Sosanna níos sláintiúla

Irish translation of – Healthier breaks

school food top marks

Bia scoile: lánmharcanna

Clár

Réamhrá	3
Na buntáistí a bhaineann le scéim sosanna níos sláintiúla	3
Cad adá i gceist le sos níos sláintiúla?	4
Plean céim ar chéim	5
Seicliosta le haghaidh siopa milseán níos sláintiúla	19
Comhtháthú le tionscadail bia eile na scoile	20
Naisc leis an gcuraclam	21
Tagairtí	22
Foinsí faisnéise breise	24

Réamhrá

Tá sé i gceist ag an treoir seo maidir le sosanna níos sláintiúla cabhrú le scoileanna scrúdú a dhéanamh ar na cineálacha bia agus deochanna a chuireann siad ar fáil ag am sosa agus iad a fheabhsú. Cabhróidh sé le scoileanna breathnú ar na ceisteanna praiticiúla a bhaineann le sosanna níos sláintiúla a sholáthar.

Thaispeáin suirbhé ar nósanna itheacháin leanaí nár ith ach 11% de leanaí 5-17 bliana d'aois an chúig phíosa nó níos mó de thorthaí agus glasraí a mholtar in aghaidh an lae, agus 20% nach raibh ag ithe torthaí ná glasraí ar bith ar bhonn rialta. Mar sin féin thuairiscigh beagnach leath acu (47%) go n-itheann siad milseogra ar a laghad uair amháin in aghaidh an lae.[1]

I bhfianaise seo, tá go leor scoileanna aonair ag spreagadh torthaí, glasraí, bainne agus uisce anois chomh maith le sneaiceanna agus deochanna dea-chothaitheacha. Go háirithe i mbunscoileanna, tá foirne fiaclóireachta agus bia-eolaithe pobail áitiúla ag tacú le beartais sosanna níos sláintiúla.

Chuir tionscnamh réigiúnach amháin, an treoirscéim *Fresh Fruit in Schools* (Torthaí Úra i Scoileanna), píosa amháin torthaí in aghaidh an lae ar fáil do leanaí i Rang 1 agus 2 sa Bhunscoil agus é mar aidhm leis feasacht a ardú faoin leas a bhaineann le torthaí a ithe go luath sa saol. Bhí níos mó ná leath de na leanaí (54%) ag ithe níos mó torthaí ag deireadh na scéime ná mar a bhí siad sular thosaigh sí.[2]

Tá an-sheans go ndéanfaidh na tionscnaimh sosanna níos sláintiúla a dhéanfaidh do scoil difríocht mhór do shláinte na leanaí.

Na buntáistí a bhaineann le scéim sosanna níos sláintiúla

Is féidir le scéim sosanna níos sláintiúla:

- leanaí a spreagadh chun an sprioc a mholtar de chúig phíosa torthaí agus glasraí in aghaidh an lae a bhaint amach;
- nósanna itheacháin agus óil níos sláintiúla a chothú;
- foinse fuinnimh agus úrúcháin a chur ar fáil do dhaltaí a rachaidh chun leasa dóibh i rith an lae scoile ghnóthaigh;
- ioncam beag a shaothrú don scoil nó do lónadóir;
- éagsúlacht na mbianna agus na ndeochanna níos sláintiúla atá ar fáil a mhéadú;
- daltaí a choinneáil ar an láthair i rith am sosa;
- a thaispeáint do thuismitheoirí agus don phobal áitiúil go bhfuil aird ag do scoil ar shláinte a cuid daltaí.

Cad atá i gceist le sos níos sláintiúla?

Is tréimhse é am sosa ina mbíonn deis ag daltaí rudaí a cheannach ó rogha bia agus dí a chuireann cothú riachtanach agus úrúchán ar fáil i dtimpeallacht a spreagann nósanna itheacháin agus óil níos sláintiúla.

Tá beartais sosanna níos sláintiúla mar fhothaca le sosanna níos sláintiúla go hiondúil, a bhfuil cur chuige na scoile uile mar bhunús leo. Tá tacaíocht ón mbord gobharnóirí, foireann bainistíochta sinsearaí na scoile, múinteoirí, daltaí agus tuismitheoirí ag scoileanna a chuireann sosanna níos sláintiúla i bhfeidhm. Tugann foirne fiaclóireachta pobail áitiúla agus ranna diaitéiteacha pobail tacaíocht go minic chun beartais sosanna níos sláintiúla a chruthú. Is féidir leo comhairle, faisnéis úsáideach agus treoir a chur ar fáil, lena n-áirítear litreacha chuig tuismitheoirí á gcur ar an eolas maidir le hathruithe bia sláintiúla.

D'fhéadfadh sé gur mian le do scoil beartas a thabhairt isteach maidir le bia agus deochanna ag am sosa nó ceann atá ann cheana féin a athrú. Taispeánann an chuid céim ar chéin den leabhrán seo bealach úsáideach chun dul ar aghaidh. Gheobhaidh tú sonraí faoi fhiaclóirí agus bia-eolaithe pobail áitiúla sa leabhrán *Teagmhálaithe Úsáideacha in Bia scoile: an treoirleabhar bunúsach.*

Plean céim ar chéim

1. Tús maith leath na hoibre

D'fhéadfadh sé a bheith áisiúil athbhreithniú a dhéanamh ar bheartas bia reatha don scoil uile nó ceann a fhorbairt trí iniúchadh a dhéanamh ar sholáthar reatha na scoile (féach leabhrán a dó: *Beartas bia don scoil uile a bhunú*). Bíodh pobal uile na scoile, daltaí, tuismitheoirí, múinteoirí, lónadóirí, gobharnóirí, gairmithe sláinte páirteach ann, b'fhéidir le comhairle scoile nó grúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil.

Cinnteofar go mbeidh tacaíocht ag an scoil chun a cuid aidhmeanna a bhaint amach trí bheith ag obair le páirtithe sa phobal áitiúil agus is féidir leo cabhair a thabhairt maidir le moltaí i gcomhair sos níos sláintiúla. D'fhéadfadh tú dul i dteagmháil le do roinn diaitéiteach pobail áitiúil, le foireann fiaclóireachta pobail nó le haltra scoile. Trí shosanna níos sláintiúla nó beartas am sosa a chuimsiú i mbeartas bia don scoil uile, cinnteoidh tú go bhfuil nasc aige le tionscnaimh sláinte eile ar scoil. Soláthróidh sé eolas comhsheasmhach ar roghanna bia agus dí níos sláintiúla, agus beidh sé mar chuid de phlean forbartha na scoile. Cinnteoidh sé nach bhfuil an sos níos sláintiúla ann as féin, ach mar chuid de chur chuige na scoile uile i leith bia agus deochanna a sholáthar ar feadh an lae.

