SCOIL AN tSRATHA MHÓIR
Gleann Domhain, Mín an Labáin, Leitir Ceanainn, Co. Dhún na nGall.
Uimhir Fón: 074 9137454 | ríomhphost:oifig@stramorens.ie

Scoil an tSratha Mhóir Beartas um Bia Sláintiúil
Healthy Eating Policy 2026

Rinne foireann Scoil an tSratha Mhóir athbhreithniú ar an mBeartas um Bia Sláintiúil sa bhliain 2026. Chuaigh siad i gcomhairle leis an mBord Bainistíochta.

The staff of Scoil an tSratha Mhóir reviewed the Healthy Eating Policy in 2026 in consultation with the Board of Management.

Réasúnaíocht *Rationale*

Tá an beartas seo riachtanach:
This policy is necessary:

- Do shláinte pháistí na scoile.
  To promote the health of our pupils.
- Chun cultúr an bhia shláintiúil a chothú i measc an phobail scoile.
  To create a culture of healthy eating within the school community.
- Chun aird/aire na bpáistí a dhíriú ar an tábhacht a bhaineann le h-ithe go folláin
  To focus the children's attention on the importance of healthy eating.
- Chun páistí a spreagadh le bheith freagrach as a sláinte féin chomh fada agus is féidir é. *To encourage the children to take responsibility for looking after their own health as far as is possible.*
- Chun comhtháthú éifeachtach a dhéanamh leis an gclár O.S.P.S. sa scoil
  To integrate effectively with the S.P.H.E. Programme
- Chun tacú leis an Snáithe – Próisis na Beatha Daonna sa Churaclam Eolaíochta
  To support the "Human Life Processes" strand of the Science Curriculum

Gaol le hÉiteas Sainiúil na Scoile
Relationship to the Characteristic Ethos of the School

Cuirimid romhainn leas an pháiste aonair a chur chun tosaigh i gcónaí sa scoil. Tá an bia ceart mar chuid lárnach den iarracht sin – don tsláinte agus don fhoghlaim ar scoil.
We aim to promote the individual child's well-being. A proper diet is an important factor in helping children to do their best in school,

Aidhmeanna: *Aims*

Is é aidhm Bheartas um Bia Sláintiúil Scoil an tSratha Mhóir ná:

- Nósanna itheacháin níos sláintiúla a chothú i measc phobal na scoile.
  To promote healthier eating habits within the school community.

- Dearcadh dearfach a chothú maidir le bia sláintiúil .
  To encourage a positive attitude to healthy food.

- Múineadh do na páistí an tábhacht a bhaineann leis an mbia ceart a roghnú agus an tionchar a bhíonn ag an mbia folláin ar an sláinte.

  To teach the children the importance of choosing the right food and its effect on their health.

- Cabhrú le páistí an aigne a choinneáil dírithe ar obair ranga agus oibriú níos éifeachtaí trí bhia sláintiúil a ithe.
  To raise levels of concentration due to healthy eating.

- Na leanaí a spreagadh le roghanna ciallmhara a dhéanamh maidir le bia agus cothú.
  To encourage the children to make sensible food choices.

- Múineadh do na páistí a bheith aireach maidir le mearbhia, bia réamhullmhaithe,

bia beag mhaitheasa agus a bheith freagrach as é a sheachaint.
To teach the children to be mindful of fast food, pre-packed and junk food.

- Moltaí a thabhairt do thuismitheoirí/caomhnóirí maidir le lón/bia scoile feiliúnach a roghnú
  To provide suggestions to parents/guardians regarding suitable food/lunch for school.

- Comhairle a thabhairt faoi na rudaí nach gceadaítear mar chuid den lón scoile. *To provide advice on items that are not permitted as school lunch.*

- Teachtaireacht an bhia shláintiúil a thabhairt go foirmiúil trí cheachtanna OSPS (Oideachas Sóisialta, Pearsanta agus Sláintiúla) agus go neamhfhoirmiúil is rith an lae..
  To present the healthy eating message both formally through SPHE (Social Personal and Health Education) lessons and informally through the day.

