



## slàinteachas bìdh

---

glainnead .....	1-3
còcaireachd.....	4-6
fuarachadh.....	7-9
tar-thruaillleadh .....	10-12
teòthachdan cudromach.....	13



slàinteachas

glainnead



**Nigh do làmhan gu math** - agus gu h-àraidh mus làimhsich thu biadh

**Glan is suath** - uidheaman is clàran-obrach mar a tha thu ag obair

**Cuir ceann air** - cuir ceann air gach biona-sgudail

**Nigh na soithichean** - co-dhiù aon uair san latha

**Cogadh nam bitheagan** - cleachd na stuthan freagarrach airson glanadh





## slàinteachas

## glainnead

**Nigh do làmhan gu math**

Nigh do làmhan ann an uisge blàth is siabann is tiormaich iad gu math:

- mus làimhsich thu biadh
- an dèidh a bhith a' làimhseachadh biadh amh (gu sònraichte, feòil, iasg, feòil-circe is uighean) agus mus làimhsich thu biadh no uidheaman eile sa chidsin
- an dèidh a bhith a' làimhseachadh biadh amh; an dèidh a bhith san taigh-bheag; an dèidh a bhith a' làimhseachadh biona-sgudail no treidhe salchar chat; an dèidh a bhith a' casadaich no a' sreathartaich; an dèidh a bhith a' làimhseachadh peata; no uair sam bith a tha do làmhan a' coimhead no a' faireachdainn salach

**Glan agus suath**

Glan clàran-obrach sa chidsin an dèidh a bhith a' deasachadh bìdh. Feuch gum bi thu a' glanadh fhad 's a tha thu ag obair; ma dhòirteas càil, suath e sa bhad.

Nigh uidheaman gu math – bùird gearraidh is sgeanan cuideachd - agus clàran-obrach an dèidh a bhith a' deasachadh feòil amh, iasg, feòil-circe; dèan sin mus làimhsich thu biadh eile.

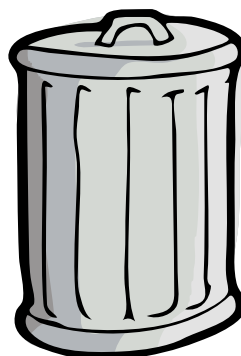
Feuch gun suath thu an sinc, na tapaichean agus làmh doras na frids is a' chucair.

Sguab is glan an làr gu tric. Glan a-mach an cidsin bho àm gu àm is na dìochuimhnich na preasaichean!

**Cuir ceann air**

Cleachd biona le ceann air is lìnigeadh plastaig na bhroinn airson sgudal a' chidsin a chur ann.

Falamhaich na bionaichean gu tric, gu sònraichte as t-samhradh. Glan na bionaichean gu cunbhalach le uisge teth is dì-ghalaran.





## slàinteachas

## glainnead

**Nigh na soithichean**

An dèidh dhut soithichean is uidheaman a chleachdadh, nigh iad ann an uisge teth is stuth-nighe shoithichean. Na cleachd an aon uisge fad na h-ùine is mu dheireadh, sgol na soithichean ann an uisge teth glan. Far a bheil sin freagarrach, leig le na soithichean tiormachadh leotha fhèin.

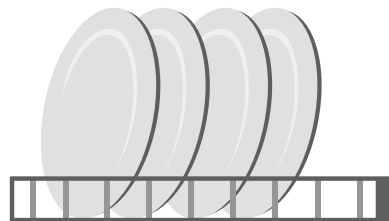
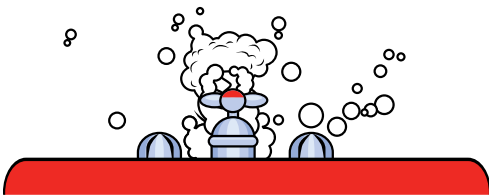


Ma tha nigheadair-shoithichean agad, feuch an cleachd thu an tomhas ceart de shalann is de stuth-glanaidh agus cùm an sìoltachan glan.

Na fàg soithichean salach air feadh an àite – nigh na soithichean co-dhiù aon uair san latha agus às dèidh a h-uile biadh mòr.