Chun é a bhunú agus a choinneáil ag imeacht, tá gá le grúpa díograiseach chun sosanna níos sláintiúla a phleanáil, atá cuimsithe de bhaill ó phobal na scoile. Tá sé tábhachtach go mbeadh duine ainmnithe i gceannas ar an tionscadal, ionas go mbeidh duine amháin ann a bheidh freagrach ag an deireadh. Cinnteofar go mbeidh sé rathúil má tá tacaíocht agus rannpháirtíocht ón mbainistíocht shinsearach. Chomh maith leis sin, tá sé ríthábhachtach go mbeadh tacaíocht aige ó lónadóirí, go háirithe in iarbhunscoileanna.

Cás-staidéar

Tá siopa milseán níos sláintiúla bunaithe anois i mbunscoil mhór, áit nach raibh aon bhia ar díol ag am sosa. Díoltar gach píosa toraidh ar suim bheag airgid, a bhailítear gach téarma ó dhaltaí. Úsáideann an scoil mórdhíoltóir áitiúil chun na torthaí a sholáthar agus déanann múinteoir cúnta na torthaí a níochán agus a ullmhú gach lá. Cabhraíonn daltaí bunscoile 4 agus 5 chun na torthaí a dháileadh ar na daltaí eile. Cuireadh boscaí bruscair ar fáil sa phríomh-halla agus sa chlós scoile don bhruscar.

Plean céim ar chéim

Éileamh a mheas

Sula gcuirtear scéim sos níos sláintiúla i bhfeidhm nó sula gcuirtear siopa milseán níos sláintiúla ar bun, déan measúnú ar an éileamh ó phobal na scoile. D'fhéadfaí suirbhé simplí a dhéanamh chun an dearcadh ina leith a mheas, agus na daltaí ina bhun b'fhéidir. D'fhéadfaí é seo a dhéanamh ag tionóil, tráthnóna na dtuismitheoirí nó trí nuachtlitir na scoile. Cabhróidh na torthaí chun eolas a chur ar fáil cibé an dteastaíonn athruithe ar amanna sosa ó dhaltaí agus ó thuismitheoirí nó nach dteastaíonn.

D'am sosa reatha a athrú

Beidh an chaoi a chuirfidh tú sos níos sláintiúla i bhfeidhm ag brath ar an scoil agus ar na háiseanna atá ar fáil. Tabharfaidh scoileanna áirithe beartas am sosa isteach nach gceadóidh ach bianna agus deochanna sláintiúla a thabhairt isteach ón mbaile. Cuirfidh scoileanna eile sos níos sláintiúla ar fáil nó beidh siopa milseán níos sláintiúla acu. Is cuma cad é an cur chuige a roghnaítear, beidh tacaíocht na dtuismitheoirí agus na ndaltaí ag teastáil, agus beidh ar an scoil monatóireacht a dhéanamh air. Tabharfaidh bia-eolaithe pobail áitiúla agus foirne fiaclóireachta pobail treoir agus comhairle duit chuige seo. Is maith an t-am é tús na scoilbhliana i mí Mheán Fómhair nó tús an téarma chun beartas am sosa nua a chur i bhfeidhm nó scéim sosanna níos sláintiúla a thabhairt isteach. Glacfaidh scoileanna áirithe le cur chuige céimnitheach agus tabharfaidh siad isteach laethanta le sosanna níos sláintiúla i rith na seachtaine chun monatóireacht a dhéanamh ar an bhfreagairt ó thuismitheoirí agus ó dhaltaí, nó tosóidh siad le rang amháin nó péire ar dtús sula leathnaítear chuig an scoil ar fad iad. Déan an cur chuige atá oiriúnach dod' scoil féin a aimsiú agus tóg ar an rath a bhíonn agat leis.

Má tá sé beartaithe agat an méid a chuirtear ar fáil ag am sosa a athrú, nó treoir a chur i bhfeidhm maidir leis an mbia agus na deochanna gur féidir a thabhairt isteach chun na scoile ag am sosa, tá seans ann go gcuirfidh daoine áirithe ina aghaidh. Tá sé tábhachtach dul i gcomhairle le pobal na scoile go luath, agus an méid atá an scoil ag iarraidh a bhaint amach a mhíniú go soiléir.

2. Am sosa níos sláintiúla a bhunú

Má roghnaíonn scoil sos níos sláintiúla a chur i bhfeidhm, bíodh sin le beartas faoina féidir a thabhairt chun na scoile nó le siopa milseán, cabhróidh an treoir seo a leanas leat tús a chur leis.

Is iad na príomhbhealaí chun sosanna níos sláintiúla a bhainistiú i scoileanna ná trí bhia agus deochanna a thugtar isteach ón mbaile, trí sheirbhís a eagraíonn lónadóir, nó ceann a eagraíonn an scoil, .i. an fhoireann, daltaí agus daoine deonacha.

Beidh ort an bealach is oiriúna dod' scoil féin a roghnú ag an tús. Caithfidh an bia agus na deochanna ar fad atá ar díol i scoil na caighdeáin a fhoilsítear sna *Nutritional standards for other food and drinks in schools (Caighdeáin chothaithe le haghaidh bia agus deochanna eile i scoileanna)* a chomhlíonadh.[3]

Tugtha chun na scoile

Is féidir le scoileanna beartas nó tionscnamh sosanna níos sláintiúla a chur i bhfeidhm a thugann treoir shoiléir faoi na sneaiceanna agus na deochanna is féidir le daltaí a thabhairt isteach leo.

Lónadóir

Is féidir le lónadóir scoile siopa milseán níos sláintiúla nó seirbhís am sosa a reáchtáil ar do shon. Is é an buntáiste atá leis seo ná go ndéanfaidh an fhoireann lónadóireachta bia a ordú, a ullmhú, a dháileadh, chomh maith leis an nglanadh suas. Déan ceisteanna a bhaineann le praghas, cineál agus éagsúlacht na mbianna agus na ndeochanna a bheidh le díol a phlé agus a chomhaontú.

Scoil

Más rud é nach bhfuil an tseirbhís am sosa á reáchtáil ag lónadóir, is maith an rud é duine amháin a bheith freagrach go foriomlán, duine fásta más féidir é. Moltar oiliúint a bheith faighte ag an duine fásta i sláinteachas bia bunúsach. Déan tagairt don leabhrán *Teagmhálaithe Úsáideacha* chun sonraí a fháil faoi do roinn sláinte chomhshaoil áitiúil. Beidh an roinn in ann treoir agus comhairle a chur ort maidir le cúrsaí sábháilteachta bia agus oiliúint i sláinteachas bia.

