

Líon do Phláta – Gníomhaíocht

Tá sé tábhachtach a fhios a bheith agat cén mhéid de sciartha bia ba chóir duit a ithe chun a chinntiú go bhfuil tú ag fáil go leor cothaitheach ón mbia. An tseachtain seo in Food Dudes Spraoi sa Bhaile, táimid ag líonadh pláta leis na méideanna cearta bia. Nuair a bheidh do phláta déanta agat, is féidir leat amharc air gach uair a itheann tú béile.

Ábhair a bheidh de dhíth ort

- ✓ Pláta páipéir, seanphláta ceirmeach nó pláta plaisteach, nó is féidir leat cruth pláta a ghearradh amach as cairchlár.
- ✓ Ag brath ar an gcineál pláta atá agat, gliú, téip ghreamaitheach, péint, pinn luaidhe dhaite nó criáin, bia triomaithe, pictiúir de bhia gearrtha amach as nuachtáin agus irisí, píosaí bia chun stampaí bia a dhéanamh, ábhar athchúrsáilte, rollaí páipéir cistine, blaoscanna uibhe, cipíní.
- ✓ Bí chomh cruthaitheach agus is mian leat maidir leis na hábhair a úsáideann tú le do phláta a líonadh.

Treoracha

- ✓ Lena chinntiú go bhfuilimid ag ithe go maith, caithfidimid ár mbéilí a phleanáil. Ba chóir an pláta a líonadh leis na méideanna seo a leanas: torthaí agus glasraí ar leath an phláta, próitéin (sicín, iasc, pónairí nó foinsí eile) ar an gceathrú chuid den phláta, agus carbaihiodráití (pasta, rís, prátaí) ar an gceathrú chuid eile den phláta.
- ✓ Déan comhrá faoi na grúpaí éagsúla de bhia sláintiúil. Ansin, roghnaigh an bia a chuirfidh tú ar do phláta.
- ✓ Is féidir leat bia don phláta a dhéanamh ar bhealaí éagsúla. Féach ar na pictiúir thíos le smaointe a fháil.
 - Stampaí bia: déan priontaí bia – cuir torthaí, glasraí agus pasta i bpéint agus ansin stampaíl ar do phláta iad.
 - Tarraing pictiúir de bhia ar do phláta.
 - Greamaigh le do phláta pasta tirim, craiceann glasraí, pictiúir ó nuachtáin agus irisí nó fiú amháin lipéid bhia nó seanphacáistí bia.
 - Déan do ghlasraí féin le píosaí páipéir, blaoscanna uibhe agus cipíní péinteáilte.
- ✓ Coinnigh do phláta sa chistin agus féach air gach uair a itheann tú béile lena chinntiú go bhfuil aiste bia cothromaithe agat ó lá go lá.

Líon do Phláta – Gníomhaíocht



Taispeáin do phláta
dúinn ar líne.
Cuir an haischlib
#FoodDudesFun
leis.

