

**Gaelscoil Eoghain Uí Thuairisc,  
Garrán na Fuinseoige,  
Ceatharlach.**

**POLASAÍ UM LÓIN SHLÁINTIÚIL**

Is í aidhm Pholasáí an Lóin Shláintiúil i nGaelscoil Eoghain Uí Thuairisc ná nósanna itheacháin níos sláintiúla a chothú i measc phobal na scoile.

Is féidir an cuspóir seo a bhaint amach:

- má thugtar treoir shoiléir i leith lóna agus sneaiceanna oiriúnacha a ithe
- má thugtar moltaí agus leideanna do na tuismitheoirí maidir le bia oiriúnach
- má dhéantar an polasaí faoi bhia sláintiúil a ithe a chur i gceann na mac léinn go foirmiúil (OSPS 7rl) agus go neamhfhoirmiúil i rith an lae scoile.

Tá sé mar aidhm againn leis an bpolasaí seo, cabhrú le pobal iomlán na scoile - na daltaí, an fhoireann agus na tuismitheoirí - dearcadh dearfach agus nósanna freagracha a chleachtadh, agus tuiscint a bheith ag cách faoin tionchar a bhíonn ag an mbia folláin ar an sláinte.

Is é ceann de na príomh-thionchair ar an sláinte agus ar an bhfoillaine é an cothú i.e. an méid a itheann daoine. Bíonn an bia folláin riachtanach le comhdhíriú ceart agus leibhéal cuí fuinnimh a bheith ag duine. Tugann na mic léinn ar fad lón pacáistithe leo ar scoil. Ba cheart trian den riachtanas cothaithe lae a bheith istigh ann. Ba cheart go mbeadh leibhéal íseal saille, salainn agus siúcra ann. Is cuid den cheiliúradh scoile é bia a roinnt. Ba cheart go mbeadh deis sa churaclam teagaisc, eolas a thabhairt faoin mbia folláin agus faoin stíl mhaireachtála shláintiúil.

**Is é polasaí na scoile é:**

Go spreagfaí na daltaí le go mbeadh lón folláin acu. I mbosca sláintiúil lóin, bíonn rudaí ar nós ceapairí/fillteoga/bapaí a mbíonn feoil/sailéid/ líonadh cáise, brioscóga agus cáis, pasta, gnáthbhrioscaí, iógart, sneaiceanna sláintiúla srl. iontu. Tabharfar aird ar aois na bpaistí agus ar an ngoile a bheadh acu nuair a bhíonn codanna á mbeartú dóibh.

Tá moltaí ann faoi céard is lón folláin ann ar fáil san **Aguisín**.

Níl cead ag daltaí cnónna nó bia le cnónna ann bheith ina seilbh acu toisc go bhfuil daltaí áirithe ar scoil a bhfuil ailléirge chnó orthu, agus d'fhéadfadh go mbeadh daoine ina measc i mbaol báis ón ailléirge seo. Tá im piseanna talún istigh ar an toirmeasc seo chomh maith le Nutella agus bia ar bith ina n-ainmnítear cnónna i measc na gcomhábhar.

Tá cosc iomlán ar ghuma coganta, deochanna súilíneacha, agus cnónna nó táirgí le cnónna iontu.

Moltar barraí gránaigh áirithe le mórchuid siúcra iontu a sheachaint.

Ar ócáidí eisceachtúla tá cead “lón deas” a bheith ann m.sh. má bhíonn féastai ranga ann. Is éard is ‘lón deas’ ann ná sólaiste beag bheith istigh leis an ngnáth lón m.sha. barra seacláide, mála criospaí nó grán rósta, nó mála beag milseán.

Ní cheadaítear cannaí nó buidéil ghloine ar mhaithe le cúrsaí sláinte agus an feachtas frithbhruscair.

Ná bíodh an iomarca bianna a bhfuil fillteáin othu leis an lón. Caithfear gach aon fhilleán a thabhairt abhaile, agus moltar boscaí lóin a bheith in úsáid chomh maith le buidéal ath-inúsáidte do na deochanna.

Is tabhachtach an rud é go mbeadh go leor á ól ag na daltaí agus moltar go dtabharfaidís uisce leo ar scoil. Bíonn bainne ar fáil ar scoil ó mhí Dheireadh Fómhair go dtí an Cháisc leis an scéim Bhainne Scoile.

Bíodh an bia soláimhsithe m.sh. oráiste gan aon chraiceann air.

Ná tabhair bia a ndéanfaí ciseach de do na leanaí, agus seachain an iomaraca pacáistíochta.

### **Chun aird a tharraingt ar thabhacht ar lóin scoile sláintiúil:**

- Déanfaidh an fhoireann agus na múinteoirí itheachán sláintiúil a phlé ag tús na scoilbhliana.
- Beidh ranganna foirmiúla ann i rith an bliana mar gheall ar an itheachán sláintiúil de réir an churaclaim OSPS agus OSIE.

