

TÚSLA

An Ghníomhaireacht um
Leanaí agus an Teaghlach
Child and Family Agency

Cigireacht na Luathbhlianta

**Treoir don Bheartas maidir le Bia Sláintiúil
Seirbhísí Réamhscoile**

TÚSLA

An Ghníomhaireacht um
Leanaí agus an Teaghlach
Child and Family Agency

Clár Ábhair

1.0	Cuspóir.....	3
2.0	Bunriachtanais bheartais.....	3
	Ceanglas 1	4
	Ceanglas 2	5
	Ceanglas 3	5
	Ceanglas 4	6
	Ceanglas 5	6
3.0	Dea-chleachtas maidir le Beartas Itheacháin Shláintiúil a fhorbairt agus a chur chun feidhme	6
4.0	Aguisín	8
4.1	Faisnéis Tacaíochta	8

1.0 Cuspóir

Is é cuspóir an doiciméid seo na riachtanais rialála a sholáthar do sheirbhísí réamhscoile don bheartas maidir le hithe Sláintiúil mar atá leagtha amach sna [Rialacháin um Sheirbhísí Luathbhlianta faoin Acht um Chúram Leanaí \(1991\) \(2016\)](#). Soláthraítear leis an gcáipéis seo na croí-riachtanais rialála, chomh maith le leideanna agus breithnithe a thacóidh le soláthraithe cláraithe chun a chinntiú go bhforbraítear a mbeartas agus a nósanna imeachta go hiomlán agus go léirítear iad sna cleachtais ina seirbhís.

Ba cheart an fhaisnéis sa doiciméad seo a chur i bhfeidhm maidir leis an mbeartas sonrach lena gcumhdaítear Bia Sláintiúil agus na nósanna imeachta a ghabhann leis an tseirbhís réamhscoile. Ba cheart an doiciméad seo a léamh i gcomhar le Treoir [Phraiticiúil maidir le Beartais, Nósanna Imeachta agus Ráitis a Fhorbairt i Seirbhísí Luathbhlianta](#), leis [an gCreat Cáilíochta agus Rialála](#) agus leis na [Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Cúraim](#).

Le haghaidh tagartha amháin atá an cháipéis seo. Níor cheart glacadh leis go bhfuil an treoir a chuirtear ar fáil cuimsitheach nó go dtugtar léi freagra cinntitheach i ngach cás.

Tá tuilleadh acmhainní ar fáil in [Aquisín 1](#).

Ceanglais Rialála an Bheartais seo

Na Rialacháin fán Acht um Chúram Leanaí (1991) um Sheirbhísí Luathbhlianta (2016), Sceideal 5.1 (I)

Ciallaíonn beartas maidir le hithe sláintiúil, i ndáil le seirbhís réamhscoile, polasaí ina sonraítear an chaoi a gcinnteoidh an tseirbhís go bhfuil an bia agus an deoch a sholáthraítear do na leanaí réamhscoile atá ag freastal ar an tseirbhís cothaitheach agus go gcomhlíonann sé riachtanais chothaithe nó reiligiúnacha linbh den sórt sin.

2.0 Bunriachtanais bheartais

Moltar Ráiteas Beartais don bheartas seo in éineacht leis na bunriachtanais mar a leagtar amach tuilleadh sa cháipéis seo. Ba cheart go leagfaí amach sa ráiteas beartais maidir le hithe sláintiúil go dtacaítear le hithe sláintiúil agus go gcuirtear chun cinn é sa tseirbhís. Ba chóir don ráiteas polasaí gealltanais a thabhairt freisin go gcinnteoidh an tseirbhís go bhfaighidh gach leanbh atá ag freastal ar an tseirbhís bia agus deoch atá leordhóthanach, oiriúnach, cothaitheach agus éagsúil. Deimhneofar leis freisin go n-urramófar riachtanais, riachtanais agus roghanna aonair leanaí agus tuismitheoirí.

