



## Leidchárta i gcomhair Cliaint – Max

Tabhair amach an t-eolas faoi Mhax ar bhonn riachtanas eolais amháin

1. Tá Max 5.
2. Meánn sé 18kg agus tá sé 110cm ar airde.
3. Is é 829 Cileacalra a Bhunráta Meitibileach (**BRM**).
4. Tá Max spórtúil agus deirtear go bhfuil leibhéal ard gníomhaíocht choirp aige (**PAL**).
5. Tá fadhb ó oidhreacht aige lena chuid duán, mar sin is gá dó cloí le haiste bia atá íseal i sóidiam ina mbíonn níos lú ná 300mg lena dhinnéar gach lá.
6. De bharr ardleibhéil ghníomhaíochta Max bíonn sé ag úsáid a lán fuinnimh. Caithfidh sé a chinntiú go gcoinnítear a leibhéal iarrainn go hard le go leor haemaglóibín a chruthú.



### **Gníomhaíocht 1: Ríomh a chuid riachtanais laethúla fuinnimh**

1. Nuair a iarrtar ort iad, tabhair **BRM** agus **PAL** Max don diaitéiteach.
2. I gcuideachta an diaitéitigh ríomh a chuid riachtanais laethúla fuinnimh ar leathanach 4 den leabhrán.

### **Gníomhaíocht 2: Ríomh sciar de do riachtanais laethúla fuinnimh do do dhinnéar**

1. Fiafraigh den diaitéiteach cén sciar de Riachtanais Laethúla Fuinnimh Max a theastaíonn lena dhinnéar.
2. I gcuideachta an diaitéitigh ríomh riachtanais laethúla fuinnimh Max dá dhinnéar ar leathanach 5 den leabhrán.

### **Gníomhaíocht 3: Déan athruithe ar do dhinnéar**

1. Ag obair i bpáirt leis an diaitéiteach, athraigh an dinnéar in hoiriúint do do riachtanais fuinnimh.

### **Gníomhaíocht 4: Tabhair moltaí**

1. Nuair a iarrtar ort iad, tabhair aon eolas **breise** atá agat don diaitéiteach ó phróifíl Max i dtaca le tosca ó oidhreacht, riachtanais bia agus stíl mhaireachtála.
2. I gcomhar leis an diaitéiteach, líon amach na moltaí breise eile do dhinnéar Max sa spás ar leathanach 6 den leabhrán.



## Leidchárta i gcomhair Cliaint – Peadar

Tabhair amach an t-eolas faoi Pheadar ar bhonn riachtanas eolais amháin.

- Tá Peadar 25 agus tá sé 184cm ar airde.
- Imríonn sé Rugbaí le Club Rugbaí Achadh Ard. Is húcálaí é ar an bhfoireann agus meánn sé 108kg.
- Is é 2276 Cileacalra a Bhunráta Meitibileach (**BRM**).
- Déarfaí faoi thraenáil Pheadair go bhfuil leibhéal an-ard gníomhaíocht choirp aige (**PAL**).
- Rinneadh diagnóis anuraidh gur céiliach é Peadar agus is gá dó cloí le bia atá saor ó ghlútan.
- D'inis a thraenálaí dó le gairid go gcaithfidh se mais a mhatán a fheabhsú. Mhol cara leis go bhféadfadh sé níos mó próitéine a ithe agus cur leis an méid ama a chaitheann sí sa seomra meáchan.



### **Gníomhaíocht 1: Ríomh do chuid riachtanais laethúla fuinnimh**

1. Nuair a iarrtar ort iad, tabhair do **BRM** agus do **PAL** don diaitéiteach.
2. I gcuideachta an diaitéitigh ríomh do chuid riachtanais laethúla fuinnimh ar Leathanach 4 den leabhrán.

### **Gníomhaíocht 2: Ríomh sciar de do riachtanais laethúla fuinnimh do do dhinnéar**

1. Fiafraigh den diaitéiteach cén sciar de do Riachtanais Laethúla Fuinnimh a theastaíonn le do dhinnéar.
2. I gcuideachta an diaitéitigh ríomh riachtanais laethúla fuinnimh do do dhinnéar ar leathanach 5 den leabhrán.

### **Gníomhaíocht 3: Déan athruithe ar do dhinnéar**

1. Ag obair i bpáirt leis an diaitéiteach, athraigh an dinnéar in hoiriúint do do riachtanais fuinnimh.

### **Gníomhaíocht 4: Tabhair moltaí**

1. Nuair a iarrtar ort iad, tabhair aon eolas **breise** atá agat don diaitéiteach ó do phróifíl i dtaca le tosca ó oidhreacht, riachtanais bia agus stíl mhaireachtála.
2. I gcomhar leis an diaitéiteach, líon amach na moltaí breise eile do do dhinnéar sa spás ar leathanach 6 den leabhrán.



