



Gaelscoil Eoghain Uí Thuairisc

Garrán na Fuinseoige, Ceatharlach, R93 PX92

Príomhoide: Ruth Ní Chearbhalláin

Fón: 059 9131634

Príomhoide Tánaiste: Míchéal Ó Rinn

Ríomhphost: office@cgscoil.ie

Uimhir Rolla: 19811S

Suíomh: www.cgscoil.ie

POLASAÍ UM LÓIN SHLÁINTIÚIL HEALTHY EATING POLICY

Is í aidhm Pholasaí an Lóin Shláintiúil i nGaelscoil Eoghain Uí Thuairisc ná nósanna itheacháin níos sláintiúla a chothú i measc phobal na scoile.

The aim of Gaelscoil Eoghain Uí Thuairisc's Healthy Lunch Policy is to promote a culture of healthy eating within the school community.

Is féidir an cuspóir seo a bhaint amach / *This aim will be achieved by*

- má thugtar treoir shoiléir i leith lónta agus sneiceanna oiriúnacha a ithe
providing clear guidance in relation to suitable school lunches/snacks
- má thugtar moltaí agus leideanna do na tuismitheoirí/caomhnóirí maidir le bia oiriúnach
giving parents/guardians suggestions and tips on appropriate foods
- má dhéantar an polasaí faoi bhia sláintiúil a ithe a chur i gceann na mac léinn go foirmiúil (OSPS 7r1) agus go neamhfhoirmiúil i rith an lae scoile
incorporating the healthy message through formal lessons (SPHE etc) and informally throughout the school day.

Tá sé mar aidhm againn leis an bpolasaí seo, cabhrú le pobal iomlán na scoile - na daltaí, an fhoireann agus na tuismitheoirí/caomhnóirí - dearcadh dearfach agus nósanna freagracha a chleachtadh, agus tuiscint a bheith ag cách faoin tionchar a bhíonn ag an mbia folláin ar an sláinte.

Through this policy the school aims to help all those in our school community: children, staff and parents/guardians, in developing positive and responsible attitudes to eating and to appreciate the contribution that good food makes to health.

Is é ceann de na príomh-thionchair ar an sláinte agus ar an bhfolláine é an cothú i.e. an méid a itheann daoine. Bíonn an bia folláin riachtanach le comhdhriú ceart agus leibhéal cuí fuinnimh a bheith ag duine. Tugann na mic léinn ar fad lón pacáistithe leo ar scoil. Ba cheart trian den riachtanas cothaithe lae a bheith istigh ann. Ba cheart go mbeadh leibhéal íseal saille, salainn agus siúcra ann. Is cuid den cheiliúradh scoile é bia a roinnt. Ba cheart go mbeadh deis sa churaclam teagaisc, eolas a thabhairt faoin mbia folláin agus faoin stíl mhaireachtála shláintiúil.

Nutrition, i.e. what people eat, is known to be one of the key factors influencing their health and well-being. It is also essential for good concentration and energy levels. All children bring a packed lunch to school. Children should get one third of their daily dietary requirements from lunch. It should be free from excessive amounts of fat, salt and sugar. Food is also a feature of school celebrations. The taught curriculum provides an opportunity to teach about food and healthy lifestyles.

Is é polasaí na scoile é / *It is the policy of our school that:*

Go spreagfaí na daltaí le go mbeadh lón folláin acu. I mbosca sláintiúil lóin, bíonn rudaí ar nós ceapairí/fillteoga/bapaí a mbíonn feoil/sailéid/ líonadh cáise, brioscóga agus cáis, pasta, gnáthbhrioscaí, iógart, sneaiceanna sláintiúla srl. iontu. Tabharfar aird ar aois na bpaistí agus ar an ngoile a bheadh acu nuair a bhíonn codanna á mbeartú dóibh.

Healthy lunches be encouraged. A healthy lunchbox includes items such as sandwiches/wraps/baps with meat/ salad/ cheese fillings, crackers and cheese, pasta, plain biscuits, yogurts, healthy snacks etc. Child's age and appetite to be taken into account when deciding on portion size.

Tá moltaí ann faoi céard is lón folláin ann ar fáil san **Aguisín**.

*Suggestions for healthy lunches are outlined in **Appendix 1**.*

Níl cead ag daltaí cnónna nó bia le cnónna ann bheith ina seilbh acu riamh toisc go bhfuil daltaí áirithe ar scoil a bhfuil ailléirge chnó orthu, agus d'fhéadfadh go mbeadh daoine ina measc i mbaol báis ón ailléirge seo. Tá im piseanna talún istigh ar an toirmeasc seo chomh maith le Nutella agus bia ar bith ina n-ainmnítear cnónna i measc na gcomhábhar.

***Nuts and foods containing nuts are never permitted** as several children attending the school have nut allergies, some very severe and life threatening. These include peanut butter and Nutella and other foods in which nuts are a named ingredient.*

Tá cosc iomlán ar ghuma coganta, deochanna coipeacha, deochanna fuinnimhe (Prime, Red Bull srl) agus cnónna nó táirgí le cnónna iontu.