Ceanglas 1

Leagtar amach sa bheartas bearta chun a chinntiú go bhfuil bia agus deoch leordhóthanach, oiriúnach agus cothaitheach ar fáil do gach leanbh ag brath ar a n-aois, a bhforbairt agus a riachtanais agus ar riachtanais shonracha chothaithe, chultúrtha nó reiligiúnacha.

Ní mór na sonraí seo a shonrú sa pholasaí. (Ní liosta iomlán é seo):

- (a) I gcomhréir leis na [Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Cúraim, tá](#) bia agus deochanna leordhóthanacha, oiriúnacha agus cothaitheacha ar fáil do gach leanbh, ag brath ar a n-aois, a gcéim forbartha agus a riachtanais aonair. Clúdaíonn an beartas faisnéis faoi na nithe seo a leanas:
- riachtanais chothaithe shonracha
 - méideanna freastail iomchuí
 - an bia agus na deochanna a thugann na leanaí chuig an tseirbhís nuair is cuí.
- (b) Go mbíonn go leor bia ar fáil i gcónaí chun an líon uaireanta a bhíonn an leanbh faoi chúram na seirbhíse a chlúdach mar seo a leanas:
- do leanaí atá ag freastal ar an tseirbhís ar feadh níos mó ná 5 uair an chloig, dhá bhéile ar a laghad agus dhá shneiceanna ar fáil dóibh, ar béile te ceann acu
 - do leanaí sa tseirbhís ar feadh suas le 5 uair an chloig dhá bhéile ar a laghad agus tairgtear sneaiceanna amháin. Ní gá béile te a bheith agat
 - i gcás leanaí sa tseirbhís ar feadh suas le 3.5 uair an chloig, tairgtear béile amháin ar a laghad agus sneaic amháin.
- (c) Más rud é nach bhfuil leanbh ag iarraidh an bia a thairgtear ar chúis ar bith, cuirtear rogha sláintiúil ar fáil.
- (d) Go bhfuil uisce óil glan agus sábháilte ar fáil agus inrochtana do leanaí i gcónaí.
- (e) Na bearta chun a chinntiú go dtacaítear le leanaí chun féinfhrestail a dhéanamh de réir mar is iomchuí.
- (f) Cuirtear tacaíochtaí do bheathú cíche ar fáil nuair is gá.
- (g) Tá na nósanna imeachta chun tacú le leanaí atá á gcothú le bainne foirmle púdair do naíonáin i bhfeidhm de réir mar is cuí.
- (h) Na nósanna imeachta chun a áirithiú go n-urramaítear aois, riachtanais forbartha agus riachtanais shonracha chothaithe, chultúrtha nó reiligiúnacha gach linbh agus go dtacaítear leo i ndáil leis na roghanna bia agus dí atá ar fáil.
- (i) Na nósanna imeachta chun gur féidir riachtanais agus roghanna tuismitheora agus linbh aonair a roinnt leis an tseirbhís, chun go ndéanfaidh an tseirbhís na ceanglais sin a thaifeadadh agus chun go roinnfear an fhaisnéis sin leis an bhfoireann ábhartha sa tseirbhís. Ba cheart nós imeachta a bheith ann freisin chun faireachán, athbhreithniú agus nuashonrú a dhéanamh ar an bhfaisnéis sin.

Ceanglas 2

Luaitear sa bheartas go dtaispeántar an roghchlár sa tseirbhís (*mura soláthraíonn tuismitheoirí/caomhnóirí gach bia*) agus go n-áirítear ann réimse leathan bianna sláintiúla.