- Na cleachd searbhadair-shoithichean ach ainneamh is leig leis tiormachadh gu math. Cuir fear glan a-mach gu cunbhalach is nigh am fear salach sa chuairt theth san inneal-nighe. Tha e nas fheàrr buileach clobhdan a shadas tu air falbh no searbhadair pàipeir a chleachdadh.
- Feuch gum bi clobhdan is spongan eadar-dhealaichte agad airson gnìomhan air leth. Far a bheil sin freagarrach, tilg air falbh iad an dèidh dhut an cleachdadh.

Mura dèan thu sin, cuir am bogadh iad fad na h-oidhche ann am bliods thanachadh is sgol iad gu math an dèidh làimhe.





## slàinteachas

## còcaireachd



**Bu chòir do chòcairean sùil a chumail air** - an stiùireadh mu uairean is teòthachdan còcaireachd

**Feumaidh feòil teas** - feumaidh fios a bhith agad dè an fheòil a dh'fheumas deagh bhruich

**Cuir mun cuairt is fàg airson greis** - nuair a tha thu a' teasachadh lionn sam bith ann an àmhainn microwave

**Teasaich is ith** - ith do bhiadh cho luath 's a tha e deiseil

**Na teirig seachad air a' cheann-latha** - tha cinn-latha 'cleachd ro' a' ciallachadh dìreach sin





## slàinteachas

## còcaireachd

### Bu chòir do chòcairean sùil a chumail a-mach daonnan

Lean reasabaidhean is an stiùireadh air bileagan gu cùramach – gu sònraichte fiosrachadh mu uairean is teòthachd airson còcaireachd. Teasaich an àmhainn/ grìosach ceart ro-làimh.

Nuair a tha thu a' bruich biadh reòthta à pacaid, thoir sùil air an stiùireadh mu bhith ga thoirt air ais agus/no mu bhith ga bhruich 's e reòthta.

### Feumaidh feòil teas

Feuch gum bi isbeanan, burgaran, muicfheòil is feòil-circe air am bruich gu math; cha bu chòir dhaibh idir a bhith gann-bhruich no pinc anns a' mheadhan. Cuir sgian annta gus dèanamh cinnteach gu bheil an sùgh a thig asta soilleir is nach eil fuil ann.

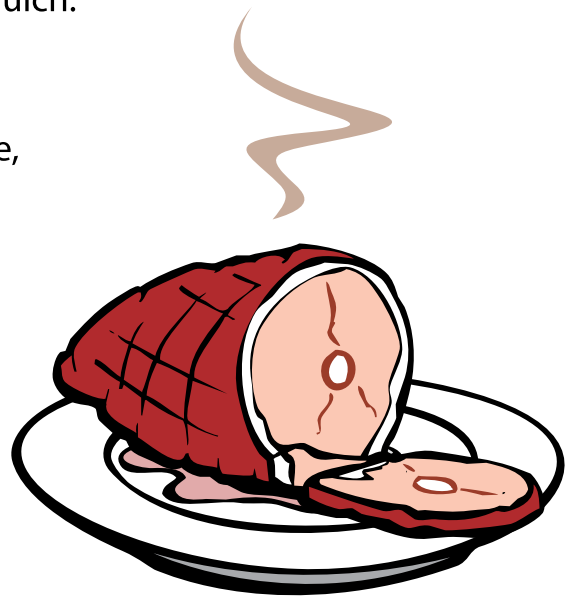
Faodaidh uan-fheòil is mairtfheòil (nach eil na mhions no air a rolaigeadh) a bhith gann-bhruich sa mheadhan cho fad 's a tha an taobh a-muigh air a bhruich gu math.

Feuch nach leig thu le feòil amh suathadh air no sileadh air biadh a tha a' bruich. Tionndaidh feòil is feòil-circe fhad 's a tha iad a' bruich.

### Cuir mun cuairt is fàg airson greis

Nuair a tha thu a' cleachdadh àmhainn microwave, cuir biadh is deochan mun cuairt is fàg iad airson mionaid no dhà.

Nuair a tha thu a' còcaireachd air an stòbha, cuir mun cuairt gu tric biadh anns a bheil lionn. Teasaich brot is sabhsan gu ìre fon ghoil mus cuir thu air a' bhòrd iad.





## slàinteachas

## còcaireachd

### **Teasaich is ith**

Bruich gach biadh gus a bheil iad cho teth 's a ghabhas – dèan cinnteach gu bheil iad teth mus cuir thu a-mach air a' bhòrd iad.