### **Cur i bhFeidhm don chéad uair: Mí Mhéan Fómhair 2009**

- Caithfear deimhin a dhéanamh de go dtuigeann pobal leathan na scoile an polasaí agus go bhfuil an uile dhuine acu sásta é a chur i bhfeidhm.
- Caithfear deimhin a dhéanamh de go dtuigtear na hathruithe a chuirfear i bhfeidhm de bharr an pholasaí.

### **An Polasaí a Láidriú agus a Chothabháil ar Scoil agus sa Bhaile**

- Moladh a thabhairt agus treisiú a dhéanamh
- Meabhrúcháin i rith na bliana trí chomhfhreagras/nuachtlitir na scoile
- Cuir aon bhall foirne nua ar an eolas mar gheall ar an bpolasaí
- An póstaer Primid Bhia agus fógraí ábhartha eile bheith ar taispeáint
- Aird a dhíriú trí thagairt a dhéanamh d'fheachtais náisiúnta, m.sh. Seachtain Náisiúnta an Itheacháin Shláintiúil.

### **Critéir Ratha**

- Aischothú dearfach bheith ann ó thuismitheoirí, ó na múinteoirí, agus ó na daltaí.

### **Cur i bhFeidhm agus Cumarsáid**

Daingníodh an polasaí athbhreithnithe seo i Mí na Bealtaine 2016 agus cuireadh in iúl do phobal na scoile é trí é a fhoilsiú ar nuachtlitir agus ar shuíomh idirlín na scoile.

### **Dáta Athbhreithnithe: Samhradh 2018**

Sínithe: \_\_\_\_\_

Dáta: \_\_\_\_\_

(Cathaoirleach an Bhoird Bainistíochta)

## **Aguisín**

### **Moltaí don Lón Sláintiúil**

#### **Ceapairí agus Filleoga**

Arán sliste nó arán baile – athraigh i measc caiscín, arán gráin, agus il-ghráin.

Rolla aráin, arán piota, naan, béigeal, tortilla/filleog, arán coirce, crepe/pancóg, arán prátaí, builín braiche, crosbhorróg, scóna, cístí ríse.

#### **Líonadh/Barráin**

**Feoil** – feolta cócaráilte m.sh. brollach sicín nó turcaí le tráta agus leitís, cáis agus liamhás, sicín rósta agus hummus, fuílligh fheola fuara (sicín, ispíní, nó builín feola agus arailte) le sailéad, nó sicín agus abhacád bruite, B.L.T. fuar.

**Iasc** – tuinnín faoi mhaonáis le grán milis, sailéad tuinnín, taos éisc agus cúcamar.

**Glasraí** – cáis ghrátáilte, leathán cáise, cáis uachtair, slisní Quorn agus sailéad, cáis tí le hanann, cáis agus cairéad grátáilte faoi bheagán mhaonáis nó faoi anlann tuaithe, ispíní veigeatóra, paté veigeatóra le cúcamar, cáis agus cáslá, sailéad uibheacha, sailéad uibheacha faoi mhaonáis, cáis augs picil, Marmite.

#### **Smaointe Eile**

Sailéid dar carbaihoidraití céatadán ard díobh, ar nós sailéad pasta, sailéad ríse, cous cous, sailéad prátaí.

Borróg choitianta nó ceann le toradh ann, muifín nó slisne de cháca.

#### **Róghanna 5 in Aghaidh an Lae**

Meascán ar bith de na rudaí seo i bpota beag nó i mála: rísíní, sabhdánaigh, síolta lus na gréine, síolta phuimcín, aibreoga triomaithe, dátaí nó prúnaí inite.

Torthaí iomlána: satsúmaí, úlla, banana, piorraí, péitseoga, plumaí, fíonchaora, sútha talún agus torthaí ina séasúr féin.

Sailéad torthaí i bpota, meascán de thorthaí réamhullmhaithe: sútha talún, anann, cíobhaí, oráiste, mealbhacán, mango, agus araile.

Purée torthaí ullmhaithe sa bhaile, caoineog nó anlann úll (is féidir sútha talún nó péitseog a chur leis).

Pota sailéad – meascán de ghlasraí amha: cúcamar, leitís, piobar, soilire, trátaí silín, maidí cairéad, piseanna mange-tout, slisní abhacáid le sú líomóide nó cáslá.

#### **Cabhraíonn le Fás na gCnámh**

Iógart le torthaí, fromage frais nó táirge neamhdhéiríochta cosúil leis.

Maróg ríse fuar nó custard.

Iógart Gréagach nó gnáthiógart.

Ciúbanna cáise nó cáis réamhphacáistithe in oiriúint don bhosca lóin, cáis tí le hanann.

Dipíní: hummus, cáis uachtair agus gnáthiógart.

#### **Deochanna**

Uisce, bainne, fíorshú torthaí, scuais a bheadh caolaithe go maith, deochanna iógart (cé go mbíonn drochthionchar acusan uaireanta, ar na fiacla).