



An Institiúid um Thaighde Eacnamaíochta agus Sóisialta  
Cearnóg Whitaker, Cé Sir John Rogerson  
Baile Átha Cliath 2  
Teil: (01) 8632000 Facs: (01)  
8632100

### SLÁN-06 – CEISTNEOIR MINICÍOCHTA BIA

Cnuasuimhir:

Uimhir an Fhreagróra:

#### D'AISTE BIA LE BLIAIN ANUAS

I gcás gach cineál bia taispeántar méid, céard a cheapaimid atá i gceist le “meánriar bia” nó gnáthaonad teaghligh, cosúil le slis nó spúnóg tae. Le do thoil, cuir tic sa bhosca le léargas a thabhairt ar chomh minic, **ar an meán**, a d'ith tú méid sonraithe de gach cineál bia, bunaithe ar an méid is gaire atá luaite, **le bliain anuas i.e. ón uair a fhaigheann tú an ceistneoir seo go dtí an mhí chéanna an bhliain roimhe sin.**

Le do thoil, déan iarracht an meánmhéid bia a itheann tú a mheas chomh cruinn agus is féidir. Le do thoil, freagair gach ceist, ná fág AON línte bán.

#### SAMPLAÍ:

Seo a leanas samplaí maidir le cé chomh minic agus cé mhéad aráin agus prátaí a d'ith tú le bliain anuas a mheas. Lean an sampla céanna chun an méid bia a itheann tú a mheas sa tslí chéanna.

Prátaí: Más rud é gur ith tú meánriar prátaí trí huair sa tseachtain le bliain anuas, cuir tic, le do thoil, sa bhosca "2-4 phráta in aghaidh na seachtaine". Má shíleann tú gur gnách leat níos mó nó níos lú ná meánriar bia a ithe, déan iarracht a mheas cé acu de na boscaí thíos a fheileann duit.

	AN MEÁNMHÉID A D'ITH TÚ ANURaidH								
Prátaí, Rís agus Pasta (meánriar)	Níor ith mé an bia seo ar chor ar bith nó níos lú ná uair sa mhí	1-3 huair sa mhí	Uair sa tseachtain	2-4 huair e sa tseachtain	5-6 huair e sa tseachtain	Uair amháin sa lá	2-3 huair e sa lá	4-5 huair e sa lá	6+ huair sa lá
Prátaí bruite, prátaí ar an toirt nó prátaí bÁCáilte				√					

Maidir le harán bán is ionann meánriar bia agus meánslis amháin. Dá bhrí sin, más ionduil gur ith tú meánslis amháin 4 nó 5 huair sa lá, ba cheart duit tic a chur sa cholún dar teideal “4-5 huair sa lá”. Dá mba rud é gur ith tú dhá mheánslis 4 nó 5 huair sa lá, ba cheart duit tic a chur sa cholún dar teideal “6+ slis sa lá”.

	AN MEÁNMHÉID A D'ITH TÚ ANURaidH								
ARÁN AGUS BRIOSCAÍ BLASTA (Slis amháin nó briosca amháin)	Níor ith mé an bia seo ar chor ar bith nó níos lú ná uair sa mhí	1-3 huair sa mhí	Uair sa tseachtain	2-4 huair e sa tseachtain	5-6 huair e sa tseachtain	Uair amháin sa lá	2-3 huair e sa lá	4-5 huair e sa lá	6+ huair sa lá

Arán agus rollaí bána (ciabatta agus pannini san áireamh)								√	
---	--	--	--	--	--	--	--	---	--

**Bí cinnte gur chuir tú tic (√) ar gach líne**

**Nuair atá an Ceistneoir seo comhlánaithe agat, tabhair ar ais don agallóir é nó seol ar ais chuig an ESRI é sa chlúdach litreach a tugadh duit.**

