



Plean Biachláir do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim

Arna Ullmhú ag: An Rannán um Bia Sláintiúil agus Maireachtáil Gníomhach, Sláinte agus Folláine, Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, agus an fhoireann Cothaithe, SafeFood.

Clár Ábhar

Buíochas	3
Réamhrá	4
Pleananna biachláir chaighdeánaigh agus veigeatóraigh	5
Caighdeánach, seachtain 1	5
Caighdeánach, seachtain 2	7
Veigeatórach, seachtain 1	8
Veigeatórach, seachtain 2	9
Na hoidis a thuiscint	10
Ionadaigh feola veigeatóracha	10
Soláthar bainne	11
Oidis bhriceasta chaighdeánaigh/veigeatóraigh	12
Seachtain 1	12
Seachtain 2	13
Oidis bhéile the chaighdeánaigh	15
Seachtain 1	15
Seachtain 2	22
Oidis bhéile the veigeatóraigh	28
Seachtain 1	28
Seachtain 2	35
Oidis bhéile éadroim chaighdeánaigh agus veigeatóraigh	42
Sneiceanna maidine	52
Seachtain 1	52
Seachtain 2	53
Sneiceanna tráthnóna	54
Seachtain 1	54
Seachtain 2	55
Oidis bhreise do shneiceanna agus tionlacain	56
Béilí éadroma agus sneiceanna nach bhfuil aon chócaráil ag baint leo nó nach bhfuil ach fíorbheagán cócarála ag baint leo	59
Treoir maidir le pleanáil biachláir	66
Sábháilteacht ghinearálta bia	67
Ailléirgí agus éadulaingtí a bhainistiú	67
Riachtanais chultúrtha agus reiligiúnacha i ndáil le soláthar bia	67
An cur chuige i leith an plean biachláir seo do sheirbhísí luathfhoghlama agus luathchúraim a fhorbairt	68
Acmhainní cabhracha	71
Tagairtí	72
Aguisíní	73
Anailís cothaitheach	73

Buíochas

Ba mhaith linn aitheantas a thabhairt don rannchuidiú a rinne an líon mór geallsealbhóirí agus eagraíochtaí a thacaigh le forbairt an phlean biachláir seo, agus ba mhaith linn buíochas ó chroí a ghabháil leo. Gabhtar buíochas leis an Roinn Leanaí, Comhionannais, Míchumais, Lánpháirtíochta agus Óige (RLCMLÓ), le Seirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim, le Clár Náisiúnta Óige Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (FSS), le Diatéitigh FSS ó Sheirbhísí Pobail, ó Sheirbhísí um Chur Chun Cinn agus Feabhsú na Sláinte agus ó Ospidéal Leanaí Éireann, agus le hInstitiúid Cothaithe agus Diatéitice na hÉireann.

Réamhrá

Tugann luathbhlianta leanaí bunchloch thábhachtach dá sláinte amach anseo agus imríonn siad tionchar láidir ar chuid mhór gnéithe den fholláine. Is go luath sa saol freisin a mhúnlaítear na sainroghanna pearsanta bia agus na nósanna itheacháin atá ag leanaí, agus iarmhairtí ann do raon torthaí sláinte agus forbartha níos déanaí sa saol. Tá sé tábhachtach, dá bhrí sin, go dtabharfadh an bia a sholáthraítear i suíomhanna luathbhlianta méideanna cuí fuinnimh agus cothaitheach do leanaí óga agus go dtacódh sé le forbairt nósanna sláintiúla itheacháin ina measc. Tacaíonn sé sin le fás agus forbairt leanaí aonair, agus cinntíonn sé go bhfaigheann gach leanbh an tús is fearr is féidir sa saol.

Tá sé mar aidhm leis an bplean biachláir seo a bheith ina threoir phraiticiúil maidir le cur chun feidhme a dhéanamh ar na ‘Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim’ a d’fhoilsigh an Roinn Sláinte agus an Roinn Leanaí, Comhionannais, Míchumais, Lánpháirtíochta agus Óige (RLCMLÓ) sa bhliain 2023. Tá sé mar aidhm leis na caighdeáin chothaithe beartais agus cleachtais bhia shláintiúil a fhorbairt agus a chur chun feidhme i Seirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim. Leis na caighdeáin chothaithe, comhlíontar príomhghníomh a leagtar amach in ‘Na Chéad 5’, arb í an straitéis uile-Rialtais do Naíonáin, do Leanaí Óga agus do Theaghlaigh í. Tá sé mar aidhm leis an straitéis an tús is fearr is féidir sa saol a chinntiú do gach leanbh in Éirinn. Glacann an plean biachláir seo agus na caighdeáin chothaithe ionad foilseacháin roimhe, is iad sin: na Treoirínte maidir le Bia agus Cothú do Sheirbhísí Réamhscoile a foilsíodh sa bhliain 2004; agus an Plean Biachláir Réamhscoile 3 Seachtaine a d’fhoilsigh Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte sa bhliain 2006.

Chun cabhrú le bia a bhfuil méideanna níos ísle salainn agus siúcra iontu a sholáthar do leanaí, moltar go ndéanfad suíomhanna luathbhlianta a mbia a chócaráil ó bhonn a oiread agus is féidir, nach gcuirfeadh siad salann agus siúcra leis agus nach n-úsáidfeadh siad ach méideanna íosta olaí agus leathán saille breisithe agus iad ag cócaráil. Dearadh oidis an bhiachláir seo lena n-úsáid ag gach soláthraí luathbhlianta rialáilte, lena n-áirítear ionaid leanaí, naíolanna agus feighlithe leanaí*.

Tá soláthraithe luathbhlianta rialáilte sainmhínithe mar a leanas sa tuarascáil ón Eagraíocht um Chomhar agus Fhorbairt Eacnamaíochta dar teideal ‘Early Childhood Education and Care (ECEC) in the EU Quality Framework’: “aon socrú rialáilte a sholáthraíonn oideachas agus cúram ón mbreith chuig an aois éigeantach bhunscoile – beag beann ar an suíomh, ar chistiú, ar uaireanta oscailte ná ar ábhar an chláir – lena n-áirítear cúram ionaid agus cúram lae teaghlaigh, soláthar a chistítear go poiblí agus go príobháideach, agus soláthar réamhscoile agus réamh-bhunscoile” (Rialtas na hÉireann, 2019b).

Pleananna biachláir chaighdeánaigh agus veigeatóraigh

Caighdeánach, seachtain 1

	An Luan	An Mháirt	An Chéadaoin	An Déardaoin	An Aoine
Bricfeasta	Sciar de ghránach roghnaithe ar bheagán siúcra agus salainn atá treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghránach agus le hól Sciar torthaí	Sciar de ghránach roghnaithe ar bheagán siúcra agus salainn atá treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghránach agus le hól Sciar torthaí	Ubh chruabhruite amháin Slisne tósta shlánghráinnigh amháin 200 ml de bhainne Sciar torthaí	Sciar de ghránach roghnaithe ar bheagán siúcra agus salainn atá treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghránach agus le hól Sciar torthaí	Sciar de ghránach roghnaithe ar bheagán siúcra agus salainn atá treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghránach agus le hól Sciar torthaí
Sneoiceanna	Béigeal slánghráinneach le him cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	Brioscóga neamhshailte le him cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	Arán pite le dip iógairt (tzatziki) agus sciar de chipíní glasraí	Dip pónairí le cipín aráin neamhshailte	Béigeal slánghráinneach le him cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas
Béile te	Pióg an aoire	Fajita sicín	Risotto bradáin agus piseanna, agus glasraí ar an taobh	Lasáinne mhairteola	Curaí sicín le rís
Sneoiceanna	Sciar torthaí 200 ml de bhainne	Fromage frais nádúrtha Sciar torthaí	Iógart nádúrtha Sciar torthaí	Iógart nádúrtha Sciar de thorthaí stánaithe i sú nádúrtha	Caora fíniúna (atá gearrtha ina gceithre phíos) Cáis (atá gearrtha ina cipíní)
Béile éadrom/ fuar	Pócaí pite le hubh faoi mhaonáis Cipíní glasraí measctha	Tagine pónairí measctha	Pónairí bÁCáilte (salainn laghdaithe gan siúcra breisithe) ar thósta slánghráinneach le trátaí gearrtha	Ceapaire tóstáilte cáise, agus tráta slisnithe ar an taobh	Anraith lintilí le rolla aráin
Deochanna le haghaidh béilí agus sneoiceanna	Uisce nó bainne	Uisce nó bainne	Uisce nó bainne	Uisce nó bainne	Uisce nó bainne

Tabhair faoi deara:

- Féach na Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim chun treoir a fháil maidir le gránaigh bhriceasta, a mhéid a bhaineann leis an méid siúcra, salainn, snáithín agus treisiú iarainn atá iontu.
- Agus cipíní glasraí úra á riar, e.g., cairéid, is féidir go mbeidh sé riachtanach iad a chócaráil (iad a chnagbhruith/a ghalú) chun iad a bhogadh beagáinín ar mhaithe le baol tachta a chosc.
- Ná tairg uisce ná bainne ach amháin ag amanna béile.
- Athraigh na torthaí a thairgtear mar shneaic ar fud na seachtaine agus bain úsáid as torthaí séasúracha nuair is féidir.
- Is féidir deochanna soighe neamhdhéiríochta a thairiscint má tá ailléirge ar an leanbh le bainne bó. Ba cheart iad sin a bheith neamh-mhilsithe agus ba cheart iad a bheith treisithe le cailciam. Ní oiriúnach do leanaí óga atá roghanna malartacha almóinne, cnó cócó agus planda ríse ar bhainne.



Caighdeánach, seachtain 2

	An Luan	An Mháirt	An Chéadaoin	An Déardaoin	An Aoine
Bricfeasta	Sciar de ghránach roghnaithe ar bheagán siúcra agus salainn atá treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghránach agus le hól Sciar torthaí	Sciar de ghránach roghnaithe ar bheagán siúcra agus salainn atá treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghránach agus le hól Sciar torthaí	Sciar de ghránach roghnaithe ar bheagán siúcra agus salainn atá treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghránach agus le hól Sciar torthaí	Ubh bhruite amháin le tósta (atá gearrtha ina stráicí) 200 ml de bhainne Sciar torthaí	Sciar de ghránach roghnaithe ar bheagán siúcra agus salainn atá treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghránach agus le hól Sciar torthaí
Sneai ceanna	Cipín aráin neamhshailte le him cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	Tósta slánghráinneach le him cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	Císte ríse le sciar de thorthaí slisnithe éagsúla	Scóna le sciar de leathán ar bheagán saille Sciar torthaí	Brioscóga neamhshailte le him cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas
Béile te	Sillí mairteola le rís bhruite	Pasta sicín cáise, agus glasraí ar an taobh	Bradán lusbhácáilte le cúscús agus glasraí rósta	Mairteoil stroganoff	Millíní muiceola le spaigití agus glasraí
Sneai ceanna	Iógart nádúrtha Sciar de thorthaí stánaithe i sú nádúrtha	Maróg ríse le caora measctha	Iógart nádúrtha Sciar torthaí	Sailéad torthaí measctha 200 ml de bhainne	Caora fíniúna (atá gearrtha ina gceithre phíosa) Sciar de cháis chéadair (atá gearrtha ina cipíní)
Béile éadrom/ fuar	Arán pite le falafel (piógíní sicphiseánach)	Fillteog pónairí Meicsiceacha	Uibheagán veigeatórach le sciar bia	Fillteog sailéid spíosraithe turcaí	Píotsa pite
Deochanna le haghaidh béilí agus sneai ceanna	Uisce nó bainne	Uisce nó bainne	Uisce nó bainne	Uisce nó bainne	Uisce nó bainne

Veigeat6r6ach, seachtain 1

	An Luan	An Mh6airt	An Ch6adaoin	An D6ardaoin	An Aoine
Bricfeasta	Sciar de ghr6nach roghnaithe ar bheag6n si6cra agus salainn at6 treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghr6nach agus le h6l Sciar tortha6	Sciar de ghr6nach roghnaithe ar bheag6n si6cra agus salainn at6 treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghr6nach agus le h6l Sciar tortha6	Ubh bhruite amh6in le t6sta (at6 gearrtha ina str6ic6) 200 ml de bhainne Sciar tortha6	Sciar de ghr6nach roghnaithe ar bheag6n si6cra agus salainn at6 treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghr6nach agus le h6l Sciar tortha6	Sciar de ghr6nach roghnaithe ar bheag6n si6cra agus salainn at6 treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghr6nach agus le h6l Sciar tortha6
Sneaiceanna	B6igeal sl6nghr6inneach le him cn6nna tal6n/cn6nna eile m6n n6 le humas	Briosc6ga neamhshailte le him cn6nna tal6n/cn6nna eile m6n n6 le humas	Ar6n pite le dip i6gairt (tzatziki) Sciar de chip6n6 glasra6	Dip p6nair6 le cip6n ar6in neamhshailte	B6igeal sl6nghr6inneach le him cn6nna tal6n/cn6nna eile m6n n6 le humas
B6ile te	Pi6g an aoire le lintil6	Fajita le hionadach sic6n	Risotto p6nair6 agus piseanna	Las6inne glasra6	Cura6 sicphise6nach le r6s
Sneaiceanna	Sciar tortha6 200 ml de bhainne	Fromage frais n6d6rtha Sciar tortha6	I6gart n6d6rtha Sciar tortha6	I6gart n6d6rtha Sciar de thortha6 st6naithe i s6 n6d6rtha	Caora f6ini6na (at6 gearrtha ina gceithre ph6osa) C6is (at6 gearrtha ina cip6n6)
B6ile 6adrom/fuar	P6ca6 pite le hubh faoi mhaon6is	Tagine p6nair6 measctha le r6s bhruite	P6nair6 b6c6ilte (salainn laghdaithe gan si6cra breisithe) ar th6sta sl6nghr6inneach le tr6ta6 gearrtha (at6 gearrtha ina gceithre chuid)	Ceapaire t6st6ilte c6ise, agus tr6ta slisnithe ar an taobh	Anraith lintil6 le rolla ar6in
Deochanna le haghaidh b6il6 agus sneaiceanna	Uisce n6 bainne	Uisce n6 bainne	Uisce n6 bainne	Uisce n6 bainne	Uisce n6 bainne

Veigeatórach, seachtain 2

	An Luan	An Mháirt	An Chéadaoin	An Déardaoin	An Aoine
Bricfeasta	Sciar de ghránach roghnaithe ar bheagán siúcra agus salainn atá treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghránach agus le hól Sciar torthaí	Sciar de ghránach roghnaithe ar bheagán siúcra agus salainn atá treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghránach agus le hól Sciar torthaí	Sciar de ghránach roghnaithe ar bheagán siúcra agus salainn atá treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghránach agus le hól Sciar torthaí	Ubh bhruite amháin le tósta (atá gearrtha ina stráicí) 200 ml de bhainne Sciar torthaí	Sciar de ghránach roghnaithe ar bheagán siúcra agus salainn atá treisithe le hiarann 200 ml de bhainne do ghránach agus le hól Sciar torthaí
Sneoiceanna	Cipín aráin neamhshailhte le him cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	Tósta slánghráinneach le him cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	Císte ríse Sciar de thorthaí slisnithe éagsúla	Scóna le sciar de leathán ar bheagán saille Sciar torthaí	Brioscóga neamhshailhte le him cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas
Béile te	Sillí le rís bhruite	Pasta cáise, agus glasraí ar an taobh	Tófú rósta agus glasraí le cúscús	Pónairí agus muisiriúin stroganoff	Millíní feola veigeatóracha le spaigití, agus glasraí ar an taobh
Sneoiceanna	Iógart nádúrtha Sciar de thorthaí stánaithe i sú nádúrtha	Maróg ríse le caora measctha	Iógart nádúrtha Sciar torthaí	Sailéad torthaí measctha 200 ml de bhainne	Caora fíniúna (atá gearrtha ina gceithre pháosa) Sciar de cháis chéadair (atá gearrtha ina cipíní)
Béile éadrom/ fuar	Arán pite le falafel (piógíní sicphiseánach)	Fillteog pónairí Meicsiceacha	Uibheagán glasraí le tósta	Fillteog sailéid spíosraithe tófú	Píotsa pite
Deochanna le haghaidh béilí agus sneoiceanna	Uisce nó bainne	Uisce nó bainne	Uisce nó bainne	Uisce nó bainne	Uisce nó bainne

Na hoidis a thuiscint

Is le sciartha do chúigear, do dheichniúr agus do 20 duine a bhaineann na cainníochtaí comhábhair atá tugtha. Mar sin, is féidir iad a úsáid go héasca do ghrúpaí beaga nó móra leanaí, agus na cainníochtaí á n-iolrú de réir mar is gá. Is féidir go mbeidh sé riachtanach na méideanna sciar a choigeartú chun freastal ar riachtanais na leanaí bunaithe ar an aoisraon. Tá na comhábhair a úsáidtear ar aon dul leis na Treoirlínte maidir le Bia Sláintiúil do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois (An Roinn Sláinte, 2020) agus leis na Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim (RLCMLÓ, 2023). Mar shampla:

- Níl aon siúcra ná salann breisithe i bpriseánaigh stánaithe
- Tá torthaí stánaithe i sú nádúrtha agus ní i síoróip
- Úsáidtear bainne, iógart agus cáis lánsaille
- Is é leathán ola glasraí (amhail leathán lus na gréine, leathán ola olóige agus ola síl ráibe) an leathán a úsáidtear ar thósta agus ar bhrioscóga
- Tá ciúbanna stoic Piccolo, ciúbanna stoic Knorr gan salann agus ciúbanna stoic Kallo ar fhíorbheagán salainn oiriúnach dá n-úsáid mar stoc ar bheagán salainn sna hoidis. Is féidir stoc de dhéantús baile (gan salann breisithe) a úsáid freisin.

NÍL na nithe seo a leanas sa phlean biachláir:

- Seacláid, milseogra, glóthach
- Brioscaí milse, brioscaí neamh-mhilse ar mhórán saille/salainn, criospaí
- Uachtar, uachtar reoite
- Bianna domhainfhriochta agus bianna taosránbhunaithe (pióga, rollóga ispíní, sceallóga, etc.)
- Feolta dearga próiseáilte (e.g., ispíní, brocairí teo, salami)
- Deochanna boga, sú torthaí, deochanna torthaí, coirdial, deochanna spóirt, deochanna fuinnimh, bainne blaitithe nó uisce mianraí blaitithe
- Aon siúcra nó salann breisithe.

