

Bia mar Bhreosla – Cluiche Aclaíochta

An tseachtain seo ar Spraoi sa Bhaile leis na Food Dudes táimid ag foghlaim faoi thorthaí agus glasraí mar bhreosla a thugann fuinneamh dúinn chun spórt a imirt agus gníomhaíochtaí eile a dhéanamh. Inseoidh réaltaí spóirt dúinn cé chomh tábhachtach atá torthaí agus glasraí chun an corp a chothú le go mbeimid in ann a bheith chomh gníomhach agus is féidir linn. Tá cluiche aclaíochta tugtha ag na Food Dudes chugat. Beidh tú in ann a bheith foghlaim faoi chineálacha éagsúla torthaí agus glasraí agus tú ag déanamh aclaíochta san am céanna. Taispeánfaidh Eoin Cadogan, iománaí agus laoch de chuid na Food Dudes, na cleachtaí aclaíochta duit ar fhíseán na seachtaine seo, atá ar fáil ar líne.

Treoracha:

- ✓ Iarr ar an bpáiste luaschártaí bunaithe ar thorthaí agus glasraí a dhéanamh. Ba chóir toradh amháin nó glasra amháin a chur ar gach cárta acu. Má fuair an páiste cártaí snap Food Dudes mar dhuais ar scoil, is féidir iad sin a úsáid.
- ✓ Baineann gach toradh agus gach glasra le cleachtadh ar leith – féach Greille Ghníomhaíochtaí na Food Dudes thíos. Tá cuid de na cleachtaí le feiceáil ar fhíseán Food Dudes na seachtaine seo ar líne, Breosla É Bia (Food is Fuel).
- ✓ Nuair a tharraingíonn an páiste cárta, caithfidh sé nó sí an ghníomhaíocht a bhaineann leis an toradh nó leis an nglasra atá ar an gcárta a dhéanamh chun pointe a fháil. Bronntar pointe amháin as gach gníomhaíocht a chuirtear i gcrích.
- ✓ Leanaigí oraibh go dtí go mbeidh gach luaschárta tarraingthe (molaimid tuairim is 20 luaschárta a dhéanamh bunaithe ar na torthaí agus glasraí thíos).
- ✓ Suimigh na pointí ag an deireadh go bhfeicfidh sibh cé hé nó hí an buaiteoir!

Na luaschártaí a dhéanamh

- ✓ **Beidh na rudaí seo a leanas de dhíth ort:** siosúr; cárta nó páipéar; marcóirí, pinn luaidhe dhaite, péint nó criáin.
- ✓ Tig le gach duine den teaghlach cluiche cártaí aclaíochta na Food Dudes a imirt.
- ✓ Más mian leat an cluiche a dhéanamh níos deacra, is féidir leat cur leis an méid ama a mhaireann na cleachtaí aclaíochta agus na pointí a mhéadú ar a dó nó ar a trí! NÓ, más mian leat an cluiche a dhéanamh níos fusa, is féidir leat líon na n-iarrataí (an huaireanta a dhéanann tú cleachtadh ar leith) a íslíú nó an méid ama a chaitheann tú ar chleachtadh ar leith a laghdú.
- ✓ Cuimhnigh: Ná déan barraíocht! Déan oiread agus is féidir leat féin – tá gach duine againn difriúil lena chéile! An rud is tábhachtaí ná páirt a ghlacadh agus spraoi a bhaint as.

Don't forget to follow us online with the hashtag **#FoodDudesFun** and show us all the Food Dudes exercises you are doing while staying at home!



Bia mar Bhreosla – Cluiche Aclaíochta

Greille Ghníomhaíochtaí na Food Dudes

Torthaí agus glasraí	Cleachtadh
Tráta	Sín do mhéara síos go dtí do ladhracha, agus ansin sín suas i dtreo na spéire. Déan 20 uair é.
Brocaílí	Déan lámhacán béir ar feadh 10 soicind.
Spionáiste	Déan 10 réaltléim.
Banana	Seas go cothrom ar do chos chlé ar feadh 10 soicind agus ansin seas ar do chos dheas ar feadh 10 soicind.
Sú talún	Déan 10 suiteoireacht.
Cairéad	Déan lámhacán portaigh ar feadh 10 soicind.
Cúcumar	Luigh ar do dhroim ar an urlár, cuir do lámha agus do chosa san aer, agus ar feadh 20 soicind, lig ort go bhfuil tú ag rothaíocht.
Úll	Déan ciorcail le do lámha ar feadh nóiméad amháin.
Sú craobh	Rith ar an spota ar feadh 20 soicind.
Cíobhaí	Ciceáil gach cos san aer 10 n-uaire.
Fraochán gorm	Lúb do glúine agus déan siúl lachan ar feadh 10 soicind.
Oráiste	Sín do lámha amach agus cas do rostaí thart ar feadh 20 soicind i dtreo amháin agus ansin 20 soicind sa treo eile.
Meacan bán	Déan dornálaíocht aeir ar feadh 20 soicind.
Cabáiste	Déan staidiúir na cathaoireach ar feadh 20 soicind le do lámha sínte amach os cionn do chloiginn.
Leitís	Déan 10 gcéim shínte, suas agus síos, ar an spota ar chos amháin, agus ansin 10 gcinn ar an gcos eile.
Pluma	Déan 10 mbrú aníos ar do ghlúine.
Mealbhacán	Lig ort gur saighdiúir thú agus déan máirseáil ar feadh 20 soicind.
Piobar	Rith ar an spota ar feadh 20 soicind agus ardaigh do ghlúine go hard.
Fíonchaora	Faigh liathróid nó toradh mór agus tóg os do chionn é deich n-uaire.
Cóilis	Déan teannta boilg ar feadh 10 soicind.