

Stiùireadh Ith-Gu-Math

Modal ithe fallain na RA

Fiosrachadh do Luchd-teagaisg

Thoir an aire don bhileig a tha air biadh ann am pacaidean

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturated	Sugars	Salt
1046kJ/250kcal	3.0g	1.3g	34g	0.9g
13%	LOW	LOW	HIGH	MED
	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake

Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

Tagh biadh anns a bheil nas lugha de gheir, de shalainn is de shiùcair

Stiùireadh Ith-Gu-Math

Cleachd an Stiùireadh Ith-Gu-Math gus do chuideachadh biadh ithe a tha nas fhallaine agus nas seasmhaiche. Tha e a' sealltainn dè de na tha thu ag ithe gu h-iomlan a bu chòir a thighinn bho gach buidheann bidhe.



Tha uisge, bainne le nas lugha de gheir, deochan gun siùcair, ti agus cofaidh nam measg uile a' cunntadh. Na òl barrachd air 150 ml san latha de shùghan mheasan agus/no mheasgachaidhean min.



Tagh olan neo-shùigte agus cleachd cuibheannan beaga

Gach latha 2000kcal 2500kcal = BIAIDH IS DEOCH AIR FAD

Stòr: Slàinte Phoblach Shasainn ann an co-bhann ri Rìaghaltais na Cuimrigh, Inbhe Bidh Alba agus Buidheann Inbhe a' Bhidh ann an Èireann a Tuath

© Dìghe-sgrìobhaidh a' Chrùn 2016

Ro-ràdh

Is e Inbhe Bìdh Alba (FSS) a' bhuidheann bidhe poblach airson Alba, a' toirt seachad comhairle mu dhòighean-ithe is beathachaidh do luchd-cleachdaidh, chom-pàirtichean agus Mhinistearan gus muinntir na h-Alba a chuideachadh le bhith a' dèanamh roghainnean bidhe nas fhallaine. Leis gu bheil fianais ùr air nochdadh mu ar dòigh-ithe agus ar slàinte, gu sònraichte molaidhean ùra a thaobh siùcairean agus freumhag, chaidh ath-sgrùdadh a dhèanamh mun truinnsair ith-gu-math.

Mar thoradh air an ath-sgrùdadh, chaidh stiùireadh ithe fallain nas ùire airson na RA a leasachadh le Slàinte Phoblaich Shasainn ann an co-bhann ri riaghaltas na Cuimrigh, Inbhe Bìdh Alba agus Buidheann Inbhe a' Bhìdh ann an Èireann a Tuath gus a dhol an àite an truinnsair ith-gu-math – an **Stiùireadh Ith-Gu-Math**.

Tha an leabhran seo a' toirt seachad fiosrachadh mun stiùireadh ithe fallain ùr, na prìomh theachdaireachdan aige, na h-atharrachaidhean a rinnear, a' dèanamh sgrùdadh air dòighean-obrach làn-sgoile, a' moladh gnìomhan a ghabhas cleachdadh sa chlas agus a' toirt seachad cheanglaichean gu tuilleadh fiosrachaidh agus stuthan teagaisg an-asgaidh.

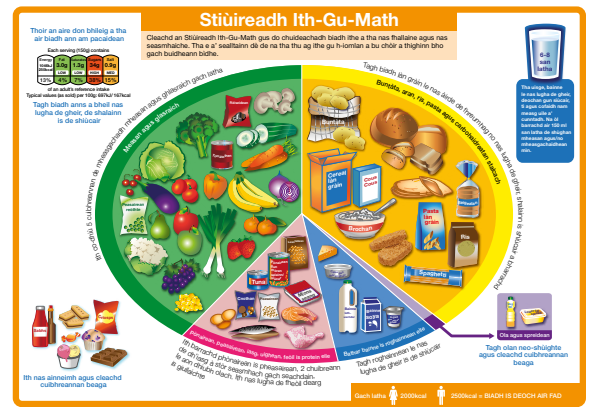
Tha an Stiùireadh Ith-Gu-Math a-nis an àite an truinnsair ith-gu-math

