r-leabhar saor in aisce
agus acmhainní digiteacha ann

Acmhainní digiteacha SAOR IN AISCE • Powerpoint, físeáin agus a thuilleadh •

#ithpleanáilmair

Eacnamaíocht Bhaile na Sraithe Sóisearaí

Téacsleabhar agus Leabhar Gníomhaíochta na Chéad Bhliana 2018-19

Edco

Maria Randles agus Maria Kennelly

An Chomhairle um Oideachas Gaeltachta & Gaelscolaíochta

#ithpleanáilmair

Eacnamaíocht Bhaile na Sraithe Sóisearaí

Maria Randles agus Maria Kennelly

Comhlacht Oideachais na hÉireann

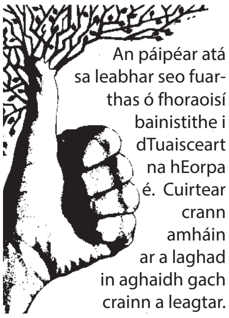
Foilsithe den chéad uair i mBéarla 2018
Comhlacht Oideachais na hÉireann,
Bóthar Bhaile an Mhóta
Baile Bhailcín, Baile Átha Cliath 12
www.edco.ie

Ball de Smurfit Kappa Group plc

© Maria Randles, Maria Kennelly, 2018

Gach ceart ar cosaint. Ní ceadmhach aon chuid den fhoilseachán seo a atáirgeadh, a stóráil i gcóras aisghabhála ná a tharchur ar aon mhodh nó slí, bíodh sin leictreonach, meicniúil, bunaithe ar fhótachóipeáil, ar thaifeadadh nó eile gan cead a fháil roimh ré ón bhFoilsitheoir nó gan ceadúnas a fháil ó Ghníomhaireacht na hÉireann um Cheadúnú Cóipchirt, 63 Sráid Phádraig, Dún Laoghaire, Co. Bhaile Átha Cliath, a cheadaíonn cóipeáil theoranta in Éirinn.

ISBN 978-1-84536-820-3



Eagarthóir ar an leagan Béarla: Kristin Jensen
Dearadh: EMC Design
Leagan Amach: Compuscript
Dearadh Clúdaigh: EMC Design
Íomhánna an Chlúdaigh: Shutterstock agus Getty
Léaráidí: Jim Peacock, Beehive Illustration
Aistritheoirí: Fiona Ní Fhátharta, Máire Ní Chonghaile, Maryanne Uí Chualáin agus Bríd Ní Fhatharta
Eagarthóir ar an leagan Gaeilge: Bairbre Ní Ógáin

Buíochas
Is mian leis na húdair buíochas a ghabháil le gach duine a chabhraigh chun an téacsleabhar seo a chruthú. Thug daltaí, múinteoirí, mic léinn iarchéime, éascaitheoirí agus taighdeoirí inspioráid agus tacaíocht iontach dúinn agus muid ag obair san oideachas dara leibhéal agus san fhoilsitheoireacht. Mar gheall ar a gcuid aiseolais, d'éirigh linn feabhas a chur, go leanúnach, ar ár múinteoireacht agus ar ár dtéacsanna, sa timpeallacht seo atá de shíor ag athrú.

Cé go ndearnadh gach iarracht cóipcheart a aimsiú agus a aithint, gabhann na foilsitheoirí a leithscéal as aon sárú timpisteach nach bhfuarthas cóipcheart ann. Bheadh áthas orthu teacht ar shocrú oiriúnach leis an úinéir ceart i ngach cás.

Treoir do mhúinteoirí atá sna tagairtí gréasáin sa leabhar seo. Nuair a foilsíodh an téacsleabhar, bhí na seoltaí gréasáin ar fad gníomhach agus bhí eolas iontu a bhain le hábhair an leabhair seo. Ní ghlacann Comhlacht Oideachais na hÉireann ná na húdair freagracht as na tuairimí nó as an eolas atá ar na suíomhanna gréasáin seo. D'fhéadfadh ábhar agus seoltaí athrú ach níl smacht againn air sin agus ba chóir maoirseacht a dhéanamh ar dhaltaí agus suíomhanna gréasáin á n-iniúchadh acu.

An Chomhairle um Oideachas
Gaeltachta & Gaelscolaíochta

Clár na nÁbhar

Réamhrá vii

Snáithe 1: Bia, Sláinte agus Scileanna Cistineacha

Caibidil 1	Roghanna bia	2
	Cé na rudaí a bhfuil tionchar acu ar ár roghanna bia?	2
	Achoimre ar an gcaibidil	4
Caibidil 2	Cothú	5
	Cothaithigh	5
	Macrachothaithigh	6
	Micreachothaithigh	15
	Uisce	21
	Achoimre ar an gcaibidil	23
Caibidil 3	Aiste chothrom bia	24
	Bia sláintiúil don bheatha	24
	Aiste chothrom bia	25
	Pirimid an bhia	25
	Méid sciar	26
	Fuinneamh	27
Caibidil 5	Cothú ó thús deireadh na saolré	30
	Babaithe agus leanaí faoi chúig bliana d'aois	30
	Leanaí atá 5 go 9 mbliana d'aois	32
	Leanaí agus déagóirí atá 9 go 18 mbliana d'aois	33
	Daoine fásta	33
	Mná atá torrach agus mná atá i mbun cothú cíche	34
	Daoine aosta	35
	Téarnamhaigh	35
	Achoimre ar an gcaibidil	37
Caibidil 6	Béilí a phleanáil	38
	Béilí agus sneaiceanna a phleanáil	38
	Biachláir	40
Caibidil 7	Roghanna stuama bia	48
	Roghanna stuama bia a dhéanamh	48
	Cén bia atá neamhdhíobhálach don chomhshaol?	48
	Bia-aistir agus lorg carbóin	50
	Bia orgánach	51
	Céard is féidir liomsa a dhéanamh?	51
	Dramhaíl bhia	51
	Tomhaltas eiticiúil	52
	Orgánaigh ghéinmhodhnaithe (OGManna)	52
	Cóirthrádáil	52
	FairChain	53
	Achoimre ar an gcaibidil	53

Caibidil 10	Sábháilteacht agus sláinteachas bia	55
	Céard is sláinteachas pearsanta ann?	55
	Traséilliú	57
	Nodanna ar shábháilteacht agus ar shláinteachas bia	57
	Stóráil bia	59
Caibidil 11	Ag tosú ag cócaráil	61
	Trealamh d'ullmhúchán bia	61
	Cócaráil: prionsabail agus teicnící	62
	Modhanna chun teas a aistriú	63
	Modhanna cócarála	63
	Tionlacain	73
Caibidil 13	Fuílleach bia a úsáid	75
	Cur amú bia	75
	Bealaí le fuílleach bia a úsáid	76
	Sábháilteacht	76
	Achoimre ar an gcaibidil	77
Caibidil 17	Pacáistiú agus lipéadú bia	78
	Pacáistiú bia	78
	Lipéadú bia	80
	Achoimre ar an gcaibidil	84
Caibidil 18	Oidis	85
	Béilí bricfeasta	85
	Caoineog bhricfeasta	85
	Pota chai chia	86
	Leite	86
	Muifíní bricfeasta	87
	Pasta bricfeasta	88
	Lónta agus suipéir éadroma	89
	Prátaí dauphinoise	89
	Painíníos, ceapairí agus fillteoga	90
	Cúrsaí tosaigh agus anraithí	91
	Humas a bhfuil piobar dearg ann	91
	Anraith de phrátaí milse agus sillí	92
	Anraith de ghlasraí measctha	92
	Príomhchúrsaí – Feoil	93
	Pióg an aoire	93
	Burgair bhaile	94
	Goujons spíosraithe sicín	95
	Príomhchúrsaí – Iasc	96
	Bradán le pak choi	96
	Iasc bácáilte le salsa trátaí	97
	Príomhchúrsaí – Veigeatórach	98
	Dhal lentilí	98
	Curaí glasraí Indiach	99
	Glasraí	100
	Cainneanna agus gallchnónna sótáilte	100
	Glasraí suaithfhriochta	101
	Dingeacha prátaí milse	102

Saileéid 103
- Sailéad glas 103
- Sailéad cuineo 104
- Sailéad sicphiseánach agus trátaí 104

Milseoga 105
- Mús seacláide abhacáid 105
- Mionbhruar torthaí 106
- Custard baile 106
- Sailéad torthaí úra 107
- Císte spúinse úll a dhéantar san oigheann micreathonnach 107

Bácáil bhaile 108
- Scónaí tae 108
- Caiscín 109
- Císte spúinse 110
- Barraí gránóla 111
- Brioscaí caiscín ina bhfuil sceallaí seacláide 112

Snáithe 2: Saol Teaghlaigh Freagrach

Caibidil 22	Tomhaltóirí	115
	Céard is tomhaltóir ann?	115
	Riachtanais agus teastálacha	116
	Cearta agus freagrachtaí	116
	Cearta tomhaltóirí	116
	Freagrachtaí Tomhaltóirí	118
	Achoimre ar an gcaibidil	119
Caibidil 26	Cinntí a dhéanamh	121
	An tábhacht atá le cinnteoireacht	121
	Cinntí a dhéanamh faoi airgead	122
	Cinntí a dhéanamh agus tú ag siopadóireacht	123
	Cá bhfaighidh mé faisnéis?	125
	Achoimre ar an gcaibidil	126
Caibidil 30	Tionchar roghanna an tomhaltóra	128
	Cé na tosca a bhfuil tionchar acu ar na rudaí a cheannaímid?	128
	Céard is inbhuanaitheacht ann?	129
	Na Spriocanna Domhanda	132
	Achoimre ar an gcaibidil	134
Caibidil 34	Bainistiú dramhaíola	135
	Maireachtáil inbhuanaithe fhreagrach	135
	Cineálacha dramhaíola	135
	Ord na réiteach dramhaíola	136
	Céard is féidir leatsa a dhéanamh?	136

Snáithe 3: Teicstílí agus Ceardaíocht

Caibidil 38	Scileanna obair shnáthaide	144
	Trealamh fuála	144
	Cineálacha greamanna	145
	Bróidnéireacht	148
	Inneallfhuáil	151
	Achoimre ar an gcaibidil	154
Caibidil 39	Déan agus maisigh	155
	An chaoi le ball éadaigh a dhéanamh	155
	Maisiú fabraice	161
	Ceirdeanna teicstíle	162
	Ag cur le saolré teicstílí	164
	Achoimre ar an gcaibidil	165
Caibidil 41	Aire a thabhairt do theicstílí	166
	Lipéid chúraim	167

Gníomhaíochtaí

Snáithe 1: Bia, Sláinte agus Scileanna Cistineacha

Caibidil 1	Roghanna bia	172
Caibidil 2	Cothú	176
Caibidil 3	Aiste chothrom bia	186
Caibidil 5	Cothú ó thús deireadh na saolré	193
Caibidil 6	Béilí a phleanáil	200
Caibidil 7	Roghanna stuama bia	202
Caibidil 10	Sábháilteacht agus sláinteachas bia	206
Caibidil 11	Ag tosú ag cócaráil	210
Caibidil 13	Fuílleach bia a úsáid	216
Caibidil 17	Pacáistiú agus lipéadú bia	221

Snáithe 2: Saol Teaghlaigh Freagrach

Caibidil 22	Tomhaltóirí	231
Caibidil 26	Cinntí a dhéanamh	237
Caibidil 30	Tionchar roghanna an tomhaltóra	245
Caibidil 34	Bainistiú dramhaíola	251

Snáithe 3: Teicstílí agus Ceardaíocht

Caibidil 38	Scileanna obair shnáthaide	258
Caibidil 39	Déan agus maisigh	264
Caibidil 41	Aire a thabhairt do theicstílí	265

Réamhrá

Freastalaíonn *#ithpleanáilmair* ar na riachtanais a bhaineann le Sonraíocht Eacnamaíocht Bhaile na Sraithe Sóisearaí. Pléimid:

- Na trí shnáithe chomhthéacsúla a bhaineann le sonraíocht an ábhair: bia, sláinte agus scileanna cistineacha; saol teaghlaigh freagrach; teicstílí agus ceardaíocht.
- Na ceithre ghné idirnasctha: Cumhachtú an duine aonair agus an teaghlaigh; sláinte agus folláine; maireachtáil fhreagrach agus inbhuanaithe; agus inniúlacht tomhaltóirí.
- Na hocht bpríomhscil de chuid na Sraithe Sóisearaí: a bheith cruthaitheach, a bheith liteartha, a bheith uimheartha, cumarsáid, eolas agus smaointeoireacht a bhainistiú, mé féin a bhainistiú, fanacht folláin agus obair le daoine eile.

Trí chuid atá sa leabhar agus clúdaíonn gach cuid snáithe comhthéacsúil. Tá na gnéithe seo a leanas sa téacsleabhar agus sa leabhar gníomhaíochta:

- Sonraítear torthaí foghlama do gach snáithe d'Eacnamaíocht Bhaile na Sraithe Sóisearaí (féach ar an suíomh gréasáin, an tSraith Shóisearach do Mhúinteoirí). Sa téacsleabhar seo agus sa leabhar comhfhreagrach gníomhaíochta, bristear gach toradh foghlama síos agus cuirtear i láthair mar intinní foghlama (cuspóirí foghlama) iad.
- Ag tús gach caibidle sa leabhar gníomhaíochta, músclaíonn gníomhaíocht réamhtheachtach spéis an dalta san ábhar. Múscláítear réamheolas an dalta agus fiosracht faoin ábhar nua.
- Cuirtear na heochairfhocail ábhartha in iúl ag tús gach caibidle.
- Úsáidtear naisc foghlama chun comhtháiteacht an ábhair a chur in iúl.
- Cuireadh gníomhaíochtaí foghlama le chéile bunaithe ar na príomhchoincheapa i ngach caibidil. Tá ceann amháin, ar a laghad, de na hocht bpríomhscil de chuid na Sraithe Sóisearaí i ngach gníomhaíocht. Úsáidtear na siombailí seo a leanas chun na scileanna a fhorbraítear sa ghníomhaíocht a chur in iúl:

- A bheith cruthaitheach
- A bheith liteartha
- A bheith uimheartha
- Cumarsáid
- Eolas agus smaointeoireacht a bhainistiú
- Mé féin a bhainistiú
- Fanacht folláin
- Obair le daoine eile

- Léiríonn siombail an oidis thapa i gCaibidil 18 oidis is féidir a ullmhú, a chócaráil agus a chur chun boird laistigh de ranganna uair an chloig.
- Tá réimse leathan gníomhaíochtaí sa téacsleabhar. Tacaíonn ceisteanna comhfhreagracha sa leabhar gníomhaíochta leis na modheolaíochtaí gníomhacha foghlama seo. Ar an gcaoi seo, is féidir leis an dalta a c(h)uid foghlama a chur i gcomhthéacs agus a dhaingniú. Cuirtear béim ar scileanna smaointeoireachta criticiúla meastóireachta.
- Cuirtear béim láidir ar mheasúnacht mar chuid den phróiseas foghlama sa téacsleabhar agus sa leabhar gníomhaíochta. Cuirtear réimse leathan deiseanna ar fáil don dalta le páirt athmhachnamhach ghníomhach a ghlacadh ina c(h)uid foghlama féin.
- Cuirtear ábhar ar fáil sa téacsleabhar agus sa leabhar gníomhaíochta a ullmhaíonn daltaí do mheasúnuithe rangbhunaithe, don scrúdú ar scileanna praiticiúla bia agus don scrúdú scríofa.

- Tá achoimre ag deireadh gach caibidle sa téacsleabhar. Tá bileog athmhachnaimh ag deireadh gach caibidle sa leabhar gníomhaíochta.
- Tá gach caibidil neamhspleách ar chaibidlí eile ionas gur féidir an cúrsa a phleanáil le bheith oiriúnach don chomhthéacs.

Cuireann *#ithpleanáilmair* deiseanna iontacha ar fáil chun ábhair spéise agus scileanna a fhorbairt. Tá súil againn go mbainfidh tú taitneamh as.

Maria Randles agus Maria Kennelly

Acmhainní digiteacha

Cuirfidh acmhainní digiteacha *#ithpleanáilmair* le foghlaim sa seomra ranga trí rannpháirtíocht na ndaltaí a spreagadh.

