Beartas bia don scoil uile a bhunú

Irish translation of – Establishing a whole school food policy

school food top marks

Bia scoile: lánmharcanna

Clár

Réamhrá	3
Na buntáistí a bhaineann le beartas bia don scoil uile	3
Cad is beartas bia don scoil uile ann?	4
Plean céim ar chéim	5
Seicliosta chun iniúchadh a dhéanamh ar bhia sláintiúil	15
Sampla de bheartas bia don scoil uile	21
Foinsí faisnéise breise	24

Réamhrá

Scríobhadh an treoir seo le cabhrú le do scoil beartas bia don scoil uile a fhorbairt, a scríobh agus a chur i bhfeidhm. Dearadh é ionas go mbeadh sé éasca a leanúint agus tá sé bunaithe go láidir ar shaol na scoile.

Tá ról suntasach ag bia maidir le sláinte agus folláine. Cruthaíonn sé róil shóisialta agus lena chois sin léiríonn sé agus múnlaíonn sé éiteas na scoile agus luachanna an duine aonair.

Príomhaidhm bheartas bia don scoil uile is ea daoine a spreagadh chun bianna agus deochanna sláintiúla a bheith acu agus is rud é sin a rachaidh chun tairbhe na ndaltaí, na foirne, na dtuismitheoirí, na lónadóirí agus na ndaoine eile a bhfuil baint acu le do scoil.

Na buntáistí a bhaineann le beartas bia don scoil uile

Cuireann beartas bia don scoil uile ar chumas do scoile comhfhealsúnacht a fhorbairt agus a choinneáil maidir le gach gné a bhaineann le bia agus deoch. Is ráiteas poiblí é a léiríonn an chaoi ar spéis le do scoilse sláinte agus folláine na ndaltaí, na foirne agus na bpáirtithe leasmhara eile agus go ndéanann sí a cuid féin ar mhaithe leo. Beartas bia don scoil uile:

- leagann sé amach cur chuige comhordaithe maidir le bia agus deoch ionas go mbeidh roghanna níos sláintiúla ar fáil;
- cinntíonn sé go mbeidh gach duine in ann é a rochtain agus páirt a bheith acu ann;
- neartaíonn sé teachtaireachtaí oiriúnacha maidir le bia agus deoch, cinntíonn sé, mar shampla, go bhfuil an bia agus an deoch a sholáthraítear i gcomhréir lena bhfuil á rá sa churaclam foirmiúil;
- bíonn páirt ag pobal uile na scoile i bhforbairt an bheartais, rud a dhéantar de ghnáth i gcomhairle scoile nó i ngrúpa gníomhaíochta um chothú scoile (SNAG), is é sin le rá, daltaí, foireann, tuismitheoirí, gobharnóirí agus comhpháirtithe pobail;
- bunaíonn sé comhpháirtíochtaí éifeachtacha idir tuismitheoirí agus múinteoirí agus idir an scoil agus na lónadóirí agus an aidhm chéanna acu go léir;
- cinntíonn sé breis inbhuanaitheachta trí ghníomhaíocht phleanáilte mar chuid de phlean forbartha na scoile;
- insíonn sé do dhaltaí, don fhoireann, do thuismitheoirí agus do pháirtithe leasmhara eile (lena n-áirítear an pobal níos leithne) faoin bhfís choitianta atá ag an scoil.

Cad is beartas bia don scoil uile ann?

Doiciméad comhroinnte a bhíonn ag fás i gcónaí is ea beartas bia don scoil uile, agus cruthaítear é le haghaidh na bpáirtithe leasmhara go léir a bhíonn ag plé le do scoil. Léiríonn sé an fhís choitianta atá ag gach duine maidir le héiteas, le stádas agus leis an ról atá ag gach gné de chothú laistigh den scoil. Tá sé d'aidhm aige, go háirithe, cur chuige comhtháite a fhorbairt sa scoil maidir le bia sláintiúil a ithe. Tugann sé spreagadh chun gach rud a bhaineann le bia agus deoch a thabhairt le chéile go soiléir comhtháite comhsheasmhach, lena n-áirítear:

- an curaclam foirmiúil, m.sh na healaíona, eolaíocht agus teicneolaíocht, forbairt phearsanta agus comhthuiscint, agus forbairt ghairmiúil leanúnach le haghaidh na foirne;
- gníomhaíochtaí lasmuigh den churaclam, mar shampla club cócaireachta agus gairdíní bia na scoile;
- rannpháirtíocht in imeachtaí agus i dtionscadail náisiúnta agus réigiúnacha, m.sh scéimeanna sosa sláintiúla, Scoileanna Sláintiúla, *Water is Cool in Schools* (Tá uisce ar fheabhas ar scoil) agus Cócaire Óg na Bliana.
- soláthar bia agus dí ar scoil, m.sh clubanna bricfeasta, siopa milseán na scoile, lón scoile, meaisíní díola, ól uisce agus bia agus deoch a úsáid mar luach saothair;
- tomhailt bia agus dí ar scoil, m.sh timpeallacht an tseomra bia, stíl seirbhíse, scuainí, daltaí ag tabhairt bia ar scoil, boscaí lóin (lena n-áirítear faisnéis le haghaidh tuismitheoirí) agus veaineanna tráchtála bia;
- bia agus deoch a chur chun cinn, lena n-áirítear fógraíocht agus urraíocht;
- imeachtaí sa scoil agus áitribh na scoile a ligean ar cíos, m.sh aonaigh scoile;
- tréadchúram agus saincheisteanna leasa, m.sh cúrsaí iompair, agus béilí scoile saor in aisce.

Éascaítear díospóireacht de thoradh an phróisis forbartha beartais, déantar iniúchadh soiléir ar ról agus ar phróifíl bhia agus dí i scoil ar bith agus bíonn páirt ag na páirtithe leasmhara ina chur i bhfeidhm go rathúil. D'fhéadfaí argóint a dhéanamh go bhfuil an próiseas níos tábhachtaí ná an doiciméad deireanach mar measann gach aon duine go bhfuil páirt acu san obair.

Is trí bheartas a cheapadh an bealach chun sláinte agus folláine a fheabhsú sa scoil. Lena chois sin is gné thábhachtach é, le dea-chleachtais oibre, a chabhraíonn le scoileanna dul chun cinn a dhéanamh i dtreo scoileanna sláintiúla. Nuair a bhíonn beartas bia don scoil uile ceaptha is féidir cur chuige spriocdhírithe comhordaithe a chur i bhfeidhm.