Ionadaigh feola veigeatóracha

Úsáidtear raon éagsúil próitéiní plandabhunaithe, e.g., lintilí, piseanna agus pónairí, sa phlean biachláir chaighdeánaigh agus sa phlean biachláir veigeatóraigh araon. Tá roinnt ionadach feola ar áireamh sa phlean biachláir veigeatóraigh freisin chun a léiriú conas is féidir na hoidis chaighdeánacha a oiriúnú trí úsáid a bhaint as ionadaigh feola amhail míceaphróitéin, feoil mhionaithe soighe agus tófú, a bhfuil sé éasca teacht orthu go léir sna príomhshraitheanna ollmhargaí, lena n-áirítear ollmhargaí lascaine.

Soláthar bainne

Tá bainne ar cheann amháin de na bianna is tábhachtaí do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois, agus é ina fhoinse shaibhir cailciam do chnámha agus fiacla sláintiúla.

- Is é bainne lánsaille an t-aon chineál bainne atá oiriúnach do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus 2 bhliain d'aois.
- Tá bainne lánsaille agus bainne ar bheagán saille oiriúnach do leanaí atá idir trí bliana d'aois agus ceithre bliana d'aois.
- Níor cheart bainne bearrtha ná bainne atá saor ó shaill a thabhairt do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois.
- Is féidir deochanna soighe neamhdhéiríochta a thairiscint má tá ailléirge ar an leanbh le bainne bó. Ba cheart iad sin a bheith neamh-mhilsithe agus ba cheart iad a bheith treisithe le cailciam. Ní oiriúnach do leanaí óga atá roghanna malartacha almóinne, cnó cócó agus planda ríse ar bhainne.
- Ní mór bainne a bheith ar fáil lena riar le gránach agus le coirce leitean.
- Tairg uisce nó bainne le béilí agus le sneaiceanna. Ar an tslí sin, bheadh suíomhanna a sholáthraíonn bainne ólacháin do leanaí in ann deis a thabhairt do leanaí a roghnú cé acu ba mhaith leo bainne nó uisce a ól lena sneaic nó lena mbéile. Sa phlean biachláir, tá sciar déiríochta ar áireamh i ngach ceann de na sneaiceanna tráthnóna chun a chinntiú go bhfaigheann leanaí a fhreastalaíonn ar sheirbhísí tráthnóna sciar ón mbiagrúpa bainne, iógairt agus cáise atá ar mhórán déiríochta.



Oidis bhriceasta chaighdeánaigh/veigeatóraigh

Seachtain 1

An Luan	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar
Coirce leitean treisithe	30 g
Bainne	200 ml (150 ml le gránach agus 50 ml le hól)
Torthaí, e.g., banana slisnithe	40 g
Cainéal, meilte (roghnach)	Gráinne amháin in aghaidh an sciar
Modh:	
1.	Corraigh coirce leitean isteach i mbainne.
2.	Cuir an bia ar fiuchadh. Coinnigh ar suanbhruith é ar feadh 3-5 nóiméad, agus tú ag corraí go leanúnach.
3.	Fág an bia ina sheasamh ar feadh nóiméad amháin agus seiceáil an bhfuil sé ag an teocht chúí sula riarfaidh tú é.
4.	Riar an bia agus torthaí gearrtha nó slisnithe os a chionn nó fág torthaí ar an taobh.

An Mháirt	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar
Brioscaí cruithneachta	Idir briosca amháin agus briosca amháin go leith
Bainne	200 ml (100 ml do ghránach agus 100 ml le hól)
Torthaí, e.g., fraocháin ghorma	20 - 40 g

An Chéadaoin	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar
Ubh chruabhruite	Ceann meánmhéide amháin
Tósta slánghráinneach	Idir leathshlisne agus slisne amháin
Leathán	Leathchuid de thaespúnóg amháin
Torthaí roghnaithe, e.g., oráiste mandairín	20 - 40 g

Bricfeasta Dhéardaoin Sheachtain 1	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar
Brioscaí cruithneachta	Idir briosca amháin agus briosca amháin go leith
Bainne	200 ml (100 ml do ghránach agus 100 ml le hól)
Torthaí, e.g., cíobhaí gearrtha	20 - 40 g

An Aoine	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar
Coirce leitean treisithe	30 g, neamhchócaráilte
Bainne	200 ml (150 ml le gránach agus 50 ml le hól)
Torthaí, e.g., meascán d'úlla agus bananaí gearrtha	20 - 40 g
Cainéal (roghnach)	Gráinne amháin in aghaidh an sciar
Modh:	
1.	Corraigh coirce leitean isteach i mbainne.
2.	Cuir an bia ar fiuchadh. Coinnigh ar suanbhruith é ar feadh 3-5 nóiméad, agus tú ag corraí go leanúnach.
3.	Fág an bia ina sheasamh ar feadh nóiméad amháin agus seiceáil an bhfuil sé ag an teocht chuí sula riarfaidh tú é.
4.	Riar an bia agus torthaí gearrtha os a chionn nó fág torthaí ar an taobh.

Seachtain 2

An Luan	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar
Brioscaí cruithneachta	Idir briosca amháin agus briosca amháin go leith
Bainne	200 ml (100 ml do ghránach agus 100 ml le hól)
Torthaí gearrtha, e.g., cíobhaí	20 - 40 g

An Mháirt	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar
Leite threisithe	30 g
Bainne	200 ml (100 ml do ghránach agus 100 ml le hól)
Torthaí, e.g., fraocháin ghorma	20 - 40 g
Modh:	
1.	Corraigh coirce leitean isteach i mbainne.
2.	Cuir an bia ar fiuchadh. Coinnigh ar suanbhruith é ar feadh 3-5 nóiméad, agus tú ag corraí go leanúnach.
3.	Fág an bia ina sheasamh ar feadh nóiméad amháin agus seiceáil an bhfuil sé ag an teocht chuí sula riarfaidh tú é.
4.	Riar an bia agus torthaí gearrtha os a chionn nó fág torthaí ar an taobh.

An Chéadaoin	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar
Brioscaí cruithneachta	Idir briosca amháin agus briosca amháin go leith
Bainne	200 ml (100 ml do ghránach agus 100 ml le hól)
Torthaí, e.g., banana slisnithe	20 - 40 g

An Déardaoin	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar
Ubh chruabhruite	Ceann meánmhéide amháin
Tósta slánghráinneach	Idir leathshlisne agus slisne amháin
Leathán saille ola glasraí	Leathchuid de thaespúnóg amháin in aghaidh an tslisne tósta
Bainne	200 ml
Torthaí, e.g., leathchuid d'oráiste/mandairín amháin	20 - 40 g

An Aoine	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar
Coirce leitean treisithe	30 g, neamhchócaráilte
Bainne	200 ml (100 ml do ghránach agus 100 ml le hól)
Torthaí gearrtha, e.g., plumaí	20 - 40 g
Modh:	
1.	Corraigh coirce leitean isteach i mbainne.
2.	Cuir an bia ar fuchadh. Coinnigh ar suanbhruith é ar feadh 3-5 nóiméad, agus tú ag corraí go leanúnach.
3.	Fág an bia ina sheasamh ar feadh nóiméad amháin agus seiceáil an bhfuil sé ag an teocht chúí sula riarfaidh tú é.
4.	Riar an bia agus torthaí gearrtha os a chionn nó fág torthaí ar an taobh.



Oidis bhéile the chaighdeánaigh

Seachtain 1

An Luan: Pióg an aoire			
Am ullmhúcháin: 25 nóiméad			
Am cócarála: 50 nóiméad			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 210 g			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Oinniún	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Gairleog	longa amháin	2 ionga	4 ionga
Piobar dearg	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Muisiriúin chnaipe	11 cheann meánmhéide	22 cheann meánmhéide	44 cheann meánmhéide
Peirsil	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Ola glasraí	Spúnóg bhoird amháin	Spúnóg bhoird amháin go leith	3 spúnóg bhoird
Purée trátaí	Taespúnóg amháin go leith	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird
Anlann Worcestershire (roghnach)	Braon amháin	Cúpla braon	Taespúnóg amháin
Ciúb stoic mairteola, salann laghdaithe nó gan salann	Leathchuid de chiúb amháin	Ciúb amháin	2 chiúb
Uaineoil mhionaithe	225 g	450 g	900 g
Prátaí, scafa	485 g	975 g	1.95 kg
Leathán saille il-neamhsháithithe	30 g	60 g	120 g

Modh:

1.	Réamhthéigh an t-oigheann go 180 °C/350 °F/Gásmharc 4.
2.	Ullmhaigh na glasraí mar a leanas: scamh agus nigh na hoinniúin, an ghairleog agus na prátaí, agus gearr go garbh iad. Bain na gais agus na síolta de na piobair dhearga, agus nigh agus gearr go garbh iad. Scamh na muisiriúin, bain na gais, agus nigh agus slisnigh iad.
3.	Nigh agus gearr an pheirsil.
4.	Téigh an ola sa phanna, cuir na hoinniúin, na piobair dhearga agus an ghairleog ghearrtha léi, agus cócaráil an bia go dtí go mbeidh sé bogtha.
5.	Cuir an fheoil mhionaithe leis an mbia agus cócaráil í go dtí go mbeidh sí donn. Más mian leat, aistrigh an cumasc cócaráilte chuig próiseálaí bia, agus gearr ar feadh cúpla soicind ar an socrú bíogtha é chun raimhre níos míne a fháil, más gá. Níl sé sin riachtanach.
6.	Ullmhaigh an stoc feola salainn laghdaithe/gan salann trí leathchuid de chiúb stoic amháin a thuaslagadh i 190 ml d'uisce fiuchta.
7.	Aistrigh an cumasc feola agus glasraí chuig sásan, agus cuir an stoc feola salainn laghdaithe/gan salann, an pheirsil ghearrtha, an purée trátaí, anlann Worcestershire, agus na muisiriúin shlisnithe leis. Cócaráil ag meánteas ar feadh thart ar 20 nóiméad.
8.	Idir an dá linn, fiuch na prátaí in uisce go dtí go mbeidh siad bog. Draenáil na prátaí, agus brúigh leis an mbainne agus le thart ar dhá thrian den leathán iad. Blaistigh an bia le piobar dubh.
9.	Cóirigh an fheoil i mias mhór amháin nó i raimicíní aonair, cumhdaigh an bia leis na prátaí brúite, agus scaip an leathán atá fágtha ar fud an bharráin. Cócaráil an bia san oigheann réamhthéite ar feadh 20 nóiméad.
10.	Fág an bia ina sheasamh ar feadh cúpla nóiméad, agus gearr é ina sciartha ansin, agus riar.



An Mháirt: Fajita sicín			
Am ullmhúcháin: 15 nóiméad			
Am cócarála: 15 nóiméad			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 130 g (115 g de líonadh fajita agus 15 g de leathchuid d'fhillteog bheag amháin)			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Piobar dearg	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide	4 cinn meánmhéide
Oinniún	2 cheann bheaga	Ceann mór amháin	2 cheann mhóra
Paiprice	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Púdar sillí	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Cuimín meilte	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Púdar gairleoige	Ceathrú cuid de thaespúnóg amháin	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin
Ola glasraí	Taespúnóg amháin	Leathchuid de spúnóg bhoird amháin	Spúnóg bhoird amháin
Stráicí brollach sicín	200 g	400 g	800 g
Fillteog tortilla, beag agus bán	2 fhillteog go leith	5 fhillteog	10 bhfillteog
Iógart nádúrtha	2 spúnóg bhoird go leith	5 spúnóg bhoird chothroma	10 spúnóg bhoird chothroma

Modh:	
1.	Bain na síolta as an bpiobar, scamh an t-oinniún, agus dísligh an dá cheann díobh go mion.
2.	Cumaisc an paiprice, an púdar sillí, an cuimín meilte agus an púdar gairleoige leis an ola, agus smear an sicín agus na glasraí leo.
3.	Ag meán-teas, cócaráil an cumasc sicín agus glasraí ar feadh 10-15 nóiméad go dtí go mbeidh an sicín lánchócaráilte agus go dtí go mbeidh na glasraí bogtha.
4.	Téigh na fillteoga tortilla de réir threoracha an mhonaróra.
5.	Cuir an cumasc sicín agus glasraí i lár na bhfillteog tortilla, cuir spúnóg bheag d'iógart leis, agus roll na fillteoga go daingean.
6.	Gearr na fillteoga ina dhá leath, agus riar iad.

An Chéadaoin: Risotto bradáin agus piseanna**Am ullmhúcháin:** 10 nóiméad**Am cócarála:** 30 nóiméad**Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois:** 190 g (sciar 20 g de bhrocaílí ar an taobh san áireamh)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Oinniún	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Gairleog	ionga amháin	2 ionga	4 ionga
Peirsil úr	2-3 chraobhóg	4-6 chraobhóg	Dornán amháin
Stoc glasraí (salann laghdaithe nó gan salann)	Leathchuid de chiúb amháin	Ciúb amháin	2 chiúb
Uisce fiuchta	300 ml	600 ml	1.2 l
Filléad bradáin	190 g	380 g	760 g
Ola glasraí	Taespúnóg amháin	Taespúnóg amháin go leith	Spúnóg bhoird amháin
Piseanna reoite	200 g	400 g	800 g
Rís bhán	145 g	290 g	580 g
Brocaílí	100 g	200 g	400 g

Modh:

1.	Dísligh an t-oinniún agus an ghairleog, agus gearr an pheirsil go mion.
2.	Tuaslaig an ciúb stoic salainn laghdaithe isteach san uisce fiuchta.
3.	Galaigh an bradán go dtí go mbeidh sé lánchócaráilte. Má tá tú ag baint úsáid as pota don ghalú, bain úsáid as ciseán fillteach galaithe cruach dosmálta nó as ciseán sileacóin. Is féidir galchorcán nó oigheann gaile a úsáid freisin.
4.	Idir an dá linn, téigh an ola i bpanna, agus cuir an t-oinniún léi. Cócaráil ar feadh 1-2 nóiméad.
5.	Cuir na piseanna agus an rís leis an mbia, agus corraigh é. Cuir an stoc leis an mbia go dtí go mbeidh an rís agus na glasraí cumhdaithe, agus corraigh é. Coinnigh an bia ar suanbhruith go mbeidh an chuid is mó den stoc súite isteach.
6.	Agus an risotto á chócaráil, bain na duilleoga amuigh den bhrocaílí, gearr an gas agus nigh é. Cócaráil an brocaílí sa mhéid is lú is féidir d'uisce fiuchta go dtí go mbeidh sé bog, ach é measartha briosc go fóill.
7.	Seiceáil an bhfuil an rís cócaráilte. Mura bhfuil, cuir tuilleadh uisce léi. Coinnigh ar suanbhruith í go dtí go mbeidh sí cócaráilte.
8.	Cuir an bradán cócaráilte leis an mbia ina chalóga (30 g in aghaidh an linbh), agus comhcheangail go maith iad. Croith peirsil ar an mbia. Riar le brocaílí cócaráilte.

An Déardaoin: Lasáinne mhairteola**Am ullmhúcháin:** 10 nóiméad**Am cócarála:** 60 nóiméad**Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois:** 160 g

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Feoil mhionaithe thrua	225 g	450 g	900 g
Oinniún	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Gairleog	longa amháin	2 ionga	4 ionga
Trátaí stánaithe	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	4 stán 400 g
Purée trátaí	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg	8 dtaespúnóg
Piobar dearg	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Muisiriúin chnaipe	2 cheann meánmhéide	4 cinn meánmhéide	8 gcinn meánmhéide
Plúr bán	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg	8 dtaespúnóg
Bainne gan bhearradh	213 ml	425 ml	850 ml
Cáis chéadair	25 g	50 g	100 g
Leathán il-neamhsháithithe	13 g	25 g	50 g
Leatháin lasáinne	Thart ar 5 leathán	Thart ar 10 leathán	Thart ar 20 leathán



Modh:	
1.	Réamhthéigh an t-oigheann go 180 °C/350 °F/Gásmharc 4.
2.	Gearr na hoinniúin, an piobar, na muisiriúin agus an ghairleog.
3.	Cuir an fheoil mhionaithe isteach i bpanna mór, agus frioch í go dtí go mbeidh sí lándonn, agus tú ag corraí i gcónaí le spúnóg adhmaid.
4.	Faigh réidh le haon saill farasbairr sula gcuirfidh tú oinniúin agus gairleog leis an bhfeoil mhionaithe, agus cócaráil ar feadh 3-4 nóiméad.
5.	Cuir na piobair agus na muisiriúin ghearrtha, na trátaí stánaithe agus an t-anlann trátaí leis an gcumasc feola mionaithe.
6.	Cuir an bia ar fiuchadh, agus fág ar ísealteocht é ar feadh 15-20 nóiméad.
Chun an t-anlann cáise a dhéanamh:	
7.	Leáigh an leathán i sásan.
8.	Cuir plúr leis, agus cócaráil an bia ag ísealteocht ar feadh nóiméad amháin, agus tú ag corraí i gcónaí.
9.	Bain an bia den teas, agus cuir i leataobh é chun ligean dó fuarú beagáinín.
10.	Cuir an bainne, an salann agus an piobar leis an mbia, agus tú ag bualadh i gcónaí.
11.	Téigh an bia arís, agus cuir ar fiuchadh é. Coinnigh ag bualadh.
12.	Laghdaigh an teas, agus cócaráil an bia go mall ar feadh 5 nóiméad. Cuir an cháis ghrátáilte leis ansin 2 nóiméad roimh dheireadh an ama cócarála.
Ullmhúchán Deiridh:	
13.	Cuir ciseal d'anlann feola ag bun mias casaróil/lasáinne, agus cumhdaigh le leatháin lasáinne é.
14.	Déan ciseal amháin nó dhó eile, ar an mbealach atá leagtha amach thuas, agus cuir ciseal leathán lasáinne leis an mbia. Cumhdaigh an ciseal bairr leis an anlann cáise.
15.	Croith cáis ghrátáilte ar an mbarr, agus bácáil an bia ar feadh 30-40 nóiméad.



