

Polasaithe Naíonra Céimeanna Beaga

Polasaí 32: Polasaí Bia Sláintúil / Healthy Eating




Gleann Aibhne,
Br. An Ghoirt,
Inis,
Co. an Chláir.

Stiúrthóir: Katie Uí Chaoimh, Fón: (086) 2114881

r-phost: naionragmc@gmail.com

Suíomh gréasáin: www.gmci.ie/naionra

Version	2.0
Date	Jan 2025
Policy Number	Policy Number 32
Owner	Naíonra Céimeanna Beaga
Validity and document management	<p>This document is valid from Jan 12 2025.</p> <p>The owner of this document is the Owner / Manager, who must check and, if necessary, update the document at least once a year.</p> <p>This policy was adopted by Naíonra Céimeanna Beaga on 1 Nov 2018.</p> <p>Signed by:</p>  <p>Príomh Stiúthóir on behalf of Naíonra Céimeanna Beaga</p>

Ráiteas Beartais

Aithníonn Naíonra Céimeanna Beaga an tábhacht a bhaineann le nósanna itheacháin shláintiúla a chur chun cinn i dtimpeallacht thacúil agus uilechuimsitheach. Is ócáid speisialta é am lóin chun **idirghníomhaíocht shóisialta, roghanna sláintiúla**, agus meas ar riachtanais chultúrtha agus chothaithe a chothú.

Leagtar amach sa pholasáí seo ár gcur chuige maidir le bia sláintiúil agus cinntíonn sé go mbeidh mealtachtaí sábháilte agus taitneamhach ag gach páiste.

Treoirínte do Bhia Sláintiúil

1. Lóna Sláintiúla

- Molaimid do pháistí lóin bheaga chothromaithe a thabhairt leo, mar shampla:
 - **Torthaí** (e.g., slisní úll, caora) agus **glasraí** (e.g., slata cairéad, cúcamar).
 - **Ceapairí** nó **craicir** le líonadh sláintiúil.
 - **Iógart** (gan siúcra nó le siúcra íseal).
 - Ba chóir go mbeadh na deochanna **uisce, bainne**, nó **sú torthaí 100%** (gan siúcra breise).

- Caithefear gach bia a phacáil i **mbosca lóin in-athúsáidte**, le hainm an pháiste scríofa go soiléir air.
2. **Bia Neamhcheadaithe**
- Ar mhaithe le sábháilteacht agus chun nósanna sláintiúla a chur chun cinn, tá cosc ar na nithe seo a leanas:
 - **Milseáin**, seacláid, criospaí, grán rósta, deochanna coipeacha, nó déileálacha milis.
 - **Cnónna nó táirgí bunaithe ar chnónna**, lena n-áirítear im peanut agus Nutella, mar gheall ar an mbaol ailléirgí.
3. **Maoirsiú agus Cuimsiú**
- Tá páistí faoi mhairseacht i gcónaí le linn am lóin chun sábháilteacht a chinntiú agus idirghníomhaíocht shóisialta a spreagadh.
 - Déantar maoirseacht ar pháistí a bhfuil ailléirgí nó riachtanais chothaithe speisialta acu, agus tugtar aird ar leith ar a riachtanais.
 - Aithnítear agus glactar go hiomlán le nósanna cothaithe cultúrtha agus reiligiúnacha. Iarrtar ar thuismitheoirí riachtanais shonracha a roinnt linn le linn clárúcháin.
4. **Ithe Sláintiúil a Chur Chun Cinn**
- Cuirtear ithe sláintiúil chun cinn trí **ghníomhaíochtaí atá bunaithe ar spraoi, scéalta, ceol agus cócaireacht**.
 - Bíonn uisce óil ar fáil i gcónaí i rith an lae, agus is féidir sneaiceanna beaga sláintiúla a sholáthar nuair is gá.
-

Cleachtais Am Lóin

1. **Timpeallacht Shóisialta ag Am Lóin**
- **Taithí roinnte is ea am lóin:**
 - Aon uair is féidir, itheann páistí agus baill foirne le chéile chun idirghníomhaíochtaí sóisialta dearfacha a chothú.
 - Spreagtar páistí chun comhrá a dhéanamh le linn béilí.
2. **Dea-Bhéasa ag an Tábla**
- Spreagaimid:
 - **Dea-bhéasa ag an tábla** (e.g., ag baint úsáid as “le do thoil” agus “go raibh maith agat”).
 - Suí síos agus iad ag ithe nó ag ól chun timpistí a sheachaint agus ithe feasach a chur chun cinn.
3. **Meas ar Riachtanais Aonair**

- Tugtar am dóibh siúd a itheann níos moille lena mbéilí a chríochnú gan brú.
4. **Glanadh Suas**
- Spreagtar páistí chun cabhrú leis an nglanadh tar éis am lóin nó sneaiceanna, ag cothú neamhspleáchais agus freagrachta.
-

Freagrachtaí na dTuismitheoirí/na gCaomhnóirí

- Déan cinnte go gcomhlíonann lóin do pháiste na treoirínte thuas.
 - Lipéadaigh bosca lóin in-athúsáidte do pháiste go soiléir lena ainm.
 - Tabhair fógra don Naíonra faoi **aon ailléirgí, riachtanais chothaithe speisialta, nó cleachtais bhia cultúrtha/reiligiúnacha** le linn an phróisis iontrála.
-

Meabhrúcháin Tábhachtacha

- **Polasaí Cosc ar Chnónna:** Mar gheall ar láithreachta páistí a bhfuil ailléirgí troma orthu, tá **cosc iomlán ar chnónna nó táirgí bunaithe ar chnónna** i ngach lón nó sneaiceanna.
 - **Coimeádáin In-athúsáidte:** Chun inbhuanaitheacht a chur chun cinn, moltar málaí lóin agus coimeádáin in-athúsáidte a úsáid.
-

Tá sé mar aidhm ag an bpolasaí seo a chinntiú go mbeidh am lóin sábháilte, taitneamhach agus oideachasúil do gach páiste, agus chun nósanna itheacháin shláintiúla a chothú don saol amach anseo.

Sínithe:



Príomh Stiúrthóir

Naíonra Céimeanna Beaga