

Aiste bia chothram - tasc litearthachta

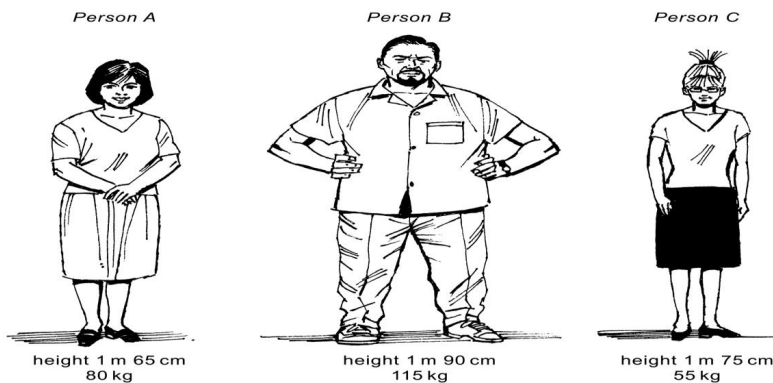
Ciallaíonn aiste chothram bia go bhfuil na cothaithe ar fad á thógait i méideanna ceart.

Ag measú pleananna tanú

Is é innéacs corpmhaise ná tomhas maise i gcoinne d'airde.

$$\text{Innéacs corpmhaise} = \frac{\text{mais (kg)}}{[\text{airde (m)}]^2}$$

① Ríomh innéacs corpmhaise na daoine seo.



Aithin an roinn ceart ón gclár seo do ghach duine.

ICM	Roinn méachan
Faoi 15	Faoi cothaigh go tromáí
15–19	Faoi méachan
20–25	Inghlactha
26–30	Thar méachan
31–35	Murtallach
35+	An-murtallach

② Caithfidh tú iarracht a dhéanamh méachan a cailliúnt má tá do ICM níos mó ná?

③ Cad iad na cúiseanna a bheadh ann le haghaidh duine a bheith thar méachan?

④ An cóir duit méachan a chailliúnt nó saill a chailliúnt? Mínigh an difríocht.

⑤ I ngrúpaí, déan staidéar ar na trí aiste bia thíos. Sainaithin:

- a) na buntáistí
- b) na míbhuntáistí
- c) rudaí suimiúl faoi.

Weight Watchers

- Úsáideann sé córas pointí
- Tugtar paointí do ghach bia ar an méid saill, snaithín agus fuinneamh ata iontu.
- Tugtar díriú paointí do ghach duine, gach lá.
- Is féidir leat aon rud a ithe ach ní féidir in iomad paointí a ithe.
- Buailteann tú uair amháin sa seachtain chun tomahas a dhéanamh.

$$\text{Paointí} = \left(\frac{\text{fuinneamh}}{50} \right) + \left(\frac{\text{saill i gram}}{12} \right) - \left(\frac{\text{snaithín i gram}}{5} \right)$$

Mar shampla

- 1 ubh = 1 paointe
- 1 bórdspúnóg d'ola = 4 paointe
- 1 canna anraith trátaí = 2.5 paointí

Slim-Fast Diet

- Úsáidtear ionadaí ar bia
- Is féidir leat bia speisialta a ithe sé uaire sa lá
- Is féidir leat dhá creathán bainne a bheith agat ar son an bricféasta
- Tá gnath dinéar agat.
- Tá 240 calra sa chreathán bainne ach ní féidir dul thart 1200 calra sa lá
- Tá cothaitheach breise curtha sna creathán.

Atkins Diet

Páirt 1

- Ní itheann tú ach próitéin (feol, iasc, uibheacha agus éanlaith) agus saill (ola, im srl)
- Níl ceadaithe ach 20g carbaihódráit gach lá.
- Ní itheann tú aon torthaí, glasraí nó arán. Ceapann an chorp go gcaithfidh sé an stór glicigín a úsáid.
- Tá seans ann go brisfidh do chorp síos matán freisin.

Páirt 2

- Itheann tú níos mó carbaihódráit go dtí go stopann tú ag cailliúnt an méachan.
- Seo an méid is mó carbaihódráit abhfuil ceadaithe

Bia	Kilocalra	Saill	Snáithín	Paointí
Bainne (100 ml)	65	3.8	0	
Aran (100 g)	230	1.7	4	
Sceallóga (100 g)	250	11	2	

Is é meitibileacht ná an luas a úsáideann ár gcorp fuinneamh. Nuair atá meitibileacht tapaidh ag daoine tá said níos aclaí agus i gcruth níos fearr ná daoine le meitibileacht níos moille. Nuair a déanann tú aclaíocht bíonn níos mó matán agat agus mar sin beidh meitibileacht níos tapúla acu. Caillfidh tú méachan níos tapúla nuair atá meitibileacht níos airde agat.

Má ligeann tú beilí amach as an lá, moillfidh do meitibileacht chun fuinneamh a choiméad.

- ⑥ Cén aiste bia a moillfidh do mheitibileacht? Mínigh do fhreagra..
- ⑦ An spreagann aon dos na aistí bia úsáid aclaíocht?
- ⑧ Cén fáth go bhfuil sé níos fearr aclaíocht a dhéanamh comh maith le aiste bia cothrom a leanúint?

- 9 Cén fáth go mbíonn na fadhbanna thíos ag daoine atá murtallach:
- a) Árd brú fola
 - b) Taom croí
 - c) Airtríteas
- 10 Cén aiste bia a bheadh an ceann is fearr ar son duine B? Mínigh do fhreagra.
- 11 Cruthaigh aiste bia le haghaidh duine A.