Na bruich biadh ro fhada ro-làimh. Cùm còmhdach air biadh a tha air a bhruich is cùm teth e (os cionn 63° C) gus a bheil an t-àm ann ithe – no leig leis fuarachadh is cùm sa frids e.

A bheil partaidh gu bhith agad? Na fàg biadh a-mach às am frids ann an teòthachd an rùim airson ùineachan (can, barrachd air dà uair a thìde) – gu sònraichte biadh mar rus, feòil, iasg is feòil-circe. Na ath-theasaich biadh barrachd air aon turas.

### **Na teirig seachad air a' cheann-latha**

Tha bileag air biadh neo-sheasmhach le ceann-latha airson am biadh sin a chleachdadh. Na ith biadh a tha air a dhol seachad air a' cheann-latha sin.



slàinteachas

fuarachadh



**Cùm biadh fionnar fhad 's a tha thu ga ghiùlan** - cleachd бага sònraichte a chumas biadh fionnar, gu h-àraidh nuair a tha an t-sìde blàth

**Biadh ri chumail sa frids** - cùm fuar e fad na h-ùine

**Cuimhnich 5 °C** - bu chòir teòthachd na frids agad a bhith aig 5 °C

**Tighinn air ais** - dèan cinnteach gun leig thu le biadh reòthta tighinn air ais ceart

**Tìde fuarachaidh** - na cuir biadh teth dhan frids







## slàinteachas

## fuarachadh

**Cùm biadh fionnar fhad 's a tha thu ga ghiùlan**

Nuair a tha thu sna bùithtean, na ceannaich biadh a tha fuar no reòthta gus a bheil thu gu bhith deiseil sna bùithtean. Pacaig còmhla iad ann am бага no bogsa sònraichte a chumas fuar iad. Cùm am biadh air falbh à àitean anns a bheil teas – me teasadair a' chàir no a' ghrian.

Cleachd bagannan sònraichte airson biadh a chumail fuar ma tha thu a' cumail BBQ no a' dol air cuirm-cnuic – na fàg am biadh ro fhada gun ithe.

**Biadh ri chumail sa frids**

Bu chòir iad seo an cumail sa frids:

- feòil amh, iasg, feòil-circe, bathar bainne is uighean
- biadh air a bheil ceann-latha sònraichte airson ithe no air a bheil bileag a tha ag radh 'cùm seo sa frids'
- biadh leithid saileadan is mìlsean a tha deiseil airson an ithe
- biadh a tha thu air a bhruich ach nach eil fhathast deiseil airson ithe

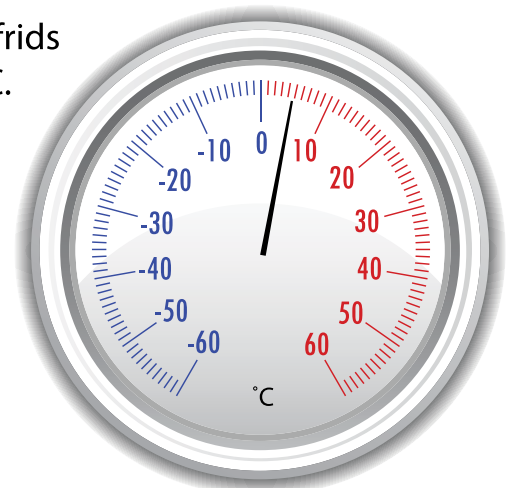
Na cuir canaichean fosgailte dhan frids uair sam bith. Cùm biadh air leth ann an soithichean air leth is cuir ceann air na soithichean. Cuir foidhl no film air soithichean a tha fosgailte. Na ath-chleachd foidhl no film.

**Cuimhnich 5 °C**

Dèan cinnteach nach bi an earrann as fhuaire dhen frids nas àirde na +5 °C agus cùm an reothadair aig -18 °C.

Cùm sùil air sin gu cunbhalach.

Feuch gum bi am frids / an reothadair agad ag obair gu h-èifeachdach. Na cùm cus ann is na leig le cus deigh a thighinn air.