Plean céim ar chéim

1. Tús maith leath na hoibre

An dtacaíonn an príomhoide, an fhoireann bainistíochta sinsearaí agus bord na ngobharnóirí le beartas bia don scoil uile? An bhfuil fís agat? An bhfuil an fhís chéanna acusan?

Cad iad na tosaíochtaí a mheastar a bheith ag an scoil? D'fhéadfadh sé tarlú nach bhfuil cúrsaí cothaithe go hard ar an gclár oibre. In ainneoin sin is uile, is réimse staidéir agus riachtanas na beatha é agus is féidir leis dea-thionchar a bheith aige ar a mbaineann daltaí na scoile amach, ar a n-iompar agus ar a bponcúlacht agus ar fholláine gach aon duine.

An measann an fhoireann, idir fhoireann teagaisc agus eile, gur rud é seo gur féidir leo páirt a bheith acu ann? An dtuigeann siad go bhfuil páirt ag gach aon duine sa scéal agus go mbeidh siad freagrach as cur i bhfeidhm agus monatóireacht an bheartais? Cén bharúil atá ag na daltaí agus ag na tuismitheoirí faoi?

D'fhéadfaí grúpa oibre a chur le chéile chun maoirseoireacht a dhéanamh ar scríobh an bheartais agus ar chúrsaí comhairliúcháin. Is samhlacha rathúla iad na comhairlí scoile agus na grúpaí gníomhaíochta um chothú scoile atá ag a lán scoileanna ar fud na tíre. D'fhéadfadh croíghrúpa beag ionadaíoch ar a mbeadh daoine mar múinteoirí, daltaí, gobharnóirí, gairmithe sláinte, bia-eolaí pobail, altra scoile agus foireann lónadóireachta, mar shampla, tús a chur leis na céimeanna tosaigh forbartha. D'fhéadfadh sé tarlú gur gá ionadaíocht níos leithne a chur ar fáil níos déanaí le haghaidh na bpáirtithe leasmhara, go mór mór na ndaltaí agus na dtuismitheoirí, nuair a bheidh cúrsaí comhairliúcháin ar siúl.

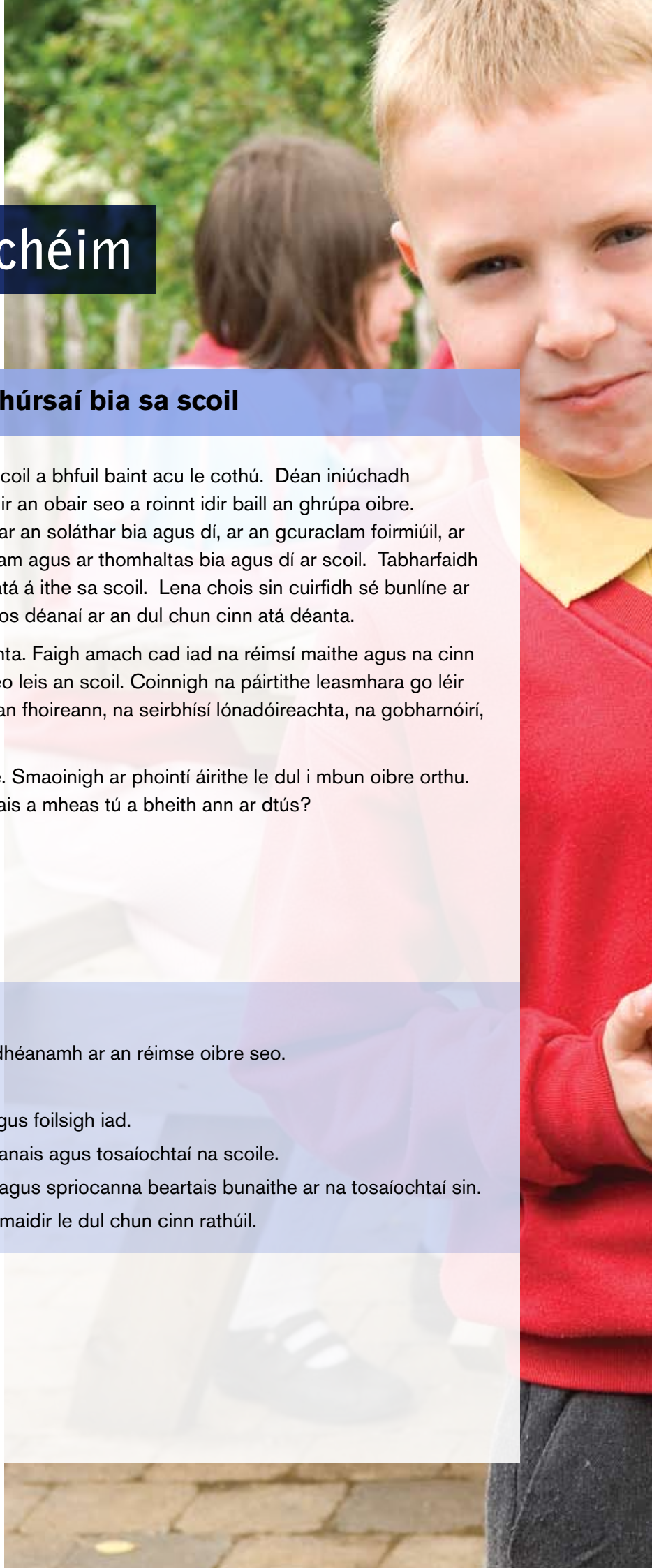
Rudaí ar gá smaoineamh orthu

- Cén fáth go mbeadh beartas ann?
- Cad iad na riachtanais a mheastar a bheith ann?
- Cén tairbhe a bheadh ann don scoil, do na daltaí, don fhoireann agus do na tuismitheoirí?
- An féidir leis an scoil tacaíocht a thabhairt dá chur i bhfeidhm agus dá chothabháil?
- Cé a bheidh ar an ngrúpa oibre tosaigh?

Rudaí le déanamh

- ✔ Aithin na buntáistí a mheastar a bheidh ann don scoil.
- ✔ Déan an coincheap faoi bheartas bia don scoil uile a phlé leis na gobharnóirí, leis an bhfoireann bainistíochta sinsearaí agus leis an bhfoireann.
- ✔ Ceap grúpa oibre le tús a chur leis an gcéad chéim forbartha.
- ✔ Ceap réasúnaíocht mar bhunús ag an mbeartas, .i. cén fáth an bhfuil beartas de dhíth?
- ✔ Leag síos téarmaí tagartha maidir leis an mbeartas, .i. cad ba mhaith leat a bhaint amach?

