



## daithead na h-Alba

---

**targaidean daithead .....1-2**

**geàrr-chunntas.....3**

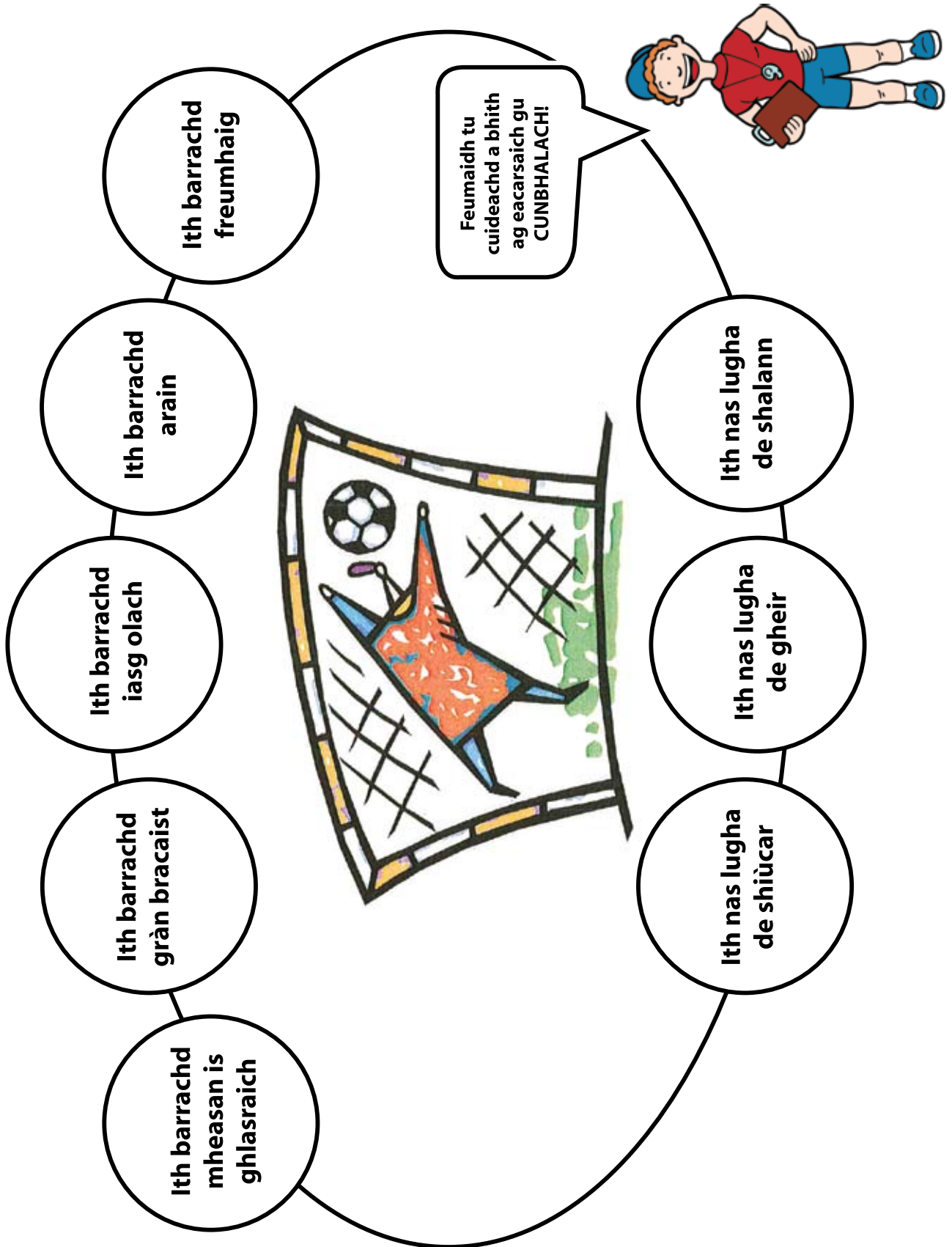
**targaidean mionaideach .....4-14**

ith nas lugha (4), ith barrachd mheasan is ghlasraich (5), ith barrachd gràn bracaist (6), ith barrachd iasg olach (7), ith barrachd arain (8-9), ith barrachd freumhaig (10), ith nas lugha de shiùcar (11), ith nas lugha de gheir (12), ith nas lugha de shalann (13-14)



# daithead na h-Alba

# targaidean daithead





daithead na  
h-Alba

## targaidean daithead



**Bho chionn ghoirid, tha aithisgean air staitistigs agus slàinte a' cumail a-mach gu làidir gu bheil slàinte mhuinntir Alba, gu sònraichte òigridh Alba, na adhbhar iomagain.**

**Tha a' mhòr-chuid an Alba a' faighinn bàs bho:**

- thinneas cridhe
- stròc no aillse.

