mhol mé torthaí agus glasraí scaoilte a cheannach.
- D'athúsáid mé pacáistíú bia ar bhealach cruthaitheach. (m.sh. déantúis ealaíne phlaisteacha).
- D'úsáid mé coimeádán in-athúsáidte do mo lón pacáilte in ionad mála plaisteach.