

Go leor bia, ach gan iniomad

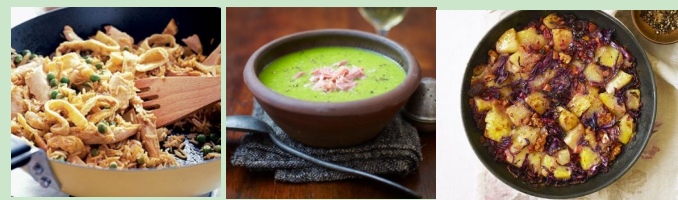
Ar shuigh tú síos roimh chun ithe agus bhí iniomad bia id' phláta? Má bhí gnáth “Mamaí Éireannach” agat is minic go raibh iniomad bia id' phláta agus nach raibh cead agat dul amach go raibh sé ar fad chríochnaithe agat!

Comhairíonn Méid Má theastaíonn uait an méid a caitear amach a laghdú, dhéanfaidh sé difríocht mór an slí a dháiltear bia agus an méid a cuirtear faoi d' bhráid.

Conas? Cuir bia i mbabhláí ionas gur féidir le daoine díreach

an méid atá uathu a thógaint. Is féidir bia atá fágatha a ithe níos déanaí. Tóg beagán beag ar dtúis agus is féidir breis a fhail más ghá.

Úsáid babhláí agus plátaí beaga, go mór mhór do leanaí.



Nach ait é?

Tá fíneáil ag baint le brúscar a caiteamh uait, ach níl do bia a caitheamh amach!

Gnóthaí Paróiste - cén fáth nach mbeadh



- Picnic don paróiste?
- Cuireadh a thabhairt do Chef taispeáint conas bia atá fágtha a chocáil?
- Eagraigh turas go táirgeoir bia áitiúil?
- Iarr ar daoine altú roimh, agus tar éis bia, a scríobh agus cur sa nuachtlitr é?
- Iarr ar daoine oideas a roinnt chun bia atá le fail go h-áitiúil a úsáid?
- Cur daoine ar an eolas faoi earraí Fairtrade?
- Ná úsáid ach tae agus caife Fairtrade ar ócáidí sa pharóiste?
- Ceiliúradh Aifreann Fómhair?
- Tabhair tacaíocht do margadh feirmeoirí sa dúthaigh?

For more ideas see:

www.stopfoodwaste.ie
www.voiceireland.org
www.transitionkerry.org/food

Justice, Peace and Integrity of Creation

www.dioceseofkerry.ie



Deoise Chiarraí

Gabh buíochas le Dia as tabhartas an bíd



Am Cruthaithe



Tabhartas ó Dhia is ea bia

Caitheann a lán againn le bia mar ábhar fuinnimh d'ár gcorp. Ach tabhartas ó Dhia dúinn é. Nuair a tógaimid ár chuid ama ag ithe tugaimid faoi ndeara gur bronnantas iontach é bia blasta a bheith againn.



Altú Roimh agus Tar Éis Bia

Iarann an bPápa Proinsias orainn “filleadh ar an traidisiún aoibhinn ársa seo. Cuireann an nóiméad san, is cuma cé chomh ghairid, i gcumhne dúinn ar an slí a bhraithimid ar Dhia inár saol; neartaíonn sé ár mbuíochas as ucht ár mbeatha.”

Laudato Si uimh. 227

Cúpla slí chun a bheith buíoch as ár gcuid bídh

- Aire agus sásamh as bia a ullmhú;
- Ag baint sásamh as gach greim;
- A bheith i láthair ag an am agus le na daoine atá leat.

Ná cuir bia amú agus ní bheidh easpa

I Laudato Si uimh. 50 deireann Pápa Prionsias “nuair a caitear bia amach go bhfuil sé cosúil le bia a thógaint ós na bochtán”. In Éirinn caitheann an gnáth teaghlaigh luach €700 de bia amach gach bliain. I ndomhan ina bhfuil ocras ar a lán caithfidh go bhfuil sé mícheart an méid sin bia a cuir amú.



Tabhair faoi ndeara cén saghas bia a caitheann tú amach gach seachtain. An bhfuil slí gur féidir leat an bia seo a úsáid agus muna bhfuil ná cheannaigh é?



Moladh faoi béile

Béile blasta é uibheagán inar féidir bia atá fágtha a úsáid, mar shampla, cáis tirim, prátaí beirithe agus glasraí.

Bia—Ceannaigh Cliste

Scríobh liosta den bia atá uait.

Cheapfá gur margadh maith é ceann a cheannach agus go bhfuil an dara ceann saor in aisce. Ach an bhfuil an dara ceann uait?

Tá mála glasraí úsáideach ach an gcríochnaíonn tú é nó an mbíonn cuid de lofa?



Leideanna Stórála

- Nuair atá tú ag stóráil do siopadóireacht cuir na nithe nua taobh thiar agus na seana cinn chun tosaigh;
- Cuir úlla sa chuisneoir agus bananaí i mála páipéar;
- Ullmhaigh agus cocáil bia nach fanfaidh úr agus reoigh é agus úsáid i rith na míosa.