An Aoine: Curaí sicín**Am ullmhúcháin:** 10 nóiméad**Am cócarála:** 20 nóiméad**Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois:** 111 g (gan an rís a bheidh ag gabháil leis a áireamh)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Filléid sicín chócaráilte	260 g	460 g	920 g
Oinniún	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Piobar dearg	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Gairleog	ionga amháin	2 ionga	4 ionga
Muisiriúin chnaipe	5	10	20
Cairéad	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Piseanna (reoite)	50 g	100 g	200 g
Ola glasraí	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Púdar curaí meánach	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg	8 dtaespúnóg
Stoc sicín (salann laghdaithe nó gan salann)	Leathchuid de chiúb amháin	Ciúb amháin	Ciúb amháin go leith
Uisce	140 ml	275 ml	550 ml
Plúr bán	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Rís (bán nó donn)	80 g	160 g	320 g

Modh:

1.	Slisnigh na glasraí agus an ghairleog.
2.	Téigh an ola i bhfriochtán, agus frioch na hoinniúin, an cairéad agus an ghairleog go réidh.
3.	Cuir muisiriúin agus piobar leis an bhfriochtán, agus cócaráil ar feadh 2-3 nóiméad.
4.	Cuir an púdar curaí agus an plúr leis an bhfriochtán, agus cócaráil ar feadh nóiméad amháin, agus tú ag corraí i gcónaí.
5.	Corraigh isteach an stoc agus na píosaí sicín chócaráilte.
6.	Cuir na piseanna leis an mbia, laghdaigh an teas, agus cócaráil an bia go mall ar feadh 10 nóiméad, gan a bheith ag corraí.
7.	Riar le rís. Cócaráil an rís de réir na dtreoracha ar an bpaca. Ná cuir aon salann leis an mbia.

Seachtain 2

An Luan: Sillí mairteola le rís			
Am ullmhúcháin: 15 nóiméad			
Am cócarála: 55 nóiméad			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 220 g (an rís a bheidh ag gabháil leis san áireamh)			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Oinniún	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Cairéad	Ceann beag amháin	2 cheann bheaga	4 cinn bheaga
Soilire	Leathchuid de chipín	Cipín amháin	2 chipín
Piobar dearg	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Ola glasraí	Leathchuid de spúnóg bhoird amháin	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird
Púdar sillí (roghnach)	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Cuimín meilte	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Gairleog	ionga amháin	2 ionga	4 ionga
Feoil mhionaithe thrua	190 g	380 g	760 g
Pónairí duánacha dearga (draenáilte)	Leathchuid de stán 400 g amháin	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g
Trátaí stánaithe	Stán 400 g amháin	Stán 400 g amháin go leith	3 stán 400 g
Uisce fuar	210 ml	420 ml	840 ml
Rís dhonn shlánghráinneach	80 g	160 g	320 g

Modh:	
1.	Ullmhaigh na glasraí mar a leanas: Scamh agus nigh na hoinniúin agus an ghairleog, agus dísligh go mion iad. Scamh agus nigh na cairéid, agus dísligh é. Nigh an soilire, agus dísligh é. Bain na gais agus na síolta as na piobair dhearga, agus nigh agus gearr go garbh iad.
2.	Téigh an ola i sáspan mór ag meánteocht. Cuir na hoinniúin, na cairéid, an soilire, na piobair, an púdar cillí agus an cuimín léi. Corraigh agus cócaráil an bia ar feadh 6-8 nóiméad, go dtí go mbeidh na glasraí bogtha.
3.	Cuir gairleog leis an mbia, agus cócaráil ar feadh nóiméad amháin é.
4.	Cuir mairteoil mhionaithe leis an mbia, corraigh an fheoil, agus bain úsáid as spúnóg adhmaid chun an fheoil a bhriseadh síos ina píosaí beaga. Cócaráil ar feadh 2-3 nóiméad, go dtí go mbeidh an fheoil mhionaithe beagáinín donn.
5.	Draenáil na pónairí duánacha, agus sruthlaigh iad. Cuir leis an bpanna iad, in éineacht le trátaí stánaithe agus le huisce. Corraigh an bia, agus cuir ar fuchadh é. Laghdaigh an teas, agus fág an bia ar feadh 30 nóiméad nó go dtí go dtiubhóidh an t-anlann.
6.	Riar le rís dhonn shlánghráinneach. Cócaráil an rís de réir na dtreoracha ar an bpaca. Ná cuir aon salann leis an mbia.

An Mháirt: Pasta sicín cáise			
Am ullmhúcháin: 15 nóiméad			
Am cócarála: 30 nóiméad			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 170 g (sciar brocaílí 40 g san áireamh)			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Stráicí brollach sicín	200 g	400 g	800 g
Fíor-ola glasraí/síl ráibe	Leathchuid de spúnóg bhoird amháin	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird
Brocaílí	200 g	400 g	800 g
Anlann Cáise:			
Leathán monai-neamhsháithithe/ il-neamhsháithithe	20 g	40 g	80 g
Plúr	Spúnóg bhoird chothrom amháin	2 spúnóg bhoird chothroma	4 spúnóg bhoird chothroma
Bainne	250 ml	500 ml	1 l
Piobar dubh	Blastanas	Blastanas	Blastanas
Cáis chéadair	35 g	70 g	140 g
Pasta	100 g	200 g	400 g

Modh:	
1.	Téigh an ola glasraí i sáspan. Cócaráil an sicín go dtí go mbeidh cuma theimhneach air.
2.	Cócaráil an pasta de réir na dtreoracha ar an bpaca. Ná cuir aon salann leis an mbia.
3.	Ullmhaigh an t-anlann cáise de réir an oidis thíos.
4.	Gearr an brocaílí ina chraobhóga beaga. Cócaráil an bia in uisce fiuchta ar feadh thart ar 10 nóiméad, go dtí go mbeidh sé bog.
5.	Cuir na stráicí sicín chócaráilte leis an bpasta. Cuir an t-anlann cáise (féach an t-oidis thíos) leis an mbia ansin, agus cumaisc é go dtí go mbeidh an pasta agus an sicín smeartha go cothrom.
6.	Riar le brocaílí (40 g in aghaidh an linbh).
Anlann cáise:	
7.	Leáigh an leathán i sáspan. Cuir an plúr leis, agus cócaráil an bia ag ísealteocht ar feadh nóiméad amháin, agus tú ag corraí i gcónaí. Bain an bia den teas, agus cuir i leataobh é chun ligean dó fuarú beagáinín.
8.	Cuir an bainne agus an piobar leis an mbia, agus tú ag bualadh i gcónaí. Téigh an bia arís, agus cuir ar fiuchadh é, agus tú ag corraí go leanúnach.
9.	Laghdaigh an teas, agus cócaráil go mall ar feadh 3 nóiméad.
10.	Grátáil an cháis. Cuir leis an gcumasc anlann bháin í, agus cócaráil ar feadh 2 nóiméad eile.

An Chéadaoin: Bradán bÁCáilte le cúscús agus glasraí rósta

Am ullmhúcháin: 25 nóiméad

Am cócarála: 40 nóiméad

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 129 g (30 g de bhradán san áireamh), mar aon le sciar amháin de chúscús agus sciar amháin de ghlasraí

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Filléid bhradáin	190 g	380 g	760 g
Ola glasraí	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Stoc (salann laghdaithe nó gan salann)	Leathchuid de chiúb amháin	Ciúb amháin	2 chiúb
Piobar dubh meilte	Blastanas	Blastanas	Blastanas
Uisce fiuchta	200 ml	400 ml	800 ml
Cúscús	100 g	200 g	400 g
Ola olóige	Leathchuid de spúnóg bhoird amháin	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird
Scuais (scafa agus na síolta bainte aisti)	150 g	300 g	600 g
Seallóidí	Leathchuid de sheallóid amháin	Seallóid amháin	2 sheallóid
Trátaí silín	50 g	100 g	200 g
Piobair dhearga	Ceathrú cuid de cheann meánmhéide amháin	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin
Ológa, a bhfuil na clocha bainte astu	25 g	50 g	100 g
Basal úr	Taespúnóg amháin	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird



Modh:	
1.	Réamhthéigh an gríosacán ag meánteocht ar feadh 10 nóiméad. Réamhthéigh an t-oigheann go 180 °C/ 350 °F/Gásmharc 4.
2.	Cuimil beagáinín ola glasraí thar gach filléad bradáin.
3.	Leag na filléid bhradáin amach ar an tráidire gríoscaín, agus an taobh craicne iompaithe síos, agus blaitigh le piobar dubh meilte iad.
4.	Cócaráil an bradán go réidh ar feadh 8-10 nóiméad nó go dtí go mbeidh sé lánchócaráilte.
5.	Tuaslaig an ciúb stoic glasraí salainn laghdaithe/gan salann isteach sa mhéid sonraithe uisce fhiuchta.
6.	Cuir an cúscús i mbabhla mór, agus doirt ar an stoc é. Cumhdaigh an bia, agus fág é ar feadh 10 nóiméad go dtí go mbeidh sé righin agus go dtí go mbeidh an stoc ar fad súite isteach.
7.	Slisnigh na seallóidí go mion, agus gearr na piobair dhearga agus an scuais (ina gciúbanna 1 cm).
8.	Cuir friochtán a bhfuil bonn trom air ag ardteas, agus cuir leathchuid den ola olóige leis.
9.	Cuir an scuais ghearrtha isteach sa fhriochtán, agus frioch ar feadh 3 nóiméad í go dtí go mbeidh dath órga uirthi. Bain an bia den fhriochtán agus cuir i leataobh é.
10.	Bain úsáid as an bhfriochtán céanna chun an t-anlann a dhéanamh. Cuir an chuid eile den ola olóige leis, agus sótáil na seallóidí ar feadh 2 nóiméad.
11.	Cuir na trátaí silín leis an mbia, agus sótáil na trátaí go dtí go dtosóidh siad ag briseadh anuas. Blaitigh an bia le piobar dubh meilte (roghnach).
12.	Cuir na piobair dhearga, na hológa agus basal gearrtha úr (nó triomaithe) leis an mbia.
13.	Aistrigh an t-anlann chuig mias casaróil oigheanndíonach, agus cuir an scuais thar an anlann. Cuir an bia isteach in oigheann réamhthéite, agus cócaráil ag 180 °C/350 °F/Gásmharc 4 ar feadh 30 nóiméad go dtí go mbeidh an scuais bog agus rósta.
14.	A luaithe a bheidh na glasraí rósta cócaráilte, riar ar phláta iad le cúscús agus le 30 g de bhradán calógach in aghaidh an linbh.



An Déardaoin: Mairteoil stroganoff			
Am ullmhúcháin: 15 nóiméad			
Am cócarála: 35 nóiméad			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 160 g (100 g de stroganoff agus scúp amháin de phrátaí brúite (60 g))			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Oinniúin	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Gairleog	ionga amháin	2 ionga	4 ionga
Muisiriúin chnaipe	14	28	56
Gircín	15 g	30 g	60 g
Peirsil úr	2-3 chraobhóg	4-6 chraobhóg	8-10 gcraobhóg
Piseanna	50 g	100 g	200 g
Mairteoil, stéig friochta, stráicí tanaí	250 g	500 g	1 kg
Ola glasraí	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Paiprice	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Plúr caiscín	2 spúnóg bhoird chothroma	4 spúnóg bhoird chothroma	8 spúnóg bhoird chothroma
Purée trátaí	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird	8 spúnóg bhoird
Iógart nádúrtha	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird	8 spúnóg bhoird
Prátaí	310 g	620 g	1.24 kg
Bainne lánsaille	20 ml	40 ml	80 ml

Modh:	
1.	Ullmhaigh na glasraí mar a leanas: Scamh agus nigh na hoinniúin agus an ghairleog, agus gearr go garbh iad. Scamh na muisiriúin, bain na gais, agus nigh agus slisnigh iad. Gearr an gircín agus an pheirsil.
2.	Dísligh an fheoil.
3.	Téigh an ola i bpanna. Cuir an mhairteoil leis an bpanna, agus cócaráil an mhairteoil ar feadh 5 nóiméad go dtí go mbeidh dath donn uirthi ar gach taobh.
4.	Cuir na hoinniúin agus an ghairleog leis an mbia, agus cócaráil ar feadh 3-4 nóiméad eile é go dtí go mbeidh sé bog.
5.	Cuir na muisiriúin agus na piseanna leis an mbia, agus cócaráil ar feadh 2-3 nóiméad.
6.	Cuir an paiprice, an plúr agus an purée trátaí leis an mbia, agus smear na glasraí uile leo. Cócaráil ar feadh 2 nóiméad.
7.	Cuir na gircíní agus an t-iógart leis an mbia, agus comhcheangail go maith iad chun an t-anlann a dhéanamh.
8.	Corraigh isteach an pheirsil ghearrtha.
9.	Riar le prátaí brúite (féach an t-oideas thíos).
Prátaí brúite bruite:	
10.	Scamh prátaí, agus gearr ina gciúbanna 2 cm iad.
11.	Fiuch na prátaí in uisce ar feadh 15 nóiméad nó go dtí go mbeidh siad bog.
12.	Draenáil na prátaí, agus ansin brúigh leis an mbainne iad go dtí go mbeidh raimhre mhín orthu.

An Aoine: Millíní muiceola le spaigití			
Am ullmhúcháin: 15-20 nóiméad			
Am cócarála: 35 nóiméad			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 200 g (2-3 mhillín muiceola le hanlann trátaí, agus sciar 40 g de phasta spaigití cócaráilte). Riar le leathsciar de chairéid chócaráilte ghearrtha (20 g).			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Muiceoil mhionaithe	185 g	370 g	740 g
Oinniún, scafa	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Gairleog, scafa	longa amháin	2 ionga	4 ionga
Ola glasraí	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Purée trátaí	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg	8 dtaespúnóg
Trátaí stánaithe	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	4 stán 400 g
Grabhróga aráin bána	50 g	100 g	200 g
Ubh	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide	4 cinn meánmhéide
Oragán triomaithe	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Basal triomaithe	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Pasta spaigití	90 g	180 g	360 g
Cairéid	Ceann meánmhéide amháin agus ceathrú cuid	2 cheann meánmhéide go leith	5 cinn meánmhéide
Uisce	De réir mar is gá	De réir mar is gá	De réir mar is gá

Modh:	
1.	Cuir an fheoil mhionaithe i mbabhla mór.
2.	Cuir na grabhróga aráin agus na lusanna léi.
3.	Cuir an ubh leis an mbia, agus cumaisc go mion é le forc nó de láimh.
4.	Frioch an t-oinniún agus an ghairleog go dtí go mbeidh dath donnórga orthu.
5.	Cuir beagáinín uisce agus purée trátaí leis an bpanna, agus cócaráil ar feadh cúpla nóiméad.
6.	Cuir an cumasc sin leis an bhfeoil mhionaithe, agus cumaisc go maith iad.
7.	Déan millíní feola den chumasc, agus lámha taise agat.
8.	Cócaráil na millíní feola go réidh sa fhriochtán ar feadh 15-20 nóiméad, agus cas iad ó am go ham.
9.	Faigh réidh le haon saill farasbairr atá sa phanna, nó buail na millíní feola go héadrom le páipéar cistine chun fáil réidh le haon saill farasbairr.
10.	Nigh agus scamh na cairéid, agus gearr ina gcipíní iad. Galaigh nó fuch iad go dtí go mbeidh siad bogtha.
11.	Cuir an stán trátaí gearrtha leis an bhfriochtán, agus blaitigh le piobar iad.
12.	Corraigh na millíní feola cócaráilte isteach san anlann trátaí, agus fág iad ar feadh 5-10 nóiméad sula riarfaidh tú iad.
13.	Cócaráil an spaigití de réir threoracha an mhonaróra ar an bpaca. Ná cuir aon salann leis an mbia. Riar na millíní feola agus an t-anlann trátaí le spaigití, agus cipíní cairéid chócaráilte ar an taobh.

Oidis bhéile the veigeatóraigh

Seachtain 1

An Luan: Pióg an aoire le lintilí			
Am ullmhúcháin: 20 nóiméad			
Am cócarála: 40 nóiméad			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 210 g			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Oinniún	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Gairleog	longa amháin	2 ionga	4 ionga
Piobar dearg	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Muisiriúin chnaipe	11 cheann meánmhéide	22 cheann meánmhéide	44 cheann meánmhéide
Peirsil úr, gearrtha	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Ola glasraí	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Uisce	190 ml	380 ml	760 ml
Purée trátaí	Leathchuid de spúnóg bhoird amháin	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird
Anlann Worcestershire	Ceathrú cuid de thaespúnóg amháin	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin
Stoc glasraí (salann laghdaithe nó gan salann)	Leathchuid de chiúb amháin	Ciúb amháin	2 chiúb
Lintilí glasa stánaithe	235 g	470 g	900 g
Prátaí	485 g	975 g	1.95 kg
Bainne lánsaille	40 ml	75 ml	150 ml
Leathán saille il-neamhsháithithe	30 g	60 g	120 g

Modh:

1.	Réamhthéigh an t-oigheann go 180 °C/350 °F/Gásmharc 4.
2.	Ullmhaigh na glasraí mar a leanas: Scamh agus nigh na hoinniúin, an ghairleog agus na prátaí, agus gearr go garbh iad. Bain na gais agus na síolta as na piobair dhearga, agus nigh agus gearr go garbh iad. Scamh na muisiriúin, bain na gais, agus nigh agus slisnigh iad.
3.	Nigh agus gearr an pheirsil.
4.	Téigh an ola sa phanna, cuir na hoinniúin, na piobair dhearga agus an ghairleog ghearrtha léi, agus cócaráil an bia go dtí go mbeidh sé bogtha.
5.	Draenáil na lintilí stánaithe, agus cuir leis an bpanna iad.
6.	Agus crúiscín á úsáid agat, tuaslaig an ciúb stoic glasraí isteach san uisce fiuchta.
7.	Aistrigh an cumasc glasraí agus lintilí chuig sáspan, agus cuir an stoc glasraí, an pheirsil ghearrtha, an purée trátaí, anlann Worcestershire, agus na muisiriúin shlisnithe leis. Cócaráil ag meánteas ar feadh thart ar 20 nóiméad.
8.	Idir an dá linn, fuch na prátaí in uisce go dtí go mbeidh siad bog. Draenáil na prátaí, agus brúigh leis an mbainne agus le thart ar dhá thrian den leathán iad. Blaistigh an bia le piobar dubh.
9.	Cóirigh an cumasc glasraí agus lintilí i mias mhór amháin nó i raimicíní aonair, cumhdaigh an bia leis na prátaí brúite, agus scaip an leathán atá fágtha ar fud an bharráin. Cócaráil an bia san oigheann réamhthéite ar feadh 20 nóiméad.
10.	Fág an bia ina sheasamh ar feadh cúpla nóiméad, agus gearr é ina sciartha ansin, agus riar.