An truinnsair ith-gu-math

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



Department of Health in association with the Welsh Government, the Scottish Government and the Food Standards Agency in Northern Ireland



Prìomh atharrachaidhean

Tha an Stiùireadh Ith-Gu-Math an àite an truinnsair ith-gu-math. Is e am prìomh theachdaireachd gum bu chòir do mheasan, glasraich agus carbohaidreatan stalcach a bhith mar phrìomh phàirt den dòigh-ithe, ach cuideachd tha grunn atharrachaidhean air a bhith ann mar thoradh air fianais ùr:

1. Tha meud nan earrannan air atharrachadh a rèir comhairle an riaghaltais mu bhith a' gabhail barrachd freumhag agus a bhith a' gabhail nas lugha de shiùcair.
2. Chan eil anns an earrann purpaidh a-nis ach olan agus spreidean neo-shùigte a bheireas seachad, le bhith ag ithe cuibhreannan beaga dhiubh, na seòrsan de gheir a tha deatamach.
3. Tha ainm na buidhne bidhe protein air atharrachadh gus barrachd cuideim a chuir air stòran protein bho lusan leithid pònairean is peasairean. Ach, tha an roinn seo cuideachd a' toirt a-steach iasg, uighean, feòil seang agus roghainnean seach feòil leithid mycoprotein.
4. Chaidh biadhan anns a bheil mòran geir agus/no siùcair a thoirt a-mach às an roinn phurpaidh agus d a-nis taobh a-muigh na prìomh ìomhaigh gus nochdadh gu soilleir nach eil feum orrasan ann an dòigh-ithe fallain is cothromach, agus, ma thèid an cleachdadh, gum bu chòir sin a bhith ainneamh agus ann an cuibhreannan beaga.
5. Chaidh stiùireadh a thaobh uisgeachadh fallain a chuir ris. Na gabh de shùgh mheasan agus/no measgachaidhean mìn ach 150ml gu h-iomlan san latha. Tha 150ml de shùgh mheasan fhathast a' cunntadh mar aon cuibhreann de na 5-san-latha de mheasan is ghlaisraich a thathas a' moladh.
6. Chaidh an sgian 's an greimire a thoirt air falbh gus mìneachadh gur e seo na cuibhreannan a thathas a' moladh ithe thairis air latha no barrachd, chan ann gu sònraichte aig aon thràth-bidhe.
7. Thathas a' sealltainn a' bhileag a gheibhear air aghaidh phacaidean gus a bhith a' brosnachadh luchd-cleachdaidh an stiùiridh a bhith a' toirt sùil air bileagan bidhe.
8. Chaidh riatanasan lùth a chuir ris ach is ann do dh'inbich a-mhàin a tha iad sin a' buntainn. Gheibhear riatanasan lùth sònraichte dha clann air duilleag 7 den **Leabhran Stiùiridh Ith-Gu-Math**.

Prìomh Theachdaireachdan

Tha an Stiùireadh Ith-Gu-Math a' sealltainn mar a tha còir agaibh ithe bho diofar buidhnean bidh gus am bi dòigh-ithe chothromach agus fhallain agad.

- Tha na h-earrainn a tha rim faicinn mar riochdachadh air biadh a chaidh ithe thairis air latha no barrachd, chan ann gu sònraichte aig gach tràth bidhe.
- Tagh measgachadh de dhiofar bhidh bho gach buidheann bidh gus do chuideachadh le bhith a' faighinn raon den bheathachadh a dh'fheumas a' bhodhaig gus a chumail fallain.
- Tha an Stiùireadh Ith-Gu-Math a' buntainn ris a' mhòr-chuid de dhaoine ge bith cuideam, bacadh no roghainnean nar dòigh-ithe no tùs cinnidh.
- Chan eil an Stiùireadh Ith-Gu-Math a' buntainn ri clann fo aois dà bhliadhna seach gu bheil feumalachdan beathachaidh eadar-dhealaichte aca.
- Bu chòir clann eadar aois dhà is còig gluasad mean air mhean gu bhith ag ithe an aon bhiadh ris a' chòrr den teaghlach aca, air an co-roinn mar a tha ri faicinn anns an Stiùireadh Ith-Gu-Math. Ach, tha e cudromach aithneachadh gu bheil na calaraidhean air an liostadh san Stiùireadh a' buntainn ri inbhidh a-mhàin agus lorgar riatanasan lùth airson clann anns an **Leabhran Stiùiridh Ith-Gu-Math**.
- Bu chòir do neach sam bith le riatanasan sònraichte nan dòigh-ithe no feumalachdan meadaigeach comhairle fhaighinn bho eòlaiche air dòighean-ithe a tha clàraichte mu dhòighean san urrainn an Stiùireadh Ith-Gu-Math atharrachadh airson coinneachadh ris na feumalachdan fa-leth aca.
- Tha an Stiùireadh Ith-Gu-Math a' roinneadh biadh ann am buidhnean, san fharsaingeachd a rèir am beathachadh a gheibhear bhuapa, agus tha e a' sealltainn na co-roinnean bho gach buidheann a tha feumail airson dòigh-ithe fhallain, le biadh de dhiofar seòrsan.