Chun treoir a thabhairt maidir le hacmhainní digiteacha a chomhtháthú sa seomra ranga, déantar tagairt do chuir i láthair PowerPoint, d'fhíseáin agus do bheochaintí i dtéacsleabhar na ndaltaí ag úsáid na siombailí seo a leanas:

Cabhraíonn achoimrí **PowerPoint,** ar féidir iad a chur in eagar, le hathbhreithniú

Cuireann **beochaintí** beocht i léaráidí tábhachtacha ón téacsleabhar agus treisíonn siad an t-ábhar

Léiríonn **físeáin** spreagthacha réimse teicnící riachtanacha

Is féidir le múinteoirí teacht ar an ríomhleabhar de *#ithpleanáilmair*, ar chuir i láthair PowerPoint, ar bheochaintí agus ar fhíseáin, chomh maith le naisc ghréasáin agus aonaid oibre, ar féidir iad a chur in eagar, ar líne ag **www.edcolearning.ie.**

Is féidir le daltaí teacht, saor in aisce, ar an ríomhleabhar de *#ithpleanáilmair* agus ar bheochaintí, ar fhíseáin agus ar naisc ghréasáin ar líne ag **www.edcolearning.ie.**

Snáithe 1

Bia, Sláinte agus Scileanna Cistineacha

#1

Roghanna bia

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- Na rudaí a bhfuil tionchar acu ar roghanna bia a aithint

Eochairfhocail

#rudaí a thaitníonn agus nach ag dtaitníonn linn
#costas
#infhaighteacht
#bia séasúrach
#stíl mhaireachtála
#eolas ar chothú agus ar shláinte
#taisteal
#scileanna
#cúrsaí timpeallachta
#bia orgánach
#bia deimhnithe ag Cóirthrádáil (Fairtrade)
#aistí bia ar leith
#galar céiliach
#na meáin agus fógraíocht
#piarbhrú
#cultúr agus reiligiún

Cé na rudaí a bhfuil tionchar acu ar ár roghanna bia?

Uaireanta, braitheann an bia a roghnaíonn tú ar an gcaoi a n-airíonn tú. Má bhíonn tuirse nó ocras ort, b'fhéidir go ndéanann tú rogha gan mórán machnaimh. Amanna eile, b'fhéidir go smaoiníonn tú ar an nasc idir bia agus sláinte. Tá tionchar ag go leor rudaí ar ár roghanna bia, na nithe seo a leanas san áireamh:

- **Rudaí a thaitníonn agus nach dtaitníonn linn:** B'fhéidir go dtaitníonn nó nach dtaitníonn cuma, boladh, blas nó uigeacht bhia áirithe leat. Bíonn sé deacair, uaireanta, bia a roghnú do theaghlach. B'fhéidir go dtaitníonn mearbhia leat, ach níor chóir an iomarca de a ithe.
- **Costas:** Tá níos mó airgid ag daoine áirithe le caitheamh ar bhia ná mar atá ag daoine eile. Roghnaímid bia a bhfuil sé d'acmhainn againn íoc as. Is bianna saora sláintiúla iad coirce, rís dhonn (rís rua), uibheacha agus pónairí.
- **Infhaighteacht:** Nuair a bhíonn bia áirithe ar fáil go héasca, is mó seans go roghnóidh duine é. Bíonn sé níos éasca do leanaí torthaí agus glasraí a ithe nuair a bhíonn siad gearrtha ina bpíosaí beaga. Is féidir le leanaí agus le déagóirí teacht ar bhia go héasca i gceaintíní scoile. Roghnaíonn go leor daoine bia agus deochanna siúcrúla mar go mbíonn siad ar fáil go héasca ó mheaisíní díola. Tá sé an-tábhachtach a bheith in ann teacht ar uisce úr mar chuid d'aiste bia sláintiúil. Is mór an chabhair í an tsiopadóireacht ar líne chun cineálacha éagsúla bia a fháil.

- **Bia séasúrach:** Tá séasúr fáis ar leith ag torthaí éagsúla agus ag glasraí éagsúla. Bíonn siad aibí nó réidh le baint ag amanna áirithe den bhliain. Mar shampla, piseanna a fhásann lasmuigh - bíonn siad réidh le baint sa samhradh.
- **Stíl mhaireachtála:** Tá tionchar ag an méid ama a bhíonn ag daoine chun bia a roghnú, a ullmhú agus a chócaráil, ar a gcuid roghanna. Daoine atá gnóthach nó a dhéanann sealobair, seans go roghnóidh siad bia is féidir a ullmhú go tapa. Daoine atá an-ghníomhach, seans go roghnóidh siad bia a thugann a lán fuinnimh dóibh.
- **Eolas ar chothú agus ar shláinte:** Daoine a bhfuil a lán eolais acu ar chothú, seans go roghnóidh siad bia sláintiúil.
- **Taisteal:** Tá a mbia traidisiúnta féin ag tíortha. Má tá eolas ag daoine ar bhia ó thíortha eile, seans go roghnóidh siad réimse níos leithne bia.
- **Scileanna:** Daoine a bhfuil scileanna maithe cócaireachta acu, is mó seans go roghnóidh siad comhábhair ar féidir iad a chur le chéile chun béilí éagsúla a réiteach.
- **Cúrsaí timpeallachta:** Le déanaí, tá bia atá neamh-dhíobhálach don timpeallacht á cheannach ag go leor daoine, bia orgánach nó bia deimhnithe ag Cóirthrádáil, mar shampla.
- **Aistí bia ar leith:** Roghnaíonn roinnt daoine bia áirithe ar chúiseanna sláinte – galar céiliach, mar shampla. Roghnaíonn daoine aistí bia ar leith ar chúiseanna nach mbaineann le sláinte freisin – aistí bia veigeatóracha, mar shampla.
- **Na meáin agus fógraíocht:** Feicimid cineálacha éagsúla fógraí do bhia sna meáin. Uaireanta, bíonn tionchar ag daoine cáiliúla, sna meáin shóisialta mar shampla, orainn.
- **Piarbhrú:** Is maith le leanaí agus le déagóirí bheith mar chuid dá bpiarghrúpa. Is minic a bhíonn tionchar ag piarbhrú ar roghanna bia.
- **Cultúr agus reiligiún:** Go minic, bíonn tionchar ag reiligiún ar roghanna bia. Mar shampla, ní ligeann roinnt reiligiún do dhaoine bia áirithe a ithe. Roinneann teaghlaigh agus cairde bia traidisiúnta ag féilte reiligiúnacha freisin.

Nasc foghlama

Caibidil 7: Roghanna ciallmhara bia

Caibidil 8: Béilí a phleanáil i gcás galar a bhaineann le haiste bia

Caibidil 9: Béilí a phleanáil d'aistí bia ar leith

Eolas

Ní úsáideann feirmeoirí leasacháin shaorga ná ceimiceáin nuair a bhíonn **bia orgánach** á fhás acu.

Is éard atá i gceist le **bia deimhnithe ag Cóirthrádáil** (Fairtrade) ná go bhfuair feirmeoirí praghas Cóirthrádála agus go raibh caighdeáin Chóirthrádála, maidir le coinníollacha oibre mar shampla, i bhfeidhm. Is féidir bananaí, tae agus caife deimhnithe ag Cóirthrádáil a cheannach.

#

Is éard atá i gceist le **galar céiliach** ná go gcuireann glútan frithghníomhú diúltach ar dhuine. Tá bia atá saor ó ghlútan ar fáil go forleathan.

Gníomhaíochtaí

1. Cóipeáil an tábla seo a leanas isteach i do chóipleabhar. Smaoinigh ar gach ceann de na ráitis agus líon an colún dar teideal 'Seo a cheap mé'. Roinn do chuid freagraí le do pháirtí, agus ansin roinn do chuid freagraí leis na grúpaí eile nó leis an rang ar fad.

Ráiteas	Seo a cheap mé	Seo a cheap mo pháirtí	Na rudaí a roinnfimid
Tá tionchar ag na rudaí atá ar eolas agat faoi shláinte ar an mbia a roghnaíonn tú.			
Má tá suim agat sa timpeallacht, beidh tionchar aige sin ar an mbia a roghnaíonn tú.			

2. Pléigh an rún seo sa rang: 'Tá tionchar ag piarbhrú ar an mbia a roghnaímid.'

3. Tá nasc idir féilte reiligiúnacha agus bia traidisiúnta. Roghnaigh ócáid speisialta a bhfuil nasc aici le cultúr nó le reiligiún agus déan liosta den bhia a bhíonn ar fáil ag an ócáid seo.

4. Léigh an t-alt nuachtáin thíos agus freagair na ceisteanna.

An chaoi a bhfuil athrú ag teacht ar shiopadóireacht bhia

Tá tionchar mór ag bia sláintiúil ar an gcaoi a ndéanann daoine siopadóireacht anois.

'Le blianta beaga anuas, tá athrú iomlán tagtha ar an gcaoi a n-itheann daoine bia in Éirinn. Tá an-éileamh ag tomhaltóirí (consumers) ar bhia úr, sláintiúil; tá an t-éileamh sin ag fás. Tá muintir na hÉireann ag ithe i bhfad níos mó bia úir agus tá siad i bhfad níos cúramaí faoina sláinte. Tháinig fás mór ar an méid iasc, torthaí agus glasraí, táirgí fuaraithe agus feoil úr a dhíolaimid,' a dúirt urlabhraí ó Aldi.

'Le trí bliana anuas, dhúblaíomar ár réimse torthaí agus glasraí agus díolaimid níos mó ná 3 mhilliún aonad de thorthaí agus glasraí úra gach seachtain.'

Mhéadaigh Aldi a réimse torthaí agus glasraí orgánacha 400% ó 2014 i leith agus tá siad ag forbairt réimse bia atá saor ó ghlútan freisin.

Tá réimsí bia atá níos sláintiúla á dtabhairt isteach ag Centra freisin. Tháinig méadú 80% ar na boscaí sailéid a dhíolann Centra; tháinig méadú 46% ar shútha craobh, ar shútha talún agus ar fhraocháin ghorma agus méadú 22% ar uisce.

Dhíol siad cúig huaire níos mó uisce ná deochanna súilíneacha le bliain anuas.

'Na daoine a bhíonn ag ceannach bia, tuigeann siad cúrsaí sláinte, cúrsaí bia, cúrsaí digiteacha; tá siad ag lorg éascaíochta; tá siad níos eolaí ar bhia idirnáisiúnta agus ar nósanna bia dá bharr.'

Foinse:
Curtha in oiriúint ón *Irish Examiner*, 5 Meitheamh 2017

(a) Déan liosta de thrí bhia a roghnaíonn daoine mar gur rogha sláintiúil iad.

(b) 'Le blianta beaga anuas, tá athrú iomlán tagtha ar an gcaoi a n-itheann daoine bia in Éirinn.' Mínigh an 't-athrú iomlán' seo atá le feiceáil in Aldi.

(c) Tabhair trí shampla ón alt a léiríonn an t-athrú atá tagtha ar roghanna bia le blianta beaga anuas.

Achoimre ar an gcaibidil

PowerPoint | Naisc ghréasáin

- ✓ **Na rudaí a bhfuil tionchar acu ar an mbia a roghnaímid:**
  - ✓ **Na rudaí a thaitníonn agus nach dtaitníonn linn,** m.sh., cuma, boladh, blas agus uigeacht
  - ✓ **Costas**
  - ✓ **Infhaighteacht**
  - ✓ **Bia séasúrach**
  - ✓ **Stíl mhaireachtála**
  - ✓ **Eolas** ar chothú agus ar shláinte
  - ✓ **Taisteal,** m.sh., tionchar tíortha eile
  - ✓ **Scileanna**
  - ✓ **Cúrsaí timpeallachta,** m.sh., orgánach, deimhnithe ag Cóirthrádáil
  - ✓ **Aistí bia ar leith,** m.sh., céiliach
  - ✓ **Na meáin agus fógraíocht**
  - ✓ **Piarbhrú**
  - ✓ **Cultúr agus reiligiún**

#2 Cothú

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- Ról na gcothaitheach san aiste bia a mhíniú
- Cur síos a dhéanamh ar na cineálacha difriúla saille, carbaihiodráite agus próitéine
- Breac-chuntas a thabhairt ar fhoinsí gach cothaithigh
- Breac-chuntas a thabhairt ar iontógáil tagartha (IT) na gcothaitheach
- Breac-chuntas a thabhairt ar na hiarmhairtí a bhaineann le gan an líon ceart cothaitheach a bheith ag duine san aiste bia
- Moltaí a thabhairt maidir le conas an aiste bia a bhainistiú le cinntiú go bhfaighimid dóthain cothaitheach

Eochairfhocail

#cothaithigh
#macrachothaithigh
#micreachothaithigh
#saill
#eilimintí
#saill sháithithe
#saill neamhsháithithe
#saillte óimige-3
#ciligiúil
#cileacalraí
#iontógáil tagartha
#carbaihiodráití
#siúcra
#siúcraí folaithe
#calraí folmha
#snáithín
#próitéin
#aimínaigéid riachtanacha
#próitéin ALB
#veigeáin
#próitéin ÍLB
#rianmhianraí
#cailciam
#iarann
#ainéime
#sóidiam
#vitimíní
#vitimíní uisce-thuaslagtha
#vitimíní sailltuaslagtha
#hipirvitimíonóis
#uisce
#díhiodráitiú

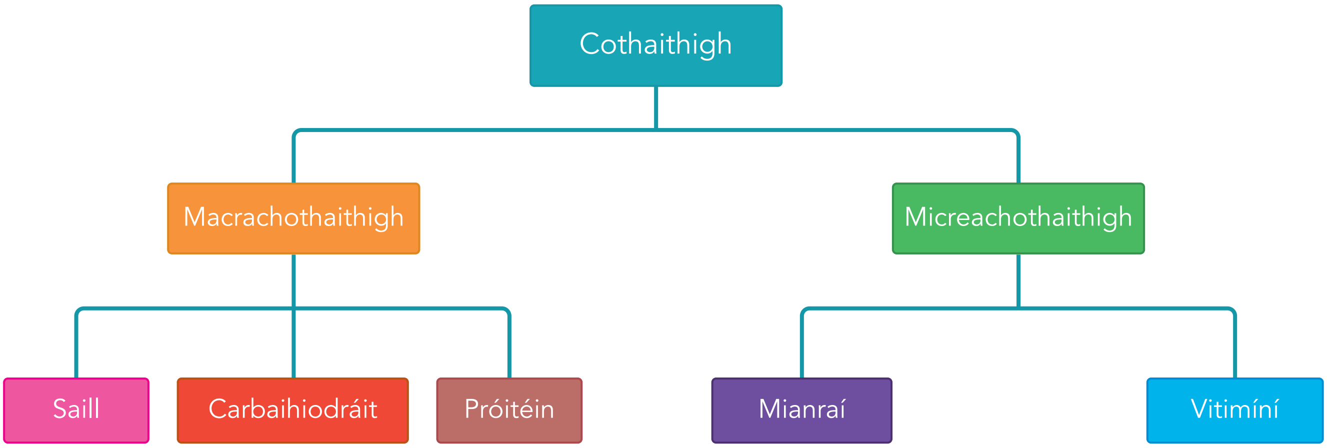
Cothaithigh

\# **Cothaitheach:** ceimiceán i mbia a chothaíonn an corp/an cholainn.

Tá dhá ghrúpa **cothaitheach** ann: macrachothaithigh agus micreachothaithigh.

- **Macrachothaithigh**: Bíonn méideanna móra macrachothaitheach ag teastáil ón gcorp. Tomhaisimid i ngraim iad. Is iad saillte, carbaihiodráití agus próitéin na trí mhacrachothaitheach.
- **Micreachothaithigh**: Bíonn méideanna sách beag micreachothaitheach ag teastáil ón gcorp. Is micreachothaithigh iad mianraí agus vitimíní.

Tá uisce riachtanach do chorp sláintiúil freisin.



Macrachothaithigh

Saillte

Bíonn roinnt **saill**e ag teastáil ó dhuine le bheith sláintiúil ach níor chóir do dhaoine fásta níos mó ná 70 gram a ithe gach lá.

Ról na saillte san aiste bia

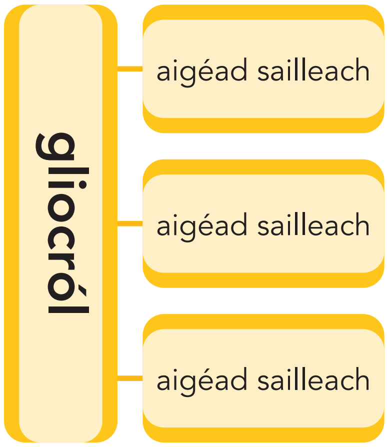
- Is foinse thábhachtach theasa agus fuinnimh don chorp iad saillte.
- Inslíonn saillte an corp.
- Cosnaíonn siad orgáin leochaileacha, an t-ae m.sh., trí bhrat a chruthú thart orthu.
- Faighimid na vitimíní sailltuaslagtha A, D, E agus K i saillte.

Eolas
Tá 9 gcileacalra nó 37 ciligiúl i ngram amháin saille.

Cad as a ndéantar saillte?

Tá aigéid shailleacha agus gliocról i saillte. Tá na h**eiliminti** carbón, hidrigin agus ocsaigin in aigéid shailleacha agus i ngliocról.