Plean céim ar chéim



2. Déan iniúchadh ar chúrsaí bia sa scoil

Déan amach méid na gceisteanna sa scoil a bhfuil baint acu le cothú. Déan iniúchadh ar sholáthar bia agus dí sa scoil. Is féidir an obair seo a roinnt idir baill an ghrúpa oibre. Féadfaidh siad iniúchadh a dhéanamh ar an soláthar bia agus dí, ar an gcuraclam foirmiúil, ar ghníomhaíochtaí lasmuigh den churaclam agus ar thomhaltas bia agus dí ar scoil. Tabharfaidh sé sin léargas ar an méid bia sláintiúil atá á ithe sa scoil. Lena chois sin cuirfidh sé bunlíne ar fáil chun monatóireacht a dhéanamh níos déanaí ar an dul chun cinn atá déanta.

Déan athbhreithniú ar thorthaí an iniúchta. Faigh amach cad iad na réimsí maithe agus na cinn is gá a fheabhsú. Roinn an fhaisnéis seo leis an scoil. Coinnigh na páirtithe leasmhara go léir ar an eolas faoin dul chun chinn, m.sh an fhoireann, na seirbhísí lónadóireachta, na gobharnóirí, tuismitheoirí agus daltaí.

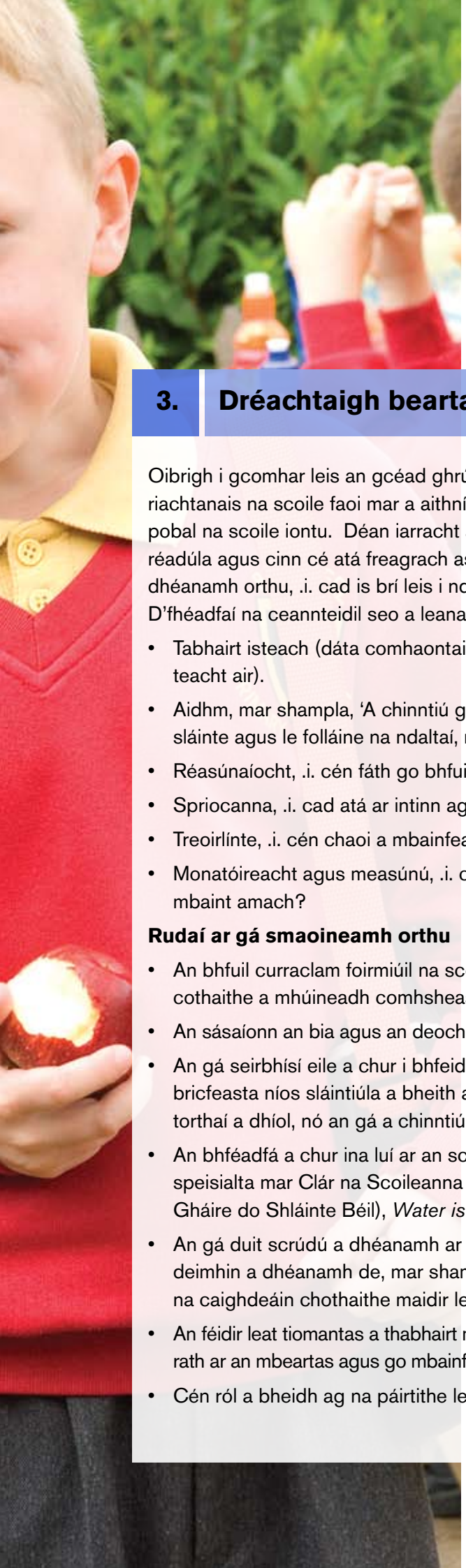
Ceap tosaíochtaí le haghaidh na scoile. Smaoinigh ar phointí áirithe le dul i mbun oibre orthu. Cén bhaint atá acusan leis na riachtanais a mheas tú a bheith ann ar dtús?

Rudaí ar gá smaoineamh orthu

- Cén fáth go ndéanfaí iniúchadh?
- Cé leis a labhróidh tú?
- Cé a dhéanfaidh an t-iniúchadh?

Rudaí le déanamh

- ✔ Ceap ceannaire chun maoirsiú a dhéanamh ar an réimse oibre seo.
- ✔ Déan an t-iniúchadh.
- ✔ Déan athbhreithniú ar na torthaí agus foilsigh iad.
- ✔ Déan cinneadh faoi cad iad riachtanais agus tosaíochtaí na scoile.
- ✔ Tosaigh ag ceapadh aidhmeanna agus spriocanna beartais bunaithe ar na tosaíochtaí sin.
- ✔ Leag síos spriocanna agus critéir maidir le dul chun cinn rathúil.



3. Dréachtaigh beartas bia don scoil uile

Oibrigh i gcomhar leis an gcéad ghrúpa beag oibre agus dréachtaigh beartas a léireoidh riachtanais na scoile faoi mar a aithníodh san iniúchadh iad, agus na luachanna a gcreideann pobal na scoile iontu. Déan iarracht an beartas a choinneáil simplí soiléir, ceap spriocanna réadúla agus cinn cé atá freagrach as gach gné de a chur i bhfeidhm agus monatóireacht a dhéanamh orthu, .i. cad is brí leis i ndáiríre, cén áit, cén chaoi, cathain agus cé a dhéanfaidh é. D'fhéadfaí na ceannteidil seo a leanas a chur ar an mbeartas.

- Tabhairt isteach (dáta comhaontaithe, dáta athbhreithnithe, cearta rochtana, cén áit is féidir teacht air).
- Aidhm, mar shampla, 'A chinntiú go gcuireann gach gné de bhia agus de dheoch sa scoil le sláinte agus le folláine na ndaltaí, na foirne agus na gcuairteoirí chun na scoile'.
- Réasúnaíocht, .i. cén fáth go bhfuil tú ag scríobh an bheartais?
- Spriocanna, .i. cad atá ar intinn agat a bhaint amach?
- Treoirlínte, .i. cén chaoi a mbainfear amach na spriocanna?
- Monatóireacht agus measúnú, .i. cén chaoi a mbeidh a fhios agat go bhfuil na spriocanna á mbaint amach?

