

GACH SCOIL INA
SCOIL MHAITH

Bia Sláintiúil
le haghaidh
Torthaí
Sláintiúla

Beartas Bia i Scoileanna

*Achoimre le haghaidh
Daltaí agus Tuismitheoirí*

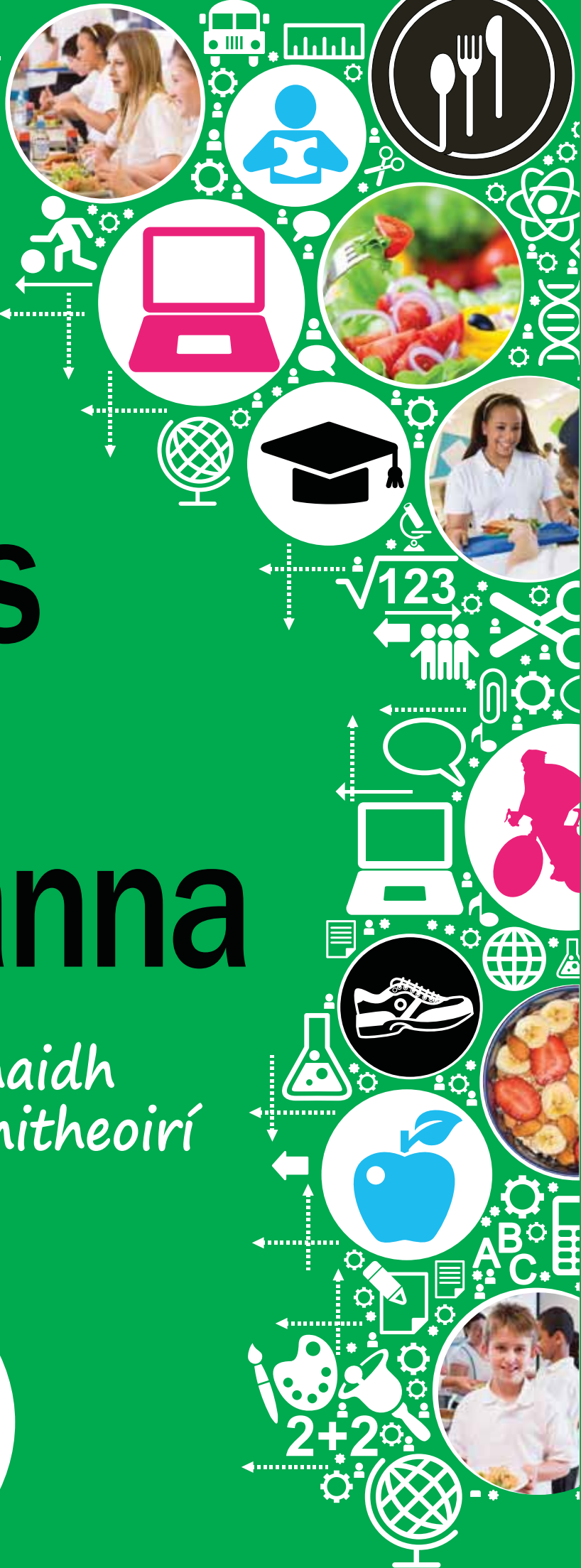


Department of
Education

www.deni.gov.uk

AN ROINN
Oideachais

MÁINNYSTRIE O
Lear



Cad atá i gceist leis?

Tuigimid go léir go bhfuil cothú maith riachtanach chun go bhfásfaidh páistí mar is ceart, chun go ndéanfaidh siad a ndícheall ar scoil agus chun go mbeidh siad sláintiúil agus sona sa todhchaí.

Is éard atá sa Roinn Oideachais ná an chuid den rialtas atá freagrach as oideachas pháistí. Is éard atá sa Roinn Sláinte, Seirbhísí Sóisialta agus Sábháilteacht Phoiblí ná an chuid den rialtas atá freagrach as sláinte pháistí. Mar sin, luíonn sé fúinn a chinntiú go bhfuil an bia go léir a chuirtear ar fáil sna scoileanna sláintiúil. Le roinnt blianta, táimid ag obair le scoileanna, leis an tseirbhís béilí scoile agus le forais eile le bia agus deochanna i scoileanna a dhéanamh níos sláintiúla agus le cabhrú le páistí agus le daoine óga le roghanna níos sláintiúla a dhéanamh faoi bhia.