Is é an rud is tábhachtaí ionas go mbeidh am sosa níos sláintiúla rathúil ann ná teacht ar dhaoine díograiseacha deonacha chun rudaí a reáchtáil ó lá go lá, m.sh. bia a ordú, a ullmhú, a riaradh agus glanadh suas. Déan iarracht liosta de dhaoine deonacha a bheith agat ar fuireachas ar eagla go dtarraingeodh duine de na daoine rialta siar. Forbair uainchlár chun an obair a roinnt agus déan cinnte go bhfuil taifead maith déanta ar nósanna imeachta ar bith ar eagla nach bhfuil an príomhdhuine deonach ar fáil.

Plean céim ar chéim

Tá roinnt bealaí ann chun daoine deonacha a mhealladh lena n-áirítear:

- fógraí i nuachtlitir na scoile;
- cúnamh a iarraidh ag tionóil scoile, tráthnónta na dtuismitheoirí agus cruinnithe den chumann tuismitheoirí is múinteoirí;
- oiliúint i sláinteachas bia a thairiscint mar dhreasacht;
- earra sosa amháin a thairiscint saor in aisce do gach duine deonach.

Féach ar bheartas an bhoird oideachais agus leabharlainne le fáil amach cé atá in ann oibriú le leanaí sa scoil; d'fhéadfadh sé go mbeadh gá le seiceálacha póilíní. Go hiondúil, cuimsíonn daoine deonacha:

- tuismitheoirí;
- seantuismitheoirí;
- múinteoirí;
- cúntóirí ranga;
- altra scoile.

Daltaí deonacha

Chomh maith leis sin, is féidir le daltaí tairbhe a bhaint as obair dheonach chun cabhrú le sos níos sláintiúla a reáchtáil, m.sh féinmheas agus féinmhuinín méadaithe. Tá uainchlár ag go leor scoileanna de dhaltaí a thugann cabhair agus tá roinnt siopaí milseán atá eagraithe beagnach go hiomlán ag daltaí.

Ceisteanna airgeadais

Má chuireann an scoil an bia agus na deochanna ar fáil, beidh ort cinneadh a dhéanamh an mian leat brabús beag a dhéanamh. Ná déan dearmad go bhféadfadh sé a bheith mar díspreagadh do chustaiméirí ionchasacha agus ina mhíbhuntáiste do theaghlaigh le hioncam íseal má ghearrann tú an iomarca. Beidh tionchar aige seo ar do bheartas i leith praghsanna. Fiú mura bhfuil sé i gceist agat brabús a dhéanamh, beidh ort do chuid earraí sosa a dhíol beagán os cionn an bhunphraghais chun diomailt a thógáil san áireamh. Má dhéanann tú brabús, beidh ort rogha a dhéanamh faoina ndéanfaidh tú leis an airgead breise. B'fhéidir go mbeadh fonn ort tionscadail bhia shláintiúla eile a mhaoiniú, trealamh spóirt nó acmhainní eile a cheannach, m.sh. leabhair. Is fearr an cineál seo cinneadh a dhéanamh trí smaointe a iarraidh ó phobal na scoile.

Bí cinnte go bhfuil árachas dliteanais phoiblí na scoile bailí agus go gclúdaíonn sé do scéim. Seiceáil go sainiúil le hoifigeach árachais an bhoird oideachais agus leabharlainne nó leis an árachóir lena chinntiú go bhfuil tú clúdaithe.

Cás-staidéar

Ag bunscoil ghnóthach, thug an príomhoide, le tacaíocht ó thuismitheoirí agus ó dhaltaí, isteach beartas sosanna níos sláintiúla a thug treoirlínte sonracha do thuismitheoirí agus do dhaltaí maidir leis na sneaiceanna agus deochanna is féidir leo a thabhairt isteach. Chuaigh siad i dteagmháil lena roinn diaitéiteach pobail áitiúil agus lena bhfoireann fiaclóireachta pobail a thug tacaíocht don scoil le raon gníomhaíochtaí agus seisiúin eolais do thuismitheoirí agus do dhaltaí. Tugann na leanaí ar fad píosa amháin torthaí isteach anois agus bainne nó uisce le hól.

3. Cinneadh a dhéanamh faoina gcuirfidh tú ar fáil

Ní féidir le bia amháin ar bith na cothaithigh riachtanacha ar fad a sholáthar, agus sin an fáth go bhfuil sé tábhachtach raon leathan bianna a ithe.

Ba chóir don scoil an rogha a dhéanamh faoina ndíolfar, trí chomhairle na scoile nó ngrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil más féidir, nó i ndiaidh comhairliúcháin le pobal na scoile, m.sh. an fhoireann fiaclóireachta pobail. Caithfidh an bia agus na deochanna uile atá le díol na caighdeáin chothaithe le haghaidh bia agus deochanna eile i scoileanna de chuid na Roinne Oideachais a chomhlíonadh.

Déan cinnte go ndéanfaidh tú ailléirginí bia ar bith a d'fhéadfadh a bheith ann a mheas nó leanaí ar bith a mbeadh ailléirge bia orthu, m.sh. cnónna. Téigh chuig www.eatwell.gov.uk i gcomhair tuilleadh eolais

Baic a shárú

I gcleachtas, is éileamh, costas agus ábhar cothaitheach is mó a shocraíonn cad a dhíoltar i scoileanna. Déan cinnte go bhfuil an bia agus na deochanna atá ar fáil éagsúil agus mealltach, agus go ndéantar iad a chur chun cinn agus go ndéantar margaíocht iomaíoch orthu. Tacóidh sé leis má tá daltaí rannpháirteach agus má dhéantar cinnte go bhfuil an sos níos sláintiúla mar chuid de chur chuige na scoile uile. Tacaíonn *nutritional standards for other food and drinks in schools* (caighdeáin chothaithe le haghaidh bia agus deochanna eile i scoileanna) de chuid na Roinne Oideachais le sosanna níos sláintiúla, m.sh. ní cheadaítear criospaí, milseáin, seacláid nó deochanna súilíneacha nó siúcra a dhíol sna scoileanna.