Dè tha an Stiùireadh Ith-Gu-Math airson gun dèan sinn?

- Ith co-dhiù 5 cuibhreannan de dhiofar mheasan is ghlasraich gach latha
- Stèidhich tràthan-bidhe air buntàta, aran, ris, pasta no carbohaidreatan stalcach eile, a' roghnachadh biadh le nas àirde de fhrèmhag no làn ghràin far a bheil sin comasach.
- Gabh beagan bhathar bainne no roghainnean bainne eile (leithid deochan soya), a' taghadh roghainnean le nas lugha de gheir agus de shiùcair.
- Ith beagan phònairean, pheasairean, iasg (2 cuibhreann gach seachdain, aon dhiubh olach), uighean, feòil agus pròtain eile leithid tofu agus mycoprotein.
- Tagh olan agus spreidean neo-shùigte agus ith cuibhreannan nas lugha.
- Òl 6-8 cupannan/glainneachan uisge gach latha. Dh'fhaodadh seo toirt a-steach bainne le nas lugha de gheir, deochan gun siùcair, ti agus cofaidh. Ach na òl nas motha na 150ml gach latha de sùghan mheasan agus/no measgachaidhean mìn.
- Ma tha biadhan le tòrr geir, salainn agus/no siùcair mar phàirt den dòigh-ithe agad, bu chòir dhut an ithe nas ainneimhe agus ann an cuibhreannan beaga.
- Airson barrachd fiosrachaidh mionaideach mun Stiùireadh Ith-Gu-Math rach gu: **foodstandards.gov.scot/the-eatwell-guide**

An Stiùireadh Ith-Gu-Math: beachdan airson an roinneadh leis an sgoil agad

Sealladh Làn-sgoile

- Dèan cinnteach gu bheil an Stiùireadh Ith-Gu-Math na inneal ionnsachaidh bunaiteach airson lithe nas Fheàrr, Ionnsachadh nas Fheàrr – Co-theacsa Ùr airson Biadh Sgoile, a tha a' toirt seachad stiùireadh mu adhartas ann am biadh sgoile agus foghlam bidhe.
 - Dèan cinnteach gu bheil a h-uile neach-obrach a tha an sàs ann an gnìomhachd le ceangal ri biadh agus ionnsachadh san sgoil air an ullachadh airson an Stiùireadh Ith-Gu-Math, a' dèanamh cinnteach gu bheil a' libhrigeadh theachdaireachdan cunbhalach. Thoir a-steach luchd-obrach a tha an-sàs sa churraicealam agus a tha ag ullachadh biadh a bharrachd air clubaichean bracaist is às deidh na sgoile.
 - Is e deagh bheachd a th'ann fiosrachadh a thoirt seachad do phàrantan is do luchd-cùraim. Cùm sgoilearan an sàs le bhith a' roinneadh leotha agus cleachd an làrach-lìn agad agus/no meadhanan sòisealta gus innse dhaibh mun Stiùireadh Ith-Gu-Math. Dh'fhaodar bòrd fiosrachaidh a bhith aig oidhche nam pàrant.
 - Taisbean an Stiùireadh Ith-Gu-Math anns an ath chuairt-litir agad no aig tachartas pàrant/neach-cùraim.
 - Cuir an òrdugh cruinneachadh le sgoilearan mun Stiùireadh Ith-Gu-Math; iarr air manaidsèar bidhe na sgoile a bhith an sàs gus an toirear seachad teachdaireachd a tha cunbhalach.
 - Dèan cinnteach gu bheil Comhairle nam Pàrant/prìomh luchd-ùidhe mothachail air an Stiùireadh Ith-Gu-Math; thoir cuireadh do phrìomh luchd-ùidhe a thighinn gu cruinneachadh no leasan gus faicinn mar a thathas ga chuir an gnìomh anns na sgoilean.
 - Thoir seachad fiosrachadh aig fosglan na sgoile gus mothachadh a thogail am measg coimhearsnachd farsaing na sgoile agus luchd-tadhail.
- Taisbean am postair Stiùireadh Ith-Gu-Math ann an seòmar-bidhe na sgoile no ann an àite follaiseach san sgoil; thoir teachdaireachd do na sgoilearan mu bhith smaoinichadh air roghainnean ithe nas fhallaine.
- Dèan ceangal le sgoilearan ann an Comhairle nan Sgoilearan: dh'fhaodadh iad cuir ri bhith toirt seachad fiosrachadh airson làrach-lìn no bòrd-fiosrachaidh na sgoile gus fiosrachadh ùr a thoirt do choimhearsnachd na sgoile.

