

Scoil Chearbhaill Uí Dhálaigh

Beartas um Bhia Shláintiúil 2021

Healthy Eating Policy 2021

Ráiteas Tosaigh

Rinne foireann Scoil Chearbhaill Uí Dhálaigh athbhreithniú ar an mBeartas um Bhia Shláintiúil sa bhliain 2021. Chuaigh siad i gcomhairle leis an mBord Bainistíochta agus le Coiste Cairde na scoile.

The staff of Scoil Chearbhaill Uí Dhálaigh reviewed the Healthy Eating Policy in 2021 in consultation with the Board of Management and Cairde Scoil Uí Dhálaigh.

Réasúnaíocht *Rationale*

Tá an beartas seo riachtanach:

This policy is necessary:

- Do shláinte pháistí na scoile.
To promote the health of our pupils.
- Chun cultúr bhia shláintiúil a chothú i measc an phobal scoile.
To create a culture of healthy eating within the school community.
- Chun aird/aire na bpáistí a dhíriú ar an tábhacht a bhaineann le h-ithe go folláin.
To focus the children's attention on the importance of healthy eating.
- Chun páistí a spreagadh le bheith freagrach as a sláinte féin chomh fada agus is féidir é.
To encourage the children to take responsibility for looking after their own health as far as is possible.
- Chun comhtháthú éifeachtach a dhéanamh leis an gclár O.S.P.S. sa scoil .
To integrate effectively with the S.P.H.E. Programme.
- Chun tacú leis an Snáithe – Próisis na Beatha Daonna sa Churaclam Eolaíochta
To support the "Human Life Processes" strand of the Science Curriculum

Gaol le hÉiteas Sainiúil na Scoile

Relationship to the Characteristic Ethos of the School

Cuirimid romhainn leas an pháiste aonair a chur chun tosaigh i gcónaí sa scoil. Tá an bia ceart mar chuid lárnach den iarracht sin – don tsláinte agus don fhoghlaim ar scoil.

We aim to promote the individual child's well-being. A proper diet is an important factor in helping children to do their best in school.

Aidhmeanna: *Aims*

Is é aidhm Bheartas um Bhia Shláintiúil Scoil Chearbhaill Uí Dhálaigh ná:

- Nósanna itheacháin níos sláintiúla a chothú i measc phobal na scoile.
To promote healthier eating habits within the school community.
- Dearcadh dearfach a chothú maidir le bia sláintiúil .
To encourage a positive attitude to healthy food.
- Múineadh do na páistí an tábhacht a bhaineann leis an mbia ceart a roghnú agus an tionchar a bhíonn ag an mbia folláin ar an sláinte.
To teach the children the importance of choosing the right food and its effect on their health.
- Cabhrú le páistí an aigne a choinneáil dírithe ar obair ranga agus oibriú níos éifeachtaí trí bhia sláintiúil a ithe.
To raise levels of concentration due to healthy eating.
- Na leanaí a spreagadh le roghanna ciallmhara a dhéanamh maidir le bia agus cothú.
To encourage the children to make sensible food choices.
- Múineadh do na páistí a bheith aireach maidir le mearbhia, bia réamhullmhaithe, bia beag mhaitheasa agus a bheith freagrach as é a sheachaint.
To teach the children to be mindful of fast food, pre-packed and junk food.
- Moltaí a thabhairt do thuismitheoirí/caomhnóirí maidir le lón/bia scoile feiliúnach a roghnú.
To provide suggestions to parents/guardians regarding suitable food/lunch for school.
- Comhairle a thabhairt faoi na rudaí nach gceadaítear mar chuid den lón scoile.
To provide advice on items that are not permitted as school lunch.
- Teachtaireacht an bhia shláintiúil a thabhairt go foirmiúil trí cheachtanna OSPS (Oideachas Sóisialta, Pearsanta agus Sláintiúla) agus go neamhfhoirmiúil is rith an lae..
To present the healthy eating message both formally through SPHE (Social Personal and Health Education) lessons and informally through the day.

Am Sosa *Small Break*

Bíonn sos gearr ag na páistí ó 10.15-10.25 /10.50-11.00 Ba chóir go mbeadh an bia don sos seo éasca le hithe – ceapaire beag nó toradh Ní mór go mbeadh toradh ar mhéid sholáimhsithe , craiceann bainte agus gearrtha más gá.

The children have an exercise break from 10.15-10.25 / 10.50am to 11.00am. Food at this break should be easy to eat - ideally a small sandwich or piece of fruit. Fruit should be of a manageable size, peeled/chopped if necessary.

