

Conas an paca seo a úsáid

Imríonn clubanna áitiúla spóirt ról mór i sláinte agus folláine na bpobal. Trí obair le chéile, is féidir linn imreoirí a spreagadh chun nósanna dearfacha a fhorbairt ó aois óg ar aghaidh. Chun é sin a dhéanamh, is féidir leat roinnt gníomhartha simplí a dhéanamh.

- Cuir i gcuimhne d'imreoirí agus do thuismitheoirí díriú ar bhreoslú leordhóthanach a dhéanamh roimh an seisiún, na sneaiceanna agus deochanna cearta a thabhairt leo le haghaidh an chluiche, agus a chinntiú go dtéarnaíonn siad i gceart ina dhiaidh.
- Tá na cóitseálaithe ríthábhachtach chun na hiompraíochtaí sláintiúla sin a leabú i ngnáthaimh reatha na n-imreoirí, díreach cosúil le cosaintí fiacra agus buataisí a thabhairt leo chuig an seisiún traenála.
- Cuir na póstaer suas ar fud an chlubthí nó an tseomra feistis.
- Comhroinn grafaicí meán sóisialta 'bia sláintiúil don spórt' trí ardáin áitiúla.



Cad atá istigh ann

- Treoir do Thuismitheoirí
- 4 Phóstaer
Is féidir na póstaer a shaincheapadh ar Tobar CLG, áit ar féidir leat suaithantas do chlub a íoslódáil agus a chur leis.
- Grafaicí Digiteacha
Comhroinn iad le thuismitheoirí mar mheabharrúchán ar a bhfuil de dhíth ar a leanbh roimh ghníomhaíocht fhisiciúil, lena linn agus ina dhiaidh.

Tá an acmhainn seo dírithe ar leanaí idir 8 mbliana d'aois agus 11 bhliain d'aois, ach tá an chomhairle oiriúnach do gach imreoir, beag beann ar aois.

Teistiméireachtaí ó Chlubanna Sláintiúla CLG:

“Chuamar i dteagmháil lenár soláthraí torthaí áitiúil agus d'aontaigh sé torthaí a urrú uair amháin sa mhí. Lig sé dúinn torthaí a cheannach do na seachtainí eile ar an gcostphraghas.

Chuireamar na torthaí sin ar fáil ag seisiúin traenála “scileanna bunúsacha” na n-imreoirí faoi aois gach Aoine agus ansin, le linn champa samhraidh an chlub, chuireamar cupáin torthaí ar fáil do gach duine.”

“Tá “Máirt na dTorthaí” ar cheann dár dtionscnaimh is rathúla. Is í oíche Mháirt an phríomhoíche traenála agus bíonn torthaí ar fáil do na leanaí ar an oíche sin. Aiseolas an-dearfach ó imreoirí agus ó thuismitheoirí. Thuairiscigh thuismitheoirí go mbíonn leanaí nár ith torthaí sa bhaile riamh á n-ithe ag seisiúin traenála.”

Chun tuilleadh faisnéise a fháil, téigh chuig **safefood.net**



SFS001 V1:0824
Dáta athbhreithnithe: Lún. 2026



Bia sláintiúil don spórt

Treoir do Chóitseálaithe



i dteannta



Roimh aclaíocht

- Cuir i gcuimhne d'imreoirí ithe 2-3 uair an chloig sula nglacann siad páirt i ngníomhaíocht fhisiciúil.
- Trí ithe 2-3 uair an chloig roimh ré, tabharfar fuinneamh d'imreoirí ionas go mbeidh siad in ann an leas is fearr a bhaint as a gcuid seisiún traenála agus cluichí.
- **Bianna ba cheart a ithe:**
 - Ceapaire liamháis/tuinnín/turcaí/uibhe;
 - Sailéad pasta le tuinnín nó le sicín;
 - Fillteog le líontaí amhail cáis, humas agus glasraí.

- **Eochairleid:** Is féidir go mbeidh sé deacair do roinnt leanaí béilí a ithe roimh thraenáil nó ina diaidh. Is féidir gurbh fhearr leo sneaiceanna nó bianna leachtacha. E.g., Pota iógairt agus torthaí, smúdaí.

- **Gníomhaíocht an chóitseálaí:** Comhroinn an ghrafaic dhigiteach le tuismitheoirí an lá roimh chluichí nó roimh sheisiúin traenála.