Ba chóir go léireodh am sosa níos sláintiúla teachtaireachtaí ithe agus óil níos sláintiúla trí raon leathan bianna a thairiscint a dhéanann bianna eile a itear ar feadh lá na scoile uile a chomhlánú, m.sh. is rogha maith é píosa de thoradh do dhuine a bhfuil gránach agus bainne leathbhearrtha ite acu. Cabhróidh an pláta bia sláintiúil leat bianna a roghnú a chuimseoidh gach grúpa bia (tá sé ar fáil ar www.eatwell.gov.uk). Déanfaidh an éagsúlacht bianna a bheidh ar fáil an tábhacht atá le héagsúlacht san aiste bia a atreisiú agus ba chóir go mbeidís íseal i méathras, siúcra agus salann. Déan iarracht:

- cineálacha bia agus deochanna éagsúla a bheith ar fáil chun cothromaíocht agus éagsúlacht a chur chun cinn;
- laethanta le téama nó imeachtaí speisialta a bhunú, ina gcuirtear bianna difriúla nó neamhghnácha ar fáil;
- praghsanna iomaíocha a bheith ar bhianna éagsúla, m.sh. potaí torthaí nó iógairt.

Beidh ort plé a dhéanamh ar an rud is fearr don scoil. Faigh amach cad iad na rudaí is mian le pobal na scoile a bheith ar fáil. D'fhéadfaí plé a dhéanamh ar an mbia agus na deochanna a chuirtear ar fáil ag an gcomhairle scoile nó ag cruinniú an ghrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil.

Plean céim ar chéim

Samplaí de shosanna níos sláintiúla

Deochanna	Torthaí agus glasraí	Rogha an lae
Uisce	**Banana**	**Potaí torthaí**
Bainne (leathbhearrtha)	**Cleimintín**	**Torthaí úra an lae**
***Uleathbhearrtha neamh-mhilsithe**	**Piorra**	**Gnáthscóna nó scóna caiscín**
***Caoineog torthaí**	**Pota de chipíní cairéid**	**Rollaí líonta, ceapairí agus baguettes**
***Creatháin bainne** (níos lú ná 5% siúcra breisithe)	**Pota de thrátaí silíní**	**Cipíní aráin agus cáis**
		***Iógart/fromage frais**
		Weetabix nó calóga arbhair le bainne

* D'fhéadfadh sé nach mbeidh roinnt de na bianna agus deochanna atá ar fáil ag cloí le critéir roinnt de na scéimeanna dámhachtana i gcomhair sosanna sláintiúla. Seiceáil le d'fhoireann fiaclóireachta pobail áitiúil le déanamh cinnte go bhfuil siad ag cloí leo.

4. Suíomh an tsiopa milseán níos sláintiúla

Má tá siopa milseán níos sláintiúla á reáchtáil ag do scoil, beidh suíomh an tsiopa ag brath ar an té atá á bhainistiú. Má tá an siopa milseán á reáchtáil ag lónadóir na scoile, ansin bheadh an seomra bia ar an suíomh is oiriúnaí dó. Má tá sé á reáchtáil ag foireann na scoile nó ag oibrithe deonacha áfach, faigh seomra atá sábháilte do dhaltaí agus oibrithe araon, áit a bhfuil áiseanna stórála oiriúnacha ann más féidir.

Mar gheall go n-oibríonn an chuid is mó de shiopaí milseán san áit chéanna gach lá, tá sé tábhachtach go mbeadh sé suite in aice le limistéir stórála agus ullmhúcháin, agus fáil ag na daltaí air go héasca. I go leor cásanna, d'fhéadfadh sé nach bhfuil i gceist le do shiopa milseán ach bord nó tralaí atá curtha i suíomh áisiúil – áit a bhfuil a ndóthain spáis ann scuainí a dhéanamh agus áit nach mbeidh sé ina bhac, ar bhealaí éalaithe dóiteáin mar shampla. Ba chóir don áit ina bhfuil an siopa milseán níos sláintiúla a bheith deas fáilteach. Tá roinnt bealaí inar féidir leat é seo a dhéanamh, mar shampla:

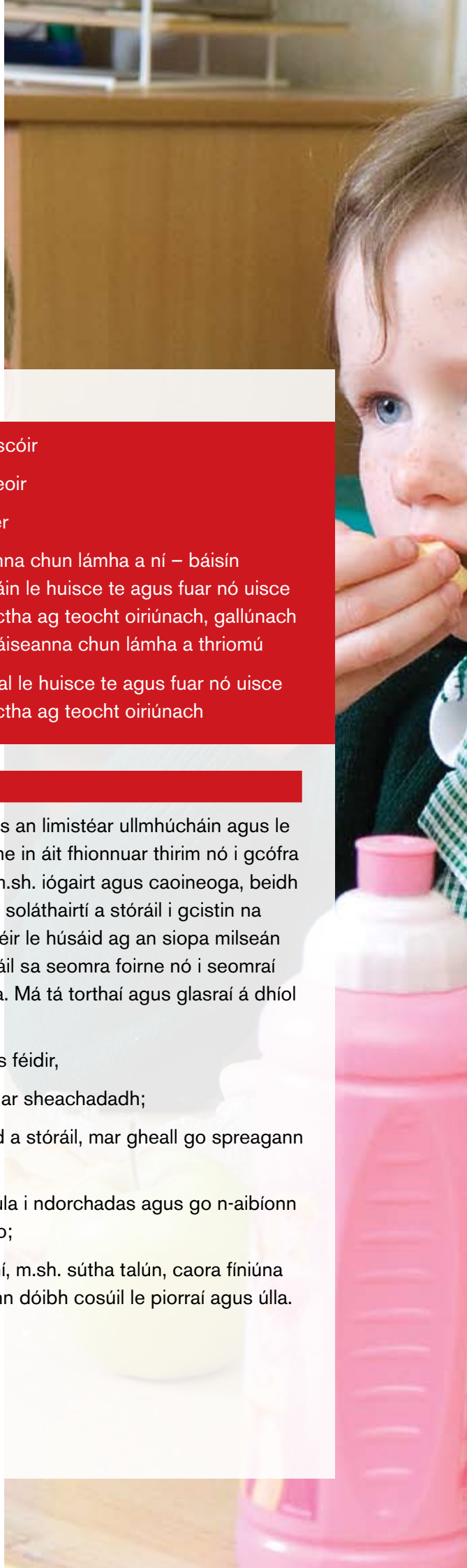
- éadaí boird plaisteacha le dathanna geala a úsáid;
- earraí a thaispeáint i gcrúbóga nó babhlaí daite;
- ceol a sheinm sa chúlra;
- póstaeir shuimiúla fhaisnéiseacha a thaispeáint.