Am Sosa *Small Break*

Bíonn sos gearr ag na páistí 11:00-11:10 Ba chóir go mbeadh an bia don sos seo éasca le hithe – ceapaire beag nó toradh Ní mór go mbeadh toradh ar mhéid sholáimhsithe , craiceann bainte agus gearrtha más gá.
The children have an exercise break from 11:00-11:10. Food at this break should be easy to eat - ideally a small sandwich or piece of fruit. Fruit should be of a manageable size, peeled/chopped if necessary.

Am Lóin *Lunch Break*

Bíonn 10 nóiméad ag na páistí chun an lón a ithe. Tá Scéim na mBéilí Scoile i bhfeidhm sa scoil anois agus cuirtear lón te ar fáil do na páistí gach lá. Is féidir le tuismitheoiri bia a roghnú ó bhiachlár agus an lón a ordú dá bpáistí. Moltar go mbeadh éagsúlacht ag baint le lón an pháiste.

Children have approximately 10 minutes to eat at this break. The School Meals Programme is in operation in the school now and a hot meal is provided for each child every day. Parents can choose and order meals for their children from a menu. Ideally, children's lunches should be varied.

Muna bhfuil tuismitheoirí ag iarraidh leas a bhaint as Scéim na mBéilí Scoile ní mór don tuismitheoir riomhphost a chur chun na scoile chun é sin a mhíniú agus cuirfear na béilí teo ar ceal don pháiste sin. Sa chás sin bíonn ar an bpáiste a lón féin a thabhairt isteach gach lá. Moltar bia a roghnú ó na liostaí samplacha in Aguisín 1. Braitheann an méid bia a chuirtear sa bhosca lóin ar aois agus ar ghoile an pháiste.

If parents don't wish to avail of the Hot Meals Programme they should send an email to the school and the hot meals will be cancelled for their child. In this case children should bring in their own lunch each day. Children's lunches should be varied and include choices from sample food groups in Appendix 1
The amount of food given in the lunch box depends on the age and appetite of the child.

Róil agus Freagrachtaí: *Roles and Responsibilities*

Tuismitheoirí / Caomhnóirí: *Parents/Guardians*

- Lón sláintiúil a thabhairt don pháiste gach lá.
  To provide the child with a healthy lunch every day.

- Labhairt leis na páistí go rialta faoin mbia te sláintiúil a ordaíonn siad.
  To discuss the healthy food they have ordered with their children

- An scoil a chur ar an eolas maidir le riachtanais speisialta bia/ aon ailléirge atá ar a bpáiste.
  To inform the school of any special food restrictions/allergy that pertains to their child.

- Beartas na scoile a thacú agus a chur i bhfeidhm trí cead a dhiúltú dá bpáistí bia nach bhfuil ceqadaithe ar scoil mar shampla guma coganta, criospaí, grán rósta, barraí seacláide, milseáin ná deochanna bolgánacha srl a thabhairt ar scoil
  To support and implement school policy by not allowing their children to bring foods not permitted in school Monday – Friday eg. chewing gum, crisps, popcorn, chocolate bars, sweets, fizzy drinks to school.
  Féach Aguisín 1 – Bianna ceadaithe agus bianna nach bhfuil ceadaithe ar scoil.
  See Appendix 1 – Foods permitted and not permitted at school

- Margadh Císte - Dualgas ar thuismitheoirí a chinntiú inntgh nach bhfuil cnónna i rud ar bith.
  Cakes sales - Parents responsible for ensuring that nuts are not included in any cakes for sale.