## slàinteachas

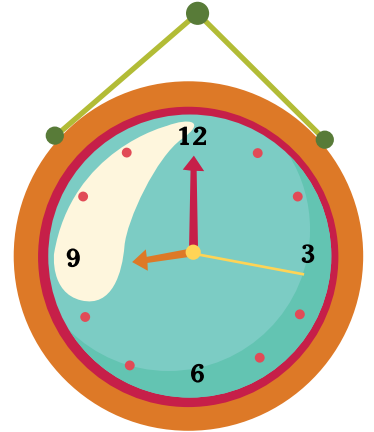
## fuarachadh

**Aiteamh**

Thoir ùine gu leòr do bhiadh airson aiteamh. Cuir ann an soitheach e air an sgeilp as ìsle sa frids. Na dèan ath-reothadh air biadh aon uair 's gu bheil e a' tòiseachadh air aiteamh.

Na cleachd àmhainn microwave airson biadh aiteamh mura bheil thu a' dol ga bhruich sa bhad. Ma tha thu ga cleachdadh, cuir an àmhainn aig an t-seatadh airson aiteamh is dèan cinnteach gu bheil am biadh air aiteamh gu buileach mus tèid a bhruich no ithe.

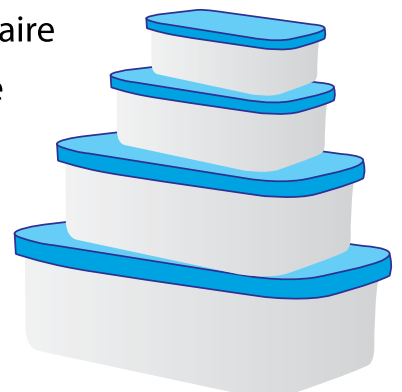
Cha bu chòir biadh nach bi ga bhruich no ga ath-theasachadh an dèidh aiteamh (me càis-chèic) fhàgail ro fhada a-mach ann an teòthachd an rùm.

**Ùine fuarachaidh**

Na cuir biadh teth dhan frids no dhan reothadair. Fuaraidh e cho luath 's a ghabhas taobh a-staigh dà uair a thìde an dèidh a bhruich. Seo mar a nì thu sin:

- cuir mun cuairt deochan is biadh anns a bheil lionn
- roinn am biadh ann an earrannan nas lugha
- cuir am biadh ann an soitheach leathann is cuir an soitheach ann an uisge fuar ann an treidhe ao-domhainn
- cuir còmhdach air a' bhiadh is gluais e gu àite nas fhionnaire

Nuair a tha thu a' reothadh biadh a bhruich thu fhèin, cuir e ann am puiceanan plastaig glan. Cuimhnich gun cuir thu bileag orra leis a' cheann-latha air is fiosrachadh mu dè am biadh a tha ann. Coimhead air bileagan bìdh no an leabhar còcaireachd agad airson fiosrachadh air dè cho fada 's a dh' fhaodar am biadh a chumail san reothadair.





slàinteachas

tar-thruaileadh



**Sàbhailte is air leth** - cùm air leth biadh amh is biadh bruich

**Cleachd soithichean eadar-dhealaichte** - is uidheaman eadar-dhealaichte airson a bhith a' làimhseachadh biadh amh is biadh bruich

**Na toir do dhuine eile iad** - cur stad air salchar is bitheagan bho bhith a' sgapadh

**Cùm peataichean is biastagan fo smachd** - cùm iad air falbh bho do bhiadh

**Thoir an aire!** - cuir dhìot seudraidh sam bith a tha ort mus tòisich thu air biadh a dheasachadh

~~TEXT~~



## slàinteachas

## tar-thruaileadh

**Sàbhailte is air leth**

Cùm feòil amh, iasg, feòil-circe is biadh amh eile air falbh bho bhiadh a tha bruich is bho bhiadh a tha deiseil airson ithe (leithid sailead, aran is ceapairean).

Cùm iad le còmhdach orra air an sgeilp as ìsle sa frids gus nach sil iad air biadh eile.

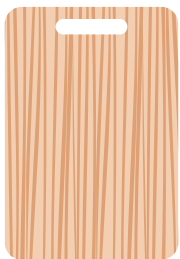
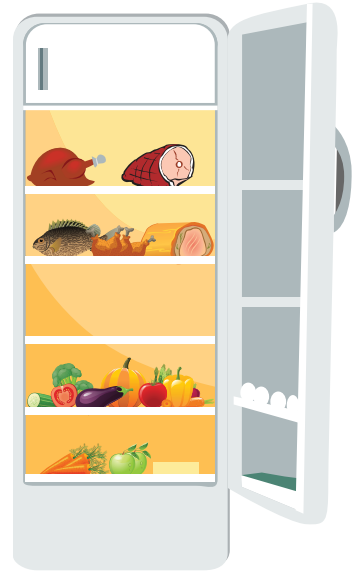
Na glan feòil-circe mus bruich thu i – faodaidh bitheagan a dhol bhon fheòil air clàran-obrach a' chidsin.