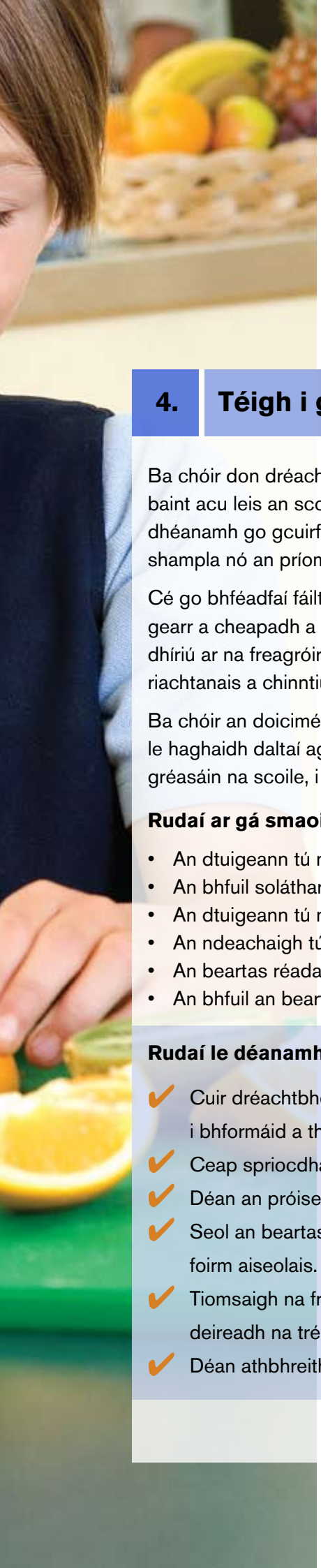
Rudaí ar gá smaoineamh orthu

- An bhfuil curraclam foirmiúil na scoile agus an cur chuige maidir le gnéithe bia agus cothaithe a mhúineadh comhsheasamhach, cothrom le dáta agus neamhchlaonta?
- An sásaíonn an bia agus an deoch a sholáthraítear na caighdeáin chothaithe maidir le bia scoile?
- An gá seirbhísí eile a chur i bhfeidhm chun go n-éireoidh le do bheartas, an gá club bricfeasta níos sláintiúla a bheith ann, mar shampla, nó an gá do shiopa milseán na scoile torthaí a dhíol, nó an gá a chinntiú go bhfuil soláthar sásúil uisce óil ar fáil?
- An bhféadfá a chur ina luí ar an scoil páirt a ghlacadh i scéimeanna náisiúnta nó in imeachtaí speisialta mar Clár na Scoileanna Sláintiúla, *Smile Week for Oral Health* (Seachtain an Ghháire do Shláinte Béil), *Water is Cool in School* (Tá uisce ar fheabhas ar scoil).
- An gá duit scrúdú a dhéanamh ar dhearcadh na scoile i leith a bhfuil sna meaisíní díola, agus deimhin a dhéanamh de, mar shampla, go bhfuil réimse táirgí sna meaisíní díola a shásaíonn na caighdeáin chothaithe maidir le bia agus deoch i scoileanna.
- An féidir leat tiomantas a thabhairt maidir le hoiliúint foirne agus soláthar acmhainní chun go mbeidh rath ar an mbeartas agus go mbainfear amach na cuspóirí (mar chuid de phlean forbartha na scoile)?
- Cén ról a bheidh ag na páirtithe leasmhara maidir le rath a bheith ar an mbeartas?

Plean céim ar chéim

Rudaí le déanamh

- ✔ Ainmnigh ball den ghrúpa chun an chéad dréacht a scríobh a bheidh ag teacht le torthaí an iniúchta agus le fís na scoile.
- ✔ Déan athbhreithniú air ag cruinniú de chomhairle na scoile nó den ghrúpa gníomhaíochta um chothú scoile.
- ✔ Tabhair deis do bhaill an ghrúpa, don phríomhoide agus do na gobharnóirí aiseolas cuiditheach a thabhairt ar an dréacht seo.
- ✔ Déan an dréacht a choigeartú agus priontáil cóipeanna de ar mhaithe le cúrsaí comhairliúcháin.
- ✔ Leag amach agus priontáil foirm fhreagartha chomhairliúcháin.



4. Téigh i gcomhairle faoin dréachtbheartas

Ba chóir don dréachtbheartas seo a bheith ar fáil ag na páirtithe leasmhara go léir a bhfuil baint acu leis an scoil. Ba chóir am áirithe a leagan síos don chomhairliúchán, agus socrú a dhéanamh go gcuirfí gach tagairt ar ais chuig duine ainmnithe faoi leith, rúnaí na scoile mar shampla nó an príomhoide.

Cé go bhféadfaí fáilte a chur roimh aiseolas ginearálta, ba chóir smaoineamh ar cheistneoir gearr a cheapadh a d'fhéadfaí a chomhlánú agus a thabhairt ar ais. Cabhróidh sé sin le haird a dhíriú ar na freagróirí agus cuirfidh sé eolas ar fáil a d'fhéadfadh cabhrú chun tosaíochtaí agus riachtanais a chinntiú.

Ba chóir an doiciméad a chur ar fáil d'fhoireann uile na scoile ag cruinniú faisnéise, i nuachtlitir le haghaidh daltaí agus tuismitheoirí, agus féadfar insint don phobal níos leithne faoi ar láithreán gréasáin na scoile, i litreacha agus ag cruinnithe.

Rudaí ar gá smaoineamh orthu

- An dtuigeann tú na haidhmeanna agus na spriocanna go soiléir?
- An bhfuil soláthar bia agus dí níos sláintiúla ina chuid lárnach den bheartas?
- An dtuigeann tú na torthaí go léir a bheidh air?
- An ndeachaigh tú i gcomhairle go forleathan le daoine?
- An beartas réadach é ó thaobh ama, acmhainní agus na foirne de?
- An bhfuil an beartas féin soiléir follasach agus díreach?

Rudaí le déanamh

- ✔ Cuir dréachtbheartas ar fáil, nó cuir na haidhmeanna ar fáil, i bhformáid a thuigfidh na páirtithe leasmhara éagsúla.
- ✔ Ceap spriocdháta don phróiseas comhairliúcháin.
- ✔ Déan an próiseas comhairliúcháin a fhógairt.
- ✔ Seol an beartas chuig na páirtithe leasmhara mar aon le foirm aiseolais.
- ✔ Tiomsaigh na freagraí a tugadh ar an dréachtbheartas ag deireadh na tréimhse comhairliúcháin.
- ✔ Déan athbhreithniú agus comhdhlúthú ar an aiseolas.