An Mháirt: Fajita veigeatórach le hionadach sicín**Am ullmhúcháin:** 15 nóiméad**Am cócarála:** 15 nóiméad**Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois:** 130 g (fillteog bheag san áireamh = 31 g)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Piobar dearg	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide	4 cinn meánmhéide
Oinniún	Leathchuid de cheann mór amháin	Ceann mór amháin	2 cheann mhóra
Paiprice	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Púdar sillí	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	Taespúnóg amháin go leith
Cuimín meilte	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	Taespúnóg amháin go leith
Púdar gairleoige	Ceathrú cuid de thaespúnóg amháin	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin
Ola glasraí	Leathchuid de spúnóg bhoird amháin	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird
Píosaí ionadach sicín	250 g	500 g	1 kg
Fillteog tortilla (bán nó donn)	2 cheann bheaga go leith	5 cinn bheaga	10 gcinn bheaga
Iógart nádúrtha	2 spúnóg bhoird go leith	5 spúnóg bhoird	10 spúnóg bhoird

Modh:

1.	Bain na síolta as an bpiobar, scamh an t-oinniún, agus dísligh an dá cheann díobh go mion.
2.	Cumaisc an paiprice, an púdar sillí, an cuimín meilte agus an púdar gairleoige leis an ola, agus smear an sicín agus na glasraí leo.
3.	Ag meán-teas, cócaráil an cumasc glasraí ar feadh 10-15 nóiméad. Cuir na píosaí ionadach sicín leis an mbia, agus cócaráil go mion é (de réir threoracha an mhonaróra). Suaithfhrioch na glasraí go dtí go mbeidh siad bogtha.
4.	Téigh na fillteoga tortilla de réir threoracha an mhonaróra.
5.	Cuir na píosaí ionadach sicín agus an meascán glasraí i lár na bhfillteog tortilla, cuir spúnóg bheag d'iógart leis, agus roll na fillteoga go daingean.
6.	Gearr na fillteoga ina dhá leath, agus riar iad.



An Chéadaoin: Risotto pónairí agus piseanna			
Am ullmhúcháin: 10 nóiméad			
Am cócarála: 30 nóiméad			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 150 g (sciar 20 g de bhrocaílí ar an taobh san áireamh)			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Oinniún	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Gairleog	longa amháin	2 ionga	4 ionga
Peirsil úr	2-3 chraobhóg	4-6 chraobhóg	Dornán amháin
Ola glasraí	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Stoc glasraí (salann laghdaithe nó gan salann)	Leathchuid de chiúb amháin	Ciúb amháin	2 chiúb
Uisce fiuchta	300 ml	600 ml	1.2 l
Pónairí soighe reoite	250 g	500 g	1 kg
Ola glasraí	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 spúnóg bhoird
Piseanna reoite	200 g	400 g	800 g
Rís bhán	145 g	290 g	580 g
Brocaílí	100 g	200 g	400 g

Modh:	
1.	Dísligh an t-oinniún agus an ghairleog, agus gearr an pheirsil go mion.
2.	Tuaslaig an ciúb stoic salainn laghdaithe isteach san uisce fiuchta.
3.	Idir an dá linn, téigh an ola i bpanna, agus cuir an t-oinniún léi. Cócaráil ar feadh 1-2 nóiméad.
4.	Cuir na piseanna, na pónairí soighe agus an rís leis an mbia, agus corraigh é. Cuir an stoc leis an mbia go dtí go mbeidh an rís agus na glasraí cumhdaithe, agus corraigh é. Fág an bia go dtí go mbeidh an chuid is mó den stoc súite isteach agus go dtí go mbeidh na pónairí cócaráilte.
4.	Agus an rís á cócaráil, gearr an brocaílí ina chraobhóga beaga. Cócaráil an bia in uisce fiuchta ar feadh thart ar 10 nóiméad, go dtí go mbeidh sé bog.
5.	Seiceáil an bhfuil an rís cócaráilte. Mura bhfuil, cuir tuilleadh uisce léi. Coinnigh ar suanbhruith í go dtí go mbeidh sí cócaráilte.
6.	Croith peirsil ar an mbia, agus riar le leathsciar (20 g) de bhrocaílí in aghaidh an linbh.

An Déardaoin: Lasáinne glasraí**Am ullmhúcháin:** 10 nóiméad**Am cócarála:** 50 nóiméad**Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois:** 170 g

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Oinniún	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Gairleog	ionga amháin	2 ionga	4 ionga
Ola glasraí	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Pónairí dubha stánaithe (draenáilte)	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	4 stán 400 g
Trátaí stánaithe	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	4 stán 400 g
Purée trátaí	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg	8 thaespúnóg
Piobar dearg	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Muisiriúin chnaipe	2 cheann meánmhéide	4 cinn meánmhéide	8 gcinn meánmhéide
Plúr bán	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Bainne lánsaille	213 ml	425 ml	850 ml
Cáis chéadair	25 g	50 g	100 g
Leathán il-neamhsháithithe	13 g	25 g	50 g
Leatháin lasáinne	5 leathán	10 leathán	20 leathán



Modh:	
1.	Réamhthéigh an t-oigheann go 180 °C/350 °F/Gásmharc 4. Gearr na hoinniúin, an piobar, na muisiriúin agus an ghairleog.
2.	Téigh an ola i bhfriochtán, agus frioch na hoinniúin agus an ghairleog go réidh ar feadh 2-3 nóiméad.
3.	Cuir na piobair agus na muisiriúin ghearrtha leis an mbia, agus frioch ar feadh 2-3 nóiméad eile.
4.	Cuir na pónairí dubha stánaithe leis an mbia.
5.	Cuir na trátaí stánaithe agus an purée trátaí leis an mbia.
6.	Cuir an bia ar fuchadh, agus fág ar ísealteocht é ar feadh 15 nóiméad.
Chun an t-anlann cáise a dhéanamh:	
7.	Leáigh an leathán i sásan.
8.	Cuir plúr leis, agus cócaráil an bia ag ísealteocht ar feadh nóiméad amháin, agus tú ag corraí i gcónaí.
9.	Bain an bia den teas, agus cuir i leataobh é chun ligean dó fuarú beagáinín.
10.	Cuir an bainne, an salann agus an piobar leis an mbia, agus tú ag bualadh i gcónaí.
11.	Téigh an bia arís, agus cuir ar fuchadh é. Coinnigh ag bualadh.
12.	Laghdaigh an teas, agus cócaráil an bia go mall ar feadh 5 nóiméad. Cuir an cháis ghrátáilte leis ansin 2 nóiméad roimh dheireadh an ama cócarála.
13.	Cuir ciseal d'anlann pónairí dubha ag bun mias casaróil/lasáinne, agus cumhdaigh le leatháin lasáinne é.
14.	Déan ciseal amháin nó dhó eile, ar an mbealach atá leagtha amach thuas, agus cuir ciseal leathán lasáinne leis an mbia. Cumhdaigh an ciseal bairr leis an anlann cáise.
15.	Croith cáis ghrátáilte ar an mbarr, agus bácáil an bia ar feadh 30-40 nóiméad.
16.	Fág an bia ina sheasamh ar feadh cúpla nóiméad, agus gearr é ina sciartha ansin, agus riar.



An Aoine: Curaí sicphiseánach			
Am ullmhúcháin: 10-15 nóiméad			
Am cócarála: 25 nóiméad			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 160 g			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Sicphiseánaigh stánaithe (draenáilte)	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	4 stán 400 g
Oinniún	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Piobar dearg	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Gairleog	longa amháin	2 ionga	4 ionga
Muisiriúin chnaipe	5	10	20
Cairéid	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Piseanna reoite (díreoite)	50 g	100 g	200 g
Ola glasraí	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Púdar curaí meánach	2 thaespúnóg chothroma	4 thaespúnóg chothroma	8 dtaespúnóg chothroma
Stoc glasraí (salann laghdaithe nó gan salann)	Leathchuid de chiúb amháin	Ciúb amháin	Ciúb amháin go leith
Uisce	140 ml	275 ml	550 ml
Plúr bán	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg	8 dtaespúnóg
Rís (bán nó donn)	80 g	160 g	320 g

Modh:	
1.	Slisnigh na glasraí agus an ghairleog.
2.	Téigh an ola i bhfriochtán, agus frioch na hoinniúin, an cairéad agus an ghairleog go réidh.
3.	Cuir muisiriúin agus piobar leis an bhfriochtán, agus cócaráil ar feadh 2-3 nóiméad.
4.	Cuir an púdar curaí agus an plúr leis an bhfriochtán, agus cócaráil ar feadh nóiméad amháin, agus tú ag corraí i gcónaí.
5.	Corraigh isteach an stoc agus na sicphiseánaigh.
6.	Cuir na piseanna díreoite leis an mbia, laghdaigh an teas, agus cócaráil an bia go mall ar feadh 10 nóiméad, gan a bheith ag corraí.
7.	Riar le rís bhruite. Cócaráil de réir threoracha an mhonaróra ar an bpaca. Ná cuir aon salann leis an mbia.

Seachtain 2

An Luan: Sillí veigeatórach (le hionadach feola mionaithe)			
Am ullmhúcháin: 15 nóiméad			
Am cócarála: 45 nóiméad			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 220 g (sciar 40 g de rís chócaráilte san áireamh)			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Oinniún	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Cairéad	Ceann beag amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Soilire	Cipín amháin	2 chipín	4 chipín
Piobar dearg	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide	4 cinn meánmhéide
Stoc glasraí (salann laghdaithe nó gan salann)	Leathchuid de chiúb amháin	Ciúb amháin	2 chiúb
Ola glasraí	Leathchuid de spúnóg bhoird amháin	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird
Púdar sillí	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Cuimín meilte	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Gairleog	longa amháin	2 ionga	4 ionga
Ionadach feola mionaithe	250 g	500 g	1000 g
Pónairí duánacha dearga stánaithe (draenáilte)	Leathchuid de stán 400 g amháin	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g
Stán trátaí gearrtha	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	4 stán 400 g
Uisce fuar	210 ml	420 ml	840 ml
Rís dhonn	80 g	160 g	320 g

Modh:	
1.	Ullmhaigh na glasraí mar a leanas: scamh agus nigh na hoinniúin agus an ghairleog, agus dísligh go mion iad. Scamh agus nigh na cairéid, agus dísligh é. Nigh an soilire, agus dísligh é. Bain na gais agus na síolta as na piobair dhearga, agus nigh agus gearr go garbh iad.
2.	Téigh an ola i sásan mór ag meánteocht. Cuir na hoinniúin, na cairéid, an soilire, na piobair, an púdar cillí agus an cuimín léi. Corraigh agus cócaráil an bia ar feadh 6-8 nóiméad, go dtí go mbeidh na glasraí bogtha.
3.	Cuir gairleog leis an mbia, agus cócaráil ar feadh nóiméad amháin é.
4.	Cuir an t-ionadach feola mionaithe leis an mbia, agus corraigh é, agus spúnóg adhmaid á húsáid agat. Cócaráil ar feadh 2-3 nóiméad.
5.	Draenáil na pónairí duánacha, agus sruthlaigh iad. Cuir leis an bpanna iad, in éineacht le trátaí stánaithe agus le huisce. Corraigh an bia, agus cuir ar fuchadh é. Laghdaigh an teas, agus fág an bia ar feadh 30 nóiméad nó go dtí go dtiubhóidh an t-anlann.
6.	Riar le rís dhonn shlánghráinneach (sciar 30-40 g in aghaidh an linbh). Cócaráil an rís de réir na dtreoracha ar an bpaca. Ná cuir aon salann leis an mbia.

Tabhair faoi deara: Seachas ionadach feola mionaithe a úsáid, is féidir lintilí, pónairí dubha, pónairí duánacha nó meascán de phónairí éagsúla a úsáid san oideas seo, de réir na treorach maidir le sciartha atá sna treoirínte cothaithe don phirimid bia.

An Mháirt: Pasta cáise (le hionadach sicín)			
Am ullmhúcháin: 15 nóiméad			
Am cócarála: 25 nóiméad			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 170 g			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Ionadach sicín	250 g	500 g	1 kg
Ola glasraí/síl ráibe	Taespúnóg amháin	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird
Brocaílí	200 g	400 g	800 g
Leathán monai-neamhsháithithe/ il-neamhsháithithe	20 g	40 g	80 g
Plúr bán	Taespúnóg chothrom amháin	2 thaespúnóg chothroma	4 thaespúnóg chothroma
Bainne	250 ml	500 ml	1 l
Piobar dubh	Blastanas	Blastanas	Blastanas
Cáis chéadair	35 g	70 g	140 g
Pasta	90 g	180 g	360 g

Modh:	
1.	Téigh an ola glasraí i sásan. Cócaráil an t-ionadach sicín de réir threoracha an mhonaróra.
2.	Cócaráil an pasta de réir na dtreoracha ar an bpaca. Ná cuir aon salann leis an mbia.
3.	Ullmhaigh an t-anlann cáise de réir an oidis thíos.
4.	Gearr an brocaílí ina chraobhóga beaga. Cócaráil an bia in uisce fiuchta ar feadh thart ar 10 nóiméad, go dtí go mbeidh sé bog.
5.	Cumaisc an t-ionadach sicín tríd an bpasta, agus corraigh isteach an t-anlann cáise. Riar le brocaílí.
Anlann Cáise:	
6.	Leáigh an leathán i sásan. Cuir an plúr leis, agus cócaráil an bia ag ísealteocht ar feadh nóiméad amháin, agus tú ag corraí i gcónaí. Bain an bia den teas, agus cuir i leataobh é chun ligean dó fuarú beagáinín.
7.	Cuir an bainne agus an piobar leis an mbia, agus tú ag bualadh i gcónaí. Téigh an bia arís, agus cuir ar fiuchadh é, agus tú ag corraí go leanúnach.
8.	Laghdaigh an teas, agus cócaráil go mall ar feadh 3 nóiméad.
9.	Grátáil an cháis. Cuir leis an anlann bán í, agus cócaráil ar feadh 2 nóiméad eile.

An Chéadaoin: Tófú rósta agus glasraí le cúscús			
Am ullmhúcháin: 25 nóiméad			
Am cócarála: 45 nóiméad			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 145 g (35 g de thófú bÁCáilte in aghaidh an linbh san áireamh)			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Tófú	175 g	350 g	700 g
Ola glasraí	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	3 thaespúnóg
Ciúb stoic (salann laghdaithe nó gan salann)	Leathchuid de chiúb amháin	Ciúb amháin	2 chiúb
Piobar dubh meilte	Blastanas	Blastanas	Blastanas
Gránphlúr (roghnach, chun an tofú a smearadh go héadrom)	Aon trian de thaespúnóg charntha amháin	Dhá thrian de thaespúnóg charntha amháin	Taespúnóg charntha amháin agus aon trian
Uisce fiuchta	200 ml	400 ml	800 ml
Cúscús	100 g	200 g	400 g
Ola olóige	4 thaespúnóg	8 dtaespúnóg	16 thaespúnóg
Scuais	150 g	300 g	600 g
Seallóidí	Leathchuid de sheallóid amháin	Seallóid amháin	2 sheallóid
Trátaí silín	3	6	12
Piobair dhearga	Ceathrú cuid de cheann meánmhéide amháin	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin
Ológa (a bhfuil na clocha bainte astu)	25 g	50 g	100 g
Basal úr (gearrtha go mion)	3-4 dhuilleog	6 dhuilleog - 8 nduilleog	12 dhuilleog - 16 dhuilleog



Modh:	
1.	Réamhthéigh an t-oigheann go 180 °C/350 °F/Gásmharc 4.
2.	Tuaslaig an ciúb stoic glasraí salainn laghdaithe isteach sa mhéid sonraithe uisce fhiuchta.
	Cuir an cúscús i mbabhla mór, agus doirt ar an stoc é. Cumhdaigh an bia, agus fág é ar feadh 10 nóiméad go dtí go mbeidh sé righin agus go dtí go mbeidh an stoc ar fad súite isteach.
3.	Oscail an paca tófú, agus faigh réidh le haon taisé farasbairr. Gearr an tófú ina chiúbanna, agus ansin cumhdaigh an tófú in ola agus cuir ar leathán bácála é. Chun uigeacht níos brisce a fháil, croith beagáinín gránphlúir air, agus cumaisc é chun an bia a smearadh go cothrom.
4.	Cuir an tófú ar thráidire bácála, agus bácáil é go dtí go mbeidh dath donnórca air agus go dtí go mbeidh sé briosc (thart ar 20 nóiméad).
5.	Slisnigh na seallóidí go mion, scamh agus gearr an scuais agus bain na síolta aisti, agus gearr na piobair dhearga.
6.	Cuir friochtán a bhfuil bonn trom air ag ardteas, agus cuir an ola olóige leis.
7.	Cuir an scuais ghearrtha isteach sa fhriochtán, agus frioch ar feadh 3 nóiméad í go dtí go mbeidh dath órga uirthi. Bain an bia den fhriochtán agus cuir i leataobh é.
8.	Bain úsáid as an bhfriochtán céanna chun an t-anlann a dhéanamh. Cuir an chuid eile den ola olóige leis, agus sótáil na seallóidí ar feadh 2 nóiméad.
9.	Cuir na trátaí silín leis an mbia, agus sótáil na trátaí go dtí go dtosóidh siad ag briseadh anuas. Blaistigh an bia le piobar dubh meilte (roghnach).
10.	Cuir na piobair dhearga, na hológa agus an basal leis an mbia.
11.	Aistrigh an t-anlann chuig mias casaróil oigheanndíonach, agus cuir an scuais thar an anlann. Cuir an bia isteach in oigheann réamhthéite, agus cócaráil ag 180 °C/350 °F/Gásmharc 4 ar feadh 30 nóiméad go dtí go mbeidh an scuais bog agus rósta.
12.	Cumaisc an tófú bácáilte (35 g in aghaidh an linbh) tríd an gcumasc glasraí rósta (nó fág ar leithligh é), agus riar le cúscús.