**Cleachd soithichean eadar-dhealaichte**

Na cuir biadh bruich air soitheach air an robh biadh amh gun an soitheach a nighe gu math an toiseach.

Mas urrainn dhut idir, cleachd bùird-gearraidh air leth airson biadh amh is biadh bruich. Mura bheil agad ach aon bhòrd-gearraidh, nigh gu math e gach uair a chleachdas tu e.

Na cleachd an aon uidheam airson biadh a tha thu a' bruich a chur air a' bhòrd, ma shuath an uidheam sin ann am biadh amh. Feumar a nighe an toiseach.





## slàinteachas

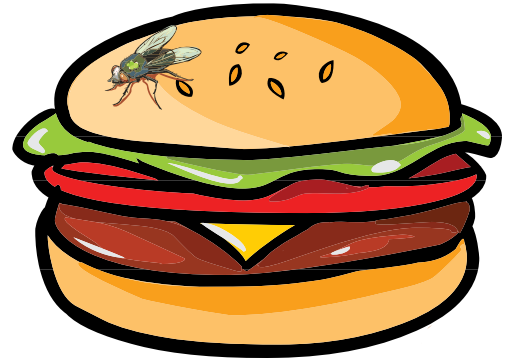
## tar-thruailleadh

**Na toir do dhuine eile iad**

Na làimhsich biadh le do chorragan, cleachd uidheaman glana a tha agad sa chidsin.

Na deasaich biadh dhut fhèin no do dhuine eile ma tha thu tinn, gu h-àraidh ma tha thu a' cur a-mach no ma tha a' bhuinneach ort.

Cuir bann lota uisge-dhìonach air gearraidhean, losgaidhean is lotan. Dèan cinnteach gun cuir thu bann ùr orra gu cunbhalach – thoir an aire, gu sònraichte, do lotan fosgailte air do làmhan no air do ghàirdeanan.

**Cùm peataichean is biastagan fo smachd**

Cùm peataichean – is na soithichean bìdh aca – air falbh bhod bhiadh fhèin is bho àiteachan far a bheil thu a' deasachadh bìdh.

Dèan cinnteach gu bheil an soithichean fhèin aig peataichean is nigh iad air leth bho shoithichean eile.

Cùm biastagan, eòin, luchainn is radain a-mach às a' chidsin. Tilg a-mach biadh sam bith san robh iad an lùib.

Gus smachd a chumail air cuileagan is speachan, croch suas stiall le stuth air a ghlacas biastagan (na cleachd frasadairean sa chidsin). Cleachd strap airson luchainn is radain a ghlacadh.

**Thoir an aire!**

Ma tha thu a' deasachadh tòrr bìdh, can, airson an teaghlaich, cuir dhìot uaireadair, fàinneachan is bannan-laimhe mus tòisich thu.

Na bi a' casadaich, a' sreathartaich, a' tilgeil smugaid no a' smocadh faisg air biadh.