Páistí *Children*

- A lón a ithe.
  To eat their lunch.
- Aon chuid den lón nach bhfuil ite a thabhairt abhaile.
  To bring home any uneaten lunch.
- Cabhrú agus an lón sláintiúil á ullmhú más cuí agus meabhrú do na tuismitheoirí maidir le Beartas um Bia Sláintiúil na scoile.
  To help make their lunches where appropriate and remind parents of the school Healthy Eating Policy.
- Gan guma coganta, criospaí, barraí seacláide, milseáin ná deochanna bolgánacha a thabhairt ar scoil.
  To refrain from bringing chewing gum, crisps, chocolate bars, sweets or fizzy drinks to school.
- Má thógann páiste bia nach bhfuil ceadaithe ar scoil de réir Bheartas um Bia Slaintiúil na scoile, ní bheidh cead ag an bpáiste an bia sin a ithe ar scoil. Muna bhfuil aon bhia eile ag an bpáiste cuirfear fios ar an tuismitheoir agus iarrfar orthu lón ceart a thabhairt chun na scoile dá bpáiste.
  If children bring items not permitted as per the school Healthy Eating Policy, they will not be allowed to them while in school. If children have these foods and no other food or no food for their lunch parents will be contacted to bring an appropriate lunch.
- Níl cead ag aon pháiste a lón a roinnt le páiste eile seachas gur siblíní iad.
  No child is allowed to share their lunch with another child unless they are siblings.

Múinteoirí: *Teachers*

- Bheith ar an eolas faoi riachtanais chothaithe/ shláinte / ailléirge na bpáistí ina rang.
  To be conversant with the special dietary requirements / allergies of all children in their class.
- Labhairt leis na páistí faoi lón sláintiúil go rialta.
  To discuss healthy eating with the children regularly.

- Tuiscint a chothú i measc na ndaltaí ar an taobh sóisialta a bhaineann le béile a ghlacadh agus béasaíocht a spreagadh maidir leis.
  To cultivate an understanding of the social aspect of having a meal and to promote desirable manners .

- Ceachtanna ar bhia sláintiúil a dhéanamh i rith na bliana mar chuid den churaclam OSPS. *To teach lessons on healthy eating as part of the SPHE curriculum.*

- Páistí a mholadh de bharr lón sláintiúil a ithe.
  To praise children who eat healthy lunches.

- Labhairt leis na tuismitheoirí/príomhoide má tá buairt faoi oiriúnacht lóin na bpáistí go minic.
  Discuss with the parents/principal if there are concerns regarding the suitability of a child's lunch on a regular basis.

Príomhoide *Principal*

- Tuismitheoirí/caomhnóirí a choinneáil ar an eolas faoi athruithe sa bheartas seo.
  Keeping parents/guardians informed regarding changes in this policy.

- Dul i gcomhairle leis an múinteoirí maidir le cúrsaí bia sláintiúil.
  Liaise with the teachers regarding issues pertaining to healthy lunches.

- Meabhrú faoin bpolasaí seo a chur sna Scéalta Scoile agus i ríomhphoist le linn na bliana. *Write reminders of this policy in letters and newsletters during the school year.*

- Teagmháil le tuismitheoirí a mbíonn deacracht acu cloí leis an mbeartas scoile.
  Liaise with parents who have difficulties complying with the school policy

Soláistí beaga *Treats*

Beidh cead ag na páistí soláistí beaga (briosca, mionbharra seacláide, mionphaicéad milseán, bonnóg) a bheith acu ar na hócáidí speisialta seo a leanas amháin: .*Children will be allowed to have small treats (biscuit, mini chocolate bar, mini packet of sweets, bun,) on the following*

special occasions only:

- Ar an Aoine
- Laethanta saoire na Nollag, laethanta saoire na Cásca agus laethanta saoire an tSamhraidh. *Christmas, Easter and summer holidays*
- Turas scoile.
  School tour.
- Ócáidí eile eisceachtúla, roghnaithe ag an múinteoir ranga nó ag an scoil.
  Other special (exceptional) occasions, chosen by the class teacher or the school.
- Ní mór a chinntiú nach mbíonn cnónna in aon soláiste a thógtar ar scoil
  Nuts of any kind must not be in any treats brought to school.
- Níl cead ag páistí cácaí/ soláistí a thabhairt isteach don rang iomlán. Níl sé sláintiúil agus cuirtear brú agus costas breise nach bhfuil gá leis ar thuismitheoirí.
  Children may not bring cakes, or treats for the whole class as this is unhealthy and puts unnecessary expense and pressure on parents.
- Ó am go ham tugann múinteoirí soláistí do na páistí.
  Occasionally teachers may give treats to the children.

