

Bia Folláin (*Healthy food*) | Sample Answer

JC Irish 2008 Aiste (i)

An tábhacht a bhaineann le bia folláin - (*the importance of healthy food*)

Ní féidir a shéanadh (*it cannot be denied*) go bhfuil bia folláin an-tábhachtach do gach duine, is cuma (*it doesn't matter*) cén aois iad. Ní fhaigheann muid ach colainn **amháin** (*we only get one body*) ach tá sé tábhachtach **go dtugann muid aire dó** (*that we look after it*), agus **an bealach is fear** (*best way*) chun é sin a dhéanamh ná bia sláintiúil a ithe.

Dhá bhuntáistí a bhaineann le bia folláin - (*two advantages of healthy food*)

Buntáiste amháin a bhaineann le bia folláin ná go **mothaíonn tú** (*you feel*) **i bhfad níos fearr** (*a lot better*) agus bíonn níos mó **fuinnimh** (*energy*) agat. Sin an fáth go n-itheann daoine spóirtiúil bia sláintiúil, mar **teastaíonn** (*need*) a lán fuinneamh uathu chun spórt a imirt.

Buntáiste eile a bhaineann le bia folláin ná go mbíonn tú níos sláintiúla. Mar shampla, má itheann tú bia maith ar nós **torthaí** (*fruit*) agus **glasraí** (*vegetables*) agus má ólann tú go leor uisce, beidh **craiceann** (*skin*) agus gruaig níos sláintiúla agat.

Dhá míbhuntáistí a bhaineann le bia folláin - *(two disadvantages of healthy food)*

Níl aon dabht faoi, go minic tá bia folláin ar nós torthaí, glasraí, **feoil** (*meat*) srl **níos costasaí** (*more expensive*). Tá sé i bhfad **níos saoire** (*a lot cheaper*) bia ar nós arán, seacláid agus milseáin a cheannach. **Muna bhfuil** (*if you don't have*) mórán airgid agat, **seans** (*probably*) nach mbeadh tú ábalta bia sláintiúil a cheannach.

Míbhuntáiste eile ná uaireanta níl an **blas** (*taste*) ar bhia sláintiúil chomh deas is atá an blas ar bhia míshláintiúil, agus **ciallaíonn sé** (*this means that*) seo má tá an **rogha** (*choice*) agat, tá sé deacair an bia folláin a roghnú.

Moladh amháin maidir le bia folláin - *(a recommendation regarding healthy food)*

Ba chóir duit **iarracht mhaith a dhéanamh** (*make a good effort*) chun bia folláin a ithe **don chuid is mó** (*most of the time*), mar tá a lán buntáistí a bhaineann leis. Ach **ag an am chéanna** (*at the same time*) tá sé ceart go leor rud éigin deas a ithe **ó am go ham!** (*from time to time*).