An Déardaoin: Pónairí agus muisiriúin stroganoff le prátaí**Am ullmhúcháin:** 15 nóiméad**Am cócarála:** 20 nóiméad**Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois:** 179 g (scúp amháin (60 g) de phrátaí brúite san áireamh)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Oinniún	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Gairleog	ionga amháin	2 ionga	4 ionga
Muisiriúin chnaipe	14	28	56
Gircín	15 g	30 g	60 g
Peirsil úr	2-3 chraobhóg	4-6 chraobhóg	Dornán amháin
Ola glasraí	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Piseanna reoite	50 g	100 g	200 g
Paiprice	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Plúr caiscín	2 spúnóg bhoird chothroma	4 spúnóg bhoird chothroma	8 spúnóg bhoird chothroma
Purée trátaí	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird	8 spúnóg bhoird
Pónairí stánaithe cannellini (gan síúcra ná salann breisithe, draenáilte)	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	4 stán 400 g
Iógart nádúrtha	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird	8 spúnóg bhoird
Prátaí	310 g	620 g	1.24 kg
Bainne lánsaille	20 ml	40 ml	60 ml

Modh:

1.	Gearr an t-oinniún, an ghairleog, na muisiriúin agus an gircín. Gearr an pheirsil go garbh.
2.	Téigh an ola i bpanna. Cuir na hoinniúin agus an ghairleog leis an mbia, agus cócaráil ar feadh 3-4 nóiméad é go dtí go mbeidh sé bog.
3.	Cuir na muisiriúin agus na piseanna leis an mbia, agus cócaráil ar feadh 2-3 nóiméad.
4.	Cuir an paiprice, an plúr agus an purée trátaí leis an mbia, agus smear na glasraí uile leo. Cócaráil ar feadh 2 nóiméad.
5.	Cuir na pónairí, na gircíní agus an t-iógart leis an mbia, agus comhcheangail go maith iad chun an t-anlann a dhéanamh. Coinnigh an bia ar suanbhruith ar feadh 5 nóiméad.
6.	Corraigh isteach an pheirsil ghearrtha sula riarfaidh tú an bia.

Prátaí brúite bruite:

7.	Scamh prátaí, agus gearr ina gciúbanna 2 cm iad.
8.	Fiuch na prátaí in uisce ar feadh 15 nóiméad nó go dtí go mbeidh siad bog.
9.	Draenáil na prátaí, agus ansin brúigh leis an mbainne iad go dtí go mbeidh raimhre mhín orthu.

An Aoine: Millíní feola veigeatóracha le spaigití

Am ullmhúcháin: 20 nóiméad

Am cócarála: 20 nóiméad

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 180 g de mhillíní feola veigeatóracha (3 mhillín feola 25 g in aghaidh an linbh), mar aon le hanlann trátaí agus sciar de spaigití

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Ionadach feola mionaithe	250 g	500 g	1 kg
Oinniún	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Gairleog	longa amháin	2 ionga	4 ionga
Ola glasraí	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Purée trátaí	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Trátaí stánaithe	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	4 stán 400 g
Grabhróga aráin bána	50 g	100 g	200 g
Ubh	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide	4 cinn meánmhéide
Oragán triomaithe	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Basal triomaithe	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Pasta spaigití	90 g	180 g	360 g



Modh:

1.	Réamhthéigh an t-oigheann go 180 °C/350 °F/Gásmharc 4.
2.	Gearr an t-oinniún agus an ghairleog go mion.
3.	Téigh leathchuid den ola i bpanna, agus cuir leathchuid de na hoinniúin léi. Cócaráil ar feadh 5 nóiméad, nó go dtí go mbeidh an bia bog.
4.	Cuir beagáinín uisce agus purée trátaí leis an bpanna, agus cócaráil ar feadh cúpla nóiméad. Cuir an bia i leataobh ansin chun ligean dó fuarú.
5.	Cumaisc an bia leis an ionadach feola mionaithe, leis na grabhróga aráin, leis an ubh, leis an oragán agus leis na hoinniúin chócaráilte. Múnlaigh an bia ina mhillíní atá ar aon mhéid, agus cuir ar thráidire bácála iad.
6.	Cuir na millíní feola isteach san oigheann, agus cócaráil ar feadh thart ar 15 nóiméad iad go dtí go mbeidh siad dearg te. Nó frioch i bpanna neamhghreamaitheach iad, agus cas go tráthrialta iad.
7.	Idir an dá linn, téigh an ola i bpanna, agus cuir na hoinniúin agus an ghairleog atá fágtha léi. Cócaráil ar feadh 5 nóiméad, nó go dtí go mbeidh an bia bog.
8.	Cuir na trátaí stánaithe agus an basal leis an mbia. Cuir an bia ar fuchadh, agus fág ar feadh 15 nóiméad é go dtí go dtiubhóidh an t-anlann beagáinín.
9.	Corraigh na millíní feola cócaráilte isteach san anlann trátaí.
10.	Riar le spaigití cócaráilte, de réir na dtreoracha ar an bpaca. Ná cuir aon salann leis an mbia.



Oidis bhéile éadroim chaighdeánaigh agus veigeatóraigh

Pócaí pite le hubh faoi mhaonáis

Am ullmhúcháin: 15 nóiméad

Am cócarála: 10 nóiméad

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: Leathchuid de pháosa pite amháin, agus sciar 55 g de chumasc uibhe in aghaidh an linbh

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Uibheacha	5 cinn meánmhéide	10 gcinn meánmhéide	20 ceann meánmhéide
Maonáis	Spúnóg bhoird chothrom amháin	2 spúnóg bhoird chothroma	4 spúnóg bhoird chothroma
Iógart nádúrtha	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Arán pite (caiscín nó bán)	2 phite go leith	5 phite	10 bpite

Modh:

1. Cruabhruith na huibheacha, agus cuir i leataobh iad chun ligean dóibh fuarú.
2. Scamh na huibheacha, agus brúigh le maonáis agus le hiógart iad.
3. Téigh an t-arán pite, slisnigh é, agus líon leis an ubh faoi mhaonáis é.
4. Riar le cipíní glasraí measctha. (Féach an t-oideas sa rannán: Oidis bhreise do shneiceanna agus tionlacain).



Tagine pónairí measctha

Am ullmhúcháin: 10 nóiméad

Am cócarála: 25 nóiméad

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 140 g (gan an rís a áireamh)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Oinniúin	Leathchuid de cheann beag amháin	Ceann beag amháin	Ceann meánmhéide amháin
Piobar dearg	Ceathrú cuid de cheann meánmhéide amháin	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin
Piobar glas	Ceathrú cuid de cheann meánmhéide amháin	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin
Ola glasraí	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Pónairí measctha stánaithe (gan siúcra ná salann breisithe)	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	4 stán 400 g
Aibreoga triomaithe	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Sabhdánaigh	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Trátaí stánaithe gearrtha	Leathchuid de stán 400 g amháin	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g
Spíosra measctha	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Rís bhán	75 g	150 g	300 g

Modh:

1.	Ullmhaigh na glasraí mar a leanas: Scamh agus nigh na hoinniúin, agus gearr go garbh iad. Bain na gais agus na síolta as na piobair, agus nigh agus gearr go garbh iad.
2.	Téigh an ola glasraí i bpanna, agus cuir an t-oinniún agus na piobair léi, agus cócaráil ar feadh 5 nóiméad.
3.	Cuir na pónairí measctha, na haibreoga triomaithe, na sabhdánaigh, na trátaí stánaithe gearrtha, agus an spíosra measctha leis an mbia. Cuir an bia ar fuchadh, agus fág ar feadh 20 nóiméad é nó go dtí go mbeidh na glasraí bog.
4.	Riar le rís bhruite (sciar amháin = 30-40 g). Cócaráil an rís de réir na dtreoracha ar an bpaca. Ná cuir aon salann leis an mbia.



Pónairí bácáilte ar thósta

Am ullmhúcháin: 10 nóiméad

Am cócarála: 10 nóiméad

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: Idir leathchuid de shlisne aráin agus slisne aráin iomlán amháin agus 40 g de phónairí in aghaidh an linbh

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Arán slánghráinneach	5 shlisne	10 slisne	20 slisne
Leathán ola glasraí (roghnach)	Leathchuid de phrionta amháin in aghaidh an linbh	Leathchuid de phrionta amháin in aghaidh an linbh	Leathchuid de phrionta amháin in aghaidh an linbh
Trátaí sílín	15	30	60
Pónairí bácáilte stánaithe	Leathchuid de stán 420 g amháin	Stán 420 g amháin	2 stán 420 g

Modh:

1. Gearr na trátaí sílín ina gceithre pháosa.
2. Téigh na pónairí bácáilte de réir na dtreoracha ar an stán.
3. Tóstáil an t-arán, agus leath an leathán ola glasraí go héadrom air (roghnach).
4. Riar le leathchuid de shlisne aráin amháin nó le slisne aráin iomlán amháin, atá gearrtha ina shaighdiúirí, agus thart ar spúnóg bhoird amháin de phónairí bácáilte in aghaidh an linbh, mar aon le 3 nó 4 thráta sílín atá gearrtha ina gceithre chuid.



Ceapaire tóstáilte cáise

Am ullmhúcháin: 10 nóiméad

Am cócarála: 10 nóiméad

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 100 g (slisne aráin amháin, trátaí 40 g, cáis 25 g)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Trátaí	2 cheann meánmhéide go leith	5 cinn meánmhéide	10 gcinn meánmhéide
Cáis chéadair ar bheagán saille	125 g	200 g	400 g
Arán slánghráinneach	5 shlisne	10 slisne	20 slisne

Modh:

1.	Réamhthéigh an t-oigheann go 220 °C/425 °F/Gásmharc 7.
2.	Cuir dornán cáise ar an arán.
3.	Dún na ceapairí, agus cuir ar thráidire bÁCála agus isteach san oigheann iad.
4.	BÁCáil ar feadh 10 nóiméad, agus cas na ceapairí leath bealaigh tríd an gcócaráil.
5.	Gearr na ceapairí ina dhá leath, agus fág i leataobh iad chun ligean dóibh fuarú beagáinín.
6.	Riar le trátaí slisnithe.



Anraith lintilí

Am ullmhúcháin: 10 nóiméad

Am cócarála: 30 nóiméad

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 170 g, rolla beag san áireamh

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Oinniúin	Ceathrú cuid de cheann meánmhéide amháin	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin
Cairéid	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide	4 cinn meánmhéide
Lusanna measctha	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Sinséar meilte	Ceathrú cuid de thaespúnóg amháin/gráinne	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Trí cheathrú cuid de thaespúnóg amháin
Lintilí dearga	75 g	150 g	300 g
Stoc glasraí (salann laghdaithe nó gan salann)	Ceathrú cuid de chiúb amháin	Leathchuid de chiúb amháin	Ciúb amháin
Uisce, bruite	475 ml	950 ml	1.9 l

Modh:

1.	Scamh agus gearr na hoinniúin.
2.	Nigh, scamh agus gearr na cairéid.
3.	Cuir na hoinniúin i sásan le beagáinín uisce, agus cócaráil go réidh iad ar feadh 5 nóiméad nó go dtí go mbeidh siad bog.
4.	Cuir na cairéid ghearrtha leis an mbia.
5.	Cuir na lusanna measctha agus gráinne de shinséar meilte leis an mbia.
6.	Bain an bia den teas, agus corraigh isteach na lintilí, agus iad á gcumasc go maith.
7.	Cuir an bia ar an teas an athuair, cuir an stoc glasraí leis, agus fág ar feadh 25-30 nóiméad é.
8.	A luaithe a bheidh sé cócaráilte, leachtaigh an cumasc le cumascóir láimhe nó le leachtaitheoir.
9.	Cuir an t-anraith cumaiscthe ar an sásan an athuair, agus atéigh é gan é a fhiuchadh.
10.	Riar le rolla beag slánghráinneach.



Arán pite le falafel

Am ullmhúcháin: 15 nóiméad

Am cócarála: 5 nóiméad

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 120 g (leathchuid de phóca pite amháin, falafel 60 g, humas 20 g)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Sicphiseánaigh stánaithe (draenáilte)	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	3 stán 400 g
Sú líomóide	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Tahini	40 g	80 g	160 g
Purée gairleoige	5 g	10 g	20 g
Paiprice	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Ola glasraí	3 thaespúnóg	6 thaespúnóg	12 thaespúnóg
Píosaí beaga aráin pite caiscín	2 cheann go leith	5	10
Humas	100 g	200 g	400 g
Trátaí silín nó cipíní glasraí measctha	13	26	52

Modh:

1.	Chun an falafel a dhéanamh, cuir na sicphiseánaigh, an sú líomóide, an tahini, an purée gairleoige agus an paiprice i gcumascóir, agus cumaisc iad go dtí go mbeidh siad mín.
2.	Roinn an cumasc ina mhillíní beaga, agus brúigh síos iad beagáinín.
3.	Téigh an ola i bpanna, agus cócaráil an falafel ar feadh 2-3 nóiméad go dtí go mbeidh dath órga ar an dá thaobh.
4.	Téigh na haráin phite de réir threoracha an mhonaróra.
5.	Slisnigh agus oscail an t-arán pite, leath humas air, agus cuir an falafel leis. Riar le 3-4 thráta silín in aghaidh an sciar, agus iad gearrtha ina gceithre chuid, nó le sciar de chipíní glasraí measctha, e.g., meascán de chipíní cairéid, cúcamair agus/nó piobair mheasctha. Ullmhaigh na cipíní glasraí de réir na n-oidéas atá sa rannán: Oidís bhreise do shneiceanna agus tionlacain.

Tabhair faoi deara: Is féidir an falafel a bhácáil san oigheann freisin. D'fhéadfadh sé sin a bheith níos praiticiúla do shuíomhanna móra. Is féidir é a chócaráil le haerfhriochtóir freisin. Má tá oigheann á úsáid agat, téigh an t-oigheann go 200 °C/180 °C le gaothrán/Gásmharc 6, agus línigh leatháin bhácála le páirpháipéar bácála. Brúigh gach millín falafel síos chun go mbeidh cruth an cheirnín orthu, agus cóirigh ar na leatháin bhácála iad. Scuab beagáinín ola glasraí ar bharr na millíní ansin. BÁCÁIL ar feadh 20 nóiméad iad go dtí go mbeidh dath órga orthu agus go dtí go mbeidh siad briosc. Cas leath bealaigh tríd an gcócaráil iad.

Fillteog pónaire Meicsiceacha

Am ullmhúcháin: 15 nóiméad

Am cócarála: Dada

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 100 g (fillteog 30 g, líonadh 70 g)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Pónairí measctha stánaithe (gan siúcra ná salann breisithe, draenáilte)	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	4 stán 400 g
Cáis chéadair	80 g	160 g	320 g
Fillteoga tortilla bána	3	5	10
Leitís	25 g	50 g	100 g
Cúcamar	50 g	100 g	200 g
Piobar dearg	Ceathrú cuid de cheann meánmhéide amháin	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin

Modh:

1. Brúigh na pónaireí le forc.
2. Grátáil an cháis, agus gearr an leitís go mion.
3. Roinn na pónaireí idir na fillteoga, agus cuir dornán cáise orthu.
4. Rollaigh na fillteoga suas, slisnigh ina dhá leath iad, agus riar le 20 g de phiobar dearg agus cipíní cúcamair.



Uibheagán veigeatórach

Am ullmhúcháin: 15 nóiméad

Am cócarála: 10-15 nóiméad

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: Sciar 153 g d'uibheagán

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Scailliún	2	4	8 gcinn
Piobar dearg	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Muisiriúin chnaipe	3	6	12
Uibheacha	5 cinn meánmhéide	10 gcinn meánmhéide	20 ceann meánmhéide
Cáis chéadair	50 g	100 g	200 g
Spionáiste	80 g	160 g	320 g
Tráta, gearrtha	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide	4 cinn meánmhéide
Piobar dubh	Blastanas	Blastanas	Blastanas

Modh:

1.	Cuir taespúnóg ola glasraí nó sprae cócarála ar phanna neamhghreamaitheach, agus téigh ag meánteas é.
2.	Cuir an scailliún, an piobar agus na muisiriúin leis an bpanna, agus cócaráil ar feadh 5 nóiméad iad go dtí go dtosóidh na glasraí ag bogadh.
3.	Scoilt na huibheacha isteach i mbabhla, agus comhcheangail leis an gcáis ghrátáilte, leis an spionáiste agus leis na trátaí iad. Cuir beagáinín piobair dhuibh leis an mbia mar bhlastanas.
4.	Nuair a bheidh na glasraí sa phanna réidh, cuir leis an gcomhcheangal uibhe iad. Cumaisc an bia go maith, agus cuir ar ais sa phanna é.
5.	Cócaráil an t-uibheagán ar feadh 2-3 nóiméad, go dtí go mbeidh na himill cócaráilte agus go dtí go mbeidh siad imithe ó imeall an phanna. Ba cheart an comhcheangal a bheith daingean.
6.	Chun an t-uibheagán a chríochnú, críochnaigh faoin ngríosacán é ar feadh nóiméad eile, nó tiontaigh sa phanna é, agus fág é chun cócaráil ar feadh an mhéid chéanna ama.
7.	Riar le leathchuid de shlisne aráin nó tósta amháin nó slisne aráin nó tósta iomlán amháin in aghaidh an linbh.

Fillteog sailéid spíosraithe agus mheasctha turcaí

Am ullmhúcháin: 15 nóiméad

Am cócarála: Dada

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 130 g (fillteog (31 g) san áireamh)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Turcaí cócaráilte	150 g	300 g	600 g
Duilleoga spionáiste	80 g	160 g	320 g
Cúcamar	100 g	200 g	400 g
Cairéad	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Iógart nádúrtha	2 spúnóg bhoird go leith	5 spúnóg bhoird	10 spúnóg bhoird
Ola olóige	3 thaespúnóg	6 thaespúnóg	12 thaespúnóg
Mustard Dijon	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg	8 dtaespúnóg
Sú líomóide	Aon trian de spúnóg bhoird amháin	Dhá thrian de spúnóg bhoird amháin	Spúnóg bhoird amháin agus aon trian
Piobar dubh	Ceathrú cuid de thaespúnóg amháin	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin
Fillteoga beaga (donn/bán)	5	10	20

Modh:

1. Anlann iógairt mustaird: Cuir iógart, ola olóige, mustard Dijon, sú líomóide agus piobar i mbabhla. Gread gach rud le chéile go dtí go mbeidh siad dea-chumaiscthe. Blais an cumasc, agus coigeartaigh an blastanas de réir mar is gá.
2. Mionstíall an spionáiste, agus slisnigh an cúcamar.
3. Grátáil an cairéad.
4. Mionstíall an turcaí cócaráilte.
5. Cumaisc an t-anlann iógairt mustaird agus na slisní turcaí mhionstíallta le chéile i mbabhla.
6. Cuir dornán spionáiste mhionstíallta, cúcamair agus cairéid ghrátáilte ar gach fillteog.
7. Cuir sciar 30 g den chumasc turcaí ar an bhfillteog.
8. Rollaigh an fhilleog tortilla suas. Gearr ina dhá leath í, agus riar í.