Ghabhadh mòran dhe na bàis sin a sheachnadh le bhith ag atharrachadh daithead agus dòigh-beatha.

'S e amas an aonaid seo sealltainn dhut dòighean practaigeach air an daithead agad atharrachadh ach am bi thu fallain.



daithead na  
h-Alba

## targaidean a thaobh daithead: geàrr-chunntas



**Bu chòir na targaidean seo deugairean a chuideachadh gus biadh nas fhallaine ithe.**

### ITH BARRACHD:

#### Measan agus glasraich

- Ith 5 cuibhreannan gach latha.
- Tha na beothamanan A, C is E pailt ann am measan agus ann an glasraich.
- Tha iad a' toirt dhut freumhag agus tha sin a' cuideachadh ann a bhith a' seachnadh trioblaidean innidh.

#### Gràn bracaist

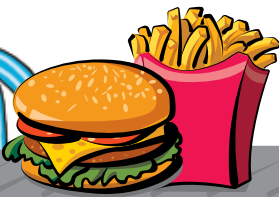
- Ith barrachd dhen t-seòrsa sa bheil làn-ghràn – bheir iad dhut lùth, beothaman B is iarann.
- Nuair a dh'itheas tu gràn bracaist le bainne air, bheir sin cuideachd dhut calcium.

#### Iasg

- Thathar den bheachd, ma dh'itheas tu barrachd èisg, gu h-àraidh iasg olach gun, toir sin dìon dhut bho thinneas cridhe nuair a dh'fhàsas tu nas sine.

#### Carbahaidhdreatan iomadh-fhillte

- Feuch ri barrachd arain ithe, gu sònraichte aran làn-mhin anns a bheil freumhag.
- Tha aran math airson do shàsachadh is tha nas lugha de chalaraidhean ann na tha ann am blasadan-bìdh le geir/siùcar.
- Ith barrachd charbahaidhdreatan gun shiùcar, me measan is glasraich, gràn bracaist, rus, pasta is buntàta.
- Tha biadhan sa bheil stalc sàthach is sàsaichidh iad thu ma tha thu acrach.



Bu chòir na targaidean seo deugairean a chuideachadh gus biadh nas fhallaine ithe.



## daithead na h-Alba

## ith nas lugha



### Siùcar

- Ith nas lugha de chèicichean, de shuiteis is de dheochan milis.
- Ma dh'itheas tu nas lugha de shiùcar, cuidichidh sin gus grodadh fhiacian is reamhrachd a sheachnadh.



### Geir

- Tha geir ri fhaighinn ann am feòil is ann am bathar feòla.
- Tha barrachd geire ann am feòil dhearg na tha ann am feòil gheal.
- Tha tòrr geir loma-làn ann an isbeanan is ann am feòil a tha air a ghiullacd.
- Bu chòir bainne leth-lom, càise gun mhòran geire is iogartan an taghadh an àite nam feadhainn a tha làn-gheir.
- Ma ghearras tu sìos air na tha thu a' gabhail de gheir, cuidichidh sin gus tinneas cridhe is reamhrachd a sheachnadh.



### Salann

- Seachain a bhith a' cur salann ri biadh.
- Tha tòrr salainn ann am biadh a tha air a ghiullachd is ann am blasadan-bìdh blasta.
- Ma dh'itheas tu nas lugha de shalann, tha sin a' lùghdachadh a' chunnairt bho bhruthadh-fala àrd.

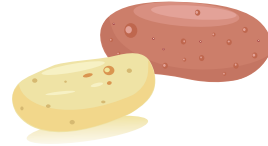




daithead na  
h-Alba

targaid – ith barrachd  
mheasan is ghlasraich

Ith co-dhiù 5 cuibhreannan san latha.