Plean céim ar chéim

5. Déan coigeartú ar an dréachtbheartas i bhfianaise an aiseolais

Scrúdaigh an t-aiseolas agus déan coigeartú ar an dréachtbheartas i bhfianaise na moltaí agus na dtuairimí a tugadh. Déan gach gné den aiseolas a mheas, is é sin le rá, cad iad na rudaí a cheap daoine a bhí go maith nó go holc? Déan deimhin de go n-aithnítear sa bheartas cé a ndeachthas i gcomhairle leo maidir lena cheapadh, agus tabhair dáta.

Rudaí ar gá smaoineamh orthu

- An bhfuil go leor acmhainní ag an scoil chun go n-éireoidh leis an mbeartas?
- An dtugann an bhainistíocht agus ábhar an churaclaim teachtaireacht maidir le bia sláintiúil a ithe agus deochanna sláintiúla a ól agus an dtacaíonn siad leo?
- An gá oiliúint a thabhairt don fhoireann faoi ghnéithe a bhaineann le bia agus le cothú?
- Cén chaoi ar féidir leis an scoil a chinntiú i gcás daltaí atá i dteideal béilí scoile a bheith acu saor in aisce go n-itheann siad iad?
- An bhfuil sé inmholta gníomhaíochtaí lasmuigh den churaclam a chur ar siúl? Má tá an bhfuil dóthain maoinithe agus díograise ann chuige sin?

Rudaí le déanamh

- ✔ Déan na tagairtí a rinneadh a phlé.
- ✔ Déan coigeartú ar an dréachtbheartas i bhfianaise an méid a dúradh le linn an chomhairliúcháin.
- ✔ Iarr ar an mbord gobharnóirí agus ar an bhfoireann bainistíochta sinsearaí an beartas a shíniú.
- ✔ Déan an beartas coigeartaithe a dhaingniú ag cruinniú de chomhairle na scoile nó den ghrúpa gníomhaíochta um chothú scoile.
- ✔ Cuir an beartas ar fáil.

6. Scaip an beartas athbhreithnithe

Ba chóir an beartas a scaipeadh go forleathan i bhformáidí éagsúla, d'fhéadfaí bileoigín a chur ar fáil, mar shampla, le haghaidh na dtuismitheoirí ina bpléifí na príomh-saincheisteanna agus d'fheadfaí é a chur ar fáil i réamheolaire na scoile agus ar láithreán gréasáin na scoile.

D'fhéadfaí sraith taispeántas a chur ar fáil timpeall na scoile ag leagadh béime ar ghnéithe éagsúla den bheartais, ar bhia sláintiúil, mar shampla agus ar thorthaí agus ar ghlasraí.

Maidir leis na daoine a bhfuil sé de dhualgas orthu an beartas a chur i bhfeidhm agus monatóireacht a dhéanamh air ba chóir go mbeadh tuiscint acu ar cad atá le déanamh acu.

Ba chóir go mbeadh a fhios ag na páirtithe leasmhara gur grúpa a thiomsaigh an beartas agus go gcuireann sé ar chumas na scoile cur le sláinte gach aon duine.

Ba chóir an beartas a roinnt le scoileanna áitiúla sa bhraisle agus le scoileanna friothálacha chun comhpháirtíocht comhthuisceana a bhunú.

Rudaí ar gá smaoineamh orthu

- An bhfuil sé furasta an beartas a léamh agus a thuiscint?
- An gá é a aistriú?
- Cén chaoi a scaipfear an beartas?
- An bhfuil plean éifeachtach scaipthe ceaptha agat?

To do

- ✔ Tabhair cóipeanna den bheartas d'fhoireann uile na scoile agus ní don fhoireann teagaisc amháin.
- ✔ Cuir taispeántas ar fáil a léireoidh topaicí a bhaineann le bia, bia sláintiúil a ithe, mar shampla, agus an tábhacht a bhaineann le go leor uisce a ól.
- ✔ Cuir na páirtithe leasmhara go léir ar an eolas ionas gur fusa é a thuiscint, ag comhthionóil nó ag cruinnithe foirne, mar shampla, nó ag cruinnithe de chomhairle na scoile, i litir chuig tuismitheoirí, ar láithreán gréasáin na scoile, ar réamheolaire na scoile agus sna nuachtáin áitiúla (rud a chuirfidh an pobal áitiúil ar an eolas faoin gcaoi ar spéis leis an scoil cúrsaí sláinte agus folláine).

Plean céim ar chéim

7. Cuir an beartas i bhfeidhm

Cuir an beartas ag obair. Inis do dhaoine cad atáthar ag súil uathu sa bheartas. Cinntigh go gcuirtear an oiliúint agus na hacmhainní sin a aithníodh sa bheartas ar fáil. Taispeáin an chaoi a bhfuil an beartas á chur i bhfeidhm - déan ceiliúradh ar an dul chun cinn atá déanta.

Rudaí ar gá smaoineamh orthu

- Cad é an bealach is fearr chun cuspóirí an bheartais a bhaint amach?
- Conas a inseoidh tú do na daoine éagsúla faoi na rudaí a bhfuil siad freagrach astu?

Rudaí le déanamh

✔ Ceap duine den ghrúpa le bheith freagrach as sprioc faoi leith a bhaint amach. Lig do dhaoine an beartas a chur i bhfeidhm ina réimse speisialtóireachta féin. Iarr ar an múinteoir speisialtóireachta eacnamaíochta baile, mar shampla, deimhin a dhéanamh de go bhfuil an chuid faoi bhia agus faoi chothú cothrom le dáta.

✔ Oibrigh i gcomhar leis na páirtithe leasmhara le cinntiú go bhfuil na spriocanna á mbaint amach.

8. Déan monatóireacht, measúnú agus nuashonrú ar an mbeartas

Ba chóir athmheasúnú a dhéanamh go rialta ar an mbeartas, uair sa bhliain b'fhéidir, agus é sin i gcomhthéacs forbairtí agus athruithe sa scoil. B'fhéidir go mbeidh gá le spriocanna nua a cheapadh nó aird a dhíriú ar thosaíochtaí agus ar dhúshláin nua. Déan fiúntas an bheartais a mheas - d'fhéadfadh sé tarlú gur gá iniúchadh eile a dhéanamh.