Píotsa pite

Am ullmhúcháin: 15 nóiméad

Am cócarála: 5 nóiméad

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 160 g (pite ~ 57 g san áireamh)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Pócaí pite	5	10	20
Passata (trátaí purée criathraithe)	250 ml	500 ml	1 l
Cáis ghrátáilte mozzarella	75 g	150 g	300 g
Piobar glas	Aon trian de cheann meánmhéide	Dhá thrían de cheann meánmhéide	Ceann meánmhéide amháin agus aon trian
Arbhar milis (draenáilte)	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird	8 spúnóg bhoird
Anann stánaithe i sú nádúrtha (gan siúcra breisithe)	35 g	70 g	140 g
Oinniún	Leathchuid de cheann beag amháin	Ceann beag amháin	2 cheann bheaga
Sicín cócaráilte, gearrtha	150 g	300 g	600 g

Modh:

1.	Réamhthéigh an gríosacán.
2.	Nígh an piobar, bain an gas agus na síolta as, agus dísligh é. Slisnigh an t-oinniún go mion.
3.	Leath an passata ar an bpíte díreach go dtí an t-imeall.
4.	Cóirigh an sicín gearrtha, an t-arbhar milis, an piobar, an t-oinniún agus an t-anann ar gach fillteog. Cinntigh go bhfuil 30 g de shicín agus 40 g de ghlasraí leata ar an bpíte. Cuir an cháis ghrátáilte thar an bhfillteog ansin.
5.	Gríosca an píotsa pite ar feadh 5-7 nóiméad go dtí go mbeidh dath donnórga air agus go dtí go mbeidh sé ag boilgearnach.
6.	Gearr an píotsa pite ina shlisíní triantánacha. Cuir i leataobh iad chun ligean dóibh fuarú beagáinín, agus riar iad.

Tabhair faoi deara: D'fhéadfadh tuinnín agus turcaí stánaithe a bheith i measc na roghanna eile próitéine don oideas seo.



Sneoiceanna maidine

Seachtain 1

An Luan: Béigeal slánghráinneach le him cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Béigeal slánghráinneach	Leathchuid de cheann amháin
Im cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	12 g d'im cnónna talún/cnónna eile mín nó 35 g le humas

An Mháirt: Im cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas le brioscóga neamhshailte	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Im cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	12 g d'im cnónna talún/cnónna eile mín nó 35 g le humas
Brioscóga neamhshailte	2

An Chéadaoin: Dip iógairt le cipíní glasraí measctha, a riartar le gloine bainne	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Póca pite (caiscín nó bán)	Leathchuid de phíosá pite beag amháin nó píosa pite beag iomlán amháin
Tzatziki	50 g
Cipíní piobair	40 g
Bainne	200 ml

An Déardaoin: Dip pónairí le cipíní aráin	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Dip pónairí	40 g
Cipín aráin neamhshailte	1

An Aoine: Béigeal slánghráinneach le him cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Béigeal slánghráinneach	Leathchuid de cheann amháin
Im cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	12 g d'im cnónna talún/cnónna eile mín nó 35 g le humas

Seachtain 2

An Luan: Im cnónna talún/cnónna eile nó humas agus cipíní aráin	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Im cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	12 g d'im cnónna talún/cnónna eile mín nó 35 g le humas
Cipín aráin neamhshailte	1

An Mháirt: Tósta caiscín le him cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Tósta caiscín (atá gearrtha ina shaighdiúirí)	Idir leathshlisne agus slisne amháin
Im cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	12 g d'im cnónna talún/cnónna eile mín nó 35 g le humas

An Luan: Slisní úill agus gloine bainne	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Slisní úill	40 g
Bainne	200 ml

An Chéadaoin: Císte ríse le slisní úill	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Císte ríse	1
Slisní úill	40 g

An Déardaoin: Scóna caiscín le torthaí	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Scóna caiscín	30 g (leathchuid de scóna amháin)
Leathán ola glasraí	Ceathrú cuid de thaespúnóg amháin
Teascáin oráiste	Leathchuid d'oráiste

An Aoine: Brioscóga neamhshailte le him cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Brioscóga neamhshailte	2
Im cnónna talún/cnónna eile mín nó le humas	12 g d'im cnónna talún/cnónna eile mín nó 35 g le humas

Sneoiceanna tráthnóna

Seachtain 1

An Luan: Slisní úill agus gloine bainne	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Slisní úill	40 g
Bainne	200 ml

An Mháirt: Fromage frais agus torthaí	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Fromage frais nádúrtha	2 phota 47 g
Piorra (atá gearrtha ina shlisní)	40 g

An Chéadaoin: Iógart nádúrtha le torthaí	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Oráiste mandairín	Dhá thrian de cheann beag amháin
Iógart nádúrtha	125 g

An Déardaoin: Iógart nádúrtha le torthaí	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Iógart nádúrtha	125 g
Piorraí stánaithe i sú nádúrtha (slisnithe)	40 g

An Aoine: Cáis agus caora fíniúna	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Caora fíniúna (atá gearrtha ina gceithre phíosá)	6
Cáis chéadair	25 - 30 g

Seachtain 2

An Luan: Iógart nádúrtha i sú nádúrtha le torthaí stánaithe	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Slisní péitseoirge ina sú féin (slisnithe)	40 g (meáchan draenáilte)
Iógart nádúrtha	125 g

An Mháirt: Maróg ríse le caora measctha	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Maróg ríse ina bhfuil 200 ml de bhainne	110 g
Caora measctha reoite (téite)	40 g

An Chéadaoin: Piorra le hiógart nádúrtha	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Piorra (atá gearrtha ina shlisní)	40 g
Iógart nádúrtha	125 g

An Déardaoin: Sailéad torthaí agus gloine bainne	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Sailéad torthaí - meascán de thorthaí gearrtha éagsúla, e.g., úill, bananaí, oráistí, caora fíniúna (gan síolta, agus gearrtha ina gceithre phíos))	40 g
Bainne	200 ml

An Aoine: Caora fíniúna agus cáis	
Comhábhair	Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois
Caora fíniúna (atá gearrtha ina gceithre phíos))	6
Slisní cáise céadair	25 - 30 g

Oidis bhreise do shneoiceanna agus tionlacain

Cipíní glasraí measctha			
Am ullmhúcháin: 10-15 nóiméad			
Am cócarála: 8 nóiméad			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: Sciar 40 g in aghaidh an linbh			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Cúcamar	Ceathrú cuid de cheann meánmhéide amháin	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin
Cairéad	Ceann beag amháin	2 cheann bheaga	4 cinn bheaga
Piobair (dearg, buí, flannbhuí)	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide

Modh:	
1.	Cairéid: Nigh agus scamh na cairéid, agus gearr ina gcipíní iad. Galaigh nó fiuch go héadrom iad i méid beag uisce go dtí go mbeidh siad bogtha. Fuaraigh iad go tapa i síothlán faoi bhun sconna uisce fhuair.
2.	Piobair mheasctha: Nigh an piobar, bain na síolta as, agus slisnigh ina stráicí/ina chipíní é.
3.	Cúcamar: Nigh an cúcamar, agus gearr ina chipíní é (thart ar 7 cm ar fad), le craiceann nó gan chraiceann.
4.	Riar an rogha bia ar phláta.

Dip iógairt (Tzatziki)			
Am ullmhúcháin: 5 nóiméad			
Am cócarála: Dada			
Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois:			
Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Miontas úr	4-6 chraobhóg	8 gcraobhóg - 12 chraobhóg	Dornán beag amháin
Cúcamar	Ceathrú cuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Iógart nádúrtha	5 spúnóg bhoird chothroma	10 spúnóg bhoird chothroma	20 spúnóg bhoird chothrom
Sú líomóide	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg	8 dtaespúnóg

Modh:	
1.	Dísligh an miontas agus an cúcamar go mion.
2.	Comhcheangail iad leis an iógart agus leis an sú líomóide.
3.	Riar le cipíní glasraí measctha.

Dip pónairí

Am ullmhúcháin: 10 nóiméad

Am cócarála: Dada

Gnáthmhéid sciar do leanáí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 40 g

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Gairleog	Idir leathchuid d'ionga agus ionga amháin	ionga amháin nó dhó	2-3 ionga
Miontas úr	2-3 chraobhóg	4-6 chraobhóg	Dornán beag amháin
Pónairí móra stánaithe (gan siúcra ná salann breisithe, draenáilte)	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	4 stán 400 g
Ola olóige	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird

Modh:

1. Brúigh an ghairleog (is féidir an méid gairleoige a choigeartú de réir mar is fearr leis an leanbh), agus gearr an miontas go garbh.
2. Téigh na pónairí móra i bpanna le hola olóige.
3. Cuir an ghairleog bhrúite agus an miontas leis na pónairí. Coinnigh an bia ar suanbhruith ar feadh 5-10 nóiméad go dtí go mbeidh na pónairí bog.
4. Cuir an bia i gcumascóir, agus cumaisc é go dtí go mbeidh sé mín.
5. Riar le cipíní aráin neamhshailte nó le brioscóga neamhshailte.

Humas

Am ullmhúcháin: 5 nóiméad

Am cócarála: Dada

Gnáthmhéid sciar do leanáí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 20 g

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Sicphiseánaigh stánaithe (gan siúcra ná salann breisithe, draenáilte)	Leathchuid de stán 400 g amháin	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g
Sú líomóide	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg	2 ^{2/3} spúnóg bhoird
Gairleog	ionga amháin	2 ionga	3 ionga
Cuimín meilte	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Uisce	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird	8 spúnóg bhoird
Ola olóige	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird

Modh:

1. Cuir na comhábhair uile isteach i gcumascóir nó i bpróiseálaí bia, agus cumaisc iad chun taos mín a chruthú.
2. Cumhdaigh an bia, agus coinneigh sa chuisneoir é go dtí go mbeidh sé de dhíth.
3. Riar le cipíní glasraí, le brioscóga neamhshailte nó le cipíní aráin.

Maróg ríse

Am ullmhúcháin: 10 nóiméad

Am cócarála: suas le 2 uair an chloig

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 60 g (gan na caora stofa a áireamh)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Maróg ríse	50 g	100 g	200 g
Siúcra mín	15 g	30 g	60 g
Bainne	500 ml	Lítear amháin	2 lítear
Caora reoite	150 g	300 g	600 g

Modh:

1. Réamhthéigh an t-oigheann go 160 °C/325 °F/Gásmharc 3, agus bealaigh mias oigheanndíonach.
2. Nigh an rís i gcriathar, agus cuir sa mhias í in éineacht leis an siúcra.
3. Téigh an bainne i bpanna, agus doirt ar an rís agus an siúcra é.
4. BÁCÁIL an rís san oigheann ar feadh uair an chloig go leith nó 2 uair an chloig go dtí go mbeidh sí bog. Cumhdaigh an mharóg le scragall, más rud é go dtosóidh sí ag dó.
5. Chun caora reoite a ullmhú lena riar leis an maróg ríse, téigh caora i bpota go dtí go mbainfidh siad fuchphointe amach ar feadh nóiméad amháin. Fág i leataobh iad chun ligean dóibh fuarú sula riarfar iad.
6. Is féidir maróg ríse a riar agus í te. Nó is féidir í a ullmhú roimh ré agus í a riar agus í fuar. Mar rogha níos tapa, is féidir an mharóg ríse a chócaráil i bpanna ar an iarta seachas í a oigheannbhácáil (féach treoracha an mhonaróra le haghaidh roghanna cócarála).



Béilí éadroma agus sneaiceanna nach bhfuil aon chócaráil ag baint leo nó nach bhfuil ach fíorbheagán cócarála ag baint leo

Is féidir nach mbeidh ach fíorbheagán saoráidí cócarála ar fáil do réamhscoileanna agus do shaoráidí luathfhoghlama a sholáthraíonn cúram leathlae nó cúram lae gearrhaid. Seo a leanas roinnt moltaí breise le haghaidh béilí éadroma nach bhfuil aon chócaráil ag baint leo nó nach bhfuil ach fíorbheagán cócarála ag baint leo agus nach dteastaíonn ach micreathonnán nó tóstaer chun iad a ullmhú.

Uibheacha scrofa le trátaí gearrtha agus le cáis ghrátáilte ar thósta

Am ullmhúcháin: 10 nóiméad

Am cócarála: 5 - 10 nóiméad

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: Sciar 50 g d'uibheacha agus sciar 20 g de thrátaí

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Uibheacha	5 cinn meánmhéide	10 gcinn meánmhéide	20 ceann meánmhéide
Bainne	75 ml	150 ml	300 ml
Ola le haghaidh an mhias a bhealú			
Cáis chéadair	50 g	100 g	200 g
Arán donn (ar mhórán snáithín)	5 shlisne	10 slisne	20 slisne
Trátaí silín	20	40	80

Modh:

1.	Cuimil an mhias go héadrom le hola.
2.	Scoilt na huibheacha isteach sa mhias.
3.	Cuir an bainne isteach sa mhias, agus buail an bia go héadrom.
4.	Cuir an mhias i micreathonnán 800 W, agus cócaráil ag ardeas ar feadh nóiméad amháin. Forcáil na huibheacha. Mura bhfuil siad réidh go fóill, cócaráil iad ina mbabhtaí 30 soicind. Forcáil na huibheacha idir gach am cócarála go dtí go mbeidh siad réidh. Forcáil trí na huibheacha chun iad a bhriseadh suas.
5.	Tóstáil an t-arán, agus riar 50 g d'uibheacha scrofa in aghaidh an tslisne. Croith roinnt cáise grátáilte ar an mbarr, agus riar le 3-4 thráta silín, atá gearrtha ina gceithre chuid.

Pócaí pite peisteo sicín

Am ullmhúcháin: 10-15 nóiméad

Am cócarála: Dada

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 130 g (leathchuid de phíosá pite amháin san áireamh)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Brollach sicín cócaráilte	150 g	300 g	600 g
Uachtar géar ar bheagán saille	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird	8 spúnóg bhoird
Peisteo	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg	8 spúnóg bhoird
Cáis shéimh, e.g., edam	75 g	150 g	300 g
Piobar dearg	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Leitís	120 g	320 g	640 g

Modh:

1. Mionstíall nó dísligh brollaigh shicín chócaráilte.
2. Dísligh an piobar dearg, agus slisnigh an leitís go mion nó mionstíall í.
3. Cumaisc an t-uachtar géar agus an peisteo i mbabhla. Cuir an sicín mionstíallta leo ansin, agus iad á gcumasc le chéile chun an sicín a smearadh.
4. Tóstáil na píosaí pite. Gearr ina dhá leath é, agus oscail é.
5. Cuir slisne de cháis edam, spúnóg bhoird amháin de leitís agus roinnt slisní piobair dheirg i ngach leathchuid de phíosá pite amháin. Agus spúnóg á húsáid, cuir 30 g den chumasc peisteo sicín leis. Is féidir pite iomlán amháin a thabhairt do leanaí móra.



Sailéad cúscúis Gréagach

Am ullmhúcháin: 10 nóiméad

Am cócarála: Dada

Gnáthmhéid sciar do leanáí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 120 g

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Cúscús	100 g	200 g	400 g
Uisce	200 ml	400 ml	800 ml
Sicphiseánaigh stánaithe (draenáilte)	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	4 stán 400 g
Cúcamar	50 g	100 g	200 g
Trátaí silín	7	14	28
Piobar dearg	Ceathrú cuid de cheann meánmhéide amháin	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin
Oinniún dearg	Ceathrú cuid de cheann meánmhéide amháin	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin
Cáis feta	100 g	200 g	400 g
Ola olóige	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Sú líomóide	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Oragán triomaithe	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Basal triomaithe	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg

Modh:

1. Cuir an cúscús i mbabhla mór, agus doirt ar an uisce é. Cumhdaigh an bia, agus fág é ar feadh 10 nóiméad go dtí go mbeidh sé righin agus go dtí go mbeidh an t-uisce ar fad súite isteach.
2. Slisnigh an t-oinniún dearg, dísligh an piobar agus an cúcamar, gearr na trátaí silín ina gceithre chuid, agus cuir leis an gcúscús cócaráilte iad.
3. Cuir an sú líomóide, an ola olóige agus na lusanna triomaithe leis an mbia, agus cuir an cháis feta leis ina grabhróga. Cumaisc an bia go maith, agus riar.



Sailéad pónairí dubha agus arbhair le pite caiscín nó le harán leathan

Am ullmhúcháin: 10 nóiméad

Am cócarála: Dada

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 100 g (gan an pite a áireamh)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Pónairí dubha (draenáilte)	Stán 400 g amháin	2 stán 400 g	4 stán 400 g
Arbhar milis stánaithe in uisce	100 g	200 g	400 g
Piobar dearg	Leathchuid de cheann meánmhéide amháin	Ceann meánmhéide amháin	2 cheann meánmhéide
Trátaí	1	2	4
Scailliúin	1	2	4
Lus úr an choir	10 g	20 g	40 g
Sú líoma	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird
Gairleog (roghnach)	ionga amháin	2 ionga	4 ionga
Ola olóige	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird	8 spúnóg bhoird
Piobar dubh	Blastanas	Blastanas	Blastanas
Pócaí pite	2 cheann go leith	5	10

Modh:

1.	Cuir an ola olóige, an sú líoma, an ghairleog mhionaithe agus an piobar dubh meilte isteach i gcrúsca. Dún an clúdach go daingean, agus croith an crúsca go dtí go mbeidh an t-anlann comhcheangailte go maith.
2.	Comhcheangail na pónairí dubha, an t-arbhar milis, an piobar dearg, na trátaí, na scailliúin agus lus an choir i mbabhla sailéid.
3.	Croith an t-anlann arís. Doirt ar an sailéad é, agus tiontaigh an bia chun an sailéad a smearadh.
4.	Tóstáil na pócaí pite, agus fág i leataobh iad chun ligean dóibh fuarú beagáinín. Gearr na pócaí pite ina dhá leath, agus líon leis an gcumasc sailéid iad. Mar mhalairt air sin, is féidir an sailéad a riar i mbabhla, agus stráicí póca pite ar an taobh.



Sailéad measctha le biatas

Am ullmhúcháin: 15 nóiméad

Am cócarála: Dada

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 70 g (gan an póca/arán pite a áireamh)

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Leitís	40 g	60 g	120 g
Cúcamar	30 g	60 g	120 g
Soilire	Cipín amháin	2 chipín	4 chipín
Biatas, cócaráilte, folúspacáilte (gan síúcra ná salann breisithe)	100 g	200 g	400 g
Brollach sicín cócaráilte	150 g	300 g	600 g

Modh:

1.	Dísligh an cúcamar agus an biatas. Slisnigh an soilire go mion. Gearr an leitís go garbh, agus cumaisc leis an mbia í.
2.	Mionstail an sicín cócaráilte. Is féidir an fhoinsé próitéine a athrú, e.g., 30 g de thuinnín stánaithe i bhfíoruisce, 30 g de thurcaí cócaráilte, nó 40 g de shicphiseánaigh stánaithe nó de phónairí sailéid mheasctha.
3.	Riar an 30 g de shicín mionstailta agus an sailéad measctha biatais ar phláta, in éineacht le leathchuid de shlisne aráin amháin, rolla aráin, nó leathchuid de phíosca pite amháin.