Scoil Ghlas *Green School*

Chun tacú leis an obair atá á dhéanamh againn mar Scoil Ghlas, iarraimid ar thuismitheoirí iarracht a dhéanamh bosca lóin a úsáid agus málaí plaisteacha, scannán cumhdaithe nó scragall stáin a sheachaint. *To support our school as a Green School, parents are asked to use lunchboxes and be mindful of the packaging -to avoid use of plastic bags, cling film or tinfoil where possible.*

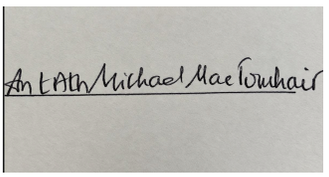
Cur i bhfeidhm *Implementation*

SCOIL AN tSRATHA MHÓIR
Gleann Domhain, Mín an Labáin, Leitir Ceanainn, Co. Dhún na nGall.
Uimhir Fón: 074 9137454 | ríomhphost:oifig@stramorens.ie

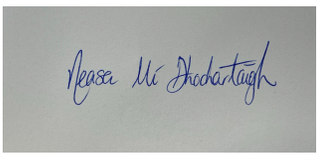
Cuirfear an beartas i bhfeidhm i Mí Mheán Fomhair 2026
This policy will be implemented in September 2026

Athbhreithniú *Review*
Déanfar athbhreithniú ar an mbeartas seo gach trí bliana. Is í an Príomhoide Neasa Uí Dhochartaigh, a dhéanfaidh an próiséas athbhreithnithe a stiúradh.
This Policy will be reviewed every three years. The Principal Neasa Uí Dhochartaigh, will lead the review.

Deimhnithe ag an mBord Bainistíochta ar



Síniú
Cathaoirleach an Bhoird Bainistíochta.
Dáta: 07/10/2026



Neasa Uí Dhochartaigh Príomhoide
Dáta:07/10/2026

SCOIL AN tSRATHA MHÓIR
Gleann Domhain, Mín an Labáin, Leitir Ceanainn, Co. Dhún na nGall.
Uimhir Fón: 074 9137454 | ríomhphost:oifig@stramorens.ie

Aguisín 1 *Appendix 1*

Bianna Ceadaithe / molta Foods allowed/ recommended	Bianna nach bhfuil ceadaithe. Foods not permitted
• Arán *Bread* - Arán / rollóga, fillteoga, , srl slánghráinneach– *whole-grain breads, rolls, bagels, wraps, soda bread or pitta* - Briosca coirce, císte ríse, craicir *oatcakes, plain rice cakes, crackers* Pasta / Rís / Cúscús *Pasta / Rice / Couscous* *Le with…* Feoil *Meat* Iasc *Fish* - Glasraí amha *Raw Vegetables* - (molta gach lá *recommended everyday*) - Leitís, spionáiste, cucamar, trátaí, oiniún, piobar, arbhar milis cairéid, soilire, srl. - *Lettuce, spinach, cucumber, tomatoes, onion, peppers,sweet corn, carrots, celery etc* Sailéad *Salad* Cálslá *coleslaw* Cáis *Cheese* Uibheacha *Eggs* Paté Humus Torthaí / torthaí triomaithe *-Fruit/ dried fruit* Úll, oráiste,banana, fíonchaora, piorra, pluma,péitseog, aibreog, mealbhacán, seadóg, anann, sutha talún, sútha croabh, mangó, sméara dubha, fraocháin ghorma, cíobhaí srl *apple, oranges, banana, grapes, pear, plum, peach, apricots, melon, grapefruit, pineapple, strawberries,*	Bianna nach bhfuil ceadaithe *Food not permitted* • Guma coganta *Chewing gum* • Líreacáin *Lollipops* • Criospaí *Crisps* • Seacláid *Chocolate* • Leathán seacláide *Chocolate spread* • Milseáin Sweets • Iógairt le cúinne milis – *Yogurts with sweet corners* • Brioscaí *biscuits*