Is éard atá i gceist le bia níos sláintiúla ná bia beagmhéathrais, bia beagshalainn, bia leathmhilis agus bia le neart snáithín, mar shampla, torthaí agus glasraí, feoil, uibheacha, bainne, arán, prátaí agus pasta. Ba mhaith linn gach cuid den scoil a fheiceáil ag obair le chéile le cinntiú go gcabhraítear le páistí bheith níos sláintiúla. Ciallaíonn seo:

- bia sláintiúil agus deochanna sláintiúla a sholáthar sa cheaintín
- bia sláintiúil agus deochanna sláintiúla a sholáthar sa siopa sólas nó ó mheaisín díola, ó chlub bricfeasta nó ó chlub iarscolaíochta
- cabhrú le páistí foghlaim faoi bhia – conas mar a fhásann sé agus cad as a dtagann sé, na cineálacha éagsúla bia a chuimsíonn aiste chothrom bia
- cinntiú go dtuigeann páistí níos sine conas béilí sláintiúla a réiteach



In ainneoin gurb iad na scoileanna a ghlacfaidh an príomhról sa phróiseas seo, caithefar cuimhneamh

- go bhfuil an ról is mó i dtaca leis an mbia a itheann páistí ag tuismitheoirí agus ag cúramóirí leanaí
- go bhfuil cearta ag páistí fios a bheith acu faoin mbia atá go maith dóibh agus roghanna a dhéanamh faoi na rudaí a itheann siad
- tá tábhacht ar leith le bia i gcás páistí áirithe toisc go bhfuil siad faoi mhíchumas, go bhfuil ailléirge orthu, nó mar gheall ar a gcultúr nó ar a reiligiún
- ní oibreoidh an polasaí seo gan tacaíocht na scoileanna d'fholláine mothúchán an pháiste chomh maith le páistí a spreagadh le dul i mbun gleacaíochta go rialta

Baineann an polasaí seo leis an obair go léir atá déanta go dtí seo le feabhas a chur ar bhia i scoileanna a thabhairt le chéile agus leis na rudaí riachtanacha **nach mór do** scoileanna **a dhéanamh** sa todhchaí a leagadh síos, mar aon leis na rudaí **a d'fhéadfadh** scoileanna **a dhéanamh** sa todhchaí.



Na rudaí nach mór do scoileanna a dhéanamh

Ní mór do scoileanna 'cur chuige uile scoile' a ghlacadh i dtaca leis an mbia go léir a sholáthraíonn an scoil agus a itear sa scoil. Ciallaíonn seo labhairt le gach duine sa scoil agus sa scoilphobal le cinntiú go bhfuil gach duine ag comhoibriú le chéile agus nach bhfuil rudaí éagsúla ar siúl acu. Ba chóir go mbeadh polasaí scríofa acu faoi dheireadh na scoilbhliana 2013/14.

Sampla de rialacha faoi bhéilí scoile

- Ní mór íosmhéid de dhá sciar torthaí agus glasraí a chur ar fáil don lón.
- Ní mór rís agus pasta a chur ar fáil ar a laghad uair amháin in aghaidh na seachtaine.
- Ní mór íosmhéid de leath sciar glasraí a sholáthar le gach sciar pióige, casaról agus le stobhach.
- Ní mór bainne agus uisce bheith ar fáil le hól gach lá.
- Ba chóir go mbeadh iasc ar fáil ar a laghad uair in aghaidh na seachtaine.
- Níor chóir bia friochta agus bia lánmhéathrais cosúil le sceallóga agus arán gairleoige a sholáthar níos mó ná dhá uair in aghaidh na seachtaine.



Béilí scoile

Nuair a sholáthraíonn scoileanna lóna, caithfidh siad cloí le rialacha, aitheanta mar 'na caighdeáin', atá leagtha síos faoi na cineálacha bia ar chóir a sholáthar agus cé chomh minic.

Caithfear bia a sholáthar do pháistí a bhfuil riachtanais speisialta acu de bharr míchumais, ailléirge, reiligiúin nó cultúir – agus ba chóir do scoileanna, do lónadóirí scoile, do dhaltaí agus do thuismitheoirí labhairt faoina bhfuil ag teastáil.

Soláthraíonn an Roinn Oideachais béilí scoile saor in aisce do roinnt páistí a bhfuil na béilí seo uathu. Ní thógann 21% de na daltaí atá ina theideal do bhéilí scoile na béilí sin. Uaireanta téann sé crua ar pháistí béile saor in aisce a thógáil toisc nár mhaith leo seasamh amach agus a bheith difriúil. Ba chóir do scoileanna teacht ar bhealaí a éascaíonn tógáil béile saor in aisce gan pháistí a náiriú agus gach duine atá ina theideal do bhéile saor in aisce a spreagadh lena ithe.