Rudaí ar gá smaoineamh orthu

- An bhfuil spriocanna an bheartais á mbaint amach? Conas is féidir leat é sin a rá? An ndearna tú na torthaí a mheas?
- An raibh deacrachtaí agat? Cén fáth go raibh deacrachtaí ann?
- Cad iad na rudaí a d'éirigh leat a bhaint amach? Cad a chabhraigh leat iad sin a dhéanamh?
- Cad é barúil na dtuismitheoirí agus na ndaltaí faoin mbeartas? An bhfuil tionchar aige ar na roghanna a dhéantar faoi bhia agus deoch, ar ghnóthachtáil oideachais, ar thinreamh agus ar iompar?
- Ar éirigh le comhairle na scoile nó leis an ngrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil? Cad iad na rudaí ar tugadh tuairisc fúthu?
- An bhfuil tionscnaimh náisiúnta ann a bhféadfadh an scoil páirt a ghlacadh iontu?
- Cén chaoi ar féidir an beartas a fheabhsú?

Rudaí le déanamh

- ✔ Cuir an beartas mar mhír ar chlár an bhoird gobharnóirí agus na foirne.
- ✔ Déan na gníomhartha a thaifeadadh, úsáid ceamara digiteach, mar shampla, chun a bhfuil á dhéanamh a thaifeadadh.
- ✔ Coinnigh i dteagmháil leis na páirtithe leasmhara go léir, ceap cruinniú oscailte, mar shampla, ina bhféadfaidh na páirtithe leasmhara go léir a dtuairimí a nochtadh.
- ✔ Déan ceiliúradh ar a bhfuil bainte amach agat.
- ✔ Déan liosta de na pointí láidre agus de na pointí laga.
- ✔ Déan an beartas a choigeartú agus tabhair do na páirtithe leasmhara go léir é i gcomhair na bliana seo chugainn.

Seicliosta chun iniúchadh a dhéanamh ar bhia sláintiúil

Déan é seo a fótachóipeáil agus bíodh an seicliosta agat mar spreagadh chun iniúchadh a dhéanamh ar bhia sláintiúil.

Dáta an iniúchta:

Líon daltaí ar an rolla: % Cailíní: % Buachaillí:

% daltaí a fhaigheann béilí scoile saor in aisce:

1. Soláthar bia

Réimse bia	Freagra/fianaise
Clubanna bricfeasta níos sláintiúla	
• An bhfuil club bricfeasta sa scoil? • Mura bhfuil, an bhfuil gá le ceann acu? Cad iad na constaicí atá ann? • Má tá, an gcuirtear bia agus deoch sláintiúil ar fáil iontu agus an gcuirtear chun cinn iad? • An sásaíonn siad na caighdeáin chothaithe maidir le bia agus deochanna eile sa scoil? • Cad a dhíoltar ann? An mbíonn rogha ag na daltaí? An mbaineann daltaí agus an fhoireann leas as? • An mian leis na daltaí agus leis an bhfoireann go ndéanfaí aon athruithe ar an soláthar reatha?	
Siopa milseán níos sláintiúla	
• An bhfuil siopa milseán nó scéim sosa níos sláintiúla á reáchtáil ag an scoil? • Mura bhfuil, an bhfuil gá le ceann acu? Cad iad na constaicí atá ann? • Má tá, an gcuirtear bia agus deoch sláintiúil ar fáil iontu agus an gcuirtear chun cinn iad? • An sásaíonn sé na caighdeáin chothaithe maidir le bia agus deochanna eile sa scoil? • Cad a dhíoltar ann? An gcuireann sé roghanna sláintiúla ar fáil? An mbaineann daltaí agus an fhoireann leas as? • An mian leis na daltaí agus leis an bhfoireann go ndéanfaí aon athruithe ar an soláthar reatha?	

Seicliosta chun iniúchadh a dhéanamh ar bhia sláintiúil

Réimse bia	Freagra/fianaise
Meaisíní díola níos sláintiúla	
• An bhfuil meaisíní díola sa scoil?	
• Má tá, an gcuirtear bia agus deoch sláintiúil ar fáil iontu agus an gcuirtear chun cinn iad?	
• An sásaíonn sé na caighdeáin chothaithe maidir le bia agus deochanna eile sa scoil?	
• Cad a dhíoltar ann? An gcuireann sé roghanna sláintiúla ar fáil? An mbaineann daltaí agus an fhoireann leas as?	
• An mian leis na daltaí agus leis an bhfoireann go ndéanfaí aon athruithe ar an soláthar reatha?	
Boscaí lóin níos sláintiúla	
• An dtugtar tacaíocht do dhaltaí agus do thuismitheoirí maidir le roghanna boscaí lóin níos sláintiúla?	
• Má thugtar, cad é?	
• Mura dtugtar, cad is féidir leis an scoil a dhéanamh le tacú le tuismitheoirí?	
Lónta scoile	
• An oibríonn tú i gcomhar le lónadóirí na scoile chun athbhreithniú a dhéanamh ar an méid lónta scoile a itear, an rogha atá ar fáil agus an costas?	
• An gcuirtear bia agus deochanna sláintiúla ar fáil agus an gcuirtear chun cinn iad i gcomhréir leis na caighdeáin náisiúnta maidir le lónta scoile?	
• An sásaíonn an bia atá ar fáil na caighdeáin íosta maidir le lónta scoile nó an sáraíonn sé iad? Cén chaoi a bhfuil a fhios agat?	
• An bhfuil na daltaí atá i dteideal béilí scoile saor in aisce a bheith acu imeasctha leis na daltaí eile nó an mbíonn orthu seasamh i líne chun éarlaisí a fháil? An bhfuil córas airgid nó córas gan airgid in úsáid?	
• An gcuireann an scoil lónta scoile chun cinn? An mbíonn laethanta le téamaí inti, mar shampla, nó praghsanna iomaíocha nó bia níos sláintiúla? Má bhíonn, cén chaoi? An n-éiríonn go maith leis? Cén chaoi a bhfuil a fhios agat?	
• An bhfuil oiliúint ar fáil le haghaidh na foirne lónadóireachta agus bialainne, a chabhraíonn leo roghanna níos sláintiúla a chur ar fáil?	
• An bhfuil sé furasta uisce óil a fháil ag am lóin?	

