

Biadh agus Slàinte



A bheil thu ag ithe biadh fallain?

Smaoinich mun bhiadh a ghabh thu an-dè

Tòisich le 10 puingeann

Ma dh'ith thu càil anns an liosta, cuir ris no thoir air falbh 1 phuing.

- Buntata le rùsg +1
- Baine +1
- Measan +1
- Gràn no muesli gun shiùcar +1
- logart +1
- Cearc no iasg +1
- Aran ruadh +1
- Sailead +1
- Gun shalann idir +1



- Cola/liomainèid -1
- Sliseagan buntàta -1
- Feòil le saill -1
- Cèic no briosaidean -1
- Ìm -1
- Measan à tiona -1
- Salann air rud sam bith -1
- Gràn le siùcar -1
- Suiteis -1



Ma tha thu aig 14 no thairis air, tha thu a' gabhail biadh math, fallain.



Eadar 8-13 tha thu ceart gu leòr.

Aig 7 no fodha 's dòcha gum feum thu sealltainn a-rithist air na tha thu ag ithe.



A' cumail fallain

Airson do chumail fhèin fallain bu chòir dhut measgachadh de bhiadh ithe. Bu chòir dhut biadh ithe anns a bheil pròtain a neartaicheas do chorp le bhith a' dèanamh cheallan ùra.



Biadh le pròtain ann

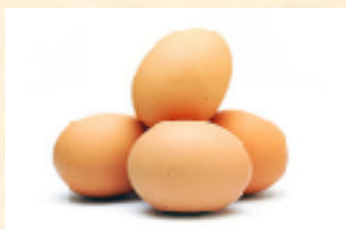
Bainne



lasg



Uighean



Pònair Soya



Feòil



Càise



Cnothan



Biadh fallain

Tha feum aig do chorp air spionnadh. Tha thu a' faighinn spionnadh bho bhiadh anns a bheil carbohidreat mar:

aran



pasta



gràn



buntàta



rus



Tha thu a' faighinn spionnadh bho bhiadh anns a bheil saill mar:

ìm



bainne



càise



ola



Glasraich agus Measan



- Bu chòir dhut glasraich agus measan ithe airson beothamain agus freumhag fhaighinn. Is e ceimigean a tha anns na beothamain a tha a' cuideachadh do chuirp gus feum a dhèanamh dhen bhiadh a tha thu ag ithe, agus do chumail slàn, fallain.
- Is e measgachadh de lusach nach gabh cnàmh gu soirbh a tha ann am freumhag, agus tha seo a' cumail do mhionaich fallain.
- Le bhith ag ithe biadh mar seo tha thu a' faighinn beagan mheinnirean cuideachd, aig a bheil feum aig do chorp.



Ag ithe uimhir is a bu chòir dhut

Tha e cudromach nach eil thu ag ithe barrachd air na tha feum agad. Ma tha thu ag ithe barrachd na tha a dhìth ort airson spionnadh, bidh e air a ghleidheadh nad chorp mar shail.

- Tha moran thinneasan air adhbharachadh leis a' bhiadh a tha sinn ag ithe:
- Tineas cridhe le cus saill
- Galar fhiacalan agus tinneas an t-siùcair le cus siùcair
- Bruthadh-fala agus stròc le cus salainn
- Tinneas mionaich agus teannachadh le gainne freumhaig
- Reamhrachd le cus saill agus siùcair agus gainne freumhaig