A. FEOIL, IASC AGUS ÉINEOIL (Meánriar – méid chomh mór le paca cártaí)	AN MEÁNMHÉID A D'ITH TÚ ANURaidh								
	Níor ith mé an bia seo ar chor ar bith nó níos lú ná uair sa mhí	1-3 huaire sa mhí	Uair sa tseachtain	2-4 huaire sa tseachtain	5-6 huaire sa tseachtain	Uair amháin sa lá	2-3 huaire sa lá	4-5 huaire sa lá	6+ huaire sa lá
1. Mairteoil rósta									
2. Mairteoil: stéig									
3. Mairteoil: feoil mhionaithe									
4. Mairteoil: stobhach									
5. Burgar mairteola (burgar amháin)									
6. Muiceoil: rósta									
7. Muiceoil: gríscíní									
8. Muiceoil: sliseanna/scalóipí									
9. Uaineoil: rósta									
10. Uaineoil: gríscíní									
11. Uaineoil: stobhach									
12. Sciar sicín nó cineál éineola eile e.g. turcaí: rósta									
13. Sicín aránaithe, cnaipíní sicín, burgar sicín									
14. Bagún									
15. Liamhás									
16. Mairteoil shailte, Spam, Feolta Lóin									
17. Ispíní, Francfurtair (ispín amháin)									
18. Pióga blasta (e.g. pióg feola, pióg mairteola, pióg stéige & duáin, rollóga ispíní)									
19. Ae, croí, duán									
20. Paté ae									
21. Iasc friochta i bhfuidreamh, cosúil le hiasc agus sceallóga prátaí									
22. Iasc friochta i ngrabhróga aráin									
23. Iasc bÁCáilte san oigheann/griollta (i ngrabhróga aráin nó fuidreamh)									
24. Meára éisc/cácaí éisc									
25. Iasc bán eile, úr nó reoite (e.g. trosc, cadóg, leathóg,									

sól, haileabó, coli)									
26. Iasc olúil, úr nó stánaithe (e.g. ronnach, scadáin leasaithe, túna, bradán, sairdíní, scadán)									
27. Sliogiasc (e.g. portán, cloicheáin, diúilicíní)									

AN MEÁNMHÉID A D'ITH TÚ ANURaidH									
B. ARÁN AGUS BRIOSCAÍ BLASTA (Slis amháin nó briosca amháin)	Níor ith mé an bia seo ar chor ar bith nó níos lú ná uair sa mhí	1-3 huaire sa mhí	Uair sa tseachtain	2-4 huair e sa tseachtain	5-6 huair e sa tseachtain	Uair amháin sa lá	2-3 huair e sa lá	4-5 huair e sa lá	6+ huair e sa lá
1. Arán bán agus rollaí aráin (ciabatta agus pannini san áireamh)									
2. Arán agus rollaí donna									
3. Caiscín agus rollaí donna									
4. Craicir uachtair, brioscaí cáise									
5. Arán brioscánach, e.g. Ryvita									
6. Pancóga, muifíní, arán coirce									

AN MEÁNMHÉID A D'ITH TÚ ANURaidH									
C. GRÁNAIGH (Babhla amháin ar meánmhéid)	Níor ith mé an bia seo ar chor ar bith nó níos lú ná uair sa mhí	1-3 huaire sa mhí	Uair sa tseachtain	2-4 huair e sa tseachtain	5-6 huair e sa tseachtain	Uair amháin sa lá	2-3 huair e sa lá	4-5 huair e sa lá	6+ huair e sa lá
1. Leite, Readybrek									
2. All Bran, Weetabix, Shredded Wheat									
3. Branflakes, Bran Buds									
4. Calóga Arbhair, Brioscáin Ríse									
5. Meusli (e.g. Country Store, Alpen, siúcrahrataithe)									
6. Gránaigh Shiúcrahrataithe (e.g. Frosties, Crunchy Nut Cornflakes, Meusli Briosc Siúcrahrataithe)									

AN MEÁNMHÉID A D'ITH TÚ ANURaidH									
D. PRÁTAÍ, RÍS AGUS PASTA (Meánriar – thart ar chupán)	Níor ith mé an bia seo ar chor ar bith nó níos lú ná uair sa mhí	1-3 huaire sa mhí	Uair sa tseachtain	2-4 huair e sa tseachtain	5-6 huair e sa tseachtain	Uair amháin sa lá	2-3 huair e sa lá	4-5 huair e sa lá	6+ huair e sa lá
1. Prátaí bruite, prátaí ar an toirt nó prátaí bÁCáilte									

2. Brúitín									
3. Sceallóga prátaí									
4. Prátaí rósta									
5. Sailéad prátaí									
6. Rís bhán									
7. Rís rua									
8. Pasta bán/buí nó glas (e.g. spaigití, macarón, núdail)									
9. Pasta donn									
10. Lasáinne (feoil)									
11. Lasáinne (veigeatórach)									
12. Moussaka									
13. Píotsa									
14. Cáis Macaróin									