Tha thu ag obair ann an taigh-bìdh is chaidh iarraidh ort sailead a dhealbhadh airson a' chlàr-bìdh.

**Obair 1.**

Dèan liosta de na stuthan a bu toigh leat a chur dhan t-sailead.

---



---



---

**Obair 2.**

Tagh ainm airson an t-sailead, ainm a bheir air daoine blasad air.

'S e ainm an t-sailead agam \_\_\_\_\_

**Obair 3.**

Le d' èolas air measan is ghlasraich, dèan suas clàr-bìdh airson latha airson deugaire. Dèan cinnteach gum bi 5 cuibhreannan de mheasan no ghlasraich sa chlàr-bìdh.

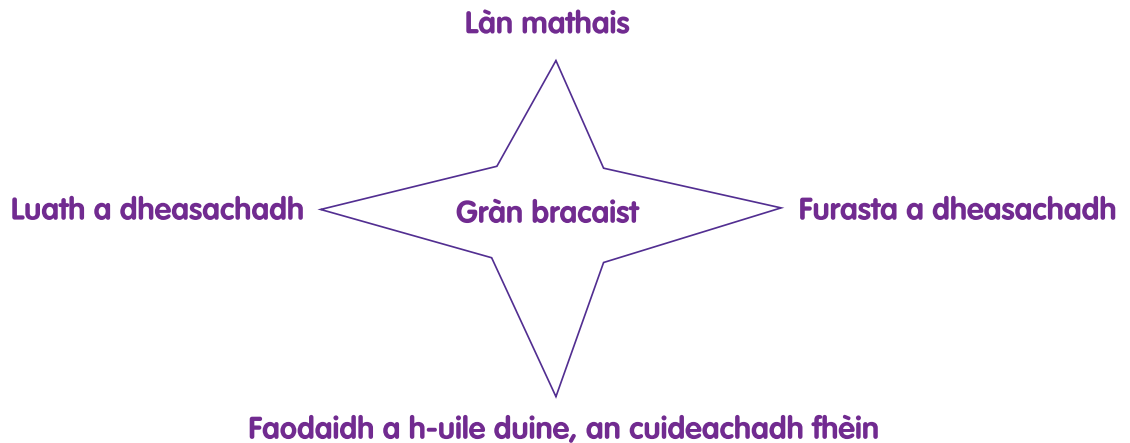
Bracaist \_\_\_\_\_

Blasad bìdh \_\_\_\_\_

Biadh meadhain-latha \_\_\_\_\_

Blasad bìdh \_\_\_\_\_

Dinnear \_\_\_\_\_

daithead na  
h-Albatargaid – ith barrachd  
gràn bracaist**'S e bracaist am biadh as cudromaiche san latha. Tha gràn bracaist measail aig daoine oir tha e:**

Dè an gràn bracaist a bhios tusa ag ithe? \_\_\_\_\_

Am bi thu ag ithe gràn bracaist sa mhadainn? Bidh/cha bhi \_\_\_\_\_

Cuin eile a bhios tu ag ithe gràn bracaist? \_\_\_\_\_

**OBAIR**

Tagh trì pacaidean de ghràn bracaist eadar-dhealaichte. Cleachd am fiosrachadh air gach pacaid a thaobh beathachaidh airson an clàr gu h-ìosal a lìonadh.

Cuimhnich gu bheil CHO a' ciallachadh carbahaidhdreat (stalc + siùcar).

Gràn Bracaist	Lùth (kcal)/ 100g	Pròtain/ 100g	CHO/Siùcar/ 100g	Geir/ 100g	Salann/Sodium/ 100g	Freumhag/ 100g
FROSTIES						
ALLBRAN						
CORNFLAKES						

1. Dè an gràn bracaist anns a bheil an ìre as àirde de shiùcar?
2. Dè an gràn bracaist anns a bheil an ìre as ìsle de gheir?
3. Dè an gràn bracaist a bheir an ìre as àirde de lùth?
4. Dè an gràn bracaist anns a bheil an ìre as àirde de fhreumhag?
5. Dè an gràn bracaist a tha freagarrach do chuideigin a tha ag iarraidh fear anns a bheil tòrr freumhaig ach glè bheag de shalann, de gheir is de shiùcar?