Réimse bia	Freagra/fianaise
Bia sa scoil	
• Cén áit a n-itheann na leanaí a lónta pacáilte? An féidir leo suí lena gcairde nó an gcuirtear áit faoi leith ar fáil dóibh? Cén áit a gcuireann siad a mboscaí lóin i dtaisce? • An áit thaitneamhach é seomra bia na scoile? An bhfuil go leor suíochán ann? • Cén uainchlár atá ag an scoil maidir le lónta a ithe? An n-oibríonn sé seo go héifeachtach? Cén chaoi a bhfuil a fhios agat? • An n-itheann an fhoireann in éineacht leis na daltaí? Má itheann, cén fáth? Mura n-itheann, cén fáth? • An córas cothrom é an córas maidir le seasamh i scuainí? An bhfuil deacrachtaí ann? • An bhfuil aon bheartas faoi leith á chur i bhfeidhm ag an scoil maidir le bia, an amhlaidh, mar shampla, nach féidir ach torthaí a ithe ag sosanna, nó an bhfuil srianta ar tháirgí áirithe bia? • Má tá, cén fáth?	
Ól	
• An gcuireann an scoil uisce óil ar fáil? An bhfuil an córas slán? An bhfuil go leor dáileoirí uisce ar fáil? An spreagtar na daltaí chun uisce a ól agus buidéil uisce a bhreith leo? An mbíonn soláthar faoi leith ann le linn teaspaigh nó i ndiaidh gníomhaíochtaí corpartha? • An bhfuil a fhios agat, agus an bhfuil a fhios ag na tuismitheoirí, go bhfuil daltaí i dteideal bainne fóirdheonaithe a fháil trí Scéim Fóirdheontas Bhainne Scoile an AE?	

Seicliosta chun iniúchadh a dhéanamh ar bhia sláintiúil

Réimse bia	Freagra/fianaise
Ginearálta	
• Cén comhordú a dhéantar ar fhaisnéis chothaithe a thugtar sna hábhair éagsúla ionas go bhfaigheann na daltaí teachtaireachtaí comhsheasmhacha sna ranganna eacnamaíocht bhaile, eolaíochta agus teicneolaíochta, mar shampla? • Cén chaoi a gcuirtear maoiniú ar fáil le haghaidh na ngnéithe éagsúla a bhaineann le hoideachas bia? • An nglacann an fhoireann páirt i bhforbairt leanúnach gairme chun go mbeidh a scileanna agus an tuiscint atá acu ar rudaí a bhaineann le bia cothrom le dáta? Cén tacaíocht a thugtar don fhoireann a bhíonn ag múineadh faoi ghnéithe a bhaineann le bia ach nach bhfuil aon oiliúint fhoirmiúil faighte acu?	

2. Gníomhaíochtaí lasmuigh den churaclam

	Freagra/fianaise
• An gcuireann an scoil gníomhaíochtaí lasmuigh den churaclam, mar chlubanna fáis nó cócaireachta, ar fáil? An dtugann an scoil cabhair chun na gníomhaíochtaí a mhaoiniú? • Má chuireann, tabhair liosta díobh. An mbíonn freastal maith orthu? An bhfuil siad éifeachtach? • An dtacaíonn siad le caighdeáin chothaithe maidir le bia agus deoch scoile? • Mura dtacaíonn, cén fáth? Cad iad na constaicí atá ann? An gcuirfeadh an fhoireann, na daltaí agus na tuismitheoirí fáilte roimh an deis? • An bhféadfaí na gníomhaíochtaí sin a nascadh leis an lá scoile foirmiúil?	

3. Páirt a ghlacadh in imeachtaí náisiúnta

Tabhair liosta de na scéimeanna nó na himeachtaí náisiúnta nó áitiúla a bhfuil páirt ag do scoil iontu atá bunaithe ar bhia, mar Scéim *Healthy Break* (Scéimeanna Sosa Sláintiúla), *Smile Week for Oral Health* (Seachtain an Ghháire do Shláinte Béil) *Young Cook of the Year* (Cócaire Óg na Bliana). Tagair don rath agus an fiúntas a bhain le gach ceann díobh.

	Rath agus fiúntais

4. Imeachtaí sa scoil agus áitribh na scoile a ligean ar cíos, m.sh aonach scoile

An insítear d'eagraíochtaí seachtracha faoi bheartas na scoile nuair a chuireann siad áitreabh na scoile in áirithe? Insítear ❑ Ní insítear ❑

5. Tréadchúram

	Rath agus fiúntais
• An bhfuil straitéisí leagtha amach le dul i ngleic le drochiompar agus le bulaíocht, go mór mór maidir le rudaí a bhaineann le bia agus le gníomhaíochtaí ag am lóin? • An bhfuil eolas ag gach ball foirne, na tuismitheoirí, na gobharnóirí agus cuairteoirí faoi bheartais a bhaineann le sláinte agus folláine na ndaltaí? • An gcuirtear faisnéis nó oiliúint ar fáil chun go mbeidh tuiscint ag an bhfoireann agus ag na tuismitheoirí faoi cheisteanna a bhaineann le bia? • An bhfuil nós imeachta leagtha síos ag an scoil chun leanaí a aithint atá i mbaol, nach bhfuil ag rathú mar shampla, nó a bhfuil ailléirgí nó neamhord ithe orthu, nó atá róthrom nó murtallach, nó a bhfuil bail éigin orthu de bharr a n-itheann siad? • An gcuireann an scoil na béilí saor in aisce chun cinn agus an ndéanann sí monatóireacht ar an méid díobh a itear?	

6. Promotion

An dtugtar aitheantas sa scoil agus sa phobal níos leithne don méid atá bainte amach ag na daltaí Insítear ❑ Ní insítear ❑

Ten tips

Sampla de bheartas bia don scoil uile

Bain leas as an mbeartas samplach seo chun coigeartú a dhéanamh ar do chuid aidhmeanna nó le tacú leo.

Ainm na Scoile:
Dáta a cuireadh an beartas i bhfeidhm:
Dáta an chéad athbhreithnithe eile:

Tacaíonn an scoil seo le bia agus deochanna sláintiúla a thomhailt i rith lá na scoile.

Ceapadh an doiciméad beartais seo i gcomhairle le pobal uile na scoile, lena n-áirítear, na daltaí, na tuismitheoirí, foireann na scoile, na gobharnóirí, ionadaithe an bhoird oideachais agus leabharlainne, diaitéiteach pobail agus altraí scoile áitiúla.