Chewing gum, fizzy drinks, energy drinks (Prime, Red Bull etc.) and nut/nut products are prohibited at all times.

Moltar barraí gránaigh áirithe le mórchuid siúcra iontu a sheachaint.

Certain cereal bars with high sugar content are also discouraged.

Ar ócáidí eisceachtúla tá cead **soláiste beag** a thabhairt ar scoil mar chuid den ghnáth lón a bheith ann m.sh. má bhíonn féastaí ranga ann. Is éard is sólaiste beag ann ná barra seacláide beag, mála criospaí nó grán rósta, nó mála beag milseán.

*On special occasions a **small treat** may be brought in alongside the regular lunch e.g. féastaí ranga. A small treat consists of e.g. a small chocolate bar, bag of crisps or popcorn, a small bag of sweets.*

Ní cheadaítear cannaí nó buidéil ghloine ar mhaithe le cúrsaí sláinte agus an feachtas frithbhruscair.

Cans and glasses are not permitted for safety and litter reasons.

Ná bíodh an iomarca bianna a bhfuil fillteáin othu leis an lón. Caithfear gach aon fhilleán a thabhairt abhaile, agus moltar boscaí lóin a bheith in úsáid chomh maith le buidéil ath-inúsáidte do na deochanna.

Foods which have wrappers are best kept to a minimum. All food wrappings must be brought home and we encourage the use of lunchboxes and reusable bottles for drinks.

Is tabhachtach an rud é go mbeadh go leor á ól ag na daltaí agus moltar go dtabharfaidís uisce leo ar scoil. Bíonn bainne ar fáil ar scoil ó mhí Dheireadh Fómhair go dtí an Cháisc leis an scéim Bhainne Scoile.

Fluid intake is very important and children will be encouraged to bring a drink, preferably water with them to school. Milk will be available within the school from October to Easter through the School Milk Scheme.

Bíodh an bia soláimhsithe m.sh. oráiste gan aon chraiceann air.

Food to be kept manageable e.g. give a peeled orange.

Ná tabhair bia a ndéanfaí ciseach de do na leanaí, agus seachain an iomaraca pacáistíochta.

Messy foods and excess packaging to be avoided.

Chun aird a tharraingt ar thabhacht ar lóin scoile sláintiúil:

To help highlight awareness of healthy school lunches the following will take place:

- Déanfaidh an fhoireann agus na múinteoirí itheachán sláintiúil a phlé ag tús na scoilbhliana.
At the beginning of each school year teachers and pupils will discuss healthy eating.
- Beidh ranganna foirmiúla ann i rith an bliana mar gheall ar an itheachán sláintiúil de réir an churaclaim OSPS agus OSIE.
During the year all classes will receive lessons on healthy eating as per S.P.H.E and Science Curriculum

An Polasaí a Láidriú agus a Chothabháil ar Scoil agus sa Bhaile

Sustaining and strengthening the policy within the school and home

Úsáidtear na stráitéisí seo a leanas chun an pholasaí seo a láidriú agus a chothabháil:

The following strategies will be used to strengthen and sustain this policy:

- Moladh a thabhairt agus treisiú a dhéanamh
Praise and affirmation.
- Meabhrúcháin i rith na bliana trí nuachtlitr na scoile
Reminders on school newsletters throughout the year
- Cuir aon bhall foirne nua ar an eolas mar gheall ar an bpolasaí
Inform all new staff of the policy
- Aird a dhíriú trí thagairt a dhéanamh d'fheachtais náisiúnta, m.sh. Seachtain Náisiúnta an Itheacháin Shláintiúil.
Use national campaigns, for example National Healthy Eating Week, to highlight awareness.

Critéir Ratha / Success Criteria

- Aischothú dearfach bheith ann ó thuismitheoirí/chaomhnóirí, ó na múinteoirí, agus ó na daltaí.
Positive feedback from parents/guardians, teachers, pupils.

Cur i bhFeidhm agus Cumarsáid / *Ratification and Communication*

Daingníodh an polasaí athbhreithnithe seo i Mí Aibreáin 2023 agus cuireadh in iúl do phobal na scoile é trí é a fhoilsiú ar nuachtlitir agus ar shuíomh idirlín na scoile.

This amended policy was ratified in April 2023 and it was communicated to the school community through newsletter and the school website.

Síniú/*Signature*: _____
(Cathaoirleach an Bhoird Bhainistíochta)
(*Chairperson of the Board of Management*)

Síniú/*Signature*: _____
(Príomhoide)
(*Principal*)

Dáta/*Date*: _____

Dáta/*Date*: _____

Dáta an chéad athbhreithnithe eile / *Date for Review*: **Earrach 2025 / Spring 2025**

Aguisín 1 (Gaeilge)

Moltaí don Lón Sláintiúil

Ceapairí agus Fillteoga

Arán sliste nó arán baile – athraigh i measc caiscín, arán gráin, agus il-ghráin.