Bia agus deochanna ar díol i scoileanna

Tuigimid nach leor a chinntiú go bhfuil an bia sna béilí scoile sláintiúil. Caithfimid a chinntiú nach soláthraíonn clubanna bricfeasta, clubanna iarscoile, siopaí sólas agus meaisíní díola i scoileanna ach bia níos folláine.

Tá roinnt rialacha déanta againn cheana féin faoi bhia agus faoi dheochanna eile a sholáthraíonn scoileanna.

Sampla de rialacha faoi bhia agus deochanna eile

- Níor cheart milseáin, seacláid nó brioscáin phrátaí a dhíol i scoileanna.
- Tá uisce, bainne, súnna torthaí neamh-mhilsithe, mar aon le deochanna bainne nó iógairtí le siúcra laghdaithe ar díol.
 - Níl cead cácaí nó brioscaí (ach amháin ag am lóin).





Uisce a ól i scoileanna

Ba cheart go mbeadh fáil neamhshrianta ar uisce úr (fuaraithe más féidir) gach lá. Tá níos mó i gceist le huisce a ól ná tart a choinneáil ar siúl. Tá sé maith d'fhiaccla agus is féidir leis cabhrú le páistí le díriú airde.

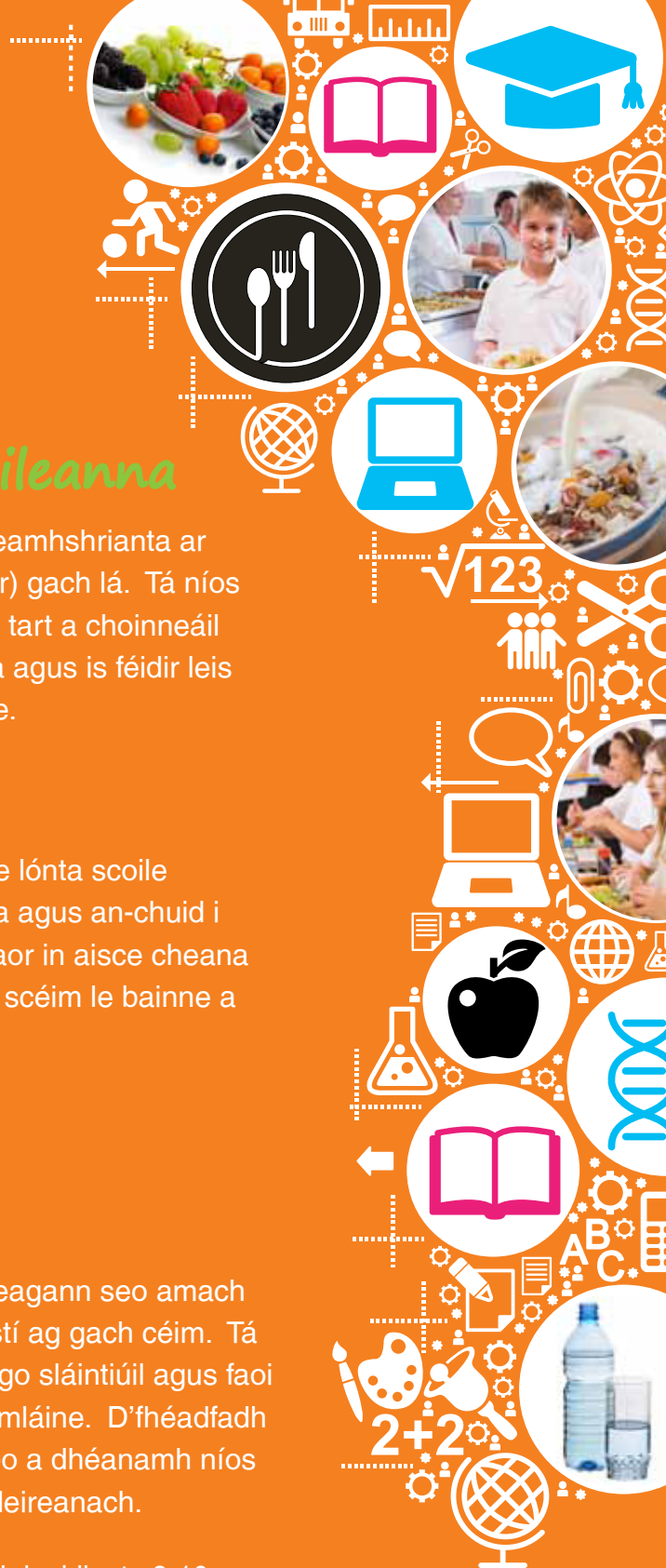
Bainne a ól i scoileanna

Ba chóir go mbeadh fáil ar bhainne mar rogha le lónta scoile gach lá. Faigheann páistí i scoileanna speisialta agus an-chuid i naíscoileanna agus i mbunscoileanna bainne saor in aisce cheana féin. D'fhéadfadh scoileanna eile cur isteach ar scéim le bainne a fháil ar phraghas níos saoire.

