

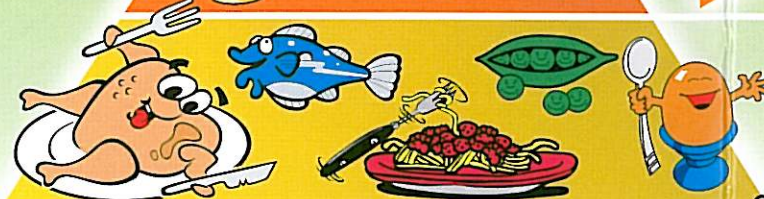
Ní gach lá

Bia agus deochanna ar leibhéal ard saille, siúcra chomh maith le salann



Beagánín

Leatháin agus olaí ar leibhéal saille atá laghdaithe



2

Feoil, éanlaith chlóis, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna



3-5

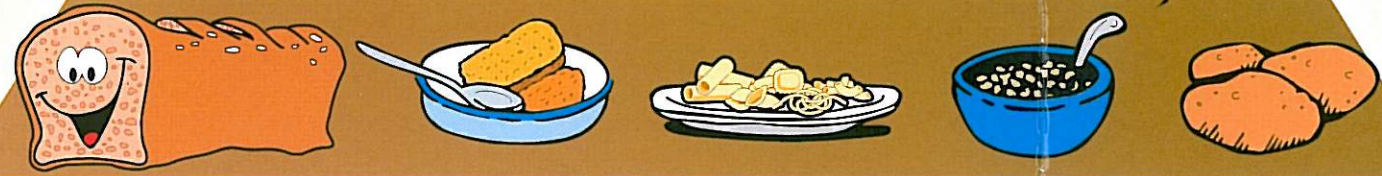
Bainne, iógart agus cáis

Ní mór go mbeadh 3 riar gach lá ag leanai idir 5-8 mbliana d'aois
Ní mór go mbeadh 5 riar gach lá ag daoine óga idir 9-18 bliain d'aois



5+

Torthaí agus glasraí



6+

Aráin, gránaigh, rís, pasta agus prátaí

Do pháistí atá cúig bliana d'aois agus os a chionn