Am Lóin *Lunch Break*

Bíonn 10 nóiméad ag na páistí chun an lón a ithe. Moltar go mbeadh éagsúlacht ag baint le lón an pháiste agus moltar bia a roghnú ó na liostaí samplacha thíos. Braitheann an méid bia a chuirtear sa bhosca lóin ar aois agus ar ghoile an pháiste.

Children have approximately 10 minutes to eat at this break. Ideally, children's lunches should be varied and include choices from sample food groups below.

The amount of food given in the lunch box depends on the age and appetite of the child.

Glasraí, Torthaí agus Sailéad <i>Vegetables, fruit, salad</i>
Gránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís <i>wholemeal cereals and breads, potatoes, pasta and rice.</i>
Bainne, iógart agus cáis <i>Milk, yoghurt, cheese</i>
Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí <i>meat, poultry, fish, eggs, beans</i>

Féach Aguisín 1 – Bianna ceadaithe agus bianna nach bhfuil ceadaithe ar scoil.

See Appendix 1 – Foods permitted and not permitted at school.

Beidh cead ag na páistí soláistí beaga (briosca, mion-bharra seacláide, mion-phaicéad milseán bonnóg) a bheith acu ar na hócáidí speisialta seo a leanas amháin:

Children will be allowed to have small treats (biscuit, mini chocolate bar, mini packet of sweets bun,) on the following special occasions only:

- Laethanta saoire na Nollag, laethanta saoire na Cásca agus laethanta saoire an tSamhraidh.
Christmas, Easter and summer holidays
- Turas scoile.
School tour.
- Ócáidí eile eisceachtúla, roghnaithe ag an múinteoir ranga nó ag an scoil
Other special (exceptional) occasions, chosen by the class teacher or the school

Ní cheadaítear do thuismitheoirí/caomhnóirí cácaí lá breithe / paicéid mhilseán/ barraí móra seacláide nó criospaí a chur ar scoil.

Parents/ guardians are not allowed to send birthday cakes/ packets of sweets/ big bars of chocolate or crisps to school.

Níl cead ag aon pháiste a lón a roinnt le páiste eile seachas gur siblíní iad.

No child is allowed to share their lunch with another child unless they are siblings.

Róil agus Freagrachtaí: *Roles and Responsibilities*

Tuismitheoirí / Caomhnóirí:

Parents/Guardians

- Lón sláintiúil a thabhairt don pháiste gach lá.
To provide the child with a healthy lunch every day.
- Labhairt leis na páistí faoin mbia sláintiúil a thugann siad.
To discuss the healthy food they have given with their children
- An scoil a chur ar an eolas maidir le riachtanais speisialta bia/ aon ailéirge atá ar a bpáiste.
To inform the school of any special food restrictions/allergy that pertains to their child.

Múinteoirí: *Teachers*

- Bheith ar an eolas faoi riachtanais chothaithe/ shláinte / ailéirge na bpáistí ina rang.
To be conversant with the special dietary requirements / allergies of all children in their class.

- Labhairt leis na páistí faoi lón sláintiúil go rialta.
To discuss healthy eating with the children regularly.
- Tuiscint a chothú i measc na ndaltaí ar an taobh sóisialta a bhaineann le béile a ghlacadh agus béasaíocht spreagadh maidir leis.
To cultivate an understanding of the social aspect of having a meal and to promote desirable manners
- Ceachtanna ar bhia sláintiúil a dhéanamh i rith na bliana mar chuid den churaclam OSPS.
To teach lessons on healthy eating as part of the SPHE curriculum.
- Páistí a mholadh de bharr lón sláintiúil a ithe.
To praise children who eat healthy lunches .
- Labhairt leis na tuismitheoirí/príomhoide má tá buairt faoi oiriúnacht lóin na bpáistí go minic.
Discuss with the parents/principal if there are concerns regarding the suitability of a child's lunch on a regular basis.

Príomhoide *Principal*

- Tuismitheoirí/caomhnóirí a choinneáil ar an eolas faoi athruithe sa bheartas seo.
Keeping parents/guardians informed regarding changes in this policy.
- Dul i gcomhairle leis an múinteoirí maidir le cúrsaí bhia sláintiúil.
Liaise with the teachers regarding issues pertaining to healthy lunches.
- Meabhrú faoin bpolasaí seo a chur sna pointí eolais agus i ríomhphoist le linn na bliana.
Write reminders of this policy in letters and newsletters during the school year.