daithead na  
h-Alba


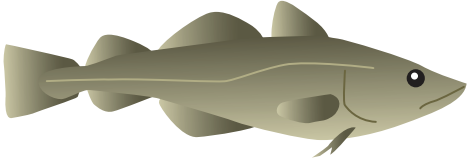
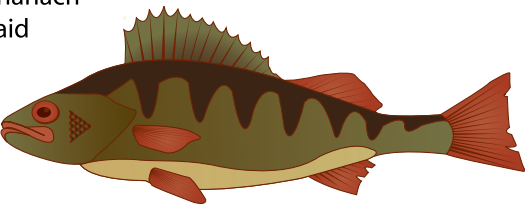
## targaid – ith barrachd iasg olach



Ith barrachd èisg, gu sònraichte iasg olach.



Nithear seo le bhith ag ithe iasg olach a dhà no trì  
uairean san t-seachdain.

IASG A THA OLACH	IASG GEAL/IASG NEO-OLACH
	<p>Trosg Adag Lèabag Còlaidh Cuidhteag Garbhag Sgait Lèabag leathann</p> 
	
	<p>Ceitleag iasg sgeitheach Mac-làmhaich iasg pitheid Liùgh iasg driomanach Snapair ruadh Bas-mara Carbhanach Turbaid</p>
	

Cleachd an t-eadar-lìon agus lorg nas urrainn dhut de dh'iasg olach agus sgrìobh na h-ainmean aca sa chlàr gu h-àrd.





## daithead na h-Alba

# targaid – ith barrachd arain

Tha iomadh gràn ga chleachdadh airson aran a dhèanamh ach, san dùthaich seo, tha a' mhòr-chuid de dh'aran air a dhèanamh à cruithneachd. Tha cuid de lofaichean air an dèanamh à pàirt den ghràn is lofaichean eile air an dèanamh as an làn-chruithneachd. Tha mòran bhèicearan a' cur ghràn eadar-dhealaichte san aran aca. Tha sin airson diofar sheòrsachan arain a chruthachadh.



Tha an carbahaidhdreat **stalc** airson blàths is lùth anns a h-uile aran.

Tha **freumhag** a tha a' cuideachadh ann a bhith a' seachnadh glasadh-cuim ann an cuid de dh'aran.

## OBAIR

Faigh cuid de phàipearan còmhdach a tha air aran is cleachd am fiosrachadh a tha orra gus an clàr gu h-ìosal a lìonadh.

An seòrsa arain me geal, làn-mhin	An gràn a chleachdar: coirce, eòrna, seagal, cruithneachd	Freumhag gach 100g – faigh a-mach bhon bhileig

'S e \_\_\_\_\_ an t-aran as fheàrr leam.

Tha \_\_\_\_\_ g de fhreumhag gach 100g ann.

Cia mheud slis arain a tha thu ag ithe gach latha? \_\_\_\_\_ slisean

Canaidh sinn 'prìomh' bhiadh ri gràin nuair a tha iad nam pàirt chudromach den daithead anns na dùthchannan sa bheil iad a' fàs.

Tha na mathais a tha ann an gràin gan dèanamh nam pàirt chudromach dhen daithead.



## daithead na h-Alba

## targaid – ith barrachd arain

- Càit an lorg sinn na mathais ann an gràinne de ghràn?
- Cleachd an t-Eadar-lìon airson do chuideachadh.

**PRÒTAIN**

**STALC**

**GEIR**

**FREUMHAG**

**BEOTHAMAN B**

**CALCIUM**

Anns an **ENDOSPERM** tha:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

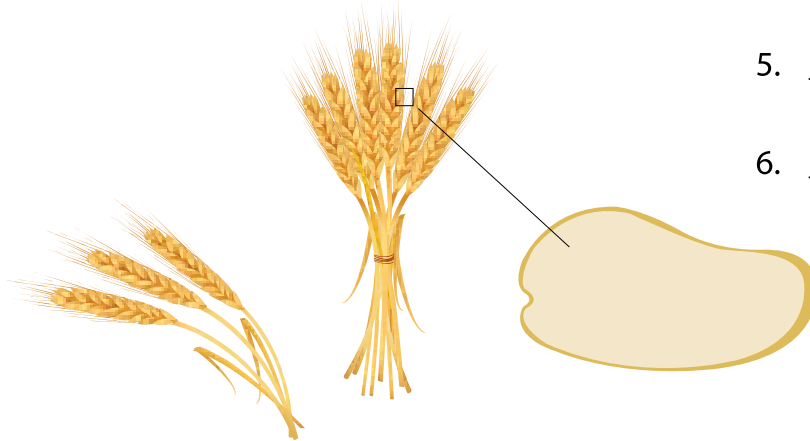
Anns a' **BHRAN** tha:

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_



Anns an **GERM** tha:

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_



## daithead na h-Alba

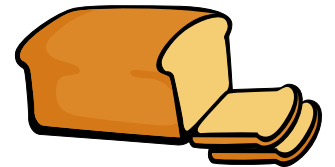
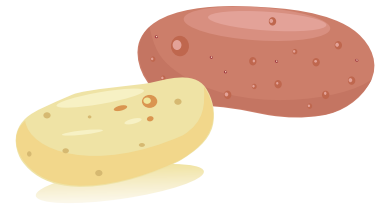
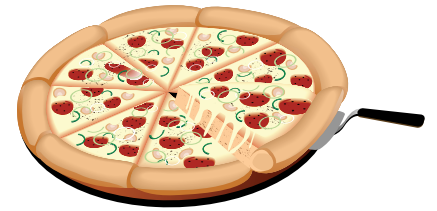
## targaid – ith barrachd freumhaig



**Ith barrachd bhiadhan le carbahaidhreatan iomadh-fhillte is freumhag gu leòr.**

Tha carbahaidhreatan iomadh-fhillte rim faighinn ann an:

- aran làn-mhine
- gràin bracaist
- rus
- pasta
- buntàta
- pòran-cochallach



### A-nis, freagair na ceistean a leanas:

1. Dè an dà sheòrsa arain a bu chòir dhuinn ithe?

---



---

2. Ainmich 3 pòran-cochallach tioram.

---



---

3. Ainmich aon ghràn bracaist le tòrr freumhaig.

---

4. Ainmich 3 measan le tòrr freumhaig.

---



---

5. Dè an seòrsa rus no pasta a bu chòir dhuinn ithe?

---



daithead na  
h-Alba

## targaid – ith nas lugha de shiùcar

### Nithear seo le bhith:

- Ag ithe nas lugha shuiteis
- A' gabhail nas lugha de shiùcar ann an tì is cofaidh
- Ag òl uisge no deochan daithead

#### 1. Leugh am fiosrachadh sa chlàr agus freagair na ceistean gu h-ìosal.

Biadh	Spàinean beaga de shiùcar
tiona beag pònair bhruich	2 ½
2 bhriosgaid chocolate digestive	3 ½
1 ghlainne ribena	4 ¾
1 mars bar	5 ½
1 chuibhreann silidh	2
1 bhobhla sugar puffs	2 ¼
1 chòn reòiteig	2
1 iogart mheasan	4
1 phacaid sealaidh	18
1 tionna còc	7
3 spàinean tomato ketchup	¾

#### 2. Cuir dath air na 5 biadhan as motha sa bheil de shiùcar a bharrachd.

#### 3. Dèan graf-bann le na 5 biadhan air an do chuir thu dath sa chlàr.

**Cleachd duilleag air leth airson ghrafan.**



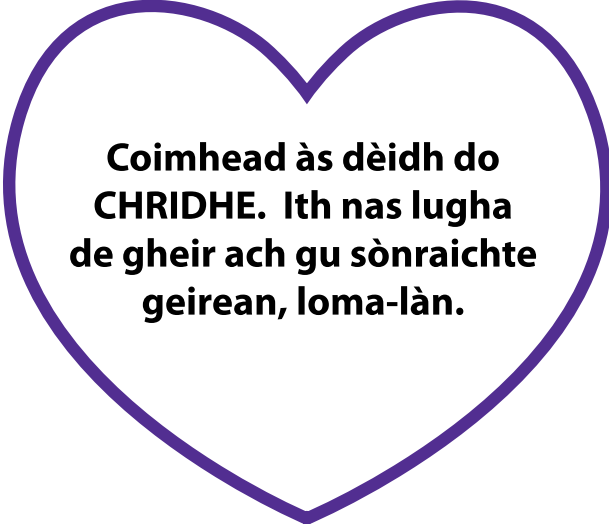
daithead na  
h-Alba

targaid – ith nas lugha  
de gheir

## Nithear seo le bhith:

- Ag òl bainne leth-lom
- A' cleachdadh liacradh gun mhòran geire ann
- Ag ithe bhiadhan gun mhòran geire annta (isbeanan, càise is msaa)
- A' cur feòil fon ghriosaich
- Ag ithe nas lugha de dh'fheòil dhearg