Roghnaíonn roinnt scoileanna siopa milseán soghluaiste ar thralaí a bheith acu, agus is féidir é a thabhairt timpeall chuig gach seomra ranga ag am sosa. Is é an buntáiste atá leis seo ná gur féidir é a thabhairt amach faoin aer nuair atá an aimsir go maith. Cuireann scoileanna eile an sos ar fáil sa seomra ranga. Is féidir leis seo a bheith úsáideach, go háirithe le leanaí níos óige.

Trealamh

Beidh áiseanna agus trealamh ag brath ar na cineálacha bia agus deochanna a roghnaíonn tú le díol i do shiopa milseán níos sláintiúla. Tá sé tábhachtach go mbeadh gach rud ag cloí leis na riachtanais oiriúnacha ó thaobh sláinte agus sábháilteachta agus sábháilteacht bia de. Téigh i dteagmháil le do roinn sláinte chomhshaoil áitiúil nó d'ionadaí sláinte agus sábháilteachta ar scoil chun comhairle agus tacaíocht a fháil.

Plean céim ar chéim



Tá an trealamh seo a leanas úsáideach:

- naprúin
- clár mionghearrtha
- sceana
- siosúir
- tuáillí páipéir nó naipcíní
- málaí páipéir
- citeal
- cupáin phlaisteacha
- bosca stáin i gcomhair airgid
- cumascóir
- cuisneoir
- tóstaer
- áiseanna chun lámha a ní – báisín níocháin le huisce te agus fuar nó uisce measctha ag teocht oiriúnach, gallúnach agus áiseanna chun lámha a thriomú
- doirteal le huisce te agus fuar nó uisce measctha ag teocht oiriúnach

Stóras

Más féidir ba chóir go mbeadh do limistéar stórála in aice leis an limistéar ullmhúcháin agus le suíomh an tsiopa milseán níos sláintiúla. Coinnigh earraí tirime in áit fhionnuar thirim nó i gcófra fionnuar tirim. Má chuirtear nithe fuaraithe meatacha ar fáil, m.sh. iógairt agus caoineoga, beidh cuisneoir ag teastáil uait. Déanann go leor scoileanna a cuid soláthairtí a stóráil i gcistin na scoile (le cead), agus cófra nó seilf acu atá marcáilte go soiléir le húsáid ag an siopa milseán níos sláintiúla. Déanann scoileanna eile soláthairtí a choinneáil sa seomra foirne nó i seomraí ranga, ar thralaí go minic le gur féidir iad a iompar go héasca. Má tá torthaí agus glasraí á dhíol agat, beidh ort:

- iad a stóráil in áit fhionnuar, gan a bheith ar an talamh más féidir,
- fáil réidh le hearraí ar bith a bhfuil damáiste déanta dóibh ar sheachadadh;
- cumhdaigh phlaisteacha ar bith a bhaint sula ndéantar iad a stóráil, mar gheall go spreagann siad fás múscáin;
- gan dearmad a dhéanamh go n-aibíonn bananaí níos tapúla i ndorchadas agus go n-aibíonn torthaí eile níos tapúla nuair a chuirtear bananaí in aice leo;
- gan dearmad a dhéanamh go gcaithfear torthaí áirithe a ní, m.sh. sútha talún, caora fíniúna agus silíní agus torthaí ar bith nach mbaintear an craiceann dóibh cosúil le piorraí agus úlla.

5. Do shiopa milseán níos sláintiúla a reáchtáil

Más rud é go ndéanann an lónadóir scoile do shiopa milseán nó seirbhís am sosa a reáchtáil, ansin is iadsan a dhéanfaidh bainistíocht ar an mbia a cheannach agus a ullmhú agus a bheidh ag déileáil leis an páipéarachas airgeadais. Más rud é go bhfuil foireann na scoile nó daoine deonacha ina bhun, áfach, beidh ort machnamh a dhéanamh ar na ceisteanna seo.

Ceannach

Caithfear roinnt roghanna difriúla a mheas agus tú ag smaoineamh ar cén áit is fearr chun soláthairtí a ordú don siopa milseán níos sláintiúla.

- I roinnt scoileanna, d'fhéadfadh sé go mbeidh soláthraí lónadóir na scoile sásta earraí a dhíol leis an scoil ag na rátaí céanna, rud a shábhálfaidh am agus airgead duit.
- Beidh tú in ann caidreamh maith a bhunú tríd an ngrósaeir glasraí áitiúil a úsáid, a chuirfidh ar do chumas margaí níos fearr a fháil amach anseo. Go hiondúil bíonn caighdeán maith sna táirgí agus d'fhéadfadh sé go mbeidh tú in ann socrú a dhéanamh chun torthaí agus glasraí áitiúla a cheannach agus a sheachadadh, chun buntáiste a bhaint as earraí a cheannach ina séasúr féin.
- Is minic go mbíonn ollmhargaí áitiúla ag iarraidh a bheith ag obair leis an bpobal áitiúil, agus d'fhéadfadh sé go mbeidh naisc ag go leor de na gnólachtaí móra le rá le scoileanna áitiúla cheana féin. Tá raon leathan táirgí ag ollmhargaí, agus go hiondúil bíonn caighdeán maith acu agus iad ar phraghas réasúnta. Cuireann go leor ollmhargaí seirbhís seachadta ar fáil.
- Má tá tú ag úsáid bianna réidh le hithe cosúil le ceapairí agus táirgí déiríochta, déan cinnte go gcuireann soláthraí ar féidir muinín a bheith agat as ar fáil iad agus go bhfuil cód an dáta orthu. Caithfear riachtanais stórála a thógáil san áireamh agus d'fhéadfadh sé go mbeidh gá le foirm anailís guaise agus pointí rialúcháin criticiúla a líonadh amach le haghaidh bainistíocht sábháilteachta bia. Bheadh d'oifigeach sláinte chomhshaoil áitiúil in ann comhairle a chur ar do scoil ar an ábhar seo.
- Go minic bíonn praghsanna ag stallaí margaidh níos ísle, cé go bhféadfadh éagsúlacht a bheith ann ó thaobh caighdeáin de. Beidh fáil agat go héasca ar tháirgí ina séasúr féin. D'fhéadfadh sé go mbeidh siad in ann seachadadh a dhéanamh, ach mura féidir beidh ort socrú a dhéanamh le go ndéanfaidh duine éigin an siopadóireacht, luath go maith ar maidin b'fhéidir le go mbeidh an rogha is fearr ar fáil. D'fhéadfadh fadhbanna iompair a bheith ann dá réir, go háirithe má tá go leor torthaí nó glasraí á gceannach agat.