**Eilimint:** substaint nach féidir a scaradh ina substaint níos simplí.



Cineálacha agus foinsí saille

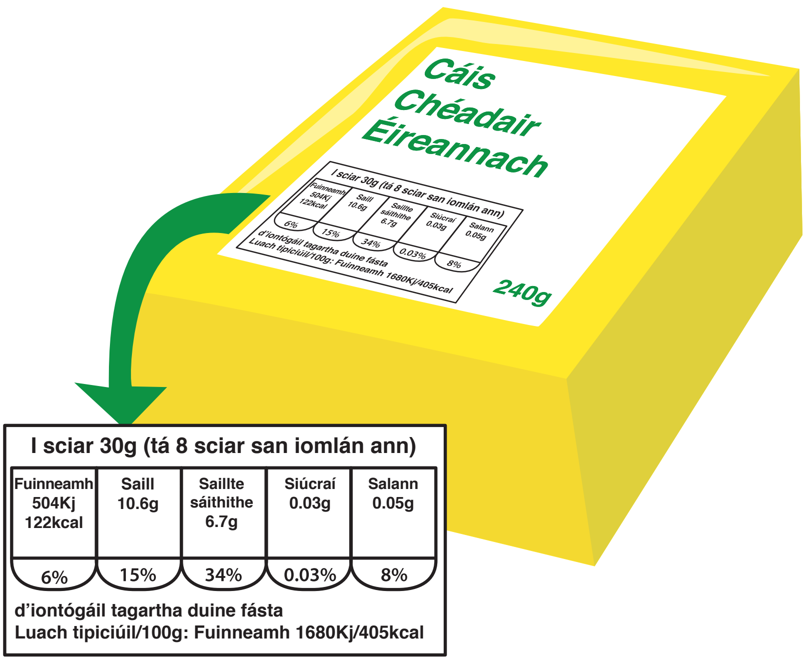
Tá dhá phríomhchineál saille ann: **saill sháithithe** agus **saill neamhsháithithe**.

Foinsí saille	
Saill sháithithe	**Saill neamhsháithithe**
Faighimid saill sháithithe i bhfoinsí ainmhí den chuid is mó: • Im • Uachtar • Feoil shailleach • Bianna déiríochta • Margairín crua • Cístí agus brioscaí	Faighimid saill neamhsháithithe in iasc olúil agus i bplandaí den chuid is mó: • Abhacáid • Cnónna • Iasc olúil • Olaí plandúla • Síolta • Leatháin bhoga (m.sh., Flora)

Ina theannta sin, faighimid **saillte óimige-3** in iasc olúil, i gcnónna agus i síolta. Cabhraíonn siad chun an inchinn a fhorbairt agus chun galar corónach croí a laghdú.

Cé mhéad saille a theastaíonn?

- Níor chóir go n-íosfadh daoine fásta níos mó ná 70 gram de shaill in aghaidh an lae.
- Níor chóir níos mó ná 20 gram de shaill sháithithe a ithe.
- Tá saill neamhsháithithe, m.sh., ola olóige, níos fearr don tsláinte ná saill sháithithe, m.sh., im, ach tá a lán cileacalraí i ngach saill.
- Is é 8,400 Kj/2,000 kcal an **iontógáil tagartha** fuinnimh don ghnáthdhuine fásta.
- Níor chóir go dtiocfadh níos mó ná 30% d'fhuinneamh as saill.



An iomarca saille san aiste bia

- Tá a lán cileacalraí i ngach cineál saille agus ola. An iomarca saille is cúis le rómheáchan agus murtall.
- Tá saill neamhsháithithe níos fearr don tsláinte ná saill sháithithe. An iomarca saille sáithithe is cúis le galar corónach croí.

Conas iontógáil saille a bhainistiú

- Ná hith bia a bhfuil a lán saille ann, m.sh., mearbhia, níos mó ná uair nó dhó sa tseachtain.
- Úsáid modhanna sláintiúla cócarála, ar nós bia a ghríoscadh/ghriolladh nó a ghalú, seachas a fhriochadh.
- Roghnaigh leatháin mhéathraslaghdaithe agus bianna beagmhéathrais, m.sh., bainne agus cáis bheagmhéathrais.
- Bain saill d'fheoil.
- Léigh lipéid bhia chun an cion saille a fháil amach.

Eolas

Tomhaisimid fuinneamh ó bhia i g**ciligiúil** nó i g**cileacalraí**. Tugann saill san aiste bia a lán fuinnimh dúinn.

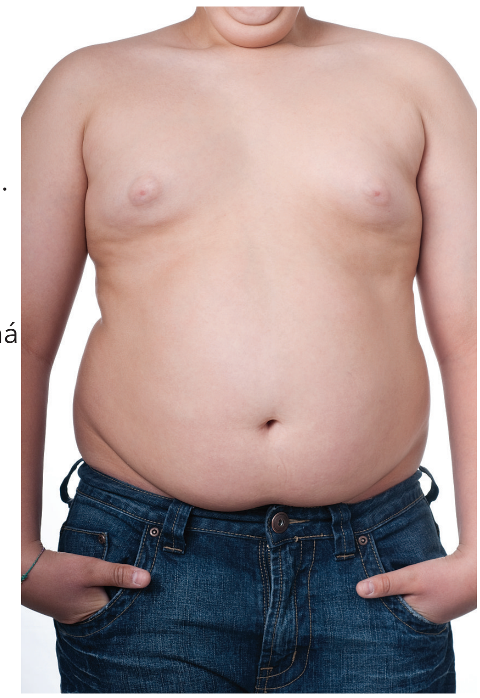
Tá an líon céanna cileacalraí i ngach ola. Ná húsáid an iomarca saille ná ola agus tú ag cócaráil. Tomhais an ola seachas í a dhoirteadh isteach sa phanna.

**Iontógáil tagartha (IT):** méid an chothaithigh ba chóir a ithe/a ól gach lá.

Nasc foghlama

Galar corónach croí, **leathanaigh 64–65**
Murtall, **leathanach 67**
Caibidil 12: Modhnú Oidis

Táirge **beagmhéathrais:** táirge nach bhfuil níos mó ná 3 ghram de shaill i ngach 100 gram (solaid) nó 1.5 g de shaill i ngach 100 gram (leachtanna).



Gníomhaíochtaí

1. Déan comparáid idir an dá tháirge thíos agus freagair na ceisteanna.

Im

Luach tipiciúil	I ngach 100 g	I ngach 2 thaespúnóg (10 g)
Fuinneamh (kJ)	3,019	302
Fuinneamh (kcal)	734	73
Saill (g)	81	8.1
ar saillte sáithithe/sáitheáin iad (g)	53.5	5.4
Carbaihiodráití (g)	0.8	0.1
ar siúcraí iad (g)	0.8	0.8

Leathán beagmhéathrais

Luach tipiciúil	I ngach 100 g	I ngach 2 thaespúnóg (10 g)
Fuinneamh (kJ)	1,815	182
Fuinneamh (kcal)	441	44
Saill (g)	48	4.8
ar saillte sáithithe/sáitheáin iad (g)	12.4	1.2
Carbaihiodráití (g)	1.3	0.1
ar siúcraí iad (g)	1.3	0.1

(a) Cé acu táirge ina bhfuil an líon is airde saille in aghaidh 100 g?

(b) Cé acu táirge ina bhfuil an líon is airde saille sáithithe in aghaidh 100 g?

(c) Cé mhéad saille atá i sciar 10 g de gach táirge?

(d) Cé mhéad cileacalra atá i sciar 10 g de gach táirge?

(e) Cé acu táirge a mholfá le húsáid i gceapaire duit féin? Tabhair cúiseanna le do fhreagra.

2. (a) Cén cineál saille atá i bhfillteog ina bhfuil bradán agus abhacád?

(b) Cén fáth a bhfuil tábhacht le saill in aiste bia an duine?

3. (a) Déan iniúchadh ar na lipéid ar mhaonáis, ar cháis nó ar chriospaí lánmhéathrais agus beagmhéathrais. Déan comparáid idir (i) an tsaill iomlán in aghaidh 100 g agus (ii) an tsaill sháithithe in aghaidh 100 g.

(b) An roghnófá an rogha bheagmhéathrais? Tabhair cúiseanna le do fhreagra.

(c) Cruthaigh póstaer chun déagóirí a chur ar an eolas faoi chion saille na mbianna a itheann siad. Ar do phóstaer, tabhair eolas faoi na nithe seo a leanas: (i) cion saille na mbianna (ii) na cineálacha saille (iii) an tionchar atá ag an iomarca saille in aiste bia agus (iv) conas is féidir leo athruithe a dhéanamh ach bianna beagmhéathrais a ithe.

4. Pleanáil príomhchúrsa (m.sh., prátaí au gratin) a úsáideann roghanna beagmhéathrais seachas comhábhair a bhfuil a lán saille iontu.

5. Taispeánann go leor áiteanna líon na gcalraí atá i mbéile ar lipéad ar an mias. Pléigh na buntáistí a bhaineann leis seo.

Carbaihiodráítí

Ba chóir go mbeadh **carbaidiodráítí** ina bpríomhfhoinse fuinnimh i d'aiste bia.

Ról na gcarbaihiodráítí san aiste bia

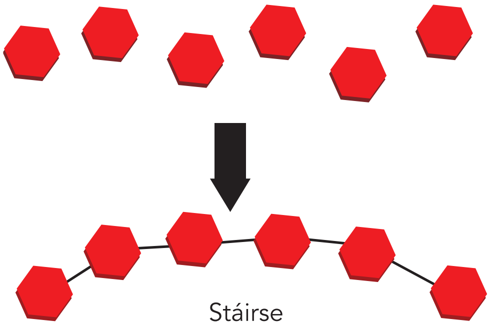
- Is foinse thábhachtach theasa agus fuinnimh iad carbaihiodráítí.
- Cabhraíonn snáithín (cineál carbaihiodráite) le bia bogadh tríd an gcorp.
- Airíonn tú lán ar feadh tréimhse níos faide mar gheall ar shnáithín.

Cad as a ndéantar carbaihiodráítí?

Is as siúcraí atá ceangailte le chéile a dhéantar carbaihiodráítí. Tá na heilimintí, carbón, nítrigin agus ocsaigin, i gcarbaihiodráítí.

Eolas

Tá 4 chileacalra nó 17 gciligiúl i ngram amháin carbaihiodráite.



Cineálacha agus foinsí carbaihiodráítí

Tá trí chineál carbaihiodráite ann:

- Siúcraí
- Stáirsí
- Snáithín cothaithe

Foinsí carbaihiodráítí		
Siúcraí	**Stáirsí**	**Snáithín cothaithe**
• Brioscaí • Cácaí • Torthaí • Mil • Subh • Deochanna boga • Siúcra • Síoróip 	• Arán • Gránaigh • Pasta • Prátaí • Rís • Glasraí fréimhe 	• Rís dhonn (rís rua) • Torthaí • Coirce • Glasraí • Gránaigh shlánghráinneacha • Caiscín

Cé mhéad carbaihiodráití a bhíonn ag teastáil uait?

Braitheann an méid carbaihiodráití a bhíonn ó dhuine ar cé chomh gníomhach agus atá an duine.

- Is ionann 260 g carbaihiodráite sa lá agus an iontógáil tagartha do dhaoine fásta.
- Is ionann 90 g agus an iontógáil tagartha siúcra sa lá.
- Is ionann 25 g agus an iontógáil tagartha snáithín sa lá.

Is ionann an iontógáil tagartha fuinnimh don ghnáthdhuine fásta agus 8,400 Kj/2,000 kcal. Tagann fuinneamh ó charbaihiodráití agus ó shaill.

Tá fadhbanna sláinte á gcruthú in Éirinn, meath fiacla agus murtall ina measc, mar go bhfuil an iomarca calraí á n-ithe agus á n-ól ag daoine i sónna agus i ndeochanna súilíneacha.

Nasc foghlama

Galar fiacla, leathanaigh 65–66

Eolas

An chéad uair eile a théann tú chuig an bpictiúrlann, roghnaigh gnáthghrán rósta, ina bhfuil 0 g siúcra, seachas grán rósta milsithe, ina mbíonn suas le 28 g siúcra!

Siúcra

An iomarca bianna siúcrúla agus deochanna siúcrúla is cúis le galar fiacla. An iomarca **siúcra** is cúis le murtall freisin.

Siúcraí folaithe

Tá siúcra in go leor bianna ach ní smaoinímid orthu mar bhianna 'milse'. Is minic a fheicimid cineálacha éagsúla siúcra le hainmneacha ar nós siúcróis nó fruchtóis. Is **siúcraí folaithe** iad seo.

Tá go leor de na siúcraí sa lá atá inniu ann 'folaithe' i mbianna próiseáilte nach gceapaimid gur milseáin iad. Mar shampla, tá thart ar 4 ghram (thart ar thaespúnóg) siúcra i spúnóg bhoird citsip.

Cileacalraí folmha

Tá roinnt bianna lán le fuinneamh ach níl aon chothaitheach eile iontu. Tá **cileacalraí folmha** iontu. Tá cileacalraí folmha i siúcra agus i ndeochanna boga.

Béilí a phleanáil d'aiste bia nach bhfuil a lán siúcra inti

- Ól uisce seachas deochanna siúcrúla.
- Roghnaigh sneaiceanna atá saor ó shiúcra seachas bia siúcrúil.
- Seiceáil an cion siúcra ar lipéid bhia.
- Ná cuir siúcra i ndeochanna teo.
- Milsigh bia le comhábhair atá milis go nádúrtha, ar nós banana.

Táirge **beagshiúcra**: táirge ina bhfuil níos lú ná 5 g siúcra in aghaidh 100 g (solaid) nó 2.5 g siúcra in aghaidh 100 g (leachtanna).

 # Nasc gréasáin

Téigh chuig suíomh gréasáin Safefood agus déan comparáid idir an méid siúcra atá i ndeochanna coitianta. Úsáid an póstaer a léiríonn na fíricí faoi shiúcra i ndeochanna.

Gníomhaíochtaí

1. Bailigh réimse lipéad ó bhianna próiseáilte, m.sh., pónairí bácáilte stánaithe, anlann beárbaiciú, barraí gránóla, sú torthaí, torthaí stánaithe, iógart beagmhéathrais agus citseap. Bí ag faire amach do shiúcraí folaithe ar liosta na gcomhábhar. Seo a leanas roinnt samplaí de shiúcraí folaithe:

- Síoróip arbhair
- Fruchtós
- Glúcós
- Mil
- Siúcra inbhéartaithe
- Maltós
- Siúcrós

2. (a) Cé mhéad siúcra atá i sciar amháin den táirge seo a leanas?

Luach tipiciúil	I 100 g	I sciar 15 g
Fuinneamh (kJ)	435	65
Fuinneamh (kcal)	102	15
Saill (g)	0.1	Rian
ar sáitheáin iad (g)	Rian	Rian
Carbaihiodráití (g)	23.2	3.5
ar siúcraí iad (g)	22.8	3.4

(b) Déan taighde ar an gcion siúcra i gcitseap beagshiúcra agus cuir i gcomparáid leis an táirge thuas é.

3. Pléigh an ráiteas seo a leanas sa rang: 'Tá sé deacair an iontógáil siúcra a laghdú in aiste bia.'

Snáithín

Ról an tsnáithín san aiste bia

- Is cineál carbaihiodráite é **snáithín**. Ionsúnn sé uisce agus éiríonn sé toirtiúil sa stéig. Bíonn sé níos éasca do bhia bogadh sa stéig dá bharr. Coisceann sé iatacht agus neamhoird putóige eile.
- Laghdaíonn snáithín an baol atá ann go dtiocfaidh murtall, diaibéiteas nó galar croí ar dhuine.

Eolas

Is foinsí maithe snáithín iad torthaí úra agus torthaí triomaithe, glasraí agus gránaigh shlánghráinneacha, m.sh., rís dhonn (rís rua).

Foinsí snáithín

Cén tionchar atá ag aiste bia ina bhfuil easpa snaithín?

- Is féidir le heaspa snáithín bheith mar chúis le neamhoird putóige.
- Bíonn iatacht ar dhuine nuair a éiríonn faecas crua agus deacair le scaoileadh amach.
- Déanann faecas crua damáiste do bhalla an reictim.
- Tarlaíonn haemaróidí (fuileadáin ata) ag an anas. Cruthaíonn sé seo pian agus fuilliú.

Eolas

Ní itheann thart ar 80% de dhaoine fásta in Éirinn dóthain snáithín agus sin an fáth a gcuireann iatacht, at agus míchompord díleách isteach ar go leor daoine. (Foinse: Institiúid Cothúcháin agus Diaitéitice na hÉireann)

Nasc foghlama

Caibidil 4: An Córas Díleá

Béilí a phleanáil d'aiste bia le neart snáithín inti

- Roghnaigh gránaigh bhricfeasta shlánghráinneacha, m.sh., min choirce.
- Roghnaigh torthaí agus glasraí mar shneaiceanna.
- Nuair is féidir, ná bain na craicne de thorthaí nó de ghlasraí.
- Cuir torthaí triomaithe le harán agus le cácaí.
- Úsáid plúr caiscín agus tú ag bácáil.
- Cuir torthaí agus glasraí in anlainn.