## Dòighean air gearradh sìos air na tha thu ag ithe de GHEIR



**Coimhead às dèidh do  
CHRIDHE. Ith nas lugha  
de gheir ach gu sònraichte  
geirean, loma-làn.**

## OBAIR

(a) Mol dòighean anns an urrainn dhuinn lùghdachadh a dhèanamh air na tha sinn a' gabhail de gheir anns an daithead againn.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

(a) Comharraich aon dòigh a dh'fhaodadh tu feuchainn air lùghdachadh a dhèanamh air na tha thu a' gabhail de gheir.

---

daithead na  
h-Albatargaid – ith nas lugha  
de shalann

## Nithear seo le bhith:

- A' cleachdadh nas lugha de shalann nuair a thathar a' còcaireachd
- A' cur blas air biadh le lusan is spìosraidhean
- Ag ithe nas lugha de bhlasadàn bìdh saillte, me brisgeanan



## An dèan thu bloighean saillte?

Tha eòlaichean slàinte a' comhairleachadh nach bu chòir do dheugairean no do dh'inbhich barrachd air 6g de shalann ithe gach latha. Le beagan matamataig, faodaidh sinn obrachadh a-mach:

Gur e 1.5g de shalann, cairteal (25%) den t-salann a thathar a' moladh dhut a ghabhail gach latha

Gur e 3g de shalann leth (50%) den t-salann a thathar a' moladh dhut a ghabhail gach latha

Gur e 4.5g de shalann trì chairteil (75%) den 5-salann a thathar a' moladh dhut a ghabhail gach latha

## Tha 4.3g de shalann ann am biadh le dà isbean, sliseagan is pònair. An e seo:

Nas lugha na leth den t-salann a thathar a' moladh dhut a ghabhail gach latha

Leth den t-salann a thathar a' moladh dhut a ghabhail gach latha

Trì chairteil (cha mhòr) den t-salann a thathar a' moladh dhut a ghabhail gach latha

## Tha mu 3.5g de shalann ann am burgar dùbailte 'fìor mhòr' le sliseagan. An e seo:

Nas lugha na cairteal den t-salann a thathar a' moladh dhut a ghabhail gach latha

Eadar cairteal is leth den t-salann a thathar a' moladh dhut a ghabhail gach latha

Còrr is leth den t-salann a thathar a' moladh dhut a ghabhail gach latha



## daithead na h-Alba

## targaid – ith nas lugha de shalann

Tha rannsachadh a' nochdadh gu bheil còrr is 3g de shalann ann am barrachd is aon a-mach às gach còig ceapairean a cheannaichear à bùthan.

### An e seo:

Nas lugha na leth den t-salann a thathar a' moladh dhut a ghabhail gach latha

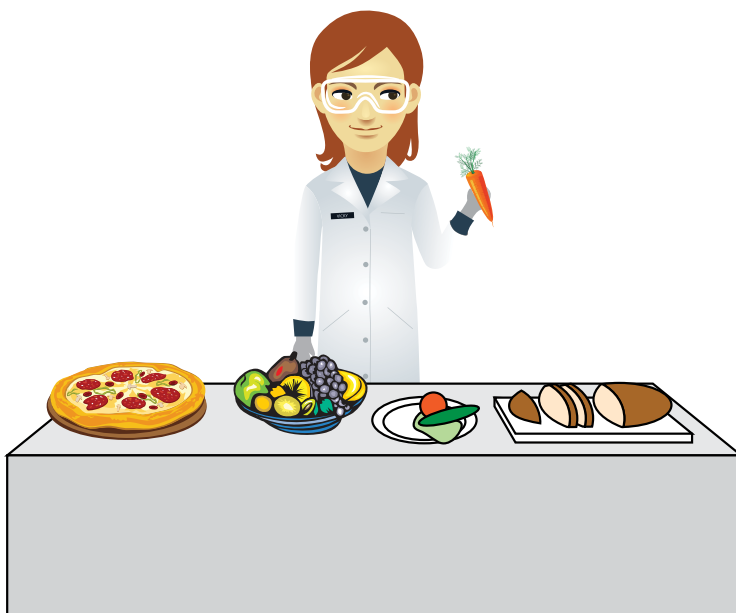
Leth den t-salann a thathar a' moladh dhut a ghabhail gach latha