E. TÁIRGÍ DÉIRÍOCHTA AGUS SAILL	AN MEÁNMHÉID A D'ITH TÚ ANURÁIDH								
	Níor ith mé an bia seo ar chor ar bith nó níos lú ná uair sa mhí	1-3 huair sa mhí	Uair sa tseach tain	2-4 huair e sa tseac htain	5-6 huair e sa tseac htain	Uair amhá in sa lá	2-3 huair e sa lá	4-5 huair e sa lá	6+ huai re sa lá
1. Uachtar (spúnóg bhoird)									
2. Iógart lánmhéathrais nó Iógart Gréagach (cartán 125g)									
3. Milseoga déiríochta (cartán 125g)									
4. Cáis chéadair (meánriar)									
5. Cáis chéadair beagmhéathrais (meánriar)									
6. Uibheacha beirthe, friochta, scrofa, scallta (ubh amháin)									
7. Quiche (meánriar)									
8. Uachtar sailéid nó maonáis beagmhéathrais (spúnóg bhoird)									
9. Uachtar sailéid, maonáis (spúnóg bhoird)									
10. Anlann Francise (spúnóg bhoird)									
11. Anlann sailéid eile (spúnóg bhoird)									
12. Aon cheann de na rudaí seo a leanas a chur ar arán nó glasraí									
13. Im (spúnóg tae)									
14. Im beagmhéathrais e.g.									

Dawn Lite, Connacht Gold (spúnóg tae)									
15. Margairín lus na gréine e.g. Flora (spúnóg tae)									
16. Margairín beagmhéathrais (e.g. low-low)									
17. Leatháin Íslithe Colaistéaróil e.g. Flora Pro Active, Dairy Gold Heart (spúnóg tae)									
18. Leatháin Uachtair & Ola Glasraí e.g. Golden Pasture, Kerrymaid, Dairy Gold - spúnóg tae									
19. Leatháin ola olóige e.g. Golden Olive (spúnóg tae)									

	AN MEÁNMHÉID A D'ITH TÚ ANURaidh								
F. TORTHÁÍ (Toradh nó meánriar amháin)	Níor ith mé an bia seo ar chor ar bith nó níos lú ná uair sa mhí	1-3 huaire sa mhí	Uair sa tseachta in	2-4 huaire sa tseacht ain	5-6 huaire sa tseacht ain	Uair amháin sa lá	2-3 huaire sa lá	4-5 huaire sa lá	6+ huaire sa lá
1. Úlla									
2. Piorraí									
3. Oráistí, satsúmaí, mandairíní									
4. Seadóga									
5. Bananaí									
6. Caora Fíniúna									
7. Mealbhacáin									
8. Péitseoga, plumaí									
9. Aibreoga									
10. Sútha talún, sútha craobh, cíobhaíonna									
11. Torthaí stánaithe									
12. Torthaí triomaithe e.g. rísíní									
13. Torthaí reoite									

	AN MEÁNMHÉID A D'ITH TÚ ANURaidh								
G. GLASRAÍ Úr, reoite nó stánaithe (Meánriar – 2 spúnóg bhoird)	Níor ith mé an bia seo ar chor ar bith nó níos lú ná uair sa mhí	1-3 huaire sa mhí	Uair sa tseachta in	2-4 huaire sa tseacht ain	5-6 huaire sa tseacht ain	Uair amháin sa lá	2-3 huaire sa lá	4-5 huaire sa lá	6+ huaire sa lá
1. Cairéid									
2. Spionáiste									
3. Brocailí, glasraí glasa, cáil									
4. Bachlóga Bruiséile									
5. Cabáiste									
6. Piseanna									
7. Pónairí glasa, pónairí leathana, pónairí reatha									
8. Cúirséid									
9. Cóillis									
10. Meacain bhána, tornapaí									
11. Cainneanna									
12. Oinniúin									
13. Gairleog									
14. Muisiriúin									
15. Piobair mhilse									
16. Péacáin phónaire									

17. Sailéad glas, leitís									
18. Cúcamar, soilire									
19. Trátaí									
20. Arbhar milis									
21. Biatas									
22. Cáslá									
23. Pónáirí bÁCáilte									
24. Lintilí, pónáirí, piseanna triomaithe									
25. Tófú, feoil soighe, próitéin uigeach ghlasraí, burgar glasraí									