Eolas

Cad atá i gceist le 'neart snáithín' agus 'ar bheagán snáithín'?

- Tá neart snáithín i mbia má tá 6 g snáithín nó níos mó in aghaidh 100 g ann.
- Tá bia ar bheagán snáithín má tá 3 g snáithín nó níos lú in aghaidh 100 g ann.

Gníomhaíochtaí

1. Mol bealaí chun an cion snáithín sna sneaiceanna seo a leanas a mhéadú:

(a) Tósta atá déanta as arán bán
(b) Gnáth-iógart
(c) Babhla d'uachtar reoite
(d) Gnáthchraicir le cáis uachtair
(e) Pasta bán le hanlann feola

2. Cuir briosca cruithneachta, ar nós Weetabix, i mbabhla le huisce nó le bainne. Fág san uisce/sa bhainne ar feadh 10 nóiméad é. Cad a thugann tú faoi deara? Mínigh cad a thug tú faoi deara.

3. (a) Déan taighde ar oidis aráin nó scónaí caiscín. Roghnaigh oideas ar mhaith leat tabhairt faoi.

(b) Déan liosta de na foinsí snáithín ar liosta na gcomhábhar.

Próitéin

Ról na próitéine san aiste bia

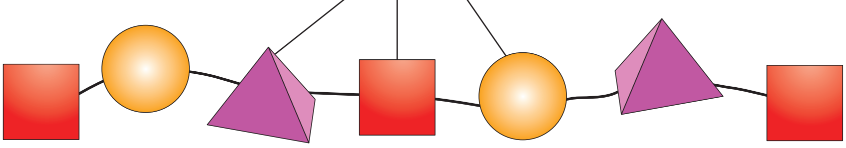
- Tá tábhacht le **próitéin** chun fás, cealla a dheisiú agus cealla a choinneáil sláintiúil.
- Úsáideann an corp próitéin chun einsímí a dhéanamh le haghaidh díleá.
- Is as próitéin a dhéantar hormóin. Tá hormóin riachtanach le go n-oibreoidh an corp i gceart.
- Cuireann próitéin bhreise fuinneamh ar fáil.

Eolas

Tá 4 chileacalra nó 17 gciligiúl i ngram amháin próitéine.

Cad as a ndéantar próitéin?

Is as aimínaigéid atá ceangailte le chéile a dhéantar próitéin. Tá carbón, hidrigin, ocsaigin agus nítrigin in aimínaigéid. Tugaimid an téarma **aimínaigéid riachtanacha** ar roinnt aimínaigéad. Caithfidh siad a bheith san aiste bia mar nach féidir leis an gcorp iad a dhéanamh.



Cineálacha agus foinsí próitéine

Tá dhá chineál próitéine ann:

- Próitéin ar ardluach bitheolaíoch
- Próitéin ar íseal-luach bitheolaíoch

**Veigeán:** duine nach n-itheann ach bianna plandabhunaithe. Ní itheann veigeán táirgí ainmhí, uibheacha ná mil, mar shampla.

Tugaimid próitéin ar **ardluach bitheolaíoch** (ALB) ar phróitéin ina bhfuil na haimínaigéid riachtanacha ar fad. Tagann an chuid is mó de phróitéiní ALB as foinsí ainmhí. Is eisceacht iad pónairí soighe. Tugann pónairí soighe próitéin ALB do veigeatóirí agus do **veigeáin**.

Tugaimid próitéin ar **íseal-luach bitheolaíoch (ÍLB)** ar phróitéin ina bhfuil easpa aimínaigéad riachtanach. Tagann próitéin ÍLB as foinsí plandaí. Ba chóir réimse bianna éagsúla ÍLB a ithe le cinntiú go bhfuil na haimínaigéid riachtanacha ar fad i d'aiste bia.

Foinsí próitéine	
Próitéin ar ardluach bitheolaíoch (ALB)	**Próitéin ar íseal-luach bitheolaíoch (ÍLB)**
• Feoil • Iasc • Cáis • Iógart • Uibheacha • Bainne • Pónairí soighe 	• Piseanna • Pónairí • Lintilí • Cnónna • Gránaigh (cruithneacht, coirce, rís)

Cé mhéad próitéine a theastaíonn?

- I gcás duine fásta, teastaíonn thart ar 1 ghram amháin próitéine in aghaidh an chileagraim de mheáchan coirp, i.e., má mheánn tú 50 kg, teastaíonn 50 gram próitéine uait sa lá. Teastaíonn níos mó próitéine ó leanaí agus ó dhéagóirí. Cén fáth, dar leat?
- Teastaíonn 50 g próitéine ó ghnáthdhuine fásta sa lá.
- Teastaíonn idir 60 g agus 80 g próitéine ó dhéagóirí sa lá.

Faighimid próitéin i mbianna éagsúla i rith an lae.

Cad a tharlaíonn mura n-itheann tú dóthain próitéine?

Ní fhásann leanaí a bhfuil easpa próitéine orthu i gceart. Bíonn uireasaí troma orthu i dtíortha ina bhfuil gorta.

Gníomhaíochtaí

1. Cóipeáil an tábla seo i do chóipleabhar. Tá próitéin sna bianna sa liosta seo a leanas.

An príomh-chomhábhar	Mias
Feoil	
Éineoil	
Iasc	
Uibheacha	
Bainne	
Cáis	
Iógart	
Piseánaigh	
Cnónna	

(a) Cuardaigh oidis ar shuíomhanna gréasáin nó i leabhair chócaireachta chun teacht ar mhias ina bhfuil ceann de na bianna seo ina phríomh-chomhábhar.

(b) Pleanáil mias ba mhaith leat a ullmhú ag úsáid ceann de na hoidis a d’aimsigh tú.

2. Scrúdaigh an tábla seo agus freagair na ceisteanna a leanann é.

Bia in aghaidh 100 g	Próitéin i 100 g
Feoil (mairteoil mhionaithe)	19.7 g
Lintilí rua	7.6 g
Cnónna caisiú	17.7 g
Caiscín	9.4 g
Gránach bricfeasta coirce	4.9 g
Cáis chéadair	32.7 g

(a) (i) Liostaigh na foinsí próitéine ar ardluach bitheolaíoch.

(ii) Liostaigh na foinsí próitéine ar íseal-luach bitheolaíoch.

(b) Rangaigh na bianna de réir an mhéid is airde próitéine in aghaidh 100 g.

(c) Faigh amach cén meáchan atá i sciar molta de cháis chéadair.

#Nasc gréasáin

Úsáid na suíomhanna gréasáin Healthy Ireland nó Safefood chun cabhrú leat an sciar molta de cháis chéadair i gcuid (c) a dhéanamh amach.

3. Déan anailís ar d'aiste bia ar feadh lá amháin. Úsáid cairt cosúil leis an gcairt thíos chun do chuid eolais a thaifeadadh. Tá sampla le feiceáil thíos.

Macrachothaithigh						
Próitéin		Carbaihiodráit			Saill	
ALB	ÍLB	Siúcra	Stáirse	Snáithín	Saill sháithithe	Saill neamhsháithithe
Ubh bhruite	*Dhal*	*Mil*	*Arán*	*Cnónna*	*Bainne*	*Bradán*

(a) Liostaigh na foinsí próitéine, carbaihiodráite agus saille.

(b) Tabhair breac-chuntas ar na cineálacha de gach macrachothaitheach a d'ith tú.

(c) Tabhair breac-chuntas ar ról gach macrachothaithigh i d'aiste bia.

4. Cruthaigh meabhairmhapa athbhreithnithe ar phróitéin.

#Nasc gréasáin

Cuardaigh an clár anailíse ar chothaithigh, Explore Food, ar an suíomh gréasáin Food – A Fact of Life. Úsáideann daoine cláir dá leithéid chun anailís a dhéanamh ar aistí bia. Is féidir an uirlis seo ar líne a úsáid chun cabhrú leat ceist 3 a fhreagairt.

Micreachothaithigh

Ní theastaíonn ach méideanna sách beag **micreachothaitheach** ón gcorp. Is micreachothaithigh iad mianraí agus vitimíní.

Teastaíonn méideanna sách mór de mhianraí áirithe, ar nós cailciam, ón gcorp. Ní theastaíonn ach méideanna beaga de mhianraí eile agus tugaimid **rianmhianraí** orthu dá bharr. Is rianmhianra í fluairíd.

Cailciam

Ról an chailciam san aiste bia

- Tá **cailciam** riachtanach do chnámha agus d'fhiacla sláintiúla.
- Tá cailciam riachtanach do mhatáin shláintiúla freisin.

Foinsí cailciam

Is foinsí maithe cailciam iad bainne, cáis, iógart, bradán stánaithe, táirgí treisithe soighe, arán, síolta seasamain agus cabáiste.

Easpa cailciam

D'fhéadfadh na cnámha bheith bog mar gheall ar easpa cailciam in aiste bia an duine. Tugaimid an téarma raicíteas ar an ngalar uireasa seo i leanaí. Maidir le daoine fásta, d'fhéadfadh oistéamalaice (cnámha boga) teacht orthu mar gheall ar easpa cailciam.

Uimhearthacht

Is ionann milleagram amháin agus $\frac{1}{1,000}$ de ghram.

Eolas

Cé mhéad cailciam a theastaíonn?

- Is ionann 800 mg cailciam sa lá agus an iontógáil tagartha do dhaoine fásta.
- Is ionann 1,200 mg cailciam sa lá agus an iontógáil tagartha do dhéagóirí.

Eolas

Is gá duit vitimín D a bheith i d'aiste bia chun cailciam a ionsú i gceart.

Nasc foghlama

Vitimín D, leathanach 20
Oistéapóróis, leathanach 68

Gníomhaíochtaí

1. Taifead na foinsí cailciam i d'aiste bia ar feadh lá amháin. Úsáid pirimid an bhia ar leathanach 25 le seiceáil ar ith tú sciar molta na mbianna déiríochta nó nár ith. Cé na hathruithe, más ann dóibh, a chaithfidh tú a dhéanamh?
2. Déan taighde ar oidis chun teacht ar mhias mhilis nó bhlasta ina bhfuil a lán cailciam.

Iarann

Ról an iarainn san aiste bia

- Tá **iarann** riachtanach chun haemaglóibin a dhéanamh, substaint i bhfuilchealla dearga. Cabhraíonn haemaglóibin le hocsaigin a iompar tríd an gcorp.
- Má tá easpa iarainn i d'aiste bia, d'fhéadfadh **ainéime** teacht ort. Má tá tú tuirseach, bán san aghaidh nó mura bhfuil tú in ann díriú ar rudaí, b'fhéidir go bhfuil ainéime ort.

\# Is galar uireasa iarainn í **ainéime**.

Foinsí iarainn

- Feoil dhearg
- Pónairí agus lentilí
- Rís dhonn (rís rua)
- Torthaí triomaithe, m.sh., aibreoga triomaithe
- Gránach treisithe
- Glasraí duilleacha
- Arán slánghráinneach

Eolas

Cabhraíonn vitimín C leat iarann a ionsú ó bhia. Má itheann tú bia, nó má ólann tú deoch, ina bhfuil a lán vitimín C, le béile, cabhróidh sé leat iarann a ionsú.

Is foinse iontach iarainn í feoil dhearg.

Cé mhéad iarainn a theastaíonn?

Tá an iontógáil tagartha iarainn níos airde do dhéagóirí agus do mhná atá torrach/ag iompar clainne.

Is mó seans go dtiocfaidh ainéime ar chailíní sna déaga agus ar mhná mar gheall ar an bhfuil mhíosta. Teastaíonn iarann breise ó mhná atá ag iompar clainne.

Déagóirí	14 mg sa lá
Mná atá torrach/ag iompar clainne	15 mg sa lá
Fir	10 mg sa lá
Leanaí	10 mg sa lá

Conas iontógáil iarainn a bhainistiú

- Ith bianna ina bhfuil a lán iarainn, mar shampla, feoil dhearg, gránaigh threisithe agus glasraí dúghlasa.
- Ith bia ina bhfuil a lán vitimín C le béilí.
- Ith feoil agus glasraí dúghlasa ag an mbéile céanna.
- Ná hól tae le béilí mar go laghdaíonn sé ionsú iarainn.

#Nasc gréasáin

Féach ar an ngrafaic faisnéise dar teideal 'Are you an Iron woman?' ar shuíomh gréasáin an Bhoird Bhia.

Gníomhaíochtaí

1. Is féidir baol na hainéime a laghdú ach bianna atá lán le hiarann a roghnú.

(a) Liostaigh na bianna i **d'aiste bia féin** ina bhfaigheann tú iarann.

(b) Cé na hathruithe, más ann dóibh, a d'fhéadfá a dhéanamh le go mbeadh níos mó iarainn i d'aiste bia?

2. Déan taighde ar oidis chun teacht ar mhias ina bhfuil iarann.

Sóidiam (salann)

Ról an tsóidiam (an tsalainn) san aiste bia

Molann saineolaithe dúinn an méid **sóidiam** (salainn) san aiste bia a laghdú. Teastaíonn roinnt sóidiam (salainn) uainn, áfach, chun cothromaíocht uisce sa chorp a smachtú.

Foinsí sóidiam (salainn)

- Salann mín
- Feoil phróiseáilte
- Bia stánaithe
- Béilí réamhullmhaithe
- Sneaiceanna goirte

Céard is an iomarca salainn ann?

- Níor chóir do dhaoine fásta níos mó ná 6 g salainn a ithe sa lá.
- Níor chóir do leanaí níos mó ná 4 g salainn a ithe sa lá.

An iomarca salainn san aiste bia

- Ceann de na cúiseanna a bhaineann le hardbhrú fola ná an iomarca salainn san aiste bia.
- D'fhéadfadh galar corónach croí nó stróc teacht ar dhuine mar gheall ar an iomarca salainn.
- D'fhéadfadh an iomarca salainn damáiste a dhéanamh do na duáin freisin.

Nasc foghlama

Galar corónach croí, leathanaigh 64–65

Eolas

Cad atá i gceist le bianna ar mhórán agus ar bheagán salainn?

- Ar mhórán salainn: 1.5 g nó níos mó in aghaidh 100 g
- Ar bheagán salainn: 0.5 g nó níos lú in aghaidh 100 g

Béilí a phleanáil d'aiste bheagshalainn bia

- Seiceáil an cion salainn ar lipéid bhia.
- Ná hith bianna próiseáilte.
- Bí cúramach le comhábhair ina bhfuil a lán salainn, ciúbanna stoic agus anlann soighe san áireamh.
- Ná cuir salann le bia agus béile á réiteach agat.
- Úsáid luibheanna agus spíosraí, piobar, sú líomóide nó fínéagar, seachas salann, chun bia a bhlaistiú.

Gníomhaíochtaí

1. (a) Pléigh an cion salainn in anlann soighe.

(b) Déan taighde ar lipéid bhia chun teacht ar roghanna eile a d'fhéadfá a úsáid seachas an táirge seo.

Luach tipiciúil	In aghaidh 100 ml
Fuinneamh (kJ)	325
Fuinneamh (kcal)	77
Saill (g)	
ar sáitheáin iad (g)	0
Carbaihiodráití (g)	3.2
ar siúcraí iad (g)	0.6
Próitéin (g)	10
Salann (g)	16.9

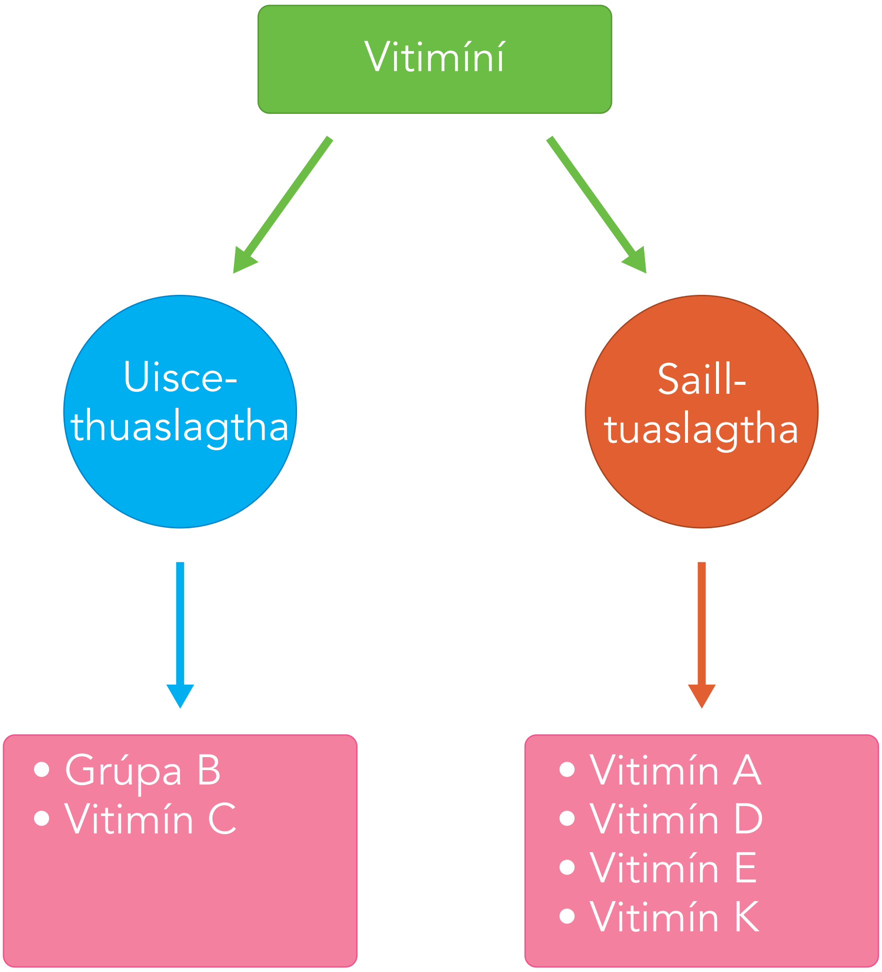
Vitimíní

Is ceimiceáin nádúrtha atá riachtanach don tsláinte iad **vitimíní**. Tá méideanna beaga vitimíní sa chuid is mó de na bianna a ithimid.

