

## **Inniu beidh muid ag foghlaim cúig fhíric iontacha faoi bhia inbhuanaithe!**

### **Fíric a hAon**

Is rogha inbhuanaithe é torthaí agus glasraí séasúracha a fhástar go háitiúil a ithe de bhrí go laghdaítear an t-achar a thaistealaíonn do bhia, rud a laghdaíonn astaíochtaí gás ceaptha teasa ó iompar. Chomh maith leis sin, bíonn bia séasúrach níos úire de ghnáth, níos cothaithí agus níos blasta ná bia a thaistil achar fada nó a stóráladh i gcomhair tréimhsí fada.

### *Fíric a Dó*

Is ionann níos mó plandaí a ithe, lena n-áirítear torthaí, glasraí, slánghráin, léagúim, cnónna agus síolta, agus rogha a dhéanamh bia inbhuanaithe a ithe. Go ginearálta ní bhíonn an oiread tionchair ag plandaí ar an timpeallacht agus a bhíonn ag táirgí feola agus déiríochta. Chomh maith leis sin, ní úsáideann siad an oiread acmhainní nádúrtha cosúil le huisce, talamh agus fuinneamh, agus ní chruthaíonn siad an oiread céanna astaíochtaí gás ceaptha teasa.

### **Fíric a Trí**

Seachnaíonn modhanna feirmeoireachta orgánaí úsáid a bhaint as ceimiceáin shintéiseacha, cosúil llotnaidicídí agus leasacháin, a d'fhéadfadh dochar a dhéanamh don timpeallacht agus do shláinte an duine. Má roghnaítear bianna orgánacha nó gan lotnaidicídí tacaítear le cleachtais talmhaíochta inbhuanaithe a thugann tús áite do shláinte ithreach, bithéagsúlacht agus folláine oibrithe feirme.

### **Fíric a Ceathair**

Ciallaíonn bia inbhuanaithe a ithe nach mór táirgí éiceabhácha a roghnú agus gur féidir cur amú bia a laghdú. Is féidir le páistí foghlaim conas béilí a phleanáil, bia a stóráil i gceart agus fuílligh a úsáid go cruthaitheach chun an méid bia a chuirtear amú a laghdú. Má laghdaítear ar an méid bia a chuirtear amú, cabhróidh sé le hacmhainní a chaomhnú, airgead a shábháil agus an tionchar atá ag táirgeadh bia ar an timpeallacht a laghdú.

### **Fíric a Cúig**

Gné eile de bhia inbhuanaithe a roghnú é tacú le táirgí cóirthrádála agus eiticiúla. Cabhraíonn táirgí cóirthrádála cosúil le caife, tae agus seacláid, chun a chinntiú go bhfaigheann feirmeoirí agus oibrithe i dtíortha i mbéal forbartha pá cothrom agus go n-oibríonn siad in áiteanna sábháilte. Trí tháirgí cóirthrádála agus eiticiúla a roghnú, is féidir le páistí foghlaim faoin tábhacht a bhaineann le freagracht shóisialta agus timpeallachta sa chóras bia domhanda.

Tá súil agam gur bhain sibh taitneamh as an gcúig fhíric iontacha sin faoi bhia inbhuanaithe, feicfidh mé arís sibh!

