



GRIOLL GO CLISTE TREOIR

Trí fheoil, táirgí feola agus iasc a ghriolladh, is féidir ceimiceáin is cúis le hailse a chruthú mar gheall ar dheatach, feoil dóite agus saill agus breiseáin bia amhail nítrítí agus níotráití.

COIMHÉAD AN TEAS

rialailigh **teocht agus am an ghriollta**, tiontaigh an bia go minic, bain úsáid as gríosacán a bhfuil teas indíreach aige



COIMHÉAD AN DATH

ná hith codanna dubha nó dóite agus grioll bia a bhfuil níos lú saille air agus nach bhfuil craiceann air

COIMHÉAD D'AISTE BIA

ith níos mó glasraí, torthaí agus luibheanna úra agus ith níos lú feola agus táirgí feola griollta



LAGHDAIGH AN RIOSCA DO DO SHLÁINTE
AGUS GRIOLL GO CLISTE