A mála trealaimh

- Cuir i gcuimhne d'imreoirí sneaic agus deoch a phacáil le haghaidh seisiúin traenála agus cluichí.
- Is féidir le sneaiceanna breise cabhrú le himreoirí feidhmiú agus mothú níos fearr.
- Treiseoirí fuinnimh:
 - Torthaí úra;
 - Cnónna agus síolta;
 - Cístí coirce;
 - Barra gránaigh;
 - Uisce nó bainne.

- **Eochairleid:** Níl deochanna fuinnimh oiriúnach do leanaí agus níl aon tairbhe chothaitheach iontu.
- **Gníomhaíocht an chóitseálaí:** Comhroinn an ghrafaic dhigiteach le tuismitheoirí roimh chluichí nó roimh sheisiúin traenála.



Téarnamh agus athluchtú

- Spreag na himreoirí chun rud éigin a ithe a luaithe is féidir i ndiaidh cluiche nó seisiún traenála.
- Trí rud éigin a ithe i ndiaidh gníomhaíocht fhisiciúil, cabhrófar le himreoirí téarnamh, mais mhatáin a choinneáil agus iad a ullmhú don chéad seisiún eile.
- **Bianna ba cheart a ithe:**
 - Ceapaire tuinnín nó turcaí;
 - Deoch iógairt;

- Béigeal agus cáis uachtair;
- Bainne nó iógart le banana.

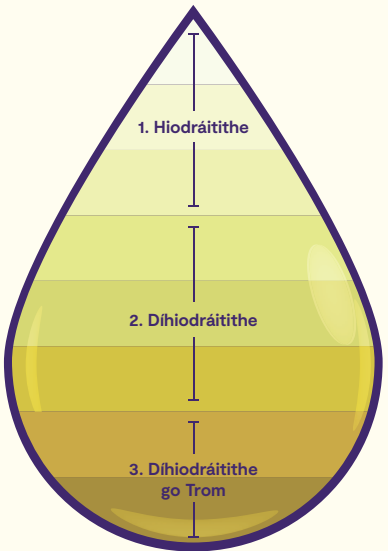
- **Eochairleid:** Tá bainne, banana agus deoch iógairt ina mbealach iontach d'imreoirí athbhreoslú agus iad ar an turas abhaile sula mbeidh siad in ann béile níos mó a ithe.
- **Gníomhaíocht an chóitseálaí:** Comhroinn an ghrafaic dhigiteach le tuismitheoirí i ndiaidh cluichí nó seisiúin traenála.



Hiodráitiú

- Cuir i gcuimhne d'imreoirí neart uisce a ól agus déanamh amhlaidh sula bhfuil tart orthu – tá an tart ina chomhartha go bhfuil leachtanna ag teastáil óna gcorp le tamall anuas.
- Is féidir an chairt fuail a úsáid mar mhodh éifeachtach chun cabhrú le leanaí a riachtanais hiodráitithe a thuiscint. Is féidir leo amharc ar an gcart fuail chun a dhéanamh amach an bhfuil orthu níos mó uisce a ól nó nach bhfuil.
- **Eochairleid:** Is iad uisce agus bainne na roghanna is fearr le haghaidh an hiodráitithe.

- **Gníomhaíocht an chóitseálaí:** Cuir an póstaer 'hiodráitiú' suas gar do leithris do chlub.



Smaointe clubanna sláintiúla

Cruthaigh uainchlár cóitseálaí/tuismitheora chun sneaiceanna sláintiúla a thabhairt isteach:

- Sáite torthaí;
- Cupáin sailéad torthaí;
- Cipíní glasraí;
- Torthaí iomlána;
- Bainne nó smúdaithe;
- Le haghaidh tuilleadh smaointe sneaice sláintiúla, téigh chuig: safefood.net/healthy-eating.

Roghnaigh lá amháin sa tseachtain chun torthaí a chur ar fáil i ndiaidh seisiúin traenála:

- “Máirt na dTorthaí” a bhunú chun gnáthamh agus sceitimíní a chruthú.

Cruthaigh ‘cluiche sláintiúil na seachtaine’:

- Is féidir go mbeidh sé chomh simplí le cóin a ainmniú i ndiaidh torthaí agus glasraí chun aird a tharraingt ar a thábhachtaí a bhíonn bia sláintiúil le haghaidh feidhmíocht spóirt.

Bí i d'eiseamláir

- Ól uisce agus ith bianna sláintiúla os comhair na n-imreoirí.

Tabhair luachanna saothair sláintiúla

- Déan iarracht gan bianna só a úsáid mar luach saothair. Ina áit sin, bain úsáid as moladh agus spreagadh, cluichí, greamáin nó cártaí.