## Leidchárta i gcomhair Cliaint – Alan

Tabhair amach an t-eolas faoi Alan ar bhonn riachtanas eolais amháin.

- Tá Alan 65.
- Meánn sé 90Kg agus tá sé 180cm ar airde.
- Tá a Bhunráta Meitibileach (**BRM**) taréis titim go 1789 Cileacalra de bharr aoise.
- Tá sé i ndiaidh éirí as a phost mar fheighlí cúrsa ag an chlub gailf áitiúil le deanaí. Dá bharr seo, thug se faoi deara gur thit a leibhéal gníomhaíochta go dtí measartha gníomhach (**PAL**).
- Tá a leibhéal colaistéaróil ag 5.5 faoi láthair agus tá sé sin níos airde ná mar is gnách. Mhol an diaitéiteach dó gan níos mó ná 50mg colaistéaróil d'ionghabháil chothaithe a bheith lena dhinnéar.
- Ní maith le hAlan meacain dhearga, ach d'inis an radharceolaí dó go gcaithfidh se cur lena ionghabháil Vitimíní A chun a shúile a choimeád sláintiúil.



### **Gníomhaíocht 1: Ríomh do riachtanais laethúla fuinnimh**

1. Nuair a iarrtar ort iad, tabhair do **BRM** agus do **PAL** don diaitéiteach.
2. I gcuideachta an diaitéitigh ríomh do chuid riachtanais laethúla fuinnimh ar leathanach 4 den leabhrán.

### **Gníomhaíocht 2: Ríomh sciar de do riachtanais laethúla fuinnimh do do dhinnéar**

1. Fiafraigh den diaitéiteach cén sciar de do Riachtanais Laethúla Fuinnimh a theastaíonn le do dhinnéar.
2. I gcuideachta an diaitéitigh ríomh riachtanais laethúla fuinnimh do do dhinnéar ar leathanach 5 den leabhrán

### **Gníomhaíocht 3: Déan athruithe ar do dhinnéar**

1. Ag obair i bpáirt leis an diaitéiteach, athraigh an dinnéar le hoiriúint do do riachtanais fuinnimh.

### **Gníomhaíocht 4: Tabhair moltaí**

1. Nuair a iarrtar ort iad, tabhair aon eolas **breise** atá agat don diaitéiteach ó do phróifíl i dtaca le tosca ó oidhreacht, riachtanais bia agus stíl mhaireachtála.
2. I gcomhar leis an diaitéiteach, líon amach na moltaí breise eile do do dhinnéar sa spás ar leathanach 6 den leabhrán.

## Leidchárta do Chliaint – Lúsaí



Tabhair amach an t-eolas faoi Lúsaí ar bhonn riachtanas eolais amháin.

- Is scoláire 19-mbliana-d'aois í Lúsaí atá ag staidéar dá cuid scrúduithe.
  - Meánn sí 45kg agus ta sí 162cm ar airde.
  - Bhí sí i gcónaí an-tanaí agus is é 2276 Cileacalra a bunráta meitibileach (**BRM**).
- Is beag aclaíocht a dhéanann Lúsaí má dhéanann sí cuid ar bith (**PAL**).
  - Tá Lúsaí éadulangach ar lachtós agus caithfidh sí gach táirge ina mbíonn lachtós a sheachaint sa dóigh is nach n-éireoidh sí tinn.
  - Tá Lúsaí tar éis a lán bia próiseáilte a ithe sa cheaintín ag an choláiste agus moladh di cur lena hionghabháil snáithíní ag a dinnéar go dtí ar a laghad 7g.



### Gníomhaíocht 1: Ríomh do riachtanais laethúla fuinnimh

1. Nuair a iarrtar ort iad, tabhair do **BRM** agus do **PAL** don diaitéiteach.
2. I gcuideachta an diaitéitigh ríomh do chuid riachtanais laethúla fuinnimh ar leathanach 4 den leabhrán.

### Gníomhaíocht 2: Ríomh sciar de do riachtanais laethúla fuinnimh do do dhinnéar

1. Fiafraigh den diaitéiteach cén sciar de do Riachtanais Laethúla Fuinnimh a theastaíonn le do dhinnéar.
2. I gcuideachta an diaitéitigh ríomh riachtanais laethúla fuinnimh do do dhinnéar ar leathanach 5 den leabhrán.

### Gníomhaíocht 3: Déan athruithe ar do dhinnéar

1. Ag obair i bpáirt leis an diaitéiteach, athraigh an dinnéar le hoiriúint do do riachtanais fuinnimh.

### Gníomhaíocht 4: Tabhair moltaí

1. Nuair a iarrtar ort iad, tabhair aon eolas **breise** atá agat don diaitéiteach ó do phróifíl i dtaca le tosca ó oidhreacht, riachtanais bia agus stíl mhaireachtála.
2. I gcomhar leis an diaitéiteach, líon amach na moltaí breise eile do do dhinnéar sa spás ar leathanach 6 den leabhrán.