Tá dhá ghrúpa vitimíní ann: vitimíní uiscethuaslagtha agus vitimíní sailltuaslagtha.

- Ní féidir **vitimíní uiscethuaslagtha** a stóráil sa chorp agus caithfidh tú iad a ithe gach lá dá bharr.
- Stórálann an corp **vitimíní sailltuaslagtha**.

Intuaslagtha: Is féidir é a thuaslagadh.



Vitimíní uiscethuaslagtha

Vitimín	Ról sa chorp	Foinsí	Galair uireasa
Vitimíní grúpa B 	• Cabhraíonn siad le máchailí a chosc i ndromlach agus i néarchóras linbh • Cabhraíonn siad le fuinneamh a scaoileadh as bianna • Néaróga sláintiúla	• Bianna treisithe, m.sh., gránaigh bhricfeasta, glasraí duilleacha, pónairí, caiscín, feoil dhearg • Forlíontaí aigéid fhólaigh	• Spina bifida (ní fhorbraíonn an dromlach go hiomlán) • Beri beri (galar néaróige) • Peallagra (galar craicinn)
Vitimín C 	• Cabhraíonn sé le fíochán tacaíochta a dhéanamh • Cabhraíonn sé le hiarann a ionsú • Cabhraíonn sé le créachtaí a chneasú	• Cíobhaíonna • Cuiríní dubha • Glasraí duilleacha • Piobair • Sútha talún • Torthaí citris • Trátaí	• Scorbach • Cuirtear moill ar chneasú na gcréachtaí

Vitimíní sailltuaslagtha

Vitimín	Ról san aiste bia	Foinsí	Galair uireasa
Vitimín A 	• Fás • Súile sláintiúla • Craiceann sláintiúil	• Aibreoga • Brocailí • Cairéid • Iasc olúil • Im • Olaí ae éisc • Péitseoga • Prátaí milse • Scairteach • Spionáiste • Uibheacha	• Daille oíche • Craiceann tirim • Fás mall
Vitimín D 	• Cnámha agus fiacla láidre agus sláintiúla	• Bianna treisithe • Buíocáin • Forlíontaí • Iasc olúil • Solas na gréine	• Raicíteas i leanaí • Oistéamalaice i ndaoine fásta • Fiacla míshláintiúla

Vitimín	Ról san aiste bia	Foinsí	Galair uireasa
Vitimín E	• Laghdaíonn sé baol na hailse agus baol an ghalair chroí	• Feoil • Gránaigh shlánghráinneacha • Iasc • Olaí plandúla agus síolta • Torthaí agus glasraí	• D'fhéadfadh ainéime teacht ar leanaí réamhaibí
Vitimín K	• Cabhraíonn sé le fuil téachtadh	• Glasraí duilleacha • Déanann miocrorgánaigh sa stéig é	• Seans nach dtéachtfaidh an fhuil i gceart

**Scairteach:** na horgáin inmheánacha in ainmhí a úsáidimid le haghaidh bia, an t-ae agus na duáin ina measc.

Eolas

An iomarca vitimín A nó D san aiste bia is cúis le **hipirvitimíonóis**. Déanann sí damáiste don chorp.

Gníomhaíochtaí

1. Déan taighde ar oidis chun mias a réiteach do na nithe seo a leanas:

(a) Lón pacáilte ina bhfuil vitimín C

(b) Milseog ina bhfuil vitimín C

Uisce

Ról an uisce san aiste bia

- Coisceann **uisce díhiodráitiú**.
- Cabhraíonn uisce leis an gcóras díleá oibriú i gceart.
- Cabhraíonn uisce le faecas a chur as an gcorp.

Foinsí uisce san aiste bia

Is é uisce buacaire nó uisce buidéil an phríomhfhoinse uisce in aiste bia an duine. Tagann cuid dár n-iontógáil uisce ó bhia, áfach. Tá torthaí agus glasraí, bainne agus súnna lán le huisce.

Cé mhéad leachta a theastaíonn?

Braitheann an méid leachta a theastaíonn uait ar cé chomh gníomhach agus atá tú agus ar cé chomh te agus atá an aimsir. Ól ocht ngloine nó 1.2 lítear de leacht ar a laghad gach lá. Is é an t-uisce is fearr.

Ól uisce seachas deochanna siúcrúla

Eolas

Má chailleann tú an iomarca uisce nó mura n-ólann tú do dhóthain uisce, d'fhéadfá bheith díhiodráitithe. Ní féidir le do chorp oibriú i gceart gan dóthain uisce. Is iad tart agus fual dúbhuí na chéad chomharthaí díhiodráitithe.

Gníomhaíochtaí

1. (a) Agus sibh ag obair i ngrúpaí, pléigí conas a spreagfadh sibh daltaí le níos mó uisce a ól. Smaoinígí ar na pointí seo a leanas:

- Na buntáistí a bhaineann le huisce a ól
- Conas uisce a ól mar chuid den aiste bia agus conas is féidir leis bheith tarraingteach
- Rudaí a bhfuil tionchar acu ar an deoch a roghnaíonn tú, m.sh., meaisíní díola
- An méid uisce a theastaíonn gach lá

(b) Cuirigí an teachtaireacht in iúl do dhaltaí do scoile ar leabharmharc don dialann scoile.

2. Agus sibh ag obair i mbeirteanna, féachaigí ar na hiontógálacha tagartha sa tábla thíos. Cé na hiontógálacha tagartha a bheadh deacair a bhaint amach?
Tugaigí cúiseanna le bhur bhfreagraí.

Achoimre ar na hiontógálacha tagartha do mhacrachothaithigh agus salann	
Fuinneamh	8,400 kJ/2,000 kcal
Saill	70 g
ar sáitheáin iad	20 g
Carbaihiodráití	260 g
ar siúcraí iad	90 g
Próitéin	50 g
Salann	6 g

Achoimre ar an gcaibidil

PowerPoint | Naisc ghréasáin

- **Macrachothaithigh:** Saillte, carbaihiodráití agus próitéiní.
- **Micreachothaithigh:** Mianraí agus vitimíní.
- **Saillte:** Tugann siad teas agus fuinneamh duit, inslíonn siad an corp, cosnaíonn siad orgáin leochaileacha agus cuireann siad vitimíní sailltuaslagtha ar fáil.
  - **Saill sháithithe:** Faighimid i bhfeoil shailleach, in im, i mbainne lánmhéathrais agus in uachtar í.
  - **Saill neamhsháithithe:** Faighimid in iasc, in olaí plandúla, i gcnónna agus i síolta í.
- **Carbaihiodráití:** Tugann siad teas agus fuinneamh dúinn.
  - Coisceann **snáithín** iatacht.
  - **Stáirsí:** Arán, gránaigh, pasta, prátaí, rís.
  - **Snáithín cothaithe:** Rís dhonn (rís rua), torthaí, slánghránaigh, glasraí.
  - **Calraí folmha:** Siúcra agus deochanna boga.
- **Próitéin:** Cabhraíonn próitéin le fás agus le deisiú.
  - **Ardluach bitheolaíoch:** Feoil, iasc, bainne, cáis, uibheacha agus pónairí soighe.
  - **Íseal-luach bitheolaíoch:** Piseánaigh, cnónna agus slánghránaigh.
- **Mianraí:** Cailciam, iarann agus sóidiam (salann).
  - **Cailciam:** Tugann cailciam cnámha agus fiacla láidre dúinn. Foinsí: Bainne, cáis, iógart, bradán stánaithe, táirgí treisithe soighe, arán, síolta seasamain agus cabáiste.
  - **Iarann:** Is do na fuilchealla dearga é. Foinsí: Feoil dhearg, gránaigh threisithe, glasraí duilleacha agus arán slánghráinneach.
  - **Sóidiam (salann):** Tá sé riachtanach do chothromaíocht uisce. Foinsí: Salann mín, feoil phróiseáilte, bia stánaithe, béilí réamhullmhaithe, sneaiceanna goirte. D'fhéadfadh an iomarca salainn bheith mar chúis le hardbhrú fola, galar corónach croí, stróc agus d'fhéadfadh sé damáiste a dhéanamh do na duáin.
- **Vitimíní:** Vitimíní uiscethuaslagtha (grúpa B agus vitimín C) agus vitimíní sailltuaslagtha (vitimíní A, D, E agus K).
  - **Vitimín B:** Cabhraíonn sé le fuinneamh a scaoileadh as bianna, tógann sé néaróga sláintiúla. Foinsí: bianna treisithe, glasraí duilleacha, pónairí, caiscín agus feoil dhearg.
  - **Vitimín C:** Cabhraíonn sé le hiarann a ionsú. Foinsí: Cuiríní dubha, torthaí citris, glasraí duilleacha.
  - **Vitimín A:** Tá sé riachtanach d'fhás, do na súile agus don chraiceann. Foinsí: Torthaí agus glasraí geala, iasc olúil agus scairteach.
  - **Vitimín D:** Tá sé riachtanach do chnámha agus d'fhiacla láidre. Foinsí: Buíocáin, bianna treisithe, iasc olúil agus solas na gréine.
  - **Vitimín E:** Laghdaíonn sé baol na hailse agus baol an ghalair chroí. Foinsí: Gránaigh shlánghráinneacha, iasc, torthaí agus glasraí, feoil, olaí plandúla.
  - **Vitimín K:** Téachtann sé an fhuil. Foinse: Glasraí duilleacha.
- **Iontógáil tagartha (IT):** Méid an chothaithigh ar chóir duit a ithe/a ól gach lá.
- **Fuinneamh:** Tomhaisimid i gciligiúil nó i gcileacalraí é.
- **Uisce:** Coisceann sé díhiodráitiú, cabhraíonn sé le díleá agus cuireann sé faecas as an gcorp. Ól ocht ngloine leachta, ar a laghad, gach lá.

#3 Aiste chothrom bia

Eochairfhocail

#cothaithigh
#aiste chothrom bia
#pirimid an bhia
#míchothú
#méid sciar
#sciar
#ocsaídiú
#fuinneamh
#ciligiúil
#cileacalraí
#cothromaíocht fuinnimh
#gníomhach
#neamhghníomhach

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- An téarma *aiste chothrom bia* a mhíniú
- Pirimid an bhia a mhíniú
- Achoimre a thabhairt ar na príomhtheachtaireachtaí sna treoirlínte *Bia Sláintiúil don Bheatha*
- Samplaí a thabhairt de mhéideanna sciartha
- Pirimid an bhia a úsáid chun roghanna laethúla bia a phleanáil
- Pleananna béilí laethúla a mheas de réir na dtreoirlínte reatha maidir le bia sláintiúil

Bia sláintiúil don bheatha

Cuireann an bia a itheann tú ar do chumas corp agus intinn shláintiúil a bheith agat. Déanann drochroghanna bia dochar don tsláinte; uaireanta, tarlaíonn galair a bhaineann le haiste bia, de bharr na ndrochroghanna sin.

Tá réimse leathan **cothaitheach** i do chuid bia. Cothaíonn siad do chorp. Úsáideann an corp an bia le fás agus le cealla a dheisiú. Tugann sé fuinneamh duit freisin agus cosnaíonn sé ar ghalar thú.

Tá achoimre ar mholtaí Rialtas na hÉireann, maidir le bia sláintiúil agus **aiste chothrom bia**, le fáil sna treoirlínte *Bia Sláintiúil don Bheatha*. Cabhróidh na treoirlínte seo leat bia níos sláintiúla a roghnú.

Is iad seo na príomhtheachtaireachtaí atá sna treoirlínte *Bia Sláintiúil don Bheatha:*

- Ith níos mó glasraí, sailéid agus torthaí - suas le seacht sciar sa lá.
- Ná hith an iomarca bia ina bhfuil a lán saille, siúcra nó salainn; baineann an treoir chéanna le deochanna.
- Tá tábhacht le méid! Úsáid pirimid an bhia mar threoir maidir le méideanna sciartha.

Nasc foghlama

Cothaithigh, leathanaigh 5–21

Eolas

- Is ó bhrioscaí, sneaiceanna agus milseáin a thógann leanaí 18% dá gcalraí agus 21% dá n-iontógáil saille.
- Ólann níos mó ná duine as seachtar deochanna atá milsithe le siúcra gach lá.

(Foinse: Healthy Ireland)

#

Aiste bia: na bianna agus na deochanna éagsúla a itheann an duine go rialta.

Bíonn an méid ceart cothaitheach in **aiste chothrom bia**.

Míchothú: Nuair nach bhfuil an méid ceart cothaitheach i d'aiste bia, i.e., an iomarca nó easpa cothaitheach.

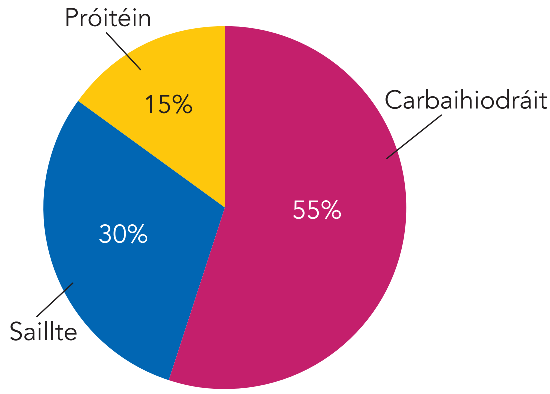
Aiste chothrom bia

Bíonn riachtanais éagsúla bia ag gach duine. Braitheann na riachtanais seo ar na rudaí seo a leanas:

- Méid an choirp
- Inscne
- Aois
- Leibhéal gníomhaíochta

Beidh aiste chothrom bia agat má chloíonn tú le **pirimid an bhia**. Má itheann tú aiste neamhchothrom bia, seans go mbeifeá **míchothaithe**.

Tugann beagnach gach sórt bia fuinneamh duit. Ba chóir go bhfaighfeá 55% den fhuinneamh, ar a laghad, ó charbaihiodráití. Níor chóir go dtiocfadh níos mó ná 30% den fhuinneamh ó shaillte agus ba chóir go dtiocfadh 15% de ó phróitéin.



Bia Sláintiúil don Bheatha

www.healthyireland.ie

Pirimid an Bhia

Do dhaoine fásta, déagóirí agus leanaí os cionn cúig bliana d'aois

Níl siad riachtanach don dea-shláinte.

Bianna agus deochanna ina bhfuil a lán saille, siúcra agus salann — Ní gach lá — ! Uair nó dhó sa tseachtain ar a mhéad

Riachtanach don dea-shláinte. Ith éagsúlacht díobh gach lá.