Goireasan Teagaisg is Sgoile

- Dèan ath-sgrùdadh air a bhith toirt theachdaireachdan bhon Stiùireadh Ith-Gu-Math a-steach don Churraicealam airson Sàr-mhaitheas, gu sònraichte anns gach ìre de na Seallaidhean Sònraichte Ionnsachaidh mu Bhiadh is Slàinte, gu sònraichte Leasachadh Roghainnean Fallain agus Feumalachdan Beathachaidh.
- Cleachd am postair a tha air a thoirt seachad gus taic a thoirt don teagaisg agad.
- Luchdaich sìos an leabhran Stiùireadh Ith-Gu-Math a tha ri fhaighinn air làrach-lìn aig Inbhe Bidh Alba gus taic a thoirt don teagaisg agad: **foodstandards.gov.scot/the-eatwell-guide**
- Iarr brat-ùrlair Stiùireadh Ith-Gu-Math (chan eil ach na h-uimhir rim faighinn) no cleachd an inneal eadar-obrach Stiùireadh Ith-Gu-Math a tha stèidhichte air a' ghoireas brat-ùrlair agus air a dhealbhadh airson a chleachdadh san t-seòmar-teagaisg: Post-d: **Resources@fss.scot** no rach gu **foodstandards.gov.scot**
- Tha Fonndas Beathachaidh Bhreatainn agus Slàinte Phoblaich Shasainn air seata de ghoireasan sgoile a leasachadh gus an Stiùireadh Ith-Gu-Math a thoirt a-steach. Tha seo a' toirt a-steach taisbeanaidhean, bileagan-obrach, dealbhan agus raon de beachdan a thaobh gnìomhan leithid seòrsachadh buidheann bidhe, planadh tràithean-bidh, atharrachadh reasabaidhean agus leabhraichean-latha bidh. Gheibhear na goireasan seòmar-teagaisg sin an-asgaidh bho **foodfactoflife.org.uk**

Gnìomhan san t-Seòmar-teagaisg

Bu chòir gnìomhan co-cheangailte ris an Stiùireadh Ith-Gu-Math a bhith adhartach agus a' togail air na dh'ionnsaich a' chlas roimhe agus a' ceangal ri Eòlasan agus Builean iomchaidh taobh a-staigh a' Churraicealam airson Sàr-mhaitheas.

Tha molaidhean a thaobh gnìomhan san t-seòmar-teagaisg (a rèir ìre) gu h-ìosal – chan e liosta slàn a tha an seo agus faodaidh luchd-teagaisg na beachdan aca fhèin a chleachdadh gus nach bi na h-aon gnìomhan ann a-rithist 's a-rithist.

