


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 inbhuanaithe i bhformhór na gcásanna bia a tháirgtear go háitiúil in Éirinn a cheannach.**


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.

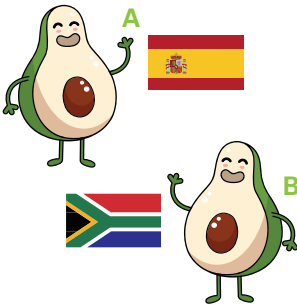
Ag teacht ó	Fad an aistir go hÉirinn
 An Afraic Theas	✈✈✈✈✈✈✈✈ 5,840 míle (9,397 ciliméadar)
 An Spáinn	✈ 902 míle (1,451 ciliméadar)
 An Cósta Eabhair	✈✈✈ 3,214 míle (5,172 ciliméadar)
 An Ríocht Aontaithe	✈ 288 míle (463 ciliméadar)
 Cósta Ríce	✈✈✈✈✈✈ 5,167 míle (8,314 ciliméadar)
 Éire	-----

*is meastacháin shlánaithe iad na figiúirí ar fad bunaithe ar an eolas atá le fáil ar 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 

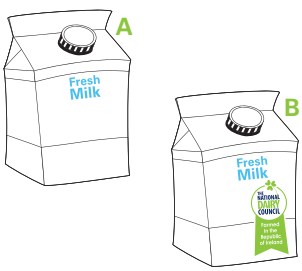
B 



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

A 

B 



An dteastaíonn uait dul níos faide?

- Féach foodmiles.com in éineacht le duine fásta/caomhnóir chun eolas a fháil ar bhia-aistear cuid de na rudaí atá i do chuisneoir!
- Téigh chuig 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!