Scoil Ghlas *Green School*

Chun tacú leis an obair atá á dhéanamh againn mar Scoil Ghlas, iarraidimid ar thuismitheoirí iarracht a dhéanamh bosca lóin a úsáid agus málaí plaisteacha, scannán cumhdaithe nó scragall stáin a sheachaint.
To support our school as a Green School, parents are asked to be mindful of the packaging of lunches and to avoid use of plastic bags, cling film or tinfoil where possible.

Cur i bhfeidhm *Implementation*

Cuirfear an beartas i bhfeidhm i Mí na Samhna 2021.
This policy will be implemented in November 2021.

Athbhreithniú *Review*

Déanfar athbhreithniú ar an mbeartas seo gach trí bliana. Is í an Príomhoide Tánaisteach, Maebh Uí Irile, a dhéanfaidh an próiseas athbhreithnithe a stiúradh.

This Policy will be reviewed every three years. The Deputy Principal, Maebh Uí Irile, will lead the review.

Deimhnithe ag an mBord Bainistíochta ar 10 Samhain 2021



Síniú

Róisín Beaver. Cathaoirleach an Bhoird Bainistíochta.

Aguisín 1 Appendix 1

Bianna Ceadaithe / molta Foods allowed/ recommended	Bianna nach bhfuil ceadaithe. Foods not permitted
<ul style="list-style-type: none"> • Arán <i>Bread</i> • Fillteoga <i>Wraps</i> <i>Le with...</i> Feoil <i>Meat</i> Iasc <i>Fish</i> Glasraí <i>Vegetables</i> Sailéad <i>Salad</i> Cáis <i>Cheese</i> Uibheacha <i>Eggs</i> • Craicir <i>Crackers</i> (e.g. with hummus) • Torthaí / torthaí triomaithe <i>Fruit /dried fruits</i> • Glasraí <i>Vegetables</i> (molta gach lá <i>recommended everyday</i>) • BÁCÁIL bhaile shláintiúil <i>Healthy home baking</i> • Iógairt sláintiúla <i>Healthy yogurts</i> • Pasta / Rís / Cúscús <i>Pasta / Rice / Couscous</i> • Cácaí ríse <i>Plain rice cakes</i> • Cácaí arbhair <i>Corn cakes</i> • Anraith <i>Soup</i> 	<p>Tá cosc iomlán ar chnónna de gach shaghas agus ar bhianna ina bhfuil cnónna mar chomhábhar iontu (mar sh. Nutella, im piseanna talún) i Scoil Chearbhaill Uí Dhálaigh de bharr ailéirge láidir atá ar roinnt páistí.</p> <p><i>Nuts of all types and foods containing nuts (Nutella, peanut butter) are not allowed in Scoil Chearbhaill Uí Dhálaigh a due to some of our students having severe nut allergies</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guma coganta <i>Chewing gum</i> • Líreacáin <i>Lollipops</i> • Criospaí <i>Crisps</i> • Seacláid <i>Chocolate</i> • Leathán seacláide <i>Chocolate spread</i> • Milseáin <i>Sweets</i> • Iógairt le cúinne milis – <i>Yogurts with sweet corners</i> • Brioscaí <i>biscuits</i> • Frubes • Winders
Deochanna ceadaithe <i>Drinks permitted</i>	Deochanna nach bhfuil ceadaithe <i>Drinks not permitted</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Bainne <i>Milk</i> • Uisce <i>Water</i> • Caoineoga déanta sa bhaile <i>Homemade smoothies.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Deochanna coipeacha <i>Fizzy drinks</i> • Deochanna fuinnimh <i>Energy drinks</i>

Aguisín 2 – Ceistneoir do pháistí Ranganna 1-6

<p>1. Cad is lón folláin ann?</p>
<p>2. Cén saghas bia ar cóir a bheith i mbosca lón folláin?</p>
<p>3. Cén saghas bia nár cóir a chur i mbosca lón folláin?</p>
<p>4. Cén deochanna ar cóir a chur i do bhosca lón folláin?</p>
<p>5. Cén fáth go bhfuil sé tábhachtach go mbeadh lón folláin againn?</p>
<p>6. Cé atá freagrach as a chinntiú go bhfuil lón folláin againn inar mbosca lóin?</p>
<p>7. Cad is cóir a dhéanamh má fheicimid bia nach bhfuil folláin sa bhosca lóin?</p>
<p>8. An cóir dúinn eisceachtaí a dhéanamh d'ócáidí speisialta?</p>