Ní mór na sonraí seo a shonrú sa pholasaí. (Ní liosta iomlán é seo):

- (a) Pleananna biachláir seachtainiúla a bheith ar fáil le haghaidh béilí, sneaiceanna agus deochanna i gcomhréir leis na [Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Cúraim](#).
- (b) Go dtaispeántar an roghchlár sa tseirbhís agus go n-áirítear réimse leathan bianna sláintiúla ann.
- (c) Go dtugtar faoi deara aon athruithe sa roghchlár, agus go bhfuil luach cothaitheach comhionann ag aon bhianna a chuirtear ina n-ionad.
- (d) Trí úsáid a bhaint as na [Caighdeáin Chothaithe do Sheirbhísí Luathfhoghlama agus Cúraim](#) cinntítear leis an roghchlár go dtairgtear sneaiceanna, béilí fuara nó éadroma, agus béilí te do leanaí ina bhfuil riar cuí de na nithe seo a leanas:
 - Feoil, éanlaith chlóis, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna (*ach amháin más eol go bhfuil ailléirge cnó ag leanbh*)
 - Saillte, olaí agus leatháin
 - Bainne, iógart agus cáis
 - Glasraí, sailéad agus torthaí
 - Gránaigh agus aráin, prátaí, pasta agus rís

Ceanglas 3

Luaitear sa bheartas go dtacaítear le roghanna bia tuismitheoirí agus caomhnóirí.

Ní mór na sonraí seo a shonrú sa pholasaí. (Ní liosta iomlán é seo):

- (a) Go dtugtar tacaíocht do leanaí agus dá dtuismitheoirí chun roghanna bia cothaitheacha a dhéanamh.
- (b) Tá an fhaisnéis agus an treoir agus na hábhair sláinte poiblí sin ar fáil do tuismitheoirí chun roghanna bia cothaitheacha a threisiú.
- (c) Dá mba rud é go mbeadh iarraidh shonrach ag tuismitheoir maidir le haiste bia a linbh, go mbeadh an tseirbhís solúbtha agus go bhfreastalódh sí ar an iarraidh a bhreithniú.

Ceanglas 4

Déanann an beartas cur síos ar an gcaoi a ndéantar bia a ullmhú, a stóráil agus a sheirbheáil go sábháilte.

Ní mór na sonraí seo a shonrú sa pholasaí. (Ní liosta iomlán é seo):

(a) Na bearta atá le déanamh chun a áirithiú go mbeidh bia sábháilte:

- Ullmhaithe
- Stóráilte
- Seirbhísithe

(b) Tá na bearta sin i gcomhréir le ceanglais [Údarás Sábháilteachta Bia](#) na hÉireann agus [Bia Sábháilte](#).

Ceanglas 5

Sonraítear sa pholasaí an chaoi a ndéantar maoirseacht ar leanaí agus iad ag ithe agus ag ól.

Ní mór na sonraí seo a shonrú sa pholasaí. (Ní liosta iomlán é seo):

(a) Conas a dhéantar maoirseacht ar leanaí ag amanna béile agus sneaiceanna, mar shampla- suíonn baill foirne le leanaí le linn amanna béile chun maoirseacht a dhéanamh, tacaíocht a thairiscint, agus dul i dteagmháil go sóisialta le leanaí.

(b) Go spreagann agus go dtacaíonn an fhoireann leis na páistí iad féin a bheathú go neamhspleách, de réir a n-aoise agus a gcéime forbartha.

(c) Go bhfuil an chnioglan, an sceanra agus na huirlisí óil a úsáidtear oiriúnach d'aoiseanna agus do chéim forbartha na leanaí. Samplaí: forcanna agus spúnóga éasca a lámhseáil cupáin doirte-cruthúnas.

(d) Go spreagtar leanaí ach nach gcuirtear brú orthu riamh ithe nó ól. Leanaí nár ith, nó a bhfuil ocras orthu, tairgtear dóibh:

- bia ag amanna lasmuigh de ghnáth-amanna béile agus sneaiceanna,
- rogha eile bia le linn amanna béile agus sneaiceanna.