Còrr is leth den t-salann a thathar a' moladh dhut a ghabhail gach latha



### Freagairtean:

- Bu chòir dhuinn uile feuchainn ri trì biadhan a ghabhail gach latha.
- Tha eòlaichean slàinte a' comhairleachadh nach bu chòir barrachd air 2g de shalann a bhith ann an aon bhiadh.
- Tha faisg air trì chairteil den t-salann a thathar a' moladh dhuinn a ghabhail gach latha anns a' bhiadh leis na h-isbeanan.
- Tha còrr is leth den t-salann a thathar a' moladh dhuinn a ghabhail gach latha anns a' bhiadh leis a' bhurgar.
- Tha leth den t-salann a thathar a' moladh dhuinn a ghabhail gach latha ann an aon cheapaire a-mach à còig.



## clàr-mìneachaidh

<b>adag</b> .....	iasg-mara cumanta le feòil thiugh gheal a ghabhas ithe
<b>aithisg</b> .....	cunntas no iomradh air suidheachadh no ceist
<b>bas-mara</b> .....	iasg-mara coltach ri creagag on bhuidheann Serranidae
<b>bran</b> .....	cochall a' ghràin a sgaras bhon mhin aig àm bleith
<b>carbhanach</b> .....	iasg a gheibhear ann an aibhnichean agus lochan, agus buinidh e dhan bhuidheann Cyprinidae
<b>ceitleag</b> .....	iasg le gaillichean biorach, coltach ri feusag cait
<b>còlaidh</b> .....	iasg geal car coltach ri trosg
<b>comhairleachadh</b> .....	a' moladh, a' toirt stiùireadh air gnothach
<b>cuibhreann</b> .....	a' chuid a gheibh aon neach
<b>cuidhteag</b> .....	iasg-mara beag le feòil gheal car coltach ri trosg
<b>cunbhalach</b> .....	a thachras gu bitheanta agus ri clàr-ama
<b>dùbailte</b> .....	a dhà uimhir
<b>endosperm</b> .....	an stòr bìdh aig lus, anns a bheil stalc agus beathachadh
<b>fior reamhrachd</b> .....	cuideam mòr a bharrachd air an àbhaist a tha air neach
<b>garbhag</b> .....	iasg-mara rèidh, donn le spotan orains a ghabhas ithe agus a bhuineas dhan bhuidheann Pleuronectidae
<b>germ</b> .....	am pàirt de ghràn as urrainn fàs na lus ùr



## clàr-mìneachaidh

- iasg driomanach** ..... iasg-mara às an Roinn Eòrpa le feòil gheal a bhuineas dhan bhuidheann Sparidae; cuideachd iasg on bhuidheann Bramidae a tha coltach ri rionnach
- iasg pitheid** ..... iasg le fiaclan air an suidheachadh air dòigh 's gu bheil e coltach ri pitheid
- iasg sgèitheach** ..... iasg le iteagan glè mhòr a dh'fhalbhas uaireannan astar goirid os cionn na mara
- lèabag** ..... iasg-mara geal, rèidh a bhuineas dhan bhuidheann Pleuronectidae
- lèabag leathann** ..... iasg leathann rèidh a tha nas fhaide na lèabag àbhaisteach no turbaid
- liùgh** ..... iasg geal a bhuineas don aon theaghlach ris an trosg
- lùghdachadh** ..... a' dèanamh no a' fàs nas lugha
- mac-làmhaich** ..... iasg air a bheil coltas gun deach a cheann a dhèanamh rèidh, le feòil mhath, làidir
- reamhrachd** ..... cuideam a bharrachd air an àbhaist a tha air neach
- sgait** ..... iasg leathann an ìre mhath rèidh le sgiathan mòra
- snapair ruadh** ..... iasg-mara le dath caran ruadh on bhuidheann Lutjanidae
- trosg** ..... iasg-mara le feòil thiugh gheal a ghabhas ithe
- turbaid** ..... iasg-mara rèidh gu math mòr on bhuidheann Psetta maxima