Rolla aráin, arán piota, naan, béigeal, tortilla/fillteog, arán coirce, crepe/pancóg, arán prátaí, builín braiche, crosbhorróg, scóna, cístí ríse.

Líonadh/Barráin

Feoil – feolta cócaráilte m.sh. brollach sicín nó turcaí le tráta agus leitís, cáis agus liamhás, sicín rósta agus hummus, fuílligh fheola fuara (sicín, ispiní, nó builín feola agus arailte) le sailéad, nó sicín agus abhacád bruite, B.L.T. fuar.

Iasc – tuinnín faoi mhaonáis le grán milis, sailéad tuinnín, taos éisc agus cúcamar.

Glasraí – cáis ghrátáilte, leathán cáise, cáis uachtair, slisní Quorn agus sailéad, cáis tí le hanann, cáis agus cairéad grátáilte faoi bheagán mhaonáis nó faoi anlann tuaithe, ispiní feoilséantach, paté feoilséantach le cúcamar, cáis agus cáslá, sailéad uibheacha, sailéad uibheacha faoi mhaonáis, cáis agus picil, Marmite.

Smaointe Eile

Sailéid dar carbaihoidraití céatadán ard díobh, ar nós sailéad pasta, sailéad ríse, cous cous, sailéad prátaí.

Borróg choitianta nó ceann le toradh ann, atá baile-déanta.

Róghanna 5 in Aghaidh an Lae

Meascán ar bith de na rudaí seo i bpota beag nó i mála: rísíní, sabhdánaigh, síolta lus na gréine, síolta phuimcín, aibreoga triomaithe, dátaí nó prúnaí inite.

Torthaí iomlána: satsúmaí, úlla, banana, piorraí, péitseoga, plumaí, fíonchaora, sútha talún agus torthaí ina séasúr féin.

Sailéad torthaí i bpota, meascán de thorthaí réamhullmhaithe: sútha talún, anann, cíobhaí, oráiste, mealbhacán, mango, agus araile.

Purée torthaí ullmhaithe sa bhaile, caoineog nó anlann úll (is féidir sútha talún nó péitseog a chur leis).

Pota sailéad – meascán de ghlasraí amha: cúcamar, leitís, piobar, soilire, trátaí silín, maidí cairéad, piseanna mange-tout, slisní abhacáid le sú líomóide nó cáslá.

Cabhraíonn le Fás na gCnámh

Iógart le torthaí, fromage frais nó táirge neamhdhéiríochta cosúil leis.

Iógart Gréagach nó gnáthiógart.

Cíúbanna cáise nó cáis réamhphacáistithe in oiriúint don bhosca lóin, cáis tí le hanann.

Dipíní: hummus, cáis uachtair agus gnáthiógart.

Deochanna

Uisce, bainne, scuais a bheadh caolaithe go maith.

Appendix 1 (English)

Smaointe do Lón Sláintiúil / Suggestions for a Healthy Lunch

Sandwiches and Wraps

*Sliced or Homemade bread – vary between wholemeal, granary, multi-grain and white
Bread roll, pitta bread, naan, bagel, tortilla/wrap, oatcakes, crepe/pancake, potato cake, malt loaf, hot cross bun, scone rice cakes*

Fillings/Toppings

Meat – cooked meats e.g. chicken/turkey breast with tomato and lettuce, ham and cheese, roast chicken and hummus, leftover cold meats (chicken, meatloaf, sausages etc.) with salad, chicken and mashed avocado, cold B.L.T.

Fish – tuna, mayonnaise and sweetcorn, tuna salad, fish paste and cucumber

Veggie – grated cheese, cheese spread, cream cheese, Quorn slices and salad, cottage cheese with pineapple, cheese and grated carrot with a little mayonnaise or relish, vegetarian sausages, vegetarian pate with cucumber, cheese and coleslaw, egg salad/egg mayo, cheese and pickle, Marmite

Other Ideas

Carbohydrate based salads such as pasta salad, rice salad, cous cous, potato salad

Plain or fruit bun, that is homemade.

Five-a day Options

Any combination of the following, in a small pot or bag: raisins, sultanas, pumpkin/sunflower seeds, ready to eat dried apricots, dates or prunes

Whole fruits – satsumas, apple, banana, pear, peach, plum, grapes, strawberries or whatever fruit is in season

Fruit salad pot – any combination of prepared fruit: strawberries, orange, melon, mango, pineapple, kiwi etc.

Homemade fruit puree, smoothie or apple sauce (strawberry peach etc. can be added to it)

Salad pot – any combination of prepared raw vegetables: cucumber, lettuce, pepper, celery, cherry tomatoes, carrot sticks, mangetout, slices of avocado sprinkled with a little lemon juice etc. or coleslaw

Good for Growing Bones

Fruit yoghurt, fromage frais or dairy-free alternative

Greek/plain yogurt

Cubes of cheese or pre-packed lunchbox sized cheese portion, cottage cheese with pineapple

Dips: hummus, cream cheese and plain yoghurt

Drinks

Water, milk, pure fruit juices, highly diluted squash.