- Thoir sùil air cho mòr 's a tha na buidhnean bìdhe an coimeas ri chèile. Dè na buidhnean bhom bu chòir dhuinn barrachd ithe? Carson?
 - Dè a' bhuidheann anns an lorg thu buntàta? Carson a tha iad sa bhuidheann seo? Dè na biadhan eile a lorgadh tu anns a' bhuidheann seo?
 - Iarr air na sgoilearan na biadhan a chì iad anns ach buidheann ainmeachadh. Dè na biadhan eile a chuireadh iad ann? Càite an deidheadh iad?
 - Tha biadhan anns a bheil mòran geir, salainn agus siùcair air oir an stiùiridh seo. Carson a tha seo?
 - Thoir sùil air a' bhuidheann far a bheil measan is glasraich nas mionaidiche. Cò mheud cuibhreann a bu chòir dhuinn ithe gach latha? Faighnich dha sgoilearan a bheil iad air seo a ruighinn thairis air na beagan làithean a dh'fhalbh? Beachdaich air cho cudromach 's a tha e a bhith ag ithe measgachadh de bhiadh.
 - Tha freumhag cudromach anns an dòigh-ithe. Dè na buidhnean bìdhe (agus seòrsaichean bìdhe) a tha a' cur ri bhith gabhail freumhag a-steach?
 - Dèan sgrùdadh air gach buidheann bìdhe; cuir an cèill na prìomh theachdaireachdan a-rithist agus faighnich dha sgoilearan dè tha seo a' ciallachadh ann an gnìomh gach latha.
- Dealbhaich dòigh-ithe airson latha (no barrachd).
- Brosnaich sgoilearan gu bhith a' cumail leabhar-latha dheochan airson aon latha no barrachd. Cunntais an seòrsa agus an àireamh de dheochan a tha iad air òl. A bheil seo a rèir na molaidhean?
 - Iarr air sgoilearan liosta a dhèanamh de na biadhan agus na deochan a ghabh iad an-dè. Dè an ìre gu bheil seo a' cumail ris an Stiùireadh Ith-Gu-Math? Ciamar a b'urrainn an liosta a dhèanamh nas fheàrr?
 - Tha comhairle mu ithe gu fallain a' moladh dhuinn a bhith 'ag ithe nas lugha de shiùcair'.
Faighnich dha sgoilearan ciamar as urrainn seo a a dhèanamh.
 - Thoir sùil air na bileagan a gheibhear air aghaidh phacaidean. Dè am fiosrachadh a tha seo a' toirt seachad? Dè am fiosrachadh beathachaidh eile a lorgar air còmhach bìdhe (cleachd eisimpleirean de chòmhach)? Ciamar as urrainn seo a chleachdadh gus roghainnean nar dòigh-ithe a dhèanamh nas fheàrr?
 - Beachdaich air na biadhan a gheibhear anns a bheil diofar bhuidhnean bìdhe m.e. pizza, agus faighnich dha sgoilearan ciamar a roinneadh iad na pàirtean de phizza anns na diofar bhuidhnean bìdhe san Stiùireadh Ith-Gu-Math.

Làraich-lìn feumail

- Better Eating Better Learning
gov.scot/Publications/2014/03/1606
- British Nutrition Foundation
nutrition.org.uk
- Eat Better Feel Better
eatbetterfeelbetter.co.uk
- Education Scotland
educationscotland.gov.uk
- Food a Fact of Life
foodafactoflife.org.uk
- Food Standards Scotland
foodstandards.gov.scot
- Public Health England
gov.uk/government/organisations/public-health-england

Buidheachas

Chaidh an stiùireadh fiosrachail seo a dheasachadh le Inbhe Bìdh Alba le taic is cuideachadh bho Slàinte Phoblaich Shasainn agus Bunait Beathachaidh Bhreatainn. Tha dlighe-sgrìobhaidh a' Chrùin an cois an Stiùireadh Ith-Gu-Math agus a chuid theachdaireachdan.

Cuir fios thugainn

Gheibhear tuilleadh fiosrachaidh airson luchd-teagaisg mun Stiùireadh Ith-Gu-Math agus goireasan foghlaim eile ma chuirear fios thugainn aig **Resources@fss.scot**