

# Polasaí Itheachán Sláintiúil

Réamhrá:

Cumadh an Polasaí seo tar éis dul i gcomhairle le múinteoirí, daltaí agus tuismitheoirí na scoile. Déanann Gaelscoil Ros Eo dícheall chun tacú le tuismitheoirí agus daltaí nósanna itheacháin sláintiúla a fhorbairt ó aois luath.

Tá an polasaí seo nasctha le Curaclam na Bunscoile trí:

OSPS: Cúram mo choirp, Bia agus Cothú agus Déanamh Roghanna

Eolaíocht: Mé Féin agus Próisis na Beatha Daonna.

Ráiteas Misin:

Oideachas saoil a chur chun cinn maidir le itheachán sláintiúil don aigne agus don chorp.

Aidhmeanna/Cuspóirí:

Timpeallacht shábháilte a sholáthar do bhaill uile phobal na scoile

Cabhrú le páistí díriú aigne, foghlaim agus leibhéil fuinnimh a fheabhsú

Tacú le tuismitheoirí agus páistí nuair atá roghanna sláintiúla á ndéanamh acu i leith bia

Feasacht cothaithe a fhorbairt i mbaill uile an phobail scoile

An fuíoll a ghintear le linn uaireanta scoile a laghdú.

Treoirínte:

Cuimsíonn bosca lóin sláintiúil píosa bia ón gcéad cheithre seilf de phirimid an bhia.

Ní cheadaítear cannaí ná gloiní ar chúiseanna sábháilteachta agus bruscair.

Cuimsíonn roghanna sláintiúla óil, uisce, bainne, sú neamh-mhilsithe.

Cuimsíonn cuid de na sneaiceanna sláintiúla a mholaimid don sos lóin beag, grán rósta, torthaí, flapóga, iógart, fromage frais agus craicir.

Coinnítear mar íosmhéid bianna cumhdaithe agus cuirtear de lámh go cuí iad d'fhonn bruscar a laghdú agus an imshaol a chosaint.

Gheobhaidh gach rang dhá cheacht ar a laghad faoi iteachán sláintiúil.

Tabharfaidh foireann na scoile dea-shampla agus dearctha tacúla d'fhonn iteachán sláintiúil a spreagadh.

Cuirfead treoir phraiticiúil um iteachán sláintiúil ar fáil do chách, lena n-áirítear faisnéis faoin bpirimid bhia.

Is gá do gach ball foirne, tuismitheoir agus dalta na treoirlínte a sholáthraíonn an scoil a leanúint má tharlaíonn go bhfuil baol sláinte ann d'éinne de thoradh ailléirgí bia.

Moltaí faoi bhianna oiriúnacha:

Arán agus Malartach

Arán nó rollaí, caiscín más féidir

Rís slánghráin

Pasta tirim – slánghráin

Sailéid de phrátaí

Sconnaí caiscín

Blastóga

Feoil thrua

Sicín / turcaí

lasc cannaithe

Cáis

Torthaí agus Glasraí

Tá cead ag páistí torthaí agus glasraí a ithe i gclós na scoile le linn am lóin. Cuirfear araid múirín ar fáil le haghaidh scamhadh na dtorthaí. Ní ceadmhach pacáistiú bia i gclós na scoile. Iarrtar ar thuismitheoirí ranganna naíonáin na horáistí a scamhadh sula gcuirtear iad i mbosca lóin a bpáistí.

Deochanna

Bainne

Uisce

Scuais

Deochanna íógairt

Eile

Iógairt

Grán rósta

Ní cheadaítear na bianna seo a leanas i mboscaí lóin scoile:

Criospaí

Deochanna Súilíneacha

Milseáin

Guma Coganta

Taoschnónna

Borróga

Cácaí

Barraí Seacláide

Bianna Seacláid-chlúdaithe

Barraí/catóirí/scamhairí torthaí

Barraí Gránacha (gach cineál)

Vaiféil milse

Pancóga

Ubh

Ceapaire uibhe

Sailéid uibhe

Quiche

Maonáis

Siúcra reoáin

Pasta úr

Cistí

Iarrimid ar thuismitheoirí gan milseáin/seacláid/criospaí/cácaí etc., a thabhairt ar scoil ar bhreithlá a bpáiste.

Eisceachtaí:

Fleá dheireadh an téarma

Só Dé hAoine ag múinteoirí (más mian leis an múinteoir é)

Turas Scoile

Lá Spóirt na Scoile.

Ról agus Freagrachtaí:

Tá an fhoireann agus na tuismitheoirí freagrach as cur chun cinn deimhneach an pholasaí seo. Tá na tuismitheoirí freagrach as a chinntiú nach gcuirtear bia neamshláintiúil chun na scoile i mbosca lóin a bpáiste. Má thugtar isteach é, iarrfaidh múinteoirí ar na páistí aon bhia nach bhfuil ceadaithe a thabhairt abhaile.

Creat ama do Fheidhmiú agus Athbhreithniú:

Cuirfear an polasaí seo i bhfeidhm ón gcéad lá de Shamhain 2013.

Déanfar an polasaí a athbhreithniú i Meán Fómhair 2015.

Daingniú agus Cumarsáid:

Dhaingnigh an Bord Bainistíochta an polasaí i nDeireadh Fómhair 2013.

Beidh an polasaí ar fáil do thuismitheoirí ar shuíomh gréasáin na scoile ó Dheireadh Fómhair 2013.