Aidhm

Aidhm, mar shampla, 'A chinntiú go gcuireann gach gné de bhia agus de dheoch sa scoil le sláinte agus le folláine na ndaltaí, na foirne agus na gcuairteoirí chun na scoile'.

Cuspóirí

Is iad na cuspóirí atá againn ná:

- Athbhreithniú a dhéanamh ar an gcuraclam foirmiúil chun deimhin a dhéanamh go bhfuil an fhaisnéis faoi bhia agus faoi chothú a thugtar sna ceachtanna comhsheasmhach agus cothrom le dáta.
- Oibriú i gcomhar le lónadóir na scoile chun triail a bhaint as club bricfeasta níos sláintiúla ina mbeidh réimse rudaí ar fáil.
- Seachtain bia a bhunú sa scoil chun teachtaireachtaí faoi bhia agus deochanna sláintiúla a chur chun cinn.
- Deimhin a dhéanamh de go bhfuil oiliúint bhunúsach maidir le sláinteachas bia ag na múinteoirí sin atá freagrach as bia sa seomra ranga.

Gníomh

Bainfimid amach ár spriocanna mar seo:

- Iad a phlé ag comhairle na scoile. Foghrúpa den ghrúpa gníomhaíochta um chothú scoile a chur ar bun.
- An curaclam foirmiúil: grúpa oibre a bhunú chun iniúchadh a dhéanamh ar thopaicí a bhaineann le bia sna réimsí foghlama ginearálta.
- Club bricfeasta níos sláintiúla: oibriú i gcomhar le lónadóir na scoile maidir le roghchlár bricfeasta ar chostas réasúnta. Poiblíocht a thabhairt don chlub i nuachtlitir na scoile agus trí phostaeir a chrochadh sna pasáistí.
- Seachtain bia: seisiúin a reáchtáil ina bhféadfaidh daoine glasraí agus torthaí a bhlaiseadh. Comórtas a reáchtáil a bhainfidh le bia.
- Nascadh le himeachtaí náisiúnta chun sláinte a chur chun chinn, imeachtaí mar *Smile Week for Oral Health* (Seachtain an Gháire do Shláinte Béil), *World Cancer Awareness* (Feasacht Dhomhanda ar Ailse), is araile.
- Forbairt ghairmiúil leanúnach: an múinteoir atá i bhfeighil cúrsaí bia a chur ar chúrsa aon lae faoi shláinteachas bunúsach bia.

Monatóireacht agus meastóireacht

Déanfaimid monatóireacht agus measúnú ar an dul chun cinn mar seo:

- An grúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil: cuirfidh siad seo tuarascáil chuig comhairle na scoile agus déanfaidh siad athbhreithniú ar an mbeartas i bhfianaise athruithe agus feabhsaithe.
- An curaclam foirmiúil: go mbeadh múinteoirí in ann topaicí bunaithe ar bhia a aithint trí scéimeanna oibre.
- Clubanna bricfeasta níos sláintiúla: tabharfaidh lónadóir na scoile cuntas ar líon na ndaltaí a úsáideann an tseirbhís seo. Iarrfaimid ar na daltaí, ar thuismitheoirí agus ar mhúinteoirí a mbarúil a thabhairt faoin gclub agus faoin réimse bia a chuirtear ar fáil ann.
- Seachtain bia: Bronnfaidh an príomhoide teastais nó duaiseanna ag tionóil na scoile. Grianghraif a chur ar taispeáint ag tráthnóna na dtuismitheoirí.
- Lasmuigh den churaclam: leabhar oideas an chlub a chur ar fáil agus tuarascálacha agus grianghraif a chur ar an láithreán gréasáin.

Foinsí faisnéise breise

Tá naisc le hacmhainní breise agus faisnéis a d'fhéadfadh cabhrú leat maidir le beartas bia don scoil uile a fhorbairt.

Scoileanna Sláintiúla

www.healthpromotionagency.org.uk

Tá foireann uirlisí maidir le *Healthy Schools* (Scoileanna Sláintiúla) ar fáil ar an láithreán gréasáin seo le cabhrú le pleanáil forbartha scoile maidir le sláinte agus folláine agus cur chuige na scoile uile a úsáid.

Bia i Scoileanna

www.foodinschools.org

Is féidir breis faisnéise tacaíochta maidir le beartas bia don scoil uile a scríobh a fháil ar láithreán gréasáin *Food in Schools* (Bia i Scoileanna) i Sasana mar aon lena lán nasc le foinsí eile chun breis faisnéise a fháil.

Grab 5!

www.sustainweb.org

Tá liosta de na leidí is fearr agus comhairle phraiticiúil maidir le réimse gníomhaíochtaí chun daoine a spreagadh le bia níos sláintiúla a ithe anseo, lena n-áirítear beartas bia don scoil, agus grúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil a bhunú.

Health Education Trust

www.healthedtrust.com

Cumann carthanachta cláraithe is ea an *Health Education Trust (An tIontaobhas Oideachais Sláinte)* a bunaíodh chun oideachas sláinte a chur chun cinn i measc daoine óga sa Ríocht Aontaithe. Tá faisnéis ar an láithreán gréasáin faoi bheartais bia don scoil uile agus faoi ghrúpaí gníomhaíochta um chothú sa scoil.

Scoileanna méadaithe

www.deni.gov.uk

Tá scoileanna ag cabhrú le feabhas a chur ar shláinte na ndaltaí trí chlubanna bricfeasta a chur ar fáil mar aon le sosanna níos sláintiúla agus iad sin mar chuid de chlár scoileanna méadaithe na Roinne Oideachais. Téigh go dtí an rannóg Feabhsú Scoileanna den láithreán gréasáin chun tuilleadh faisnéise a fháil.

An Ghníomhaireacht um Chaighdeáin Bhia

www.food.gov.uk

Beartas bia i scoileanna: Is féidir creat straitéiseach beartais maidir le heagraíochtaí rialaithe a fháil ar láithreán gréasáin na Gníomhaireachta Caighdeán Bia. Bíodh is go mbaineann sé den chuid is mó le Sasana tá réimse rudaí ann a bhaineann le gobharnóirí i dTuaisceart Éireann.

Ba í Gníomhaireacht Thuaisceart Éireann um Chur chun Cinn na Sláinte a d'fhorbair an acmhainn seo ar dtús mar chuid den chlár Bia scoile: lánmharcanna. Fuair sí cómhaoiniú ón Roinn Oideachais agus ón Roinn Sláinte, Seirbhísí Sóisialta agus Sábháilteachta Poiblí.