

Cothú: an luach atá i ngnáthbhianna an bhosca lóin

rudáí-beo

Focail le húsáid

Grúpaí bia · Lón cothromaithe · Fuinneamh ó bhia

Ár gceist

Cad a dhéanann lón cothromaithe do lá scoile?

Focail le sórtáil

úll · banana · bataí cairéad · trátaí silíní · ceapaire caiscín · rollóg d'arán donn sóide · iógart nádúrtha · bata cáise · ubh bheirithe · slisín liamháis · pota hummus · barra gránach · criospaí · uisce · cartán bainne

Cén príomhghrúpa bia lena mbaineann gach bia sa bhosca lóin?

Torthaí & glasraí	Arán, gránaigh & prátaí	Bainne, iógart & cáis	Feoil, iasc, uibheacha, pónairí & cnónna	Sólaistí	Deochanna

Bia amháin a bhí deacair a chur i ngrúpa, agus an fáth

Mo lón cothromaithe

An bia a roghnaigh mé	An grúpa bia as a dtagann sé

Cá as a dtagann an chuid is mó den fhuinneamh i mo lón?