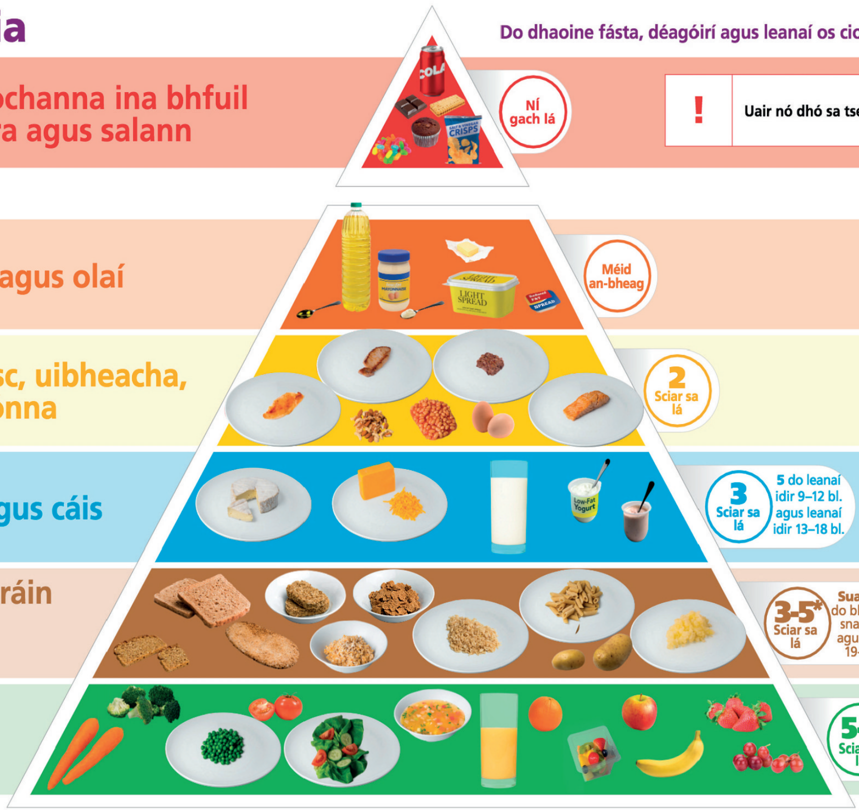
Saillte, leatháin agus olaí — Méid an-bheag

Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna — 2 Sciar sa lá

Bainne, iógart agus cáis — 3 Sciar sa lá — 5 do leanaí idir 9–12 bl. agus leanaí idir 13–18 bl.

Gránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís — 3-5* Sciar sa lá — Suas le 7* do bhuachaillí sna déaga agus fir idir 19–51 bl.

Glasraí, sailéid agus torthaí — 5-7 Sciar sa lá



*Treoir Um Sciar Laethúil – gránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís

Gníomhach	Leanbh (5–12)	Déagóir (13–18)	Duine Fásta (19–50)	Duine Fásta (51+)	Neamh-ghníomhach	Déagóir (13–18)	Duine Fásta (19–50)	Duine Fásta (51+)
	3–4	4	4–5	3–4		3	3–4	3
	3–5	5–7	5–7	4–5		4–5	4–6	4

Níl aon treoirlínte i dtaca le leanaí neamhghníomhacha mar tá sé riachtanach go mbeadh gach leanbh gníomhach.

Ól 8 gcupán leachta sa lá, ar a laghad – is é an t-uisce is fearr.

Bí Gníomhach!
Chun meáchan sláintiúil a chinntiú, tá sé riachtanach go ndéanfadh daoine fásta gníomhaíocht mheasartha ar feadh 30 nóiméad sa lá, ar a laghad, 5 lá sa tseachtain (nó 150 nóiméad sa tseachtain); ní mór do leanaí gníomhaíocht mheasartha nó dhian a dhéanamh 60 nóiméad gach lá, ar a laghad.

Foinse: An Roinn Sláinte/Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte 2016.

Beochan

An bia atá molta, seilf ar sheilf

Bia agus deochanna ina bhfuil a lán saille, siúcra agus salainn	• Níl aon sciartha molta do bhia ná do dheochanna ar an tseilf uachtarach mar nach bhfuil siad riachtanach don dea-shláinte.
Saillte, leatháin agus olaí (méid an-bheag)	• Úsáid a laghad agus is féidir. • Roghnaigh leatháin éadroma nó leatháin mhéathraslaghdaithe atá monai-neamhsháithithe nó polai-neamhsháithithe. • Roghnaigh ola ráibe, ola olóige, ola chanóla, ola lus na gréine nó gránolaí. • Ná húsáid an iomarca maonáise, cálslá ná blastáin mar go bhfuil ola iontu freisin. • Úsáid a laghad saille nó ola agus is féidir agus tú ag cócaráil – gríosc/grioll, bácáil, galaigh, bruith nó suaithfhrioch an bia.
Feoil, éineoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna (2 sciar sa lá)	• Roghnaigh feoil thrua, éineoil (gan chraiceann) agus iasc. • Ith iasc olúil suas le dhá uair sa tseachtain. • Roghnaigh uibheacha, pónairí agus cnónna. • Ná hith an iomarca feolta próiseáilte goirte ar nós ispíní, bagúin agus liamháis.
Bainne, iógart agus cáis (3 sciar sa lá; 5 sciar sa lá do leanaí idir 9-18)	• Roghnaigh cineálacha méathraslaghdaithe nó beagmhéathrais. • Roghnaigh bainne agus iógart beagmhéathrais níos minice ná cáis. • Ná hith an iomarca cáise. • Teastaíonn trí sciar sa lá ó mhná atá ag iompar clainne nó atá i mbun beathú/cothú cíche.
Gránaigh agus aráin chaiscín, prátaí, pasta agus rís (3–5 sciar sa lá; suas le 7 sciar sa lá do bhuachaillí sna déaga agus fir idir 19–50)	• Is fearr gránaigh chaiscín agus shlánghráinneacha. • Ba chóir an sórt seo bia a ithe le gach béile. • Braitheann an méid sciartha ar aois, ar mhéid, ar inscne agus ar leibhéil ghníomhaíochta. • Coinnigh súil ar mhéid do sciar agus úsáid an Treoir um Sciar Laethúil.
Glasraí, sailéad agus torthaí (5–7 sciar sa lá)	• Ba chóir go mbeadh do bhéilí bunaithe ar an mbia seo. Bíodh dathanna éagsúla díobh á n-ithe agat. • Dá mhéad díobh a itheann tú is ea is fearr é. • Ná hól sú torthaí ach uair sa lá. • Is fearr sú neamh-mhilsithe a ól.

Foinse: An Roinn Sláinte

#Nasc gréasáin

Íoslódáil an acmhainn 101+ Square Meals ó shuíomh gréasáin Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte. Úsáideann an acmhainn seo pirimid an bhia agus treoirlínte maidir le bia sláintiúil chun cabhrú leat béilí níos sláintiúla a phleanáil agus luach do chuid airgid a fháil.

Méid sciar

Níor chóir duit an iomarca d'aon bhia a ithe. Mar shampla, is **sciar** maith do dhuine fásta é cupán 200 ml (cupán aon uaire) de phasta cócaráilte.

> **#** **Sciar nó méid sciar:** an méid bia is cóir a ithe i mbéile nó i sneaic.

Léiríonn an tábla seo thíos an treoir maidir le sciartha laethúla do ghránaigh agus d'aráin chaiscín, do phrátaí, do phasta agus do rís. Níl aon treoirlíne ann i dtaca le leanaí neamhghníomhacha mar go bhfuil sé riachtanach go mbeadh gach leanbh gníomhach.

Gníomhach	Leanbh (5–12)	Déagóir (13–18)	Duine fásta (19–50)	Duine fásta (51+)	Neamh-ghníomhach	Déagóir (13–18)	Duine fásta (19–50)	Duine fásta (51+)
Bean	3–4	4	4–5	3–4	**Bean**	3	3–4	3
Fear	3–5	5–7	5–7	4–5	**Fear**	4–5	4–6	4

Treoir um mhéid sciar

- **Gránaigh, rís agus pasta cócaráilte, glasraí, sailéad agus torthaí:** Úsáid cupán plaisteach 200 ml (cupán aon uaire) mar threoir maidir le méid sciar.
- **Cáis:** Úsáid do dhá ordóg (leithead agus doimhneacht) mar threoir maidir le méid sciar.
- **Feoil, éineoil agus iasc:** Úsáid bos do láimhe (leithead agus doimhneacht gan mhéara ná ordóg) mar threoir maidir leis an méid feola, éineola nó éisc is cóir a ithe sa lá.
- **Leathán méathraslaghdaithe:** Is treoir mhaith iad na pacaí sciartha a fhaigheann tú i gcaiféanna maidir leis an méid ba chóir duit a úsáid. Bá chóir gur leor paca amháin do dhá shlisne aráin.
- **Olaí:** Úsáid taespúnóg amháin ola in aghaidh an duine agus tú ag cócaráil nó i sailéid.

Eolas

Tá níos lú snáithín i gcaoineoga agus i súnna torthaí ná mar atá sna torthaí agus sna glasraí iomlána. Seans go mbeadh siúcra breise iontu freisin. Is cuma cé mhéad caoineog a ólann tú, níl i gceist leo ach sciar amháin torthaí agus glasraí.

Foinse: An Roinn Sláinte

Fuinneamh

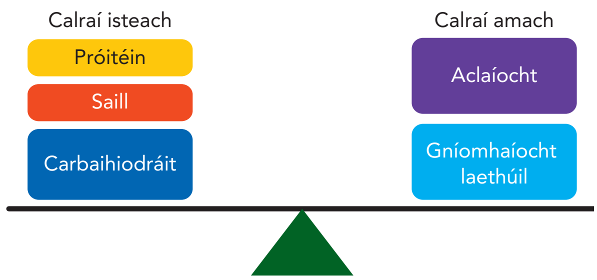
Tarlaíonn **ocsaídiú** nuair a bhíonn bia á dhó i gcealla an choirp agus **fuinneamh** á ghineadh. Teastaíonn ocsaigin ón bpróiseas seo. Tomhaisimid fuinneamh i **gciligiúil** nó i **gcileacalraí**.

Rudaí a bhfuil tionchar acu ar riachtanais fuinnimh

- **Méid an choirp:** Teastaíonn níos mó fuinnimh ó dhaoine móra ná ó dhaoine beaga.
- **Aois:** Teastaíonn níos lú fuinnimh ó sheandaoine i gcomparáid le daoine óga.
- **Aeráid:** Teastaíonn níos mó fuinnimh ó dhaoine in aeráidí fuara ná ó dhaoine in aeráidí teo.
- **Inscne:** Teastaíonn níos mó fuinnimh ó fhir ná ó mhná.
- **Toircheas agus beathú cíche:** Teastaíonn fuinneamh breise ó mhná atá ag iompar clainne agus atá ag tabhairt beathú cíche dá leanbh.
- **Gníomhaíocht:** Teastaíonn níos mó fuinnimh ó dhaoine gníomhacha ná ó dhaoine neamhghníomhacha. Tá gá le gníomhaíocht rialta choirp le bheith sláintiúil.

Cothromaíocht fuinnimh

Is éard atá i gceist le **cothromaíocht fuinnimh** ná go n-úsáideann do chorp cileacalraí ó bhia le haghaidh fuinnimh. Má itheann tú níos mó cileacalraí ná mar a úsáideann tú, beidh neamhchothroime ann. Coinníonn do chorp an fuinneamh breise mar shaill. D'fhéadfadh duine a bheith róthrom mar gheall air seo.



Cothromaíocht fuinnimh

Fuinneamh agus gníomhaíocht

Úsáideann roinnt gníomhaíochtaí i bhfad níos mó fuinnimh ná gníomhaíochtaí eile. Úsáideann siúl, aeróbaic agus rothaíocht méid measartha fuinnimh. Úsáideann snámh agus peil a lán fuinnimh.

Teastaíonn méid áirithe cileacalraí ó dhuine ag brath ar cé chomh **gníomhach** agus atá sé/sí. Ní theastaíonn an méid céanna cileacalraí ó dhaoine **neamhghníomhacha**.

> # Is éard atá i gceist le duine **neamhghníomhach** ná duine nach ndéanann gníomhaíocht choirp.

Cé mhéad cileacalra a theastaíonn ó dhaoine gníomhacha sa lá?

Gnáthbhuachaill (5–13 bliana): **1,400–2,000** cileacalra

Gnáthchailín (5–13 bliana): **1,400–2,000** cileacalra

Buachaill sna déaga (14-18 mbliana): **2,400-2,800** cileacalra

Cailín sna déaga (14-18 mbliana): **2,000** cileacalra

Fear (19-50 bliain): **2,400-2,800** cileacalra

Bean (19-50 bliain): **2,000-2,200** cileacalra

Fear níos sine (51+): **2,200-2,400** cileacalra

Bean níos sine (51+): **1,800** cileacalra

Cé mhéad cileacalra a theastaíonn ó dhaoine neamhghníomhacha sa lá?

Caithfidh leanaí bheith gníomhach le go bhfásfaidh agus le go bhforbróidh siad.

Buachaill sna déaga (14-18 mbliana): **2,200** cileacalra

Cailín sna déaga (14-18 mbliana): **1,800** cileacalra

Fear (19-50 bliain): **2,000** cileacalra

Bean (19-50 bliain): **1,800** cileacalra

Fear níos sine (51+): **2,000** cileacalra

Bean níos sine (51+): **1,600** cileacalra

Roghanna sláintiúla a dhéanamh

- Bunaigh do bhéilí ar go leor glasraí, sailéad agus torthaí - suas le leath do phláta nó do bhabhla ag gach béile. Roghnaigh dathanna éagsúla díobh.
- Roghnaigh aráin agus gránaigh chaiscín agus shlánghráinneacha, pasta agus rís dhonn (rís rua).
- Roghnaigh bainne, iógart agus cáis bheagmhéathrais.
- Ith méid beag éineola, éisc, uibheacha, cnónna, pónairí nó feola le dhá bhéile sa lá.
- Ná hith sceallóga ná mearbhia rómhinic.
- Ná hith brioscaí, cácaí, milseoga, seacláid, milseáin, feolta próiseáilte goirte (m.sh., ispíní, bagún, liamhás), sneaiceanna goirte ar nós criospaí agus ná hól deochanna siúcrúla gach lá.
- Ná hith agus ná hól bia agus deochanna ina bhfuil a lán saille, siúcra agus salainn ach uair nó dhó sa tseachtain.

Foinse: FSS

Gníomhaíochtaí

1. Roinn an rang i sé ghrúpa. Cumfaidh gach grúpa gearrthóg raidió faoi phirimid an bhia. Ba chóir do gach grúpa seilf amháin den phirimid a roghnú. Faigh amach na rudaí seo a leanas:

- Samplaí de bhianna ar an tseilf
- Líon na sciartha molta
- Samplaí de sciar molta

Ba chóir do gach grúpa eolas a chur i láthair faoi na trí cheannteideal.

#Nasc gréasáin
Téigh chuig suíomh gréasáin Healthy Ireland chun cabhrú leat ceist 1 a fhreagairt.

2. Úsáid pirimid an bhia chun achoimre a thabhairt ar líon na sciartha ó gach seilf ba chóir do na daoine seo a ithe:

(a) Leanbh atá ocht mbliana d'aois

(b) Déagóir

3. Cé mhéad de na bianna seo a leanas atá i sciar amháin do dhuine fásta?

(a) Rís	(f) Sú
(b) Arán	(g) Glasraí cócaráilte
(c) Prátaí	(h) Feoil
(d) Caora	(i) Ola
(e) Torthaí triomaithe	

#Nasc gréasáin
Aimsigh an leathanach ar a bhfuil eolas faoi mhéideanna sciartha ar shuíomh gréasáin Safefood (téigh chuig Healthy Eating/ Food, Diet and Health/Eating In/ Serving Sizes). Téigh chuig bun an leathanaigh agus íoslódáil na cúig phóstaer faoi mhéideanna sciartha. D'fhéadfá na póstaeir seo a chur sa seomra ranga nó iad a phriontáil agus a chur i d'fhillteán.

4. Féach ar an tábla a léiríonn na cileacalraí a theastaíonn ó dhaoine gníomhacha agus neamhghníomhacha sa lá ar leathanach 28. Cé mhéad cileacalra a theastaíonn sa lá ó na daoine seo?

(a) Buachaill gníomhach sna déaga
(b) Cailín gníomhach sna déaga
(c) Buachaill neamhghníomhach sna déaga
(d) Cailín neamhghníomhach sna déaga

5. Úsáid pirimid an bhia ar leathanach 25 chun béilí do lá amháin a phleanáil duit féin.

#Nasc gréasáin
Íoslódáil na pleananna samplacha de bhéilí laethúla ó shuíomh gréasáin Healthy Ireland chun cabhrú leat ceist 5 a fhreagairt.

6. Úsáid pirimid an bhia ar leathanach 25 chun na ceisteanna seo a fhreagairt.

(a) Luaigh líon na sciartha ó sheilf na feola agus na héineola a theastaíonn ó dhéagóir.

(b) Luaigh trí mhias ina bhfuil bianna ón tseilf seo.

7. Agus tú ag obair le do pháirtí, déan taighde ar aiste shláintiúil bia do lúthchleasaí sna déaga. Cuir na torthaí i láthair ar chárta eolais a d'fhéadfá a chur i mála spóirt.

#Nasc gréasáin
Téigh chuig suíomh gréasáin Institiúid Cothúcháin agus Diaitéitice na hÉireann chun cabhrú leat ceist 7 a fhreagairt.