H. MILSEÁIN AGUS SNEAICEANNA (Meánriar)	AN MEÁN MHÉID A D'ITH TÚ ANURAI DH								
	Níor ith mé an bia seo ar chor ar bith nó níos lú ná uair sa mhí	1-3 huaire sa mhí	Uair sa tseachtain	2-4 huaire sa tseachtain	5-6 huaire sa tseachtain	Uair amháin sa lá	2-3 huaire sa lá	4-5 huaire sa lá	6+ huaire sa lá
1. Briosca milis seacláidbhrataithe e.g. briosca caiscíneach (briosca amháin)									
2. Briosca milis e.g. Marietta, brioscaí caiscíneacha, rich tea (briosca amháin)									
3. Cácaí e.g. ciste torthaí, ciste spúinse									
4. Cácaí milse, cistí milse e.g. croissants, taoschnónna									
5. Pióga torthaí, toirtíní torthaí, mionbhruar torthaí									
6. Maróga spúinse									
7. Maróga bainne e.g. rís, custard, traidhfil									
8. Uachtar reoite, choc ices, milseoga reoite									
9. Seacláidí, barraí nó cearnóga seacláide									
10. Milseáin, taifí, miontas									
11. Siúcra curtha le tae, caife, gránach (spúnóg tae)									
12. Ionadaí siúcra e.g. canderel curthe le tae, caife, gránach (spúnóg tae)									
13. Brioscáin nó sneaiceanna eile i bpaicéid									
14. Piseanna talún nó cnónna eile									

I. ANRAITHÍ, ANLANNA AGUS	AN MEÁN MHÉID A D'ITH TÚ ANURAI DH								
	Níor ith	1-3	Uair sa	2-4	5-6	Uair	2-3	4-5	6+

LEATHÁIN	mé an bia seo ar chor ar bith nó níós lú ná uair sa mhí	huaire sa mhí	tseachta in	huaire sa tseacht ain	huaire sa tseacht ain	amháin sa lá	huaire sa lá	huaire sa lá	huaire sa lá
1. Anraithí glasraí: anraith baile/úr (babhla amháin)									
2. Anraithí glasraí: anraith stánaithe/i bpaicéad (babhla amháin)									
3. Anraithí feola nó uachtair: anraith baile/úr (babhla amháin)									
4. Anraithí feola nó uachtair: anraith stánaithe/i bpaicéad (babhla amháin)									
5. Anlanna e.g. anlann bán, anlann cáise, súlach (spúnóg bhoird)									
6. Anlanna déanta de thrátaí e.g. anlanna pasta									
7. Anlanna curáí									
8. Picilí, seatnaí (spúnóg bhoird)									
9. Marmite, Bovril (spúnóg bhoird)									
10. Subh, marmaláid, mil, síoróip (spúnóg tae)									
11. Im piseanna talún (spúnóg tae)									

	AN MEÁNMEHÉID A D'ITH TÚ ANURAI DH								
J. DEOCHANNA	Níor ól mé an deoch seo ar chor ar bith nó níós lú ná uair sa mhí	1-3 huaire sa mhí	Uair sa tseachtain	2-4 huair e sa tseachtain	5-6 huair e sa tseachtain	Uair amháin sa lá	2-3 huair e sa lá	4-5 huair e sa lá	6+ huair e sa lá
1. Tae (cupán)									
2. Caife ar an toirt (cupán)									
3. Caife meilte (cupán)									
4. Caife, gan chaiféin (cupán)									
5. Uachtar saorga do chaife e.g. coffee-mate (spúnóg tae)									
6. Cócó, Seacláid The (cupán)									
7. Horlicks, Ovaltine (cupán)									
8. Fíon (gloine)									
9. Beoir, Lágar nó Ceirtlis (leathphionta)									
10. Mianraí meisciúla e.g. Bacardi Breezer									

11. (buidéal)									
12. Pórt, Seiris, Fíon Mormónta, Licéir (gloine)									
13. Biotáillí e.g. Gin, Fuisce (tomhas amháin)									
14. Deoch shúilíneach ísealchalraí nó deoch do dhaoine atá ag coinneáil súil ar an meáchan (gloine)									
15. Deochanna Boga Súilíneacha e.g. Coca Cola (gloine)									
16. Deochanna déanta de thorthaí e.g. sú oráiste (gloine bheag)									
17. Sú caolúcháin (gloine bheag)									