Plean céim ar chéim

- Cuirfidh curadóirí, táirgeoirí nó siopaí feirme áitiúla táirgí séasúracha ar fáil atá cuibheasach saor agus b'fhéidir go ndéanfaí iad a sheachadadh duit má tá an scoil in aice láimhe nó ar bhealach seachadta. Tabharfaidh táirgeoirí áirithe cuairt ar an scoil chun labhairt ag tionóil nó seisiúin a chur ar fáil chun blaiseadh a fháil agus beidh roinnt acu sásta leanaí a theacht ar cuairt chuig a bhfeirm nó a n-úllord.
- Tá mórdhíoltóirí lascaine úsáideach chun ceannach ar an mórchóir ar chostas íseal, ach ná déan dearmad ar an méid spáis stórála atá agat. Smaoinigh dul i gcomhpháirtíocht le scoileanna eile ionas gur féidir leat na táirgí - agus an costas a roinnt amach.

Dar ndóigh, is féidir leat cinneadh a dhéanamh do chuid soláthairtí a fháil ó níos mó ná áit amháin. Méadóidh sé seo an t-ualach oibre duit, ach seans go mbeidh tú in ann margaí níos fearr a fháil. Cibé cén soláthraí a roghnóidh tú, cuimhnigh nach mór duit soláthraí malartach a bheith agat ar eagla go ligfidh do ghnáthsholáthraí síos tú. Freisin cuimhnigh go gcaithfidh duine éigin a bheith thart chun do sholáthairtí a fháil, má roghnaíonn tú iad a sheachadadh chugat.

Bia a ullmhú

Smaoinigh ar chomh fada agus a thógfaidh sé ort siopa a chur ar bun ag an ionad a roghnaigh tú, chomh maith leis an méid ama atá ag teastáil chun an bia agus na deochanna a ullmhú, m.sh. torthaí agus glasraí a ní agus a mhionghearradh, ceapairí a dhéanamh.

Seans go mbeidh tú in ann rudaí a ullmhú i gcistin na scoile. Nó clúdaigh bord le héadach plaisteach glan, spraeáil é le glantach agus cuimil é roimh é a úsáid agus ina dhiaidh sin. Caithfidh fáil a bheith agat ar dhoirteal freisin chun do lámha a ní, agus ceann ar leithligh chun torthaí nó glasraí ar bith a ní agus gléasanna agus trealamh a ní.

Financial considerations

Tá sé tábhachtach taifead a choinneáil ar airgead a fhaightear agus a chaitear ar sholáthairtí, agus go ndéantar é seo a sheiceáil gach seachtain ar a laghad. D'fhéadfadh daltaí a bheith rannpháirteach sa phróiseas seo, le maoirseacht ó dhuine fásta. Má spreagtar daltaí chun a bheith rannpháirteach, tá deis acu a gcuid scileanna uimhearthachta agus TFC a fheabhsú, m.sh. sonraí a bhailiú ar chairteacha Microsoft Excel.

Níor chóir go mbeadh fadhb ar bith in iarbhunscoileanna maidir le daltaí a bheith ag tabhairt airgid ar scoil le húsáid ag am sosa. Tuairiscíonn líon beag bunscoileanna go bhféadfadh ceisteanna a bheith faoin ábhar seo i leith leanaí níos óige. Fuair go leor scoileanna réiteach ar an bhfadhb seo trí airgead a bhailiú ó leanaí gach lá, gach seachtain nó gach leath-théarma fiú, agus i gcásanna áirithe trí dhearbháin a eisiúint is féidir a mhalartú ar nithe sa siopa milseán níos sláintiúla. I gcleachtas, ní oibríonn sé seo ach amháin má tá praghsanna earraí cosúil lena chéile (praghas seasta) agus má tá duine ann atá sásta an t-airgead a bhailiú, m.sh. múinteoir, ball foirne oifige nó tuismitheoir.

Diomailt a laghdú agus a bhainistiú

Bíonn bainistíocht stoic éagsúil i ngach scoil ag brath ar ghnéithe cosúil le méid na scoile, áiseanna stórála agus líon na gcustaiméirí a bhfuil tú ag súil leo. Más rud é go bhfuil cur chun cinn agus fógraíocht déanta agat ar do shiopa milseán níos sláintiúla go maith roimh ré, is féidir leat a bheith ag súil le leibhéal ard suime sna chéad chúpla seachtain. Ina dhiaidh sin, is iondúil go dtiteann líon na gcustaiméirí. Go ginearálta, is fearr ordú beag a dhéanamh ag an tús, ach bíodh plean malartach agat má tá díolachán i bhfad níos airde ná mar a bhí súil leis, m.sh. déan seachadadh breise a phlé le do sholáthraí. Déanann an chuid is mó de scoileanna meastachán ar a gcuid riachtanais an-tapa i ndiaidh dóibh siopa milseán níos sláintiúla a bhunú. Is fút féin atá sé cinneadh a dhéanamh seachadtaí a fháil gach lá, gach seachtain nó de réir an éilimh. Tá roinnt ceisteanna ginearálta nach mór cuimhneamh orthu áfach.

- Déan iarracht siopadóireacht a dhéanamh nó seachadadh a fháil ag tús na seachtaine.
- Ídigh do chuid stoic roimh laethanta saoire na scoile.
- Coinnigh taifead ar an méid a dhíolann tú le go mbeidh sé níos éasca agat do riachtanais ordaithe a mheas amach anseo.
- Smaoinigh ar roinnt táirgí a cheannach clúdaithe agus i gcodanna aonair, rud a dhéanfaidh diomailt a laghdú ach a d'fhéadfadh a bheith níos costasaí ag an tús.
- Bí ag súil leis go bhféadfadh éagsúlacht shéasúrach a bheith ar an éileamh ar tháirgí áirithe.

Plean céim ar chéim

Scuainí

Is féidir deacrachtaí a bheith ann ó thaobh scuainí de má tá an-tóir ar do shiopa milseán níos sláintiúla. Tá roinnt bealaí chun an fhadhb seo a bhainistiú áfach, lena n-áirítear:

- a dhéanamh cinnte go bhfuil gach rud réidh agat sula n-osclóidh tú, m.sh. torthaí mionghearrtha, ceapairí déanta;
- níos mó ná scuaine amháin a bheith agat, más féidir, le go mbeidh tú in ann freastal ar níos mó daoine san achar céanna ama;
- machnamh a dhéanamh ar amanna sosa difriúla a bheith agat do ranganna difriúla;
- liosta de na hearraí atá ar fáil agus na praghsanna a bheith ar taispeáint go soiléir san áit a bhfuil daltaí sa scuaine le go ndéanfaidh siad suas a n-intinn agus go mbeidh an t-airgead réidh acu faoin am a mbainfidh siad barr na scuaine amach;
- siopa milseán níos sláintiúla soghluaiste a bheith agat – bíonn tralaí ag go leor scoileanna beaga a thugann cuairt ar na seomraí ranga éagsúla roimh am sosa.

Bruscar

Tá torthaí agus glasraí nach bhfuil pacáistithe curtha in ionad earraí réamhphacáistithe i siopaí milseán níos sláintiúla i go leor scoileanna chun bruscar a laghdú. Tá sé riachtanach a chinntiú go bhfuil boscaí bruscair oiriúnacha ar fáil don dramhaíl áfach. Tá boscaí bruscair speisialta tugtha isteach i scoileanna áirithe a chuireann ar a gcumas athchúrsáil agus múiríní a dhéanamh. Agus i réigiúin ar an gcósta go háirithe, bhí fadhbanna ann le faoileáin a bheith ag scrobláil i gcomhair bia i gclós na scoile. Má tá deacracht leis seo i do cheantar ba chóir duit suíomh taobh istigh a fháil don tsiopa milseán níos sláintiúla agus boscaí bruscair crua clúdaithe a chur ar fáil i gclós na scoile i gcomhair dramhaíola.

6. Do shiopa milseán níos sláintiúla a chur chun cinn

Le daoine a spreagadh chun do shiopa milseán níos sláintiúla a úsáid, is féidir leat:

- ailt rialta a scríobh do nuachtlitir na scoile, agus an siopa milseán níos sláintiúla a chur chun cinn ag cruinnithe de chomhairle na scoile agus tionóil scoile le tuismitheoirí;
- póstaeir deartha ag daltaí chun an siopa milseán níos sláintiúla a chur chun cinn a thaispeáint timpeall na scoile;
- an siopa milseán níos sláintiúla a chur i láthair go mealltach, roinnt babhlaí nó ciseáin le dathanna geala a cheannach agus earraí a eagrú go néata ar do bhord nó do thralaí;
- praghsanna na n-earraí a dhéanamh soiléir agus machnamh a dhéanamh ar tháirgí níos sláintiúla cosúil le torthaí a dhéanamh níos saoire agus níos iomaíche;
- cárta dílseachta a thosú, m.sh. píosa de thoradh saor in aisce nuair a cheannaítear ceithre cinn;
- cuairteoirí chun na scoile a spreagadh chun cuairt a thabhairt ar an siopa milseán níos sláintiúla;
- táirgí nua a thabhairt isteach go rialta – smaointe a fháil ó dhaltaí maidir leis na cineálacha earraí níos sláintiúla ba mhaith leo a bheith ar fáil ina siopa milseán níos sláintiúla;
- nasc agus cur chun cinn a dhéanamh le himeachtaí eile más féidir, m.sh. ceiliúradh an fhómhair, Bliain Nua na Síneach, Mí Thús Áite do Bhia, Lá Náisiúnta an Úill, Seachtain Smile, Lá Bainne Scoile Náisiúnta;
- tairiscintí speisialta a bheith agat, go háirithe má tá táirge nua á thabhairt isteach agat;
- deis a thabhairt do dhaltaí táirgí nua nó nach bhfuil cur amach acu orthu a bhlaiseadh sula gceannaítear iad;
- cur chun cinn a dhéanamh ar thorthaí agus glasraí séasúracha nó áitiúla (nó táirgí bia eile i do cheantar) a ithe;
- poiblíocht a dhéanamh ar an siopa milseán níos sláintiúla i réamheolaire na scoile agus ar an láithreán gréasáin.

Plean céim ar chéim

7. Rath a mheas

Tá sé tábhachtach athbhreithniú agus monatóireacht a dhéanamh ar do shiopa milseán níos sláintiúla chun a thionchar a mheas. Mar shampla, d'fhéadfá:

- nótaí a choinneáil ó chruinnithe an ghrúpa pleanála;
- taifead a choinneáil ar líon na ndaoine atá ag úsáid an tsiopa milseán níos sláintiúla;
- an t-airgead a thugtar isteach agus an brabús a dhéantar a ríomh;
- nóta a dhéanamh den chineál agus den mhéid táirgí a dhíoltar chun na táirgí is mó díol a aithint;
- measúnú a dhéanamh ar dhearcadh na ndaltaí, na foirne agus na dtuismitheoirí i leith an tsiopa milseán níos sláintiúla. Is féidir é seo a dhéanamh trí shuirbhé simplí a dhéanamh atá deartha agus riartha ag na daltaí mar chuid de ghníomhaíochtaí an tseomra ranga, m.sh. matamaitic agus litearthacht, eacnamaíocht bhaile, forbairt phearsanta agus comhthuiscint;
- taifead a dhéanamh ar bhotúin a dhéantar agus ar cheachtanna a fhoghlaimítear;
- monatóireacht a dhéanamh ar athruithe ar bith a thagann ar roghanna bia agus dí na ndaltaí, m.sh ag am lóin;
- nóta a dhéanamh ar fheabhsúcháin sa timpeallacht scoile, ar iompar daltaí agus sna rátaí tinrimh scoile.

Seicliosta le haghaidh siopa milseán níos sláintiúla

- ✔ An bhfuil éileamh ann do shiopa milseán níos sláintiúla?
- ✔ An bhfuil tú tar éis na tairbhí a bhainfeadh do scoil as siopa milseán níos sláintiúla a aithint?
- ✔ An dtuigeann tú cad a theastaíonn uait a bhaint amach?
- ✔ An ndeachaigh tú i gcomhairle le comhairle na scoile, leis an ngrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil nó le daltaí?
- ✔ An bhfuil foinsí maoinithe aitheanta agat?
- ✔ An bhfuil tú tar éis ionad oiriúnach a aithint don siopa milseán níos sláintiúla?
- ✔ An bhfuil tú tar éis limistéir stórála agus ullmhúcháin oiriúnacha a aithint?
- ✔ An ndeachaigh tú i dteagmháil leis an roinn sláinte chomhshaoil áitiúil chun comhairle a fháil maidir le clárú, sábháilteacht bhia agus oiliúint i sláinteachas?
- ✔ An bhfuil an trealamh ar fad atá riachtanach ar fáil?
- ✔ An bhfuil liosta curtha le chéile de na daoine a bheidh i mbun do shiopa milseán níos sláintiúla (m.sh. foireann lónadóireachta nó daoine deonacha)?
- ✔ Ar pléadh saincheisteanna sláinte agus sábháilteachta?
- ✔ An bhfuil tú tar éis aon daltaí a bhfuil ailléirgí acu a aithint?
- ✔ An bhfuil cinneadh déanta agat faoi na roghanna bia agus dí a chuirfidh tú ar fáil?
- ✔ An bhfuil soláthraithe aimsithe agat?
- ✔ An bhfuil tú tar éis straitéis a phleanáil chun do shiopa milseán níos sláintiúla a chur chun cinn?
- ✔ An bhfuil an bealach a dhéanfaidh tú monatóireacht agus measúnú ar thionchar do shiopa milseán níos sláintiúla socraithe agat?

Comhtháthú le tionscadail bia eile na scoile

Tá go leor nasc nádúrtha is féidir a dhéanamh le tionscadail bia scoile eile, ag brath ar do scoil. D'fhéadfadh na nithe seo a leanas a bheith san áireamh sna naisc le scéimeanna sosa níos sláintiúla:

- A chinntiú go gcuireann an biachlár bricfeasta agus an scéim sosanna níos sláintiúla raon agus cothromaíocht mhaith earraí ar fáil seachas na bianna céanna a sholáthar, agus go ndéanann siad teachtaireachtaí bia agus deochanna níos sláintiúla a atreisiú. D'fhéadfá torthaí breise a úsáid i gcomhair caoineoga.
- Deiseanna a chruthú chun múiríní a fhorbairt ón bhfuíollach nach bhfuil ag teastáil.
- Póstaeir a úsáid chun teachtaireachtaí itheacháin níos sláintiúla a chur chun cinn má dhéantar an scéim sosanna níos sláintiúla a reáchtáil sa seomra bia.

Naisc leis an gcuraclam

Cuireann scéimeanna sosanna níos sláintiúla comhthéacs ar fáil d'éagsúlacht leathan nasc leis an gcuraclam.

Bunscoileanna

Na healaíona

Ealaín agus dearadh – is féidir le daltaí féachaint ar úsáid bia san ealaín nó i ndearadh agus plé a dhéanamh air agus píosa ealaíne a bhfuil baint aige le bia sláintiúil a thaispeáint.

Forbairt Phearsanta agus comhthuiscint

Is féidir le daoine aonair agus le grúpaí freagracht a ghlacadh chucu féin agus a roinnt as soláthairtí a ordú, díolachán a dhéanamh agus taifid airgeadais a choinneáil ar ioncam agus ar chaiteachas. Déanfaidh siad roghanna cearta. Cabhróidh sé seo leo a bhféinmhuinín a fhorbairt.

Matamaitic agus uimhearthacht

Is féidir le daltaí suirbhé simplí a dhéanamh chun na roghanna is mó díola a aithint, is féidir sonraí díolacháin a thaifeadadh agus anailís a dhéanamh orthu le Microsoft Excel. Is féidir monatóireacht a dhéanamh ar rátaí diomailte nó uainchlár de dhaoine deonacha a chur ar bun.

Iarbhunscoileanna

Ag foghlaim don saol agus don obair

Eacnamaíocht bhaile – is féidir le daltaí agallamh a chur ar chustaiméirí an tsiopa milseán chun a ndearcadh a fháil ar na roghanna bia agus dí a chuirtear ar fáil, agus a moltaí chun raon na roghanna níos sláintiúla atá ar fáil a leathnú. D'fhéadfaí na moltaí a chur i bhfeidhm do chustaiméirí agus ansin luacháil a dhéanamh orthu agus aiseolas a thabhairt ar na tráchtanna.

Matamaitic agus uimhearthacht

Is féidir le grúpaí daltaí freagracht a ghlacadh as an siopa milseán níos sláintiúla a reáchtáil, lena n-áirítear comhghaolú a dhéanamh ar a thionchar ar rátaí tinrimh na scoile, agus réamh-mheas a dhéanamh ar fhigiúirí dóchúla díolacháin thar téarma scoile amháin.

Le tuilleadh comhairle agus moltaí a fháil, téigh chuig:

www.ccea.org.uk

www.nicurriculum.org.uk

Tagairtí

1. Gníomhaireacht Thuaisceart Éireann um Chur chun Cinn na Sláinte. Eating for health? A survey of eating habits among children and young people in Northern Ireland. Béal Feirste: HPA, 2001.
2. Gníomhaireacht Thuaisceart Éireann um Chur chun Cinn na Sláinte. Fresh fruit in schools evaluation 2002–2004: tuarascáil achoimreach. Béal Feirste: HPA, 2005.
3. An Roinn Oideachais. Nutritional standards for other food and drinks in schools. (Caighdeáin chothaithe maidir le bia agus deochanna eile i scoileanna). Béal Feirste: HPA, 2009.

Foinsí faisnéise breise

Tugann an liosta seo a leanas naisc le faisnéis agus acmhainní breise a d'fhéadfadh cabhrú leat chun do scéim sosanna níos sláintiúla a fhorbairt.

Roinn Oideachais

www.deni.gov.uk

Cuirtear eolas mionsonraithe ar fáil faoi chaighdeáin chothaithe maidir le bia agus deochanna eile i scoileanna.

An Ghníomhaireacht um Chaighdeáin Bhia

www.food.gov.uk

Tá an doiciméad *Fruit tuck shops in primary schools – a practical guide to planning and running a school fruit tuck shop* ar fáil ar an láithreán gréasáin seo.

The Comic Company

www.comiccompany.co.uk

Cuirtear acmhainní faisnéise maisithe maidir le sláinte a bhfuil an-tóir orthu ar fáil i gcló agus ar an idirlíon, lena n-áirítear leabhair gníomhaíochtaí, póstaeir, leabhráin agus greamáin. Tá go leor de na hacmhainní dírithe go sonrach ar leanaí scoile.

Sustain

www.sustainweb.org

Tá liosta de na leidí is fearr agus comhairle phraiticiúil maidir le raon gníomhaíochtaí a chuireann torthaí agus glasraí chun cinn, cosúil le scéimeanna curadóireachta, siopaí torthaí agus clubanna bricfeasta i scoileanna.

NHS 5 a day site (Láithreán 5 phíosa in aghaidh an lae an NHS)

www.5aday.nhs.uk

Na leidí is fearr chun níos mó torthaí agus glasraí a ithe. Tá rannóg ar leithligh ar fáil sa láithreán seo do scoileanna a chuireann tuilleadh faisnéise agus ábhar ar fáil do gníomhaíochtaí na scoile uile agus naisc leis an gcuraclam i scoileanna Shasana.

The School Milk project (An tionscadal Bainne Scoile)

www.schoolmilk.co.uk

Tá eolas úsáideach ag an láithreán seo maidir le bainne a chur chun cinn sna scoileanna, lena n-áirítear rannóg acmhainní ábhartha.

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.