#5

Cothú ó thús deireadh na saolré

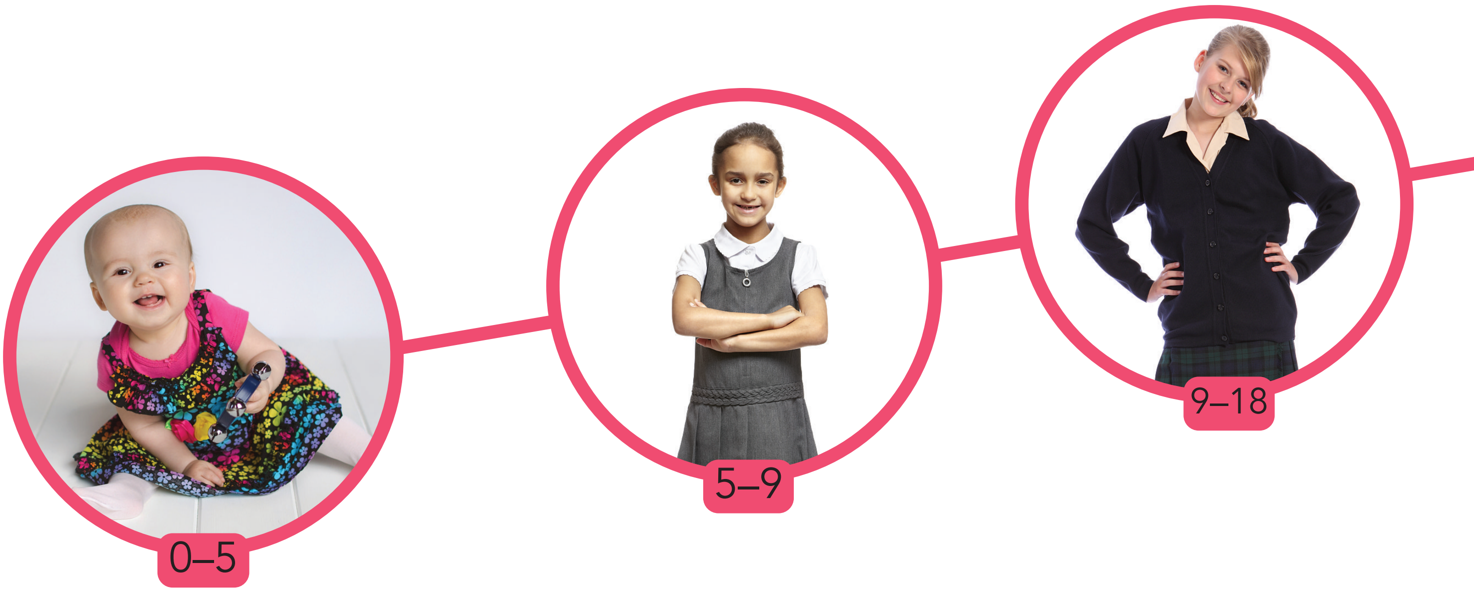
Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- Achoimre a thabhairt ar na cothaithigh a theastaíonn ag gach staid den tsaolré
- Bealaí a mholadh chun cothaithigh thábhachtacha a chur san aiste bia ag gach staid
- Bia, ba chóir a sheachaint ag staideanna éagsúla, a aithint

Eochairfhocail

#baint den chíoch
#saor ó ghlútan
#bainne lánmhéathrais
#murtallach
#treisithe
#ainéime
#oibrithe láimhe
#oibrithe suiteacha
#forlíontaí aigéid fhólaigh
#téarnamhach



Babaithe agus leanaí faoi chúig bliana d’aois

- Is bainne cíche nó bainne foirmle an t-aon bhia a theastaíonn do na chéad cheithre go sé mhí d'aois.
- Tosaíonn babaithe ag ithe bia soladach ag thart ar shé mhí d'aois. Is **baint den chíoch** a thugaimid air seo.
- Agus babaí á bhaint den chíoch, bheadh na bianna seo oiriúnach: rís babaithe, purée de ghlasraí fréimhe agus torthaí cócaráilte. Úsáid gránach atá **saor ó ghlútan** do bhabaithe faoi shé mhí d'aois.

- Is féidir tosú ar fheoil dhearg a thabhairt dóibh idir ceithre agus sé mhí chun iarann a thabhairt dóibh.
- Níor chóir bainne bó a thabhairt mar phríomhdheoch go mbíonn an babaí bliain d'aois.
- Níor chóir salann ná siúcra a chur sa bhia.
- Ná tabhair uibheacha amha, cnónna, síolta ná mil dóibh.
- Ba chóir gránaigh shlánghráinneacha a thabhairt do lapadáin, ach níor chóir an iomarca snáithín a thabhairt dóibh.
- Tugann **bainne lánmhéathrais** agus bianna déiríochta vitimíní sailltuasluagtha do lapadáin agus leanaí faoi chúig bliana. Níl bainne bearrtha oiriúnach do bhabaithe ná do leanaí óga.

Eolas

Is próitéin atá ar fáil i mbianna éagsúla é **glútan**. Níor chóir é a thabhairt do bhabaithe faoi shé mhí d'aois mar, go minic, níl a gcóras díleá sách forbartha chun é a dhíleá.

Eolas

Tá go leor buntáistí ag baint le cothú cíche. Tá ceann de na rátaí is ísle ar domhan do chothú cíche in Éirinn, áfach.

Gníomhaíochtaí

1. Cóipeáil an tábla seo isteach i do chóipleabhar. Smaoinigh ar an gceist agus líon isteach an colún 'Seo a cheap mé'. Roinn do chuid freagraí le do pháirtí, agus ansin roinn do chuid freagraí leis na grúpaí eile nó leis an rang ar fad.

Ceist	Seo a cheap mé	Seo a cheap mo pháirtí	Seo a roinnfimid
Cén fáth nach ndéanann níos mó máithreacha in Éirinn cothú cíche?			

2. Ag obair le duine eile, déan taighde ar na buntáistí a bhaineann le cothú cíche do bhabaí. Déan cur i láthair ar an toradh don rang.

Leanaí atá 5 go 9 mbliana d'aois

Bíonn corp/colainn leanaí ag fás agus ag forbairt agus mar sin teastaíonn réimse leathan cothaitheach uathu. Is féidir nósanna folláine itheacháin a fhorbairt ag an staid seo. Ba chóir réimse leathan bia a thairiscint do leanaí.

- Roghnaigh na méideanna cearta ó gach seilf de phirimid an bhia gach lá.
- Tá cothromaíocht fuinnimh tábhachtach ionas nach mbeidh leanaí róthrom nó **murtallach**.
- Is béile an-tábhachtach é an bricfeasta.
- Teastaíonn próitéin le fás. Is foinsí maithe próitéine iad bianna cosúil le feoil, táirgí déiríochta, uibheacha agus iasc.
- Teastaíonn saillte le haghaidh fuinnimh. Is foinsí folláine saille iad bainne, cáis agus iasc. Níor chóir a bheith ag ithe mearbhia.
- Ba chóir carbaihiodráití a fháil as slánghrán cosúil le harán, gránaigh, rís agus prátaí.
- Ba chóir do leanaí torthaí agus glasraí a ithe gach lá sa chaoi go mbeidh an nós seo acu ó aois óg.
- Riar trí sciar de tháirgí déiríochta gach lá. Roghnaigh cineálacha le saill laghdaithe nó ar bheagán méathrais.
- Teastaíonn cailciam le haghaidh cnámha agus fiacla láidre. Tá cailciam ar fáil i mbainne, cáis agus glasraí duilleacha dúghlasa.
- Beidh iarann ar fáil san fheoil agus i nglasraí duilleacha dúghlasa.
- Ba chóir vitimín C a bheith san áireamh. Tá vitimín C i dtorthaí citris agus i nglasraí úra.
- Ba chóir fanacht amach ó bhianna siúcrúla agus deochanna atá milsithe le siúcra.
- Tá uisce tábhachtach chun díhiodráitiú a sheachaint.

'Agus duine as gach ceathrar páistí róthrom nó murtallach anois, is am maith í an óige chun nósanna sláintiúla bia a chothú, méid an sciar san áireamh.'

– Safefood

#

Is raimhreacht mhínormálta nó iomarcach, a d'fhéadfadh dochar a dhéanamh do shláinte, é **murtall** (foinse: EDS).

Eolas

De réir an tsuirbhé Health Behaviour in School-aged Children in Ireland, ní itheann ach duine as gach ceathrar páistí glasraí agus torthaí gach lá.

Leanaí agus déagóirí atá 9 go 18 mbliana d'aois

- Roghnaigh na méideanna cearta ó gach seilf de phirimid an bhia gach lá.
- Ith bricfeasta gach lá.
- Ba chóir chúig sciar de tháirgí déiríochta a ithe gach lá. Roghnaigh cineálacha le saill laghdaithe nó ar bheagán méathrais.
- Ba chóir idir trí agus cúig sciar gránach, ó sheilf na ngránach agus na bprátaí ar phirimid an bhia, a ithe gach lá. B'fhéidir go dteastódh suas le seacht gcinn díobh seo ó bhuachaillí sna déaga.
- Bíonn cailciam agus vitimín D ag teastáil chun cabhrú le cnámha forbairt. Tá an oiread céanna díobh seo i mbainne bearrtha agus leathbhearrtha agus atá sa bhainne lánmhéathrais. Ba chóir do dhéagóirí a bhraitheann ar bhainne neamhdhéiríochta brandaí atá **treisithe** le cailciam a roghnú.
- Bíonn ar a laghad ocht ngloine leachta ag teastáil gach lá. Is iad uisce agus bainne na roghanna is fearr.
- Bíonn iarann ag teastáil le haghaidh fuil shláintiúil agus chun **ainéime** a sheachaint. Is iad feoil dhearg gan gheir, agus ae, na foinsí iarainn is fearr. Bíonn níos mó iarainn ag teastáil ó chailíní ná ó bhuachaillí de bharr na fola míosta.
- Ba chóir do veigeatóirí a chinntiú go bhfaigheann siad dóthain próitéine, iarainn agus saille óimige-3 ina gcuid bia. Is féidir leo ionadaithe feola a ithe, glasraí piseánacha, tófú agus Quorn, mar shampla.
- Bíonn torthaí agus glasraí ag teastáil chun snáithín a fháil.
- Ba chóir sneaiceanna agus deochanna a bhfuil siúcra iontu a sheachaint.
- Ba chóir bianna a bhfuil go leor saille iontu, bia friochta mar shampla, a sheachaint chun an baol a bhaineann le bheith róthrom agus murtallach a laghdú.
- Cabhraíonn saillte óimige-3, atá le fáil in iasc olúil, le cuimhne agus aird a fheabhsú.

#

Tá roinnt bianna **treisithe**. Ciallaíonn sé seo go gcuireann na táirgeoirí cothaithigh, a cailleadh i rith próiseála, ar ais isteach sa bhia nó go gcuireann siad isteach iad chun luach cothaitheach an bhia a mhéadú.

Eolas

De réir shuirbhé Healthy Ireland, tuairiscíonn beagnach beirt as gach triúr páistí (65%) go n-itheann siad sneaiceanna nó go n-ólann siad deochanna milsithe gach lá.

Daoine fásta

Bíonn réimse leathan cothaitheach ag teastáil chun an cholainn a dheisiú agus a chothabháil.

- Roghnaigh na méideanna cearta ó gach seilf de phirimid an bhia gach lá.
- Ith seacht sciar de ghlasraí, sailéid agus torthaí gach lá.
- Ba chóir trí go cúig sciar ó sheilf na ngránach agus na bprátaí ar phirimid an bhia a ithe gach lá. Seans go dteastódh seacht sciar gach lá ó fhir idir 19 agus 50.

- Tá cothromaíocht fuinnimh tábhachtach sa chaoi nach mbeidh duine róthrom nó murtallach. Teastaíonn níos mó fuinnimh ó **oibrithe láimhe** ná mar a theastaíonn ó **oibrithe suiteacha**.
- I gcás daoine fásta, is foinse mhaith shaille neamhsháithithe é iasc olúil. Is cabhair iad aigéid shailleacha óimige-3 le galar corónach croí a chosc.
- Níor chóir bia sailleach agus bia a bhfuil go leor siúcra ann a ithe.
- Níor chóir níos mó ná 6 g de shalann a ithe in aghaidh an lae.
- Ba chóir do mhná dóthain cailciam a ithe chun oistéapóróis a sheachaint.
- Bíonn iarann ag teastáil chun ainéime a chosc.
- Tá snáithín fíorthábhachtach chun neamhoird putóige a chosc.
- Níor chóir do dhaoine fásta níos mó alcóil ná mar atá molta a ól.

Eolas

Teorainneacha sheachtainiúla alcóil:

- **Mná** atá 18–51+: 11 ghnáthdheoch
- **Fir** atá 18–51+: 17 ngnáthdheoch

Mná atá torrach agus mná atá i mbun cothú cíche

Bíonn dlúthfhoinse cothaitheach ag teastáil ó mhná atá torrach nó mná atá i mbun cothú cíche.

- Ba chóir **forlíontaí aigéid fhólaigh** a thógáil roimh thoircheas agus i rith toirchis. Is mór an chabhair é an t-aigéad fólach chun éalang i ndromlach agus i néarchóras babaithe a chosc.
- Roghnaigh na méideanna cearta ó gach seilf de phirimid an bhia gach lá.
- Teastaíonn próitéin ón mbabaí le fás.
- Teastaíonn cailciam agus vitimín D do chnámha agus fiacla sláintiúla na máthar agus an bhabaí.
- Teastaíonn iarann agus vitimín C le haghaidh fuil shláintiúil. Caithfidh veigeatóirí a chinntiú go bhfaigheann siad dóthain iarainn.
- Teastaíonn snáithín chun iatacht a chosc.
- Ba chóir alcól a ghearradh amach agus caiféin a laghdú.
- Níor chóir do mhná atá torrach an iomarca meáchain a chur suas, mar cothaíonn murtall fadhbanna i dtoircheas. Mar sin, tá cothromaíocht fuinnimh tábhachtach.
- Déanann an iomarca vitimín A dochar don fhéatas. Níor chóir do mhná atá torrach ae a ithe, mar tá sé ard i vitimín A.
- De bharr go bhfuil baol ann ó bhaictéir, níor chóir na bianna seo a ithe i rith toirchis: pâté, feoil agus uibheacha nach bhfuil lánchócaráilte, agus bainne agus cáis neamhphaistéartha.
- Teastaíonn aiste chothrom mhaith bia ó mháithreacha atá i mbun cothú cíche chun caighdeán maith bainne cíche a chur ar fáil.

Daoine aosta

Bíonn aiste bia ilchineálach ag teastáil ó dhaoine aosta.

- Roghnaigh na méideanna cearta ó gach seilf de phirimid an bhia gach lá.
- Tá cothromaíocht fuinnimh an-tábhachtach. Ní theastaíonn an oiread cileacalraí ó dhaoine aosta agus a theastaíonn ó dhaoine atá níos óige.
- I measc na bhfoinsí próitéine atá éasca le díleá tá sicín agus iasc.
- Bíonn cailciam agus vitimín D ag teastáil le cnámha a choinneáil sláintiúil. Is fiú táirgí déiríochta beagmhéathrais a úsáid.
- Is fiú saillte neamhsháithithe agus aigéid shailleacha óimige-3 ó iasc olúil a úsáid. Cabhraíonn siad seo chun galar corónach croí a chosc.
- Níor chóir níos mó ná 6 g de shalann a ithe in aghaidh an lae.
- Méadaigh méid an tsnáithín chun iatacht a chosc.

Téarnamhaigh

Téarnamhach: duine atá ag teacht chuige féin tar éis tinnis nó obráide.

Braitheann aiste bia **téarnamhach** ar an riocht ina bhfuil siad.

- Roghnaigh na méideanna cearta ó gach seilf de phirimid an bhia gach lá.
- Bíonn próitéin agus vitimín C ag teastáil chun go gcneasóidh cneácha.
- Ba chóir go mbeadh bia éasca le díleá. Níl bia friochta ná bia sailleach oiriúnach.
- Bí cinnte go n-ólann siad neart deochanna chun díhiodráitiú a chosc.
- Ba chóir sciartha beaga a riar.
- Ba chóir go mbeadh an bia cothaitheach agus cuma dheas air chun an téarnamhach a spreagadh chun é a ithe.

Gníomhaíochtaí

1. Cóipeáil an tábla seo isteach i do chóipleabhar. Smaoinigh ar an gceist agus líon isteach an colún 'Seo a cheap mé'. Roinn do chuid freagraí le do pháirtí, agus ansin roinn do chuid freagraí leis na grúpaí eile nó leis an rang ar fad.

Ceist	Seo a cheap mé	Seo a cheap mo pháirtí	Seo a roinnfimid
Cén fáth a n-ólann leanaí in Éirinn an oiread sin deochanna atá milsithe le siúcra?			

2. De réir shuirbhé Healthy Ireland, is iad na daoine óga is lú a itheann bricfeasta. Fuair an suirbhé amach nach n-itheann ceathrar as gach deichniúr (40%) de dhaoine óga idir 15 - 24 bliain d'aois bricfeasta gach lá.

(a) Déan taighde ar na buntáistí a bhaineann le bricfeasta a ithe.