3.0 Dea-chleachtas maidir le Beartas Itheacháin Shláintiúil a fhorbairt agus a chur chun feidhme

Chomh maith leis na ceanglais rialála don bheartas seo mar atá leagtha amach sa doiciméad seo, is féidir le soláthraithe seirbhíse feabhas a chur ar cháilíocht an chleachtais i gcur chun feidhme an Bheartais um Ithe Sláintiúil sa tseirbhís. Sa chuid seo, tugtar breacchuntas ar dhea-chleachtas sa réimse beartais seo agus déantar tuilleadh eolais a threorú nuair atá sé ar fáil.

- Ba cheart go léireodh cur chun feidhme an bheartais Caighdeán Siolta, go háirithe Caighdeán 9 [Sláinte agus Leas](#).
- Ní mór do leanaí ithe go rialta i rith an lae, agus fiú nuair a bhíonn amanna rialta bia agus sneaiceanna mar chuid den chlár laethúil, ba cheart go mbeadh leanaí in ann rochtain a fháil ar bhia lasmuigh de na hamanna socraithe más gá.
- Ba cheart do gach leanbh bricfeasta a ithe – sa bhaile nó sa tseirbhís mura n-itheann siad bricfeasta sa bhaile.
- Ba cheart modhanna cócaireachta níos sláintiúla a úsáid, mar shampla bÁCáil, fiuchadh, galú, grilling, micreathonnadh, etc.
- Fágann meascán d'uigeachtaí agus dathanna éagsúla bia go bhfuil bia níos tarraingtí agus go bhfuil sé níos tarraingtí. Tá sé seo tábhachtach do leanaí ar féidir leo a bheith roghnach faoina gcuid bia.
- Trí bhianna beaga a sholáthar, chomh maith le bianna a dteastaíonn scanra uathu, is féidir éagsúlacht a dhéanamh ag amanna béile. Is bealach maith é seo freisin chun leanaí faoi bhun dhá bhliain d'aois a spreagadh le hithe go neamhspleách agus chun bianna nua a thriail.
- D'fhéadfadh scanra agus gréithe leanaí agus a bheith in ann suí go compordach agus go sábháilte ag amanna béile é a dhéanamh níos éasca do leanaí freastal orthu féin agus foghlaim conas ithe go neamhspleách.
- Má tá cuideachta lónadóireachta á húsáid ag an tseirbhís chun bia a sholáthar, ba cheart don tseirbhís a chinntiú go dtugann an cuideachta aghaidh ar cheisteanna cothaithe agus sábháilteachta bia.
- Is ócáidí sóisialta iad béilí, mar sin ba chóir don fhoireann suí le leanaí nuair a bhíonn siad ag ithe.
- Smaoinigh ar an gcaoi a ndéantar cóisirí lá breithe agus ócáidí speisialta a cheiliúradh.
- Tá sé tábhachtach a chinntiú go dtugtar go leor ama do leanaí a ithe.
- Leanaí a spreagadh chun triail a bhaint as bianna ó chultúir eile chun meas ar chultúir agus ar thraidisiúin eile a chur chun cinn.
- Cuir tuismitheoirí ar an eolas mura n-itheann a leanbh mar is gnách i rith an lae.

4.0 Aguisín

4.1 Faisnéis Tacaíochta

- Aistear Siolta: [Treoir Chleachtais](#)
- Luath-Óige Éireann: [Bia sláintiúil ar feadh 1 go 4 bliana](#)
- FSS: [Bia sláintiúil](#)
- FSS: [An Clár Náisiúnta um Óige Shláintiúil](#)
- Cúrsaí [Cothaithe HSC \(NI\) do Luathbhlianta](#)
- NCN: [Cothú](#)
- Bia sábháilte: [Eolas faoi phirimid bhia na leanaí](#)
- Bia sábháilte: [Plean roghchláir 3 seachtaine](#)
- Tusla: [Conas is féidir liom aiste bia sláintiúil a spreagadh?](#)

Tagairt QMS	EYI-GDE12.27
Leagan	V2.0
Dáta	12/12/2025