Foghlaim faoi bhia agus faoi chócaireacht

Ní mór do gach scoil an curaclam a leanúint. Leagann seo amach na cineálacha ceachtanna a fhoghlaimíonn páistí ag gach céim. Tá ceachtanna ar an gcuraclam faoi bhia, faoi ithe go sláintiúil agus faoi bheith aclaí tríd an tréimhse scolaíochta ina hiomláine. D'fhéadfadh scoileanna cabhair a lorg leis na ceachtanna seo a dhéanamh níos spéisiúla. Féach ar na naisc ar an leathanach deireanach.

Anois, tógfaidh na páistí agus na daoine óga go léir i mblianta 8-10 ceachtanna faoi aiste bia sláintiúil agus faoi bhealaí le béilí sláintiúla a phleanáil agus a chócaráil go sábháilte.





Rudaí a d'fhéadfadh scoileanna a dhéanamh

I bhfianaise go bhfuil cúinsí éagsúla ag gach scoil, luíonn sé faoi scoileanna a n-aigní féin a dhéanamh suas faoi rudaí áirithe, mar shampla:

- Na cineálacha bia agus deochanna ar féidir le páistí breith isteach leo mar lónta scoile nó mar scoideanna ag am sosa
- Cé chomh fada is atá am lóin
- Conas mar a chiúálann na daltaí suas le haghaidh bia
- Má tá cead ag daltaí an scoil a fhágáil ag am lóin
- Na comhlachtaí a cheadaíonn na scoileanna fógraíocht a dhéanamh sa scoil

Tá sé an-tábhachtach go labhraíonn scoileanna le tuismitheoirí agus le daltaí sula gcinneann siad ar na rialacha a d'fhéadfaidís glacadh ar bord.

Naíscoileanna

Ní mór do naíscoileanna a fhaigheann a gcuid maoinithe ón Roinn Oideachais an beartas seo bia i scoileanna a leanúint.

6

Áit ar féidir leat cabhair a fháil

Tá an Roinn Oideachais ag cabhrú trí airgead sa bhreis a thabhairt don tseirbhís Bhéilí Scoile Saor in Aisce d'fhonn cabhrú le foireann lónadóireachta le béilí níos sláintiúla a dhéanamh ag baint úsáide as níos mó comhábhair úra.

Tá an Roinn Oideachais, mar aon leis an Roinn Sláinte, Seirbhísí Sóisialta agus Sábháilteacht Phoiblí ag cabhrú trí íoc as comhordaitheoir réigiúnach de chuid Bia i Scoileanna, le cuidiú le lónadóirí scoile agus le scoileanna cinntiú nach bhfuil fáil ach ar bhia níos sláintiúla i scoileanna.

Tá treoir faoi bhaint amach na gcaighdeán ar fáil do lónadóirí scoile agus do scoileanna:

www.publichealth.hscni.net/publications/nutritional-standards-school-lunches-guide-implementation

www.publichealth.hscni.net/publications/nutritional-standards-other-food-and-drinks-schools-guide-implementation

www.publichealth.hscni.net/publications/stop-look-and-cook-recipe-book-schools-northern-ireland

Tá treoir ar fáil do scoileanna ar gach cuid den Bheartas Bia i Scoileanna:

www.publichealth.hscni.net/publications/school-food-essential-guide

Tá réimse leathan acmhainní ar fáil d'fhonn cabhrú le scoileanna múineadh faoi bhia shláintiúil agus faoi stíleanna sláintiúla maireachtála:

www.deni.gov.uk/index/support-and-development-2/5-schools_meals/food-in-schools-resources.htm

D'fhéadfadh tuismitheoirí teacht ar eolas sa bhreis faoi lóna sláintiúla ar na suímh seo:

www.publichealth.hscni.net/publications/are-you-packing-healthy-lunch-english-and-irish.

www.nidirect.gov.uk/index/information-and-services/health-and-wellbeing/eat-well/healthy-eating-for-children.htm.

www.nhs.uk/Livewell/childhealth6-15/Pages/Lighterlunchboxes.aspx