Ceapaire bradáin, crème fraîche agus cúcamar

Am ullmhúcháin: 10 nóiméad

Am cócarála: Dada

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: Líonadh ceapaire 50 g in aghaidh an linbh

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Bradán stánaithe i bhfíoruisce (gan chnámha, gan chraiceann, agus draenáilte)	150 g	300 g	600 g
Crème fraîche (ar bheagán saille)	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird	8 spúnóg bhoird
Cúcamar	50 g	100 g	200 g
Sú líomóide	Spúnóg bhoird amháin	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird

Modh:

1.	Cuir an bradán stánaithe i mbabhla, agus cuir an sú líomóide agus an crème fraîche leis.
2.	Gearr an cúcamar go mion, agus cuir leis an gcumasc bradáin é.
3.	Tóg scúp den líonadh, agus leath go cothrom é ar shlisne aráin. Fill an t-arán ar ais, agus gearr é chun ceapaire a dhéanamh. Nó líon leathchuid de phóca pite téite amháin nó fillteog bheag amháin, agus riar.

Sailéad curaí sicín

Am ullmhúcháin: 10 nóiméad

Am cócarála: Dada

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: Sciar 60 g de líonadh curaí sicín in aghaidh an linbh

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Iógart nádúrtha	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird	8 spúnóg bhoird
Púdar curaí	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	3-4 thaespúnóg
Seatnaí mangónna	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Craiceann líomóide	Leathchuid de chraiceann líomóide amháin	Craiceann líomóide amháin	Craiceann líomóide amháin go leith
Sú líomóide	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg	8 dtaespúnóg
Filléid sicín chócaráilte	150 g	300 g	600 g
Oinniún dearg	Leathchuid de cheann beag amháin	Ceann beag amháin	2 cheann bheaga
Cúirséad	100 g	200 g	400 g
Lus an choiré	2-3 chraobhóg	4-6 chraobhóg	7-9 gcrabhóg

Modh:

1.	Cumaisc an t-iógart, an púdar curaí, an seatnaí mangónna, an craiceann líomóide agus an sú líomóide le chéile i mbabhla.
2.	Gearr nó mionstíall na filléid sicín, agus cuir leis an gcumasc curaí iad.
3.	Dísligh na hoinniúin, an cúirséad agus an chuid is mó de lus an choiré, agus cuir leis an gcumasc curaí iad. Cumaisc iad go dtí go mbeidh siad smeartha go cothrom.
4.	Cuir sciar den chumasc sailéid agus curaí sicín ar shlisne aráin. Fill an slisne ar ais, agus riar. Is féidir é seo a riar freisin le fillteog bheag nó le póca pite agus le leathsciar (20 g) de chipíní glasraí measctha.



Dip biatais

Am ullmhúcháin: 10 nóiméad

Am cócarála: Dada

Gnáthmhéid sciar do leanaí atá idir 1 bhliain d'aois agus 4 bliana d'aois: 50 g

Comhábhair	Dóthain do chúigear	Dóthain do dheichniúr	Dóthain do 20 duine
Biatas, cócaráilte, folúsphacáilte (gan siúcra ná salann breisithe)	130 g	260 g	520 g
Cuimín	Leathchuid de thaespúnóg amháin	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg
Miontas úr	2-3 chraobhóg	4-6 chraobhóg	8 gcraobhóg - 12 chraobhóg
Sú líomóide	Taespúnóg amháin	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg
Crème fraîche ar bheagán saille	2 spúnóg bhoird	4 spúnóg bhoird	8 spúnóg bhoird
Iógart nádúrtha	2 thaespúnóg	4 thaespúnóg	8 dtaespúnóg

Modh

1. Cumaisc an cuimín, an miontas, an sú líomóide, an crème fraîche agus an t-iógart nádúrtha le chéile i mabbhla.
2. Cumaisc an biatas, agus comhcheangail leis an gcumasc crème fraîche é sula riarfaidh tú é.
3. Riar mar shneaic é, in éineacht le sciar de chipíní aráin neamhshailte nó le harán pite atá slisnithe ina shaighdiúirí.



Treoir maidir le pleanáil biachláir

Is féidir an plean biachláir seo a úsáid mar threoir. Forbraíodh na céimeanna seo a leanas chun pleanáil biachláir a threorú bunaithe ar na Scientific Recommendations for Food-Based Dietary Guidelines for 1 to 5 Year-Olds in Ireland (Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann, 2020), ar 'Bia sláintiúil do leanaí idir 1 agus 4 bliana d'aois: Treoirlínte maidir leis an bPirimid Bia do Leanaí' (an Roinn Sláinte, 2020), agus ar na Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim (RLCMLÓ, 2023). Is féidir iad sin a úsáid chun tacú le pleananna biachláir a fhorbairt le haghaidh do sheirbhíse.

Céimeanna i leith do phlean biachláir a phleanáil

1.	<p>Pleanáil biachláir le haghaidh na mbéilí agus na sneaiceanna uile a sholáthraíonn tú do leanaí.</p> <p>Ba cheart éagsúlacht leathan bianna a chur ar áireamh chun cur leis an inghlacthacht le bianna atá mar chuid de réim bia shláintiúil ar fud an tsaoil agus chun cur leis an eolas ar na bianna sin. Má dhéanann tú pleanáil, cabhrófar leat a sheiceáil gur cothromaithe atá an soláthar bia agus dí ar fud an lae agus go bhfuil éagsúlacht le fáil ann, agus éascófar pleanáil le haghaidh siopadóireachta agus ullmhúchán bia freisin.</p>
2.	<p>Pleanáil biachláir a mhairfidh seachtain amháin ar a laghad.</p> <p>I gcleachtas, tabharfar an-éagsúlacht do leanaí le biachlár lena gclúdófar idir seachtain amháin agus ceithre seachtaine. Féach lena chinntiú nach soláthraítear an t-aon bhéile amháin i gcónaí do leanaí a fhreastalaíonn ar do shuíomh ar an lá céanna gach seachtain.</p>
3.	<p>Pleanáil gach béile agus gach sneaic chun na Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim a chomhlíonadh.</p> <p>Fágann sé sin gurb amhlaidh, maidir leis na leanaí a fhreastalaíonn ar do shuíomh le haghaidh cúram seisiúnach nó a bhogann idir suíomhanna difriúla, a chomhlíonfar a riachtanais chothaitheacha ar an iomlán go fóill.</p>
4.	<p>Pleanáil biachláir chun éagsúlacht bianna, blasanna, uigeachtaí agus dathanna a chur ar áireamh.</p> <p>Leis sin, tabharfar deis do leanaí raon leathan bianna a thriail, agus déanfar rud dathannach tarraingteach de bhéilí agus de shneaiceanna.</p>
5.	<p>Déan cinnte de go bhfreastalaíonn tú ar riachtanais chultúrtha agus chothaithe na leanaí uile atá faoi do chúram. Is féidir leat do bhiachláir a phleanáil freisin chun leanaí a chumasú chun bia ó chultúir dhifriúla a bhlaiseadh.</p>
6.	<p>Tabhair timthriallta biachláir nua isteach dhá uair sa bhliain ar a laghad, más féidir. Cuirfear séasúracht ar áireamh leis sin agus tabharfar an seans do leanaí bianna difriúla a thriail.</p>
7.	<p>Comhroinn biachláir le haghaidh béilí agus sneaiceanna le tuismitheoirí.</p> <p>Is féidir leis sin cabhrú le tuismitheoirí na béilí agus na sneaiceanna a chothromú leis an mbia a sholáthraíonn siad sa bhaile. Mar shampla, más rud é go bhfuil leanaí ag ithe béile éadrom ag am tae agus go bhfuil tú ag súil leis go n-íosfaidh siad an athuair sa bhaile, déan cinnte de go bhfuil tuismitheoirí ar an eolas faoi sin.</p>
8.	<p>Is féidir go mbeidh gá le roinnt athruithe beaga a dhéanamh ar an bplean biachláir i gcás gur shainaithe tuismitheoirí/cúramóirí go bhfuil deacrachtaí cothúcháin ag a leanbh, go bhfuil droch-chothú ar a leanbh nó go bhfuil a leanbh i mbaol an rómheáchain nó an mhurtaill.</p>

Sábháilteacht ghinearálta bia

Ba cheart bia a stóráil, a ullmhú agus a chur i láthair i dtimpeallacht shábháilte shláinteach. Tá tábhacht ar leith leis sin nuair atáthar ag soláthar bia do leanaí óga, ós rud é gur féidir go mbeidh frithsheasmhacht lag acu in aghaidh nimhiú bia. Tá sé tábhachtach freisin go dteagascfaí sláinteachas bunúsach do leanaí, amhail gan bia a thit ar an urlár a ithe, agus a lámha a ní le gallúnach agus le huisce te sula n-íosfaidh siad béilí nó sneaiceanna agus tar éis dóibh dul chuig an leithreas nó a lámha a chur ar ainmhithe. Féach an rannán 'Acmhainní Cabhracha' chun na treoirlínte sábháilteachta bia is cothroime le dáta a fheiceáil.

Ailléirgí agus éadulaingtí a bhainistiú

Ba cheart do shuíomhanna luathbhlianta agus dá lónadóirí obair i ndlúthchomhar le teaghlaigh chun tacú le leanaí a bhfuil ailléirgí nó éadulaingtí acu. Mar chuid de chreat rialála TUSLA, ceanglaítear ar shuíomhanna faisnéis a fháil, sula bhfreastalóidh na leanaí, faoi riachtanais chothaithe speisialta leanaí, lena n-áirítear ailléirgí agus éadulaingtí bia, an fhaisnéis sin a thaifeadadh i bplean cúraim aonair agus gníomhú de bhun na faisnéise a sholáthraítear faoi na riachtanais chothaithe atá ag na leanaí. Tá sé tábhachtach go ndéileálfai le hiarrataí ar réimeanna bia speisialta ar bhealach íogair cuí, agus is féidir é sin a chur ar áireamh mar chuid de bheartas, áit a gcuirtear síos ar conas a bhainistítear iad sin agus ar an nós imeachta a leantar. Féach na doiciméid agus na suíomhanna Gréasáin atá ar áireamh sa rannán 'Acmhainní Cabhracha' le haghaidh tuilleadh faisnéise.

Riachtanais chultúrtha agus reiligiúnacha i ndáil le soláthar bia

Ní mór do shuíomhanna a chinntiú go ndéanann siad soláthar cuí do shainroghanna na dtuismitheoirí, lena n-áirítear leochaileachtaí cultúrtha agus reiligiúnacha bia, mar shampla bia halal agus bia caisir a sholáthar de réir mar is cuí. Tá treoir ghinearálta maidir le roghanna bia do ghrúpaí reiligiúnacha ar leith ar fáil sna Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim.



An cur chuige i leith an plean biachláir seo do sheirbhísí luathfhoghlama agus luathchúraim a fhorbairt

Tá leanaí san aoisghrúpa ó aon bhliain d'aois go ceithre bliana d'aois ag céim thábhachtach dá bhforbairt agus tá siad ag dul ó réim bia atá bunaithe den chuid is mó ar bhainne chuig réim bia atá níos ilchineálaí agus níos cothromaithe lena dtacaítear leis an bhfás agus an fhorbairt is fearr is féidir. Chun cabhrú le leanaí níos sláintiúla itheacháin a fhorbairt ó aois luath, tá sé tábhachtach gurbh iad na níos sláintiúla itheacháin a fheiceann leanaí sa bhaile agus in áiteanna eile araon na níos sláintiúla itheacháin sin lena gcuirtear dearthaí dearfacha agus taitneamh as bia maith chun cinn.

Tá sé tábhachtach gurbh amhlaidh, maidir leis na cineálacha bia agus dí a sholáthraítear do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois, a chothromófaí iad ar fud gach lae agus a d'íosfadh leanaí go tráthrialta, áit a soláthraífaí bricfeasta, lón, tae agus dhá cheann nó trí cinn de shneaicéanna gach lá, bíodh sé i suíomh luathbhlianta nó sa bhaile. Cabhraíonn sé sin freisin lena chinntiú go bhfreastalaítear ar riachtanais na leanaí a bhogann idir suíomhanna difriúla agus an baile.

Is tréimhse í freisin ina méadaíonn an méid is mian leo a gcinntí féin a dhéanamh ar an mbia a itheann siad, agus is féidir leis sin a bheith ina dhúshlán in amanna. Is maith is eol gur sa chéim rithábhachtach sin a chruthaítear níos cothaithe ar féidir leo leanúint ar aghaidh ar feadh an tsaol. Tá riachtanais chothaitheacha an-ard ag an aoisghrúpa sin i gcoibhneas lena méid. Mar sin de, tá fóirghá ann le díriú ar cháilíocht an bhia, in ionad chainníocht an bhia.

Is achoimrithe mar a leanas atá na prionsabail a bhí mar bhonn agus thaca ag forbairt an phlean biachláir:

- Tá sé deartha chun na Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim agus na Food-Based Dietary Guidelines a chomhlíonadh.
- Glactar leis go dtairgtear go tráthrialta deochanna nach ndéanann dochar do na fiacla (is é sin le rá nach dtairgtear ach bainne agus uisce).
- Ullmhaítear bia ar bhealach glan sábháilte.
- Úsáidtear modhanna cócarála sláintiúla, e.g., méideanna beaga ola, gan aon salann ná siúcra breisithe a bheith sa bhia.
- Aithnítear na srianta a bhaineann le buiséid bhia, le hacmhainní foirne agus leis na saoráidí ullmhaithe bia atá ar fáil.
- Ba cheart freastal ar na riachtanais chothaithe shonracha atá ag leanaí, mar shampla ar chúiseanna sláinte nó de bharr sainroghanna reiligiúnacha nó cultúrtha. Féach na Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim le haghaidh treorach.
- Aithnítear gur foinse shármhaith foghlama do leanaí é an bia.
- Déantar rud iontach d'amanna béile do leanaí nuair a úsáidtear éagsúlacht dathanna, blasanna agus uigeachtaí. Cumasaítear leis sin freisin éagsúlacht gníomhaíochtaí a bhaineann le bia a thabhairt isteach.
- Léirítear sa phlean biachláir éagsúlacht bianna, lusanna agus spíosraí ó chultúir agus cineálacha cócarála éagsúla.
- Cuirtear chun cinn ag aois luath an bhaint idir an bia agus an tsláinte.

Má táthar ag oiriúnú an phlean biachláir seo nó ag forbairt pleananna biachláir nua le haghaidh do sheirbhíse, féach na Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim chun treoir iomlán a fháil.

Le linn an plean biachláir a fhorbairt, glactar leis nach mbeidh an leanbh i láthair ach le haghaidh roinnt béilí agus sneaiceanna agus go mbeidh béile nó sneaic amháin ar a laghad aige nó aici sa bhaile sa lá. Is féidir an freastal a bheith ina fhreastal seisiúnach, ina fhreastal leathlae nó ina fhreastal lae iomláin, agus is féidir freisin go bhfreastalóidh leanaí ar Scéim Chúram agus Oideachas na Luath-Óige (ECCE) agus ar sheirbhísí cúraim leanaí eile sa lá san aon suíomh amháin.

Dar leis an Annual Early Years Sector Profile 2020-21, bhí 4,527 seirbhís conraithe chun ceann amháin ar a laghad de cheithre chlár cistiúcháin RLCMLÓ a sholáthar (Pobal, 2022). Meastar go dtairgeann 89% de shuíomhanna seirbhísí seisiúnacha (sa mhaidin de ghnáth) agus go dtairgeann 34% díobh sin seirbhísí cúraim lae iomláin, a gceanglaítear orthu cheana féin béile te substaintiúil amháin ar a laghad a thairiscint (RLCMLÓ, ar a dtugtaí ‘an Roinn Leanaí agus Gnóthaí Óige’ roimhe seo), 2020).

Nuair a bhí an plean biachláir á chur le chéile, bhí tástáil phíolótach ar siúl i seirbhísí réamhscoile do thionscnamh béilí teo. D’fhág sé sin go rabhtas in ann dul i dteagmháil le suíomhanna chun aiseolas a bhailiú agus a athbhreithniú ar na pleananna béile, ar na hoidis agus ar na modhanna ullmhúcháin.



Spriocanna cothaithe biabhunaithe

Tá na hoidis uile oiriúnach do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus ceithre bliana d'aois. Tá na méideanna sciar sa phlean biachláir seo bunaithe ar na 'Treoirínte maidir leis an bPirimid Bia do Leanaí' a foilsíodh sa bhliain 2020. Forbraíodh na hoidis bunaithe ar leanbh trí bliana d'aois chun na riachtanais fuinnimh agus cothaitheach níos airde atá ag an aoisghrúpa sin a chur san áireamh agus chun teacht le meánaois na leanaí atá rollaithe i seirbhísí cúraim leanaí in Éirinn (Pobal, 2022, leathanach 63).

Is é aidhm an phlean biachláir seo ná an taobh íochtarach den spriocraon laethúil do gach biaghrúpa a bhaint amach do leanaí atá idir trí bliana d'aois agus ceithre bliana d'aois. Don ghrúpa bainne, iógairt nádúrtha agus cáise, ba iad dhá sciar in aghaidh an lae an sprioc chun a chur san áireamh gur cheart do leanaí sciar amháin ar a laghad den bhiaghrúpa sin a bheith acu sa bhlae. Mar sin féin, tá solúbthacht ann do leanaí a bheith ag roghnú bainne nó uisce a ól le gach béile. Molann Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann (ÚSBÉ) (2020) gur cheart iontógáil laethúil a chuimsíonn 550 ml de bhainne, nó méideanna coibhéiseacha iógairt nó cáise, a sholáthar gach lá do leanaí (áit a bhfuil 200 ml de bhainne coibhéiseach le 150 ml d'iógairt nó le 25 g de cháis). Is mar a leanas atá na sprioc-bhiaghrúpaí don phlean biachláir:

Spriocanna biaghrúpa shláintiúil agus spriocanna an phlean biachláir

Biaghrúpaí	Sciartha Laethúla do leanaí atá idir trí bliana d'aois agus ceithre bliana d'aois de réir threoirínte Éire Shláintiúil	Spriocanna don Phlean Biachláir
Gránaigh agus aráin, prátaí, pasta agus rís	4-6	4-5
Glasraí, sailéad agus torthaí	4-5	4
Bainne, iógairt nádúrtha agus cáis	3	2
Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna	3-4	3

Áirítear leis na biachláir dhá sheachtain d'oidis le haghaidh bricfeastaí, béilí teo, béilí éadroma/fuara agus sneaiceanna le haghaidh plean biachláir chaighdeánaigh agus plean biachláir veigeatóraigh. Taispeántar iad sin i mbiachláir sheachtainiúla chun a léiriú conas is féidir na hoidis a úsáid chun bia ilchineálach a sholáthar. Chomh maith leis sin, is féidir na hoidis a úsáid ina n-aonar nó is féidir iad a chur ar áireamh i bpleananna biachláir arna bhforbairt go háitiúil ag saoráidí luathbhlianta. Ba cheart na pleananna biachláir uile a athbhreithniú, áfach, chun a chinntiú go mbíonn siad ilchineálach agus go gcomhlíonann siad na caighdeáin atá leagtha amach sna 'Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim'.