raspberries, mango, blackberries, blueberries.kiwi etc. Bácáil bhaile shláintiúil *Healthy home baking* Iógairt sláintiúla *Healthy yogurts* Anraith *Soup*	
Deochanna ceadaithe *Drinks permitted*	Deochanna nach bhfuil ceadaithe *Drinks not permitted*
• Bainne *Milk* • Uisce *Water* • Caoineoga déanta sa bhaile *Homemade smoothies.*	• Deochanna coipeacha *Fizzy drinks* • Deochanna fuinnimh *Energy drinks*

Moltaí do lóin shláintiúla - *Healthy lunch recommendations*

Gránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís *wholemeal cereals and breads, potatoes, pasta and rice.*	2 sciar *2 portions*
Glasraí, Torthaí agus Sailéad *Vegetables, fruit, salad*	1 sciar *1 portion*
Bainne, iógart agus cáis *Milk , yoghurt, cheese*	1 sciar *1 portion*
Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí *meat, poultry, fish, eggs, beans*	1 sciar *1 portion*

SCOIL AN tSRATHA MHÓIR
Gleann Domhain, Mín an Labáin, Leitir Ceanainn, Co. Dhún na nGall.
Uimhir Fón: 074 9137454 | ríomhphost:oifig@stramorens.ie

Aguisín 2 Dea- chleachtas *Best Practice:*

- Déan cinnte go n-itheann do pháiste bricfeasta roimh theacht ar scoil.
  Ensure your child starts the day with a good breakfast.

- Ith cúpla béile beag seachas béile mór amháin gach lá.
  Eat small regular meals, not one big meal each day.

- Bíonn goile maith ag páistí do bhia sláintiúil má bhíonn aclaíocht laethúil á dhéanamh acu.
  Children who take physical exercise each day will have a better appetite for healthy food.

- Gearr rollóga, ceapairí agus fillteoga i bpíosa soláimsithe
  Cut large rolls/wraps/sandwiches into more manageable sizes.

- Déan cinnte an craiceann a bhaint / an toradh/ glasra a ghearradh i bpíosaí beaga do pháistí óga
  Remember to peel and/or cut fruit and vegetables into bite-sized pieces for younger children

SCOIL AN tSRATHA MHÓIR
Gleann Domhain, Mín an Labáin, Leitir Ceanainn, Co. Dhún na nGall.
Uimhir Fón: 074 9137454 | ríomhphost:oifig@stramorens.ie

Aguisín 3 – Ceistneoir do pháistí Ranganna 1-6

1. Cad is lón folláin ann?
2. Cén saghas bia ar cóir a bheith i mbosca lón folláin?
3. Cén saghas bia nár cóir a chur i mbosca lón folláin?
4. Cén deochanna ar cóir a chur i do bhosca lón folláin?

SCOIL AN tSRATHA MHÓIR
Gleann Domhain, Mín an Labáin, Leitir Ceanainn, Co. Dhún na nGall.
Uimhir Fón: 074 9137454 | ríomhphost:oifig@stramorens.ie

5. Cén fáth go bhfuil sé tábhachtach go mbeadh lón folláin againn?
6. Cé atá freagrach as a chinntiú go bhfuil lón folláin againn inar mbosca lóin?
7. Cad is cóir a dhéanamh má fheicimid bia nach bhfuil folláin sa bhosca lóin?
8. An cóir dúinn eisceachtaí a dhéanamh d'ócáidí speisialta?