(b) Dear leabharmharc a spreagfadh na daltaí i do scoilse bricfeasta a ithe.

3. De réir shuirbhé Healthy Ireland, deir os cionn duine as cúigear déagóirí (22%) nach n-itheann siad torthaí nó glasraí gach lá.

(a) Déan taighde ar na buntáistí a bhaineann le torthaí agus glasraí a ithe.

(b) Mol bealaí ina bhféadfadh déagóirí tuilleadh torthaí agus glasraí a ithe mar chuid dá n-aiste bia.

4. Roghnaigh ceann de na saolréanna a bhfuil cur síos déanta uirthi sa chaibidil seo.

(a) Déan taighde ar na cothaithigh a theastaíonn don tsaolré seo.

(b) Mol bealaí inar féidir na cothaithigh thábhachtacha a chur san aiste bhia.

Achoimre ar an gcaibidil

PowerPoint   Naisc ghréasáin

- **Babaithe agus leanaí faoi 5 bliana d'aois:** Bainne cíche nó bainne foirmle ar feadh sé mhí; ag baint den chíoch: rís babaithe, purée de ghlasraí fréimhe agus torthaí cócaráilte; gan aon salann, siúcra, uibheacha amha, cnónna, síolta ná mil; bia déiríochta agus bainne lánmhéathrais a úsáid.
- **Leanaí atá 5 go 9:** Riar na méideanna cearta ó gach seilf de phirimid an bhia gach lá; cinntigh go bhfuil an chothromaíocht fuinnimh i gceart; seachain mearbhia; carbaihiodráití (roghnaigh arán slánghráinneach agus gránach slánghráinneach, rís agus prátaí); cailciam do chnámha agus fiacla láidre; seachain bia le siúcra ann.
- **Leanaí agus déagóirí atá 9 go 18:** Riar na méideanna cearta ó gach seilf de phirimid an bhia gach lá; bricfeasta a ithe; úsáid bia méathraslaghdaithe; ith slánghránaigh; tá cailciam agus vitimín D tábhachtach; tá tábhacht ar leith in iarann do chailíní de bharr fuil mhíosta; teastaíonn dóthain próitéine, iarainn agus saille óimige-3 ó veigeatóirí; seachain sneaiceanna agus deochanna le siúcra iontu; seachain bia a bhfuil a lán saille ann.
- **Daoine fásta:** Riar na méideanna cearta ó gach seilf de phirimid an bhia gach lá; cinntigh go bhfuil an chothromaíocht fuinnimh i gceart d'oibrithe láimhe nó d'oibrithe suiteacha; roghnaigh saillte neamhsháithithe agus saillte óimige-3; ná hith an iomarca salainn; tá cailciam tábhachtach chun oistéapóróis a sheachaint; iarann; snáithín; fan laistigh de na teorainneacha atá molta d'alcól.
- **Mná atá torrach agus mná atá i mbun cothú cíche:** Na méideanna cearta ó gach seilf de phirimid an bhia a ithe gach lá; forlíonadh aigéid fhólaigh a thógáil; dóthain próitéine, cailciam, vitimín D, iarainn agus snáithín a fháil; alcól a sheachaint; pâté, feoil agus uibheacha nach bhfuil lánchócaráilte, agus bainne agus cáis neamhphaistéartha, a sheachaint.
- **Daoine aosta:** Riar na méideanna cearta ó gach seilf de phirimid an bhia gach lá; coinnigh an chothromaíocht fuinnimh cheart; tá cailciam agus vitimín D tábhachtach; úsáid táirgí déiríochta beagmhéathrais; roghnaigh saillte neamhsháithithe agus óimige-3; ná hith an iomarca salainn; méadaigh an líon snáithín.
- **Téarnamhaigh:** Riar na méideanna cearta ó gach seilf de phirimid an bhia gach lá; faigh dóthain próitéine agus vitimín C; seachain bia friochta agus sailleach; ól neart deochanna; ith sciartha beaga.

#6 Béilí a phleanáil

Eochairfhocail

#aiste chothrom bia
#ina s(h)éasúr féin
#neamhdhíobhálach don timpeallacht
#riachtanais speisialta chothaithe
#biachlár
#table d'hôte
#à la carte
#tionlacain
#oideas
#costas
#plean ama
#béile a chur i láthair
#dath
#blas
#uigeacht
#éifeachtúlacht
#scileanna
#sláinteachas
#sábháilteacht

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- Breac-chuntas a thabhairt maidir le béilí agus sneaiceana sláintiúla a phleanáil
- Biachláir agus pleananna béilí a ullmhú do dhuine aonair agus do theaghlach
- Comhábhair a mheá agus a thomhas go cruinn
- Oidis a chostáil
- An tábhacht a bhaineann le bheith eagraithe agus le sábháilteacht, agus tú ag ullmhú béilí, a thuiscint
- An próiseas measúnaithe a mhíniú
- Banc focal a úsáid chun do chuid oibre a mheas

Bíonn sé níos éasca aiste shláintiúil bia a ithe má dhéanann tú na béilí a phleanáil. Déanfaidh tú cúram níos fearr don timpeallacht freisin. Má ullmhaíonn tú béilí folláine, éireoidh leat cúram a dhéanamh do d'aiste bia agus a bheith cruthaitheach.

Béilí agus sneaiceanna a phleanáil

- Pleanáil do chuid béilí roimh ré. Ná déan rogha ag an nóiméad deiridh.
- Ba chóir go mbeadh béilí cothrom ó thaobh cothaithe de. Bíonn an méid ceart de na cothaithigh éagsúla in **aiste chothrom bia**. Beidh aiste chothrom bia agat má roghnaíonn tú na sciartha cearta ó gach seilf de phirimid an bhia gach lá.
- Féach ar phirimid an bhia ar leathanach 25 le treoir a fháil faoi sciartha bia.

Nasc foghlama

Aipeanna um pleanáil béilí, **leathanaigh 116–117**

Nasc foghlama

Caibidil 3: Aiste chothrom bia

- Ba chóir go mbeadh costas an bhéile laistigh de do bhuiséad. Roghnaigh gearrthacha feola saora, lorga mairteola mar shampla. Is féidir cineálacha bia ina bhfuil a lán próitéine (uibheacha agus piseánaigh, mar shampla) a cheannach go réasúnta saor.
- Úsáid comhábhair úra i do chuid béilí.
- Roghnaigh bia atá **ina shéasúr féin**. Bíonn cineálacha éagsúla bia níos fearr ag tráthanna difriúla den bhliain. Bíonn bia atá ina shéasúr féin níos flúirsí agus níos saoire chomh maith.
- Roghnaigh bia atá **neamhdhíobhálach don timpeallacht**. Faigh do chuid bia go háitiúil. Roghnaigh bia nach bhfuil mórán pacáistithe air. Bain úsáid as pacáistiú nach ndéanfaidh dochar don timpeallacht.
- Bain leas as tairiscintí speisialta agus tú ag siopadóireacht.
- Bain úsáid as modhanna cócarála ar bheagán saille, griolladh agus galbhruith mar shampla, in ionad bia a fhriochadh.
- Cinntigh go bhfuil éagsúlacht dathanna, blasanna agus uigeachta i do chuid bia.
- Smaoinigh ar an méid ama atá agat agus roghnaigh miasa a bheidh réidh in am.
- Smaoinigh ar aon **riachtanas speisialta cothaithe**, aiste bia veigeatórach, mar shampla.
- Freastail ar roghanna pearsanta, más féidir.
- Cinntigh go bhfuil an trealamh, atá ag teastáil uait, agat.

#Nasc gréasáin

Féach ar shuíomh idirlín Bhord Bia chun eolas a fháil ar an tráth den bhliain ina mbíonn torthaí, glasraí agus luibheanna úra éagsúla ina séasúr féin.

Nasc foghlama

Caibidil 7: Roghanna stuama bia

Biachláir

In Éirinn, is iondúil go dtugaimid an téarma 'cúrsaí' ar an tslí ina n-ithimid béilí, m.sh., ithimid an chéad chúrsa agus ansin an príomhchúrsa. De ghnáth, úsáidtear dhá chineál **biachlár** i mbialanna.

- **Table d'hôte:** Bíonn cúrsaí ar phraghas socraithe le fáil ar an mbiachlár socraithe seo, m.sh., biachlár tús oíche. Ní bhíonn rogha leathan ar fáil ach bíonn sé níos saoire ná biachlár à la carte.
- **À la carte:** Bíonn liosta fada mias ar an mbiachlár seo agus bíonn praghas ar leith ar gach mias. Bíonn an rogha níos leithne ná an table d'hôte ach bíonn na miasa níos daoire.

\# Bíonn liosta de na miasa ar fad atá ar fáil ar an m**biachlár**.

Biachlár à la carte

An chéad chúrsa

Toirtín cáis ghabhair le blastán biatais agus meala	€7
Muisiriúin stuáilte le sailéad glas agus peisteo trátaí	€6
Pióginí sicphiseánacha spíosraithe le sailéad de phiobair dhearga	€8
Sailéad cloicheán	€8

An príomhchúrsa

Filléad mairteola griollta le muisiriúin ghriollta, prátaí rösti agus marmaláid oinniúin	€28
Brollach sicín rósta le cabáiste galstofa, purée meacan bán agus anlann mónóg	€25
Filléad troisc bácáilte le hoinniún dearg sótáilte, prátaí galaithe agus peisteo basal	€23
Sicín griollta le sailéad de chúscús agus pónairí dubha	€19

An mhilseog

Císte cáise liomóide	€7
Pióg bhiabhóige le custard fanaile	€7
Uachtar reoite fanaile le coulis sútha craobh	€6
Donnóg sheacláide le hanlann faoiste	€8

Biachlár table d'hôte

Abhacáid le sailéad glas

***

Casaról sicín

***

Flan sútha talún
le huachtar reoite fanaile

€25

Gníomhaíochtaí

1. Féach ar na biachláir table d'hôte agus à la carte thuas. Déan comparáid idir an costas a bheadh ar bhéile trí chúrsa uathu.

Ag cruthú biachláir

Bíonn dhá chúrsa, nó trí cinn, ar bhiachlár do phríomhbhéile, go hiondúil.

- Scríobh an téacs i lár an leathanaigh nó i lár an chárta.
- Liostaigh na cúrsaí san ord ina n-íosfaidh na haíonna iad. Ná scríobh na focail *an chéad chúrsa*, *príomhchúrsa* ná *milseog* ar an mbiachlár.
- Má tá mias feola ar an mbiachlár, scríobh an cineál feola agus an modh cócarála, m.sh., casaról mairteola.
- Liostaigh na **tionlacain**, m.sh., anlainn.
- Ná scríobh na focail *á gcur chun boird i dteannta ….*

Nasc foghlama

Tionlacain, leathanach 98

Samplaí de bhiachláir do phríomhbhéile

Biachlár

Sicín Korma

Rís dhonn (rís rua) ghalaithe

Sambal

***

Brioscarán fanaile

Biachlár

Anraith lintilí spíosraithe

***

Risotto muisiriún agus spionáiste

Sailéad glas

Biachlár

Teirrín bradáin

***

Bolg muiceola galstofa

Anlann úll

Glasraí fréimhe rósta

Biachlár

Cadóg bhácáilte faoi chrústa

Cainneanna sótáilte

Prátaí bácáilte

Anlann trátaí

***

Mionbhruar torthaí

Custard

Gníomhaíochtaí

1. Cruthaigh biachlár i gcomhair béile tráthnóna d'ócáid cheiliúradh teaghlaigh.
(Tabhair faoi deara: i dtíortha áirithe, cuireann daoine a lán mias chun boird ag an am céanna, seachas an bia a chur chun boird i gcúrsaí ar leith.)

Sampla de phlean béile

Seo sampla de phlean béile aon lae do Sheán. Is mac léinn é. Ba chóir do Sheán ocht ngloine uisce, ar a laghad, a ól i rith an lae freisin.

Bricfeasta

Caoineog sútha craobh

Leite le fraocháin

Tósta caiscín

Leathán beagmhéathrais

Sneaic ag sos na maidine

Piorra

Lón

Ceapaire uibhe ar arán caiscín

Sailéad leitíse agus trátaí

Iógart beagmhéathrais

Sneaic ag sos an tráthnóna

Úll

Dinnéar

Muiceoil shuaithfhriochta

Núdail ríse

***

Sailéad de thorthaí úra

Sneaic san oíche

Craicir lánghráin

Banana

Bainne beagmhéathrais

Meá agus Tomhas

Nuair a bhíonn tú ag ullmhú bia agus ag cócaráil, tá sé tábhachtach na comhábhair a thomhas go cruinn. Bain úsáid as spúnóga tomhais chun leacht agus comhábhair thirime a thomhas.

Scála meá

Crúiscín tomhais

Spúnóga tomhais

Nuair a bhíonn tú ag tomhas bianna soladacha, bain úsáid as graim (g) agus cileagraim (kg). Má bhíonn tú ag tomhas leachtanna, bain úsáid as millilítir (ml) agus lítir (l).

- 1 taespúnóg chothrom (1 tsp) = 5 ml
- 1 spúnóg mhilseoige chothrom = 10 ml
- 1 spúnóg bhoird chothrom (1 spbh) = 15 ml
- 1 kg = 1,000 g
- 1 lítear = 1,000 ml

Costáil

Ní mór duit na nithe seo a leanas a ríomh le **costas** comhábhar a oibriú amach:

- Méid an chomhábhair a theastaíonn don oideas. Déan é seo a thomhas in g, kg, ml nó l.
- An méid atá i bpaicéad lán. Beidh sé seo in g, kg, ml nó l. freisin.
- Costas an phaicéid láin.

Is mar seo a oibrímid amach costas comhábhair:

- Costas 500 ml passata = €1.50.
- Costas 1 ml passata = €1.50 roinnte ar 500.
- Costas 1 ml passata = €.003.
- Costas 200 ml passata = 200 × €.003 = €0.60.
- Cuir 10–20 cent leis, don chostas a bhí ar na comhábhair bheaga, m.sh., luibheanna agus spíosraí.
- Cuir 10–20 cent eile leis, do chostas an leictreachais nó an gháis a d'úsáid tú ag cócaráil an bhia.

Sula dtosóidh tú

- Bain díot do chuid seodra.
- Ceangail siar, nó clúdaigh, do chuid gruaige.
- Cuir ort naprún glan.
- Nigh do lámha.
- Clúdaigh aon ghearradh nó aon chneá atá ort.
- Bailigh do threalamh le chéile agus ullmhaigh stáin, más gá.
- Meáigh agus tomhais na comhábhair agus cuir i mbabhlaí nó ar phlátaí iad.
- Déan an t-oigheann a réamhthéamh más gá.

Nasc foghlama

Na ceithre phríomhphointe a bhaineann le sábháilteacht bia, leathanaigh 77-79

Agus tú ag obair

- Lean d'oideas agus an plean ama, céim ar chéim.
- Ná cuir bia amú.
- Ná bíodh an iomarca rudaí ar an mbord agat.
- Iompaigh isteach lámha na bpotaí.
- Úsáid trealamh ar bhealach sábháilte.
- Ná ligh do mhéara.

- Ná bí ag casacht ná ag sraothartach os cionn an bhia.
- Ná cuir an spúnóg ar ais isteach sa bhia tar éis duit í a chur i do bhéal.
- Úsáid miotóga oighinn má bhíonn tú ag láimhseáil mias atá te.
- Bíodh a fhios agat, sula dtógfaidh tú den iarta nó as an oigheann é, cá leagfaidh tú rud atá te.

Ar deireadh

- Leag na gréithe salacha ar thaobh amháin den doirteal.
- Nigh na gréithe le huisce te agus leacht níocháin.
- Ná cuir uisce amú.
- Leag na gréithe nite ar chlár draenála.
- Triomaigh na gréithe go maith sula gcuirfidh tú i dtaisce iad.

Gníomhaíochtaí

1. Déan póstaer don seomra eacnamaíocht bhaile ag cur i gcuimhne do dhaltaí conas a bheith eagraithe agus sábháilte sna ranganna praiticiúla.

Déan measúnú ar do chuid oibre

Ar éirigh leat i do thasc, agus cén fáth – sin atá i gceist le measúnú. Oibrigh amach céard iad na rudaí ar éirigh go maith leo agus céard iad na rudaí míchearta a rinne tú. Fiafraigh díot féin cén fáth ar oibrigh an mhias amach ar bhealach áirithe. Smaoinigh ar na nithe seo a leanas agus tabhair do thuairim fúthu:

- An rogha oidis
- An chuma a bhí ar an mias/na miasa
- Blas agus uigeacht na mias
- Do chuid scileanna agus éifeachtúlachta; cúrsaí ama
- Sábháilteacht agus sláinteachas
- An ndéanfá aon athrú agus cén fáth?

Nasc foghlama

Caibidil 19: Treoir dhearaidh do scileanna litearthachta bia

Cuideoidh an banc focal seo leat do thuairim a thabhairt faoi na ceