

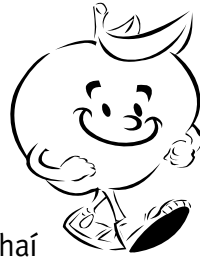
An dóigh is féidir leat cuidiú

Is féidir leat cuidiú sa dóigh go gcuirfear i bhfeidhm an scéim trí do pháistí a spreagadh torthaí a ithe atá curtha ar fail ar scoil agus níos mó glasraí agus torthaí ithe sa bhaile. Mar shampla:

- ófráil cineálacha nua torthaí agus glasraí;
- lig de do pháiste tú a fheiceáil ag baint sult as torthaí agus as glasraí;
- úsáid torthaí i milseoga, m. sh. mionbhruar, sailéad torthaí, míndeochna, srl;
- spreag do pháiste chun torthaí a roghnú curtha ar fail mar chuid den lón scoile;
- cuir torthaí chun na scoile le do pháiste mar smailc seachas milseáin nó brioscáin phrátaí;
- cuir cuid mhór glasraí sailéid isteach i gceapairí agus i rollaí.

I measc roinnt smaointe le do pháiste níos mó a fhoghlaim faoi thorthaí tá:

- labhair faoi dhathanna agus faoi bhlasanna atá ar thorthaí difriúla;
- iarr ar do pháiste cuidiú a thabhairt leis an tsiopadóireacht faoi choinne torthaí sa mhargadh, sa siopa nó sa sármhargadh áitiúil;
- coimhcad súil amach do thorthaí ag fás agus tú ar siúlóid, m. sh. úlla agus sméara dubha;
- faigh amach an bhfuil do pháiste in ann an cineál torthaí i bpíogaí, i sailéad torthaí agus i mbianna eile a bhfuil torthaí istigh ann a aimsiú;
- amharc ar thorthaí neamhchoitianta agus an tsiopadóireacht á déanamh;
- déan iarracht tráta nó planda sú talún a fhás i bpota.



Seo iad



An Treoirthionscadal
Torthaí Úra i Scoileanna

Eolas do Thuismitheoirí

Tionchar an bhia orainne!

Ba mhaith linn uile an tús is fearr sa saol a thabhairt dár bpáistí. Thioctadh le cibé a itheann agus a ólann ár bpáistí tionchar a imirt ar an tsláinte ar feadh mórán blianta amach anseo. Má spreagtar páistí dea-nósanna itheacháin a fhorbairt anois is cosúil i bhfad go n-íosfadh siad ar bhonn sláintiúil de réir mar a fhásann siad aníos.

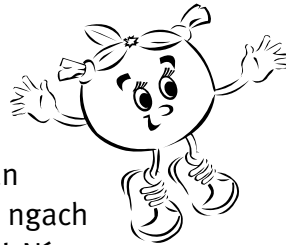


Tá na saineolaithe ar aon tuairim gurb é ceann de na rudaí is tábhachtaí is féidir linn a dhéanamh chun ár sláinte féin agus sláinte ár bpáistí a chosaint ná tuilleadh torthaí agus glasraí a ithe.

Is féidir, má itear cúig chuid nó níos mó de thorthaí nó de ghlásraí, leis sin cuidiú linn muid a chosaint ar chuid mhór fadhbanna sláinte níos moille anonn sa saol, galar croí agus ailse san áireamh.

Cad é atá ár bpáistí a ithe?

Fuair suirbhé amach le gairid i dTuaisceart Éireann nach raibh ar bpáistí ag ithe go leor torthaí agus glasraí go bunúsach lena gcoinneáil sláintiúil. Leis an fhírinne a dhéanamh, i lá ar bith, ní itheann duine i ngach seisear a bheag nó a mhór torthaí ná glasraí ar bith! Ní itheann ach duine i ngach deichniúr d'aois bhunscoile cúig chuid nó níos mó sa lá - an méid a mholtar le haghaidh dea-shláinte.



Cuir sin i gcomparáid lena mhinice a itheann páistí smailceacha a bhfuil céatadán ard saille agus síúcra iontu - tá thart ar leathchuid acu a itheann smailceacha uair sa lá ar a laghad a bhfuil blas orthu amhail brioscáin phrátaí, agus itheann níos mó ná beirt as cúigear milseáin nó seacláid ar a laghad uair sa lá.

Is smailceacha breátha iad torthaí agus glasraí idir béilí mar athrach ar na milseáin agus ar na brioscáin phrátaí, a chuideoidh le cosc a chur ar lobhadh fiacla, rud atá ina ábhar mór buartha i dTuaisceart Éireann.

An Treoirthionscadal Torthaí Úra i Scoileanna

Ó Dheireadh Fómhair 2002, tabharfar treoirthionscadal nua corraitheach isteach chuig roinnt bunscoileanna roghnaithe ar fud Thuaisceart Éireann le páistí a spreagadh i R1 agus i R2 níos mó torthaí úra a ithe. Beidh an treoirscéim torthaí úra i scoileanna ar feadh dhá bhliain ó fhómhar 2002 go samhradh 2004. Le linn an ama sin, gheobhaidh gach páiste píosa saor torthaí gach lá scoile. Roghnófar na scoileanna ó gach ceann de na ceithre Chrios Gníomhaíochta ar Shláinte:

- Crios Gníomhaíochta ar Shláinte Ard Mhacha agus Dhún Geanainn;
- Crios Gníomhaíochta ar Shláinte Bhéal Feirste Thuaidh agus Thiar;
- Crios Gníomhaíochta ar Shláinte Chomharsanachtaí an Tuaiscirt;
- Crios Gníomhaíochta ar Shláinte an Iarthair.

Is é is aidhm leis an scéim páistí a spreagadh chun torthaí a bhlaiseadh agus sult a bhaint astu gach lá. Is féidir an nasc a dhéanamh le curaclam na scoile i ngach príomhréimse foghlama agus úsáidtear carachtair chartúin darb ainm **Na Cairde Smailceacha** leis an tionscadal a dhéanamh níos tarraingtí do pháistí óga. Cuirfear rudaí beaga ar fáil, amhail pinn luaidhe agus greamaitheoirí ar a mbeidh na carachtair, mar dhuaiseanna agus mar luach a saothair ar mhaithe leis an obair a bhaineann leis an scéim.

Beidh na torthaí, ar fáil tríd an scéim, úr agus ar chaighdeán maith, go díreach cosúil leis na torthaí a cheannaíonn tú sna siopaí. Spreagfar na páistí a lámha agus an toradh a ní díreach sula n-itheann siad é, agus beidh cuidiú curtha ar fáil an craiceann a bhaint de thorthaí más gá. Ní chuirfidh na múinteoirí brú ar na páistí murar mhaith leo an toradh a ithe.



Cé go gcreidimid go mbeidh buntáistí móra ag baint leis an scéim do do pháiste, ní gá do pháistí sna scoileanna roghnaithe páirt a ghlacadh murar mhaith lena dtuismitheoirí é. Murar mhaith leat, ar fháth ar bith, go nglacfaidh do pháiste páirt sa scéim, cuirtear in iúl don scoil i scríbhinn.

Cuirtear in iúl don scoil má tá ailléirge ar do pháiste le cineál ar bith torthaí.