

Dúshlán Blaiste na Food Dudes

Tá na Food Dudes ag iarraidh dúshlán a chur romhat leanúint den obair mhaith i gcaitheamh an tsamhraidh. An dtabharfaidh tú faoi?

Treoirínte:

1. Roghnaigh 2-3 ghlasra agus 2-3 thoradh nár bhain tú triail astu riamh cheana. Is féidir leo a bheith úr, reoite nó i gcanna.
2. Déan plean. Cuimhnigh: chun do bhlaslóga a thraenáil le go dtaitneoidh bia nua leo, ba cheart duit an bia a bhlaiseadh 3-4 huaire ar a laghad.
 - ✓ Cé mhéad toradh agus glasra nua a mbainfidh tú triail astu? 2 cheann nó 3 cinn faoi dhó sa tseachtain b'fhéidir?
 - ✓ Cén chaoi a n-íosfaidh tú iad (amh, cócaráilte, slisnithe, grátáilte, le iógart etc.)?
 - ✓ Cé mhéad bealach difriúil a mbainfidh tú triail astu le gach toradh agus glasra (e.g. Seachtain 1: úll amh slisnithe; Seachtain 2: úll grátáilte i leite; Seachtain 3: úll stofa le iógart)?
 - ✓ Cá fhad a thabharfaidh tú duit féin chun triail a bhaint as blasanna nua (níos mó ná 3 seachtaine, mí etc., an samhradh ar fad fiú)?
3. Nuair atá do phlean déanta agat, iarr ar dhuine fásta iad a ullmhú mar is maith leat.
4. Is féidir leat do chuid torthaí agus glasraí ullmhaithe a stóráil sa chuisneoir go dtí go mbeidh tú réidh chun triail a bhaint as.

*B'fhéidir go mbeidh ort sú oráiste úr nó líomóid a chroitheadh ar na torthaí ionas nach dtiocfaidh dath donn orthu.

Leid: Murar thaitin an toradh nó glasra leat an chéad uair, bain triail as i gcruth difriúil nó in uigeacht dhifriúil, nó le rud éigin eile. Mar shampla, bain triail as bananaí ar arán, caora le iógart.

Roinn do chuid
iarrachtaí ar na
meáin shóisialta le
#FoodDudesFun





Dúshlán Blaiste na Food Dudes



LÁ	Toradh/Glasra	Stíl (slisnithe, grátáilte etc.)	Ar scála 1-5, cé chomh mór is a thaitníonn an toradh/glasra leat? (5 = is aoibhinn liom é)