Acmhainní cabhracha

Dramhaíl bhia: Leideanna maidir le dramhaíl bhia a íoslaghdú: www.stopfoodwaste.ie

Inbhuanaitheacht agus torthaí agus glasraí séasúracha: Tá féilire de thorthaí agus glasraí séasúracha ar fáil ó Bhord Bia: www.bordbia.ie/globalassets/bordbia2020/food-and-living/best-in-season-2020/pdf/best-in-season-pdf.pdf

Buiséadú bia: www.safefood.net/how-to/eat-well-budget?gad=1&gclid=EAlaIQobChMlluiR8-uyggMVVOTtCh1_CAAkEAAYASAAEgIn__D_BwE

Sábháilteacht Bia: Ullmhúchán agus soláthar bia:
www.fsai.ie/enforcement-and-legislation/legislation/food-legislation/food-hygiene
www.safefood.net/food-safety

Rioscá tachtá bhia i measc leanaí:
www2.hse.ie/babies-children/child-safety/choking-strangulation-suffocation/food-choking-risks/

Acmhainní MyChild do leanaí atá dhá bhliain d'aois nó níos óige:
www2.hse.ie/babies-children/pregnancy-child-books/

Acmhainní MyChild.ie do leanaí atá idir dhá bhliain d'aois agus cúig bliana d'aois:
www2.hse.ie/babies-children/pregnancy-child-books/

Breiseáin bhia: www.fsai.ie/enforcement-and-legislation/legislation/food-legislation/food-additives

Ailléirginí bhia: www.safefood.net/allergens
www.fsai.ie/business-advice/starting-a-food-business/allergens
www.ifan.ie/

Lipéadú bhia: www.fsai.ie/consumer-advice/food-labelling
www.safefood.net/start/healthy-eating/read-food-labels

Creat maidir le Seirbhís Cúraim Lae Iomláin agus Seirbhís Cúraim Lae Pháirtaimseartha:
www.tusla.ie/services/preschool-services/early-years-providers/early-years-provider-resources/early-years-quality-and-regulatory-framework/

An Roinn Leanaí, Comhionannais, Míchumais, Lánpháirtíochta agus Óige (RLCMLÓ) (2023). Caighdeán Choithaite do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Luathchúraim.
Ar fáil ag: www.gov.ie/en/publication/4b9dd-nutrition-standards-for-early-learning-and-care-services/

Tagairtí

An Roinn Leanaí, Comhionannais, Míchumais, Lánpháirtíochta agus Óige (RLCMLÓ) (ar a dtugtaí ‘an Roinn Leanaí agus Gnóthaí Óige’ roimhe seo) (2020). Funding of Early Learning and Care and School Age Childcare Services in Ireland: Background and Current Arrangements Briefing Paper for Expert Group on New Funding Model.

Ar fáil ag: <https://first5fundingmodel.gov.ie/wp-content/uploads/2020/01/ELC-and-SAC-funding-in-Ireland.pdf>, lch 1

An Roinn Sláinte (2020). Bia Sláintiúil a Fhorbairt do leanaí atá idir 1 agus 4 bliana d’aois.

Ar fáil ag: www.gov.ie/en/publication/da7f19-eat-well

An Coimisiún Eorpach (2018). Monitoring the Quality of Early Childhood Education and Care – Complementing the 2014 ECEC Quality Framework proposal with indicators.

Ar fáil ag: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/825252b4-3ec6-11e8-b5fe-01aa75ed71a1>

Comhghuaillíocht Cothúcháin Ollscoileanna na hÉireann (IUNA) (2012). National Pre-School Nutrition Survey Summary Report. Ar fáil ag: www.iuna.net/surveyreports

Lyons OC, Kerr MA, McNulty H, Ward F, Walton J, Livingstone MBE, McNulty BA, Kehoe L, Byrne PA, Saul I, Flynn MAT. Addressing nutrient shortfalls in 1- to 5-year-old Irish children using diet modelling: development of a protocol for use in country-specific population health. Am J Clin Nutr. 2022 Ean. 11;115(1):105 - 117. doi: 10.1093/ajcn/nqab311. Ar fáil ag: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34718385/>

Pobal (2022). Annual Early Years Sector Profile Report 2020-2021. Ar fáil ag:

www.pobal.ie/app/uploads/2022/05/Pobal_22_EY_20-21-Report_final_2.pdf, lch 11 agus lch 63.

Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann (ÚSBÉ) (2020). Scientific Recommendations for Food-Based Dietary Guidelines for 1 to 5 Year-Olds in Ireland. Ar fáil ag:

www.fsai.ie/publications/scientific-recommendations-for-food-based-dietary

Aguisíní

Anailís cothaitheach

Rinneadh anailís cothaitheach ar na pleananna biachláir chun a chinntiú go mbeadh siad ag teacht leis na Scientific Recommendations for Food-Based Dietary Guidelines for 1 to 5 Year-Olds in Ireland ó Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann (ÚSBÉ) (2020). Rinneadh an anailís cothaitheach trí Bhogearraí Nutritics a úsáid.

Fuinneamh

Ba é méid idir 899 kcal agus 947 kcal an meánfhuinneamh laethúil (kcal) a soláthraíodh sa dá phlean sheachtainiúla biachláir chaighdeánaigh agus sa dá phlean sheachtainiúla biachláir veigeatóraigh. Is ionann é sin agus méid idir 79% agus 83% de 1136 kcal, arb í an sprioc meán-iontógála laethúla fuinnimh do leanaí atá trí bliana d'aois í (ÚSBÉ, 2020). Cuirtear san áireamh leis sin an toimhde go bhfaighidh an leanbh béile nó sneaic amháin ar a laghad sa bhaile chun na riachtanais iomlána iontógála laethúla fuinnimh a bhaint amach.

Saill agus saill sháithithe

Is ionann an meánfhuinneamh laethúil ó shaill mar chéatadán (%) agus méid idir 30% agus 33%. Tá sé sin pas beag faoi bhun na hiontógála molta is ionann agus méid idir 35% agus 40% do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus trí bliana d'aois agus is ar éigean atá sé taobh istigh den uasteorainn 35% do leanaí atá ceithre bliana d'aois (ÚSBÉ, 2020). Is ionann an mheán-iontógáil saille sáithithe agus 13% (sa raon idir 9% agus 18%) ar fud na gceithre phlean sheachtainiúla béile. Moltar sna moltaí eolaíocha ó ÚSBÉ (2020) go mbeadh an iontógáil laethúil saille sáithithe sin chomh híseal agus is féidir i réim bia atá leordhóthanach ón taobh cothaitheach de. Níl aon uasteorainn ar fáil.

Carbaihidráit

Is ionann an mheán-iontógáil laethúil fuinnimh (%) ó charbaihidráití mar chéatadán (%) agus méid idir 43% agus 47% ar fud na gceithre phlean sheachtainiúla béile. Is ionann an iontógáil tagartha (ÚSBÉ, 2020) agus méid fuinnimh idir 45% agus 60%. Ní úsáidtear aon siúcraí breisithe mar chomhábhar sna hoidis laistigh de na pleananna béile. Dá bhrí sin, níor ríomhadh aon chion siúcra 'saor' ná 'breisithe'. Tá an céatadán de shiúcraí iomlána, lena n-áirítear siúcraí nádúrtha ó bhainne agus ó thorthaí, sa raon idir 16% agus 18.6%.

Próitéin

Ba é méid idir 39.3 g agus 47.9 g an mheánphróitéin laethúil (kcal) a soláthraíodh sa dá phlean sheachtainiúla biachláir chaighdeánaigh agus sa dá phlean sheachtainiúla biachláir veigeatóraigh. Is ionann é sin agus méid idir 18% agus 21% den iontógáil laethúil fuinnimh. Is ionann an chiondáil mholta chothúcháin do phróitéin do leanaí atá trí bliana d'aois agus méid idir 9 g agus 18 g in aghaidh an lae. Moltar sna caighdeáin chothaithe go gcuirfí próitéin ar áireamh sa bhéile te agus sna béilí éadroma/fuara gach lá agus go bhféadfaí í a chur ar áireamh mar chuid de shneaiçeanna freisin.

Rinne Lyons et al. (2022) samhaltú plean béile laistigh de raonta riachtanas fuinnimh atá ag teacht leis na caighdeáin fáis ón Eagraíocht Dhomhanda Sláinte do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus cúig bliana d'aois. Ba é an aidhm a bhí leis sin ná aghaidh a thabhairt ar aon easnamh cothaitheach agus bhí sé mar bhonn leis na treoirínte cothaithe biabhunaithe. Sna torthaí, tuairiscíodh iontógáil laethúil réamh-mheasta ab ionann agus 3.9 (3.6 - 4.5) gram in aghaidh an chileagram de mheáchan coirp. Is ionann an meánmheáchan i leanbh trí bliana d'aois agus 12.6 kg (Great Ormond Street, an tSeirbhís Náisiúnta Sláinte), rud a fhágann go bhfuil an raon idir 45.4 g agus 56.7 g in aghaidh an lae. Is méid é sin a thagann faoin meán-iontógáil laethúil sna pleananna biachláir. Is ionann an raon a mholann IOM agus méid idir 5% agus 20% den fhuinneamh laethúil do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus trí bliana d'aois (IOM, 2005). (Food and Nutrition Board, Institute of Medicine (2005). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients). Washington, DC: National Academies Press).

Snáithín

Tá na meán-iontógálacha snáithín sna ceithre phlean sheachtainiúla biachláir sa raon idir 13 g agus 16 g in aghaidh an lae. Baintear úsáid sna moltaí eolaíocha ó ÚSBÉ (2020) as an moladh ón American Health Foundation, arb éard atá ann ná iontógáil laethúil snáithín atá coibhéiseach le haois an linbh móide 5 g in aghaidh an lae. I gcás leanaí atá trí bliana d'aois, tá an méid sin coibhéiseach le 8 g de shnáithín. Tuairiscíodh i bhfionnachtana ón Irish National Pre-School Nutrition Survey (2010-2011) gurbh ionann an mheán-iontógáil agus 11.7 (+/- 1.1) g in aghaidh an lae (IUNA, 2011). Tá na pleananna biachláir deartha de réir na gcaighdeán luathbhlianta, ina sonraítear an méid seo a leanas: 'Ba cheart do gach leanbh meascán 50:50 a fháil de chineálacha caiscín/slánghráinneacha gránaigh, aráin, pasta agus ríse sa lá chun a chinntiú go bhfaigheann siad an méid ceart snáithín ó bhianna.'

Cailciam

Tá na meán-iontógálacha laethúla cailciam (mg) sna ceithre phlean sheachtainiúla biachláir sa raon idir 790 mg agus 872 mg. I gcás leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus trí bliana d'aois, is é 390 mg in aghaidh an lae an meánriachtanas agus is é 450 mg in aghaidh an lae an chiondáil mholta chothúcháin (CMC). I gcás leanaí atá idir ceithre bliana d'aois agus sé bliana d'aois, is é 680 mg an meánriachtanas agus is é 800 mg in aghaidh an lae an chiondáil mholta chothúcháin (ÚSBÉ, 2020). Áirítear leis an bplean biachláir sciar déiríochta ag gach béile bricfeasta agus sciar déiríochta mar chuid de shneaic amháin ar a laghad in aghaidh an lae, a thugtar sa tráthnóna go hiondúil, chun a chinntiú go bhfaighidh leanaí nach bhfreastalaíonn ach ar an seisiún tráthnóna sciar déiríochta amháin ar a laghad. Tagann an cailciam atá fágtha ó chomhábhair a úsáidtear mar chuid de phríomhbhéilí nó de shneaicéanna. Ar roinnt laethanta, bhí comhpháirt déirí níos mó ag príomhbhéilí toisc gur soláthraíodh léi an sciar próitéine don bhéile.

Iarann

Tá na meán-iontógálacha laethúla iarainn (mg) sna ceithre phlean sheachtainiúla biachláir sa raon idir 7.0 mg agus 7.7 mg. Is ionann an meánriachtanas molta agus 5 mg in aghaidh an lae agus is ionann an chiondáil mholta chothúcháin agus 7 mg in aghaidh an lae do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus trí bliana d'aois agus do leanaí atá idir ceithre bliana d'aois agus sé bliana d'aois. Dearadh na pleananna biachláir ar bhonn na gcaighdeán luathbhlianta chun gránaigh bhricfeasta atá treisithe le hiarann agus bianna atá ar mhórán iarainn a chur ar áireamh, bunaithe ar na treoirínte cothaithe biabhunaithe.

Salann

Tá na meán-iontógálacha seachtainiúla salainn (mg) sna ceithre phlean sheachtainiúla biachláir sa raon idir 1.7 mg agus 2.3 mg in aghaidh an lae. Ní úsáidtear aon salann breisithe sna hoidis. Tá an leibhéal sin iontógála salainn laistigh de na huasleibhéil mholta don mheán-iontógáil laethúil salainn, atá cothrom le 2.75 g de shalann (1.1 g de shóidiam) in aghaidh an lae do leanaí atá idir aon bhliain d'aois agus trí bliana d'aois agus atá cothrom le 3.25 g (1.3 g de shóidiam) in aghaidh an lae do leanaí atá idir ceithre bliana d'aois agus sé bliana d'aois (EFSA, 2013).

Achoimre ar an anailís cothaitheach

Cothaitheach	An meán seachtainiúil arna sholáthar:	Moladh Eolaíoch le haghaidh na sprice cothaitheach
Fuinneamh	Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 1 = 922 (± 95) kcal Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 1 = 899 (± 119) kcal Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 2 = 947 (± 85) kcal Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 2 = 910 (± 95) kcal	Meánfhuinneamh in kcal in aghaidh an lae Meánriachtanas (ÚSBÉ, 2020) (iomlán don 0.4ú go dtí an 99.6ú peircintíl): 1136 kcal (1005–1293) kcal

Cothaitheach	An meán seachtainiúil arna sholáthar:	Moladh Eolaíoch le haghaidh na sprice cothaitheach
Saill	Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 1 = 32 (± 4.1) % Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 1 = 30 (± 4.9) % Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 2 = 33 (± 1.8) % Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 2 = 32 (± 2.3) %	Saill iomlán (fuinneamh mar %) (ÚSBÉ, 2020) 35-40
Saill Sháithithe	Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 1 = 13.5 (± 4.9) % Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 1 = 13.0 (± 4.5) % Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 2 = 12.9 (± 2.5) % Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 2 = 12.4 (± 2.5) %	Chomh híseal agus is féidir i réim bia atá leordhóthanach ón taobh cothaitheach de (ÚSBÉ, 2020)
Carbaihidráití	Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 1 = 45.5 (± 5.1) % Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 1 = 47 (± 6.9) % Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 2 = 42.8 (± 2.8) % Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 2 = 45.6 (± 1.8) %	Iontógáil tagartha carbaihiodráití (fuinneamh mar %), ÚSBÉ (2020) 45-60%
Próitéin	Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 1 = 44.8 (± 5.6) g in aghaidh an lae Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 1 = 39.3 (± 6.2) g in aghaidh an lae Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 2 = 47.9 (± 3.4) g in aghaidh an lae Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 2 = 41.7 (± 4.0) g in aghaidh an lae	Graim de phróitéin in aghaidh an lae (ÚSBÉ, 2020) Graim in aghaidh an chileagraim de mheáchan coirp = 0.9 g in aghaidh an chileagraim de mheáchan coirp CML (iomlán na ngram don 0.4ú go dtí an 99.6ú peircintíl) = 9-18 g
Snáithín	Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 1 = 13 (± 3) g in aghaidh an lae Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 1 = 15 (± 2) g in aghaidh an lae Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 2 = 13 (± 4) g in aghaidh an lae Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 2 = 15 (± 4) g in aghaidh an lae	Graim de shnáithín in aghaidh an lae (ÚSBÉ, 2020) aois + 5 g
Cailciam	Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 1 = 841 (± 346) mg in aghaidh an lae Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 1 = 790 (± 280) mg in aghaidh an lae Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 2 = 852 (± 312) mg in aghaidh an lae Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 2 = 872 (± 311) mg in aghaidh an lae	Milleagraim de chailciam in aghaidh an lae (ÚSBÉ, 2020) 1-3 bliain: Meánriachtanas = 390 mg. Ciondáil Mholta Chothúcháin (CMC) = 450 mg 4-6 bliana: Meánriachtanas = 680 mg. Ciondáil Mholta Chothúcháin (CMC) = 800 mg
Iarann	Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 1 = 7.0 (± 1.3) mg in aghaidh an lae Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 1 = 7.2 (± 1.5) mg in aghaidh an lae Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 2 = 7.3 (± 1.3) mg in aghaidh an lae Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 2 = 7.7 (± 1.2) mg in aghaidh an lae	Milleagraim d'iarann in aghaidh an lae (ÚSBÉ, 2020) 1-3 bliain: Meánriachtanas = 5 mg Ciondáil Mholta Chothúcháin (CMC) = 7 mg 4-6 bliana: Meánriachtanas = 5 mg Ciondáil Mholta Chothúcháin (CMC) = 7 mg
Salann	Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 1 = 1.7 (± 0.3) g in aghaidh an lae Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 1 = 1.8 (± 0.3) mg in aghaidh an lae Plean biachláir chaighdeánaigh Sheachtain 2 = 1.8 (± 0.4) mg in aghaidh an lae Plean biachláir veigeatóraigh Sheachtain 2 = 2.3 (± 0.9) mg in aghaidh an lae	Graim de shalann (de shóidiam) in aghaidh an lae (EFSA, 2013) 1-3 bliain: 2.75 g de shalann (1.1 g de shóidiam) in aghaidh an lae 4-6 bliana: 3.25 g de shalann (1.3 g de shóidiam) in aghaidh an lae



An Roinn Leanaí, Comhionannais,
Míchumais, Lánpháirtíochta agus Óige
Department of Children, Equality,
Disability, Integration and Youth