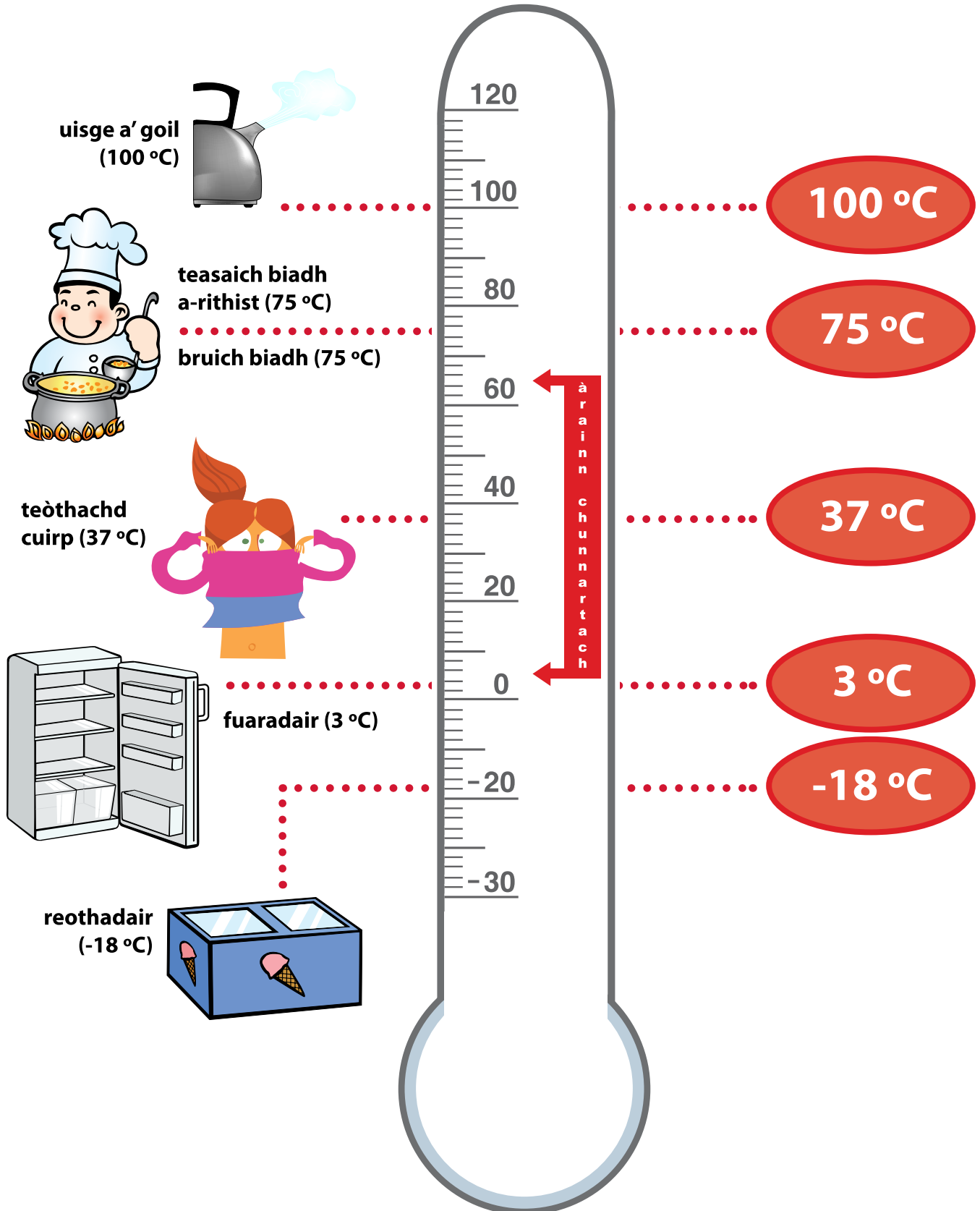
Na bean ri do shròn, rid fhiaclan, rid chluasan no rid fhalt nuair a tha thu a' làimhseachadh bìdh. Cuideachd, na bi gad thachas fhèin.





slàinteachas

teòthachdan cudromach



## clàr-mìneachaidh

<b>aiteamh</b> .....	leaghadh
<b>biastag</b> .....	creutair beag bìodach le sia casan agus mar as trice sgiathan
<b>bitheagan</b> .....	creutairean/rudan beò
<b>co-òrdanaiche</b> .....	neach a nì cinnteach gun obraich diofar rudan còmhla
<b>daonnan</b> .....	an-còmhnaidh, a h-uile uair
<b>foillsich</b> .....	cuir fiosrachadh an clò airson a' mhòr-shluaigh
<b>làimhseachadh</b> .....	mar a dhèiligeas tu ri rudan
<b>peataichean</b> .....	beathaichean a tha a' fuireach còmhla riut san dachaigh
<b>slàinteachas bìdh</b> .....	modhan-obrach sàbhailte timcheall air biadh
<b>smugaid</b> .....	seile air a thilgeil às do bheul
<b>sònraichte</b> .....	air leth, eadar-dhealaichte bho rudan eile
<b>sreathartaich</b> .....	nuair a bhios d'anail a' tighinn trod bheul 's trod shròin gu h-obann gun chothrom agad air
<b>tar-thruailleadh</b> .....	bitheagan air an gluasad bho aon rud gu rud eile
<b>teirig</b> .....	bi ullamh
<b>ùghdarrasan</b> .....	na buidhnean os ar cionn, aig a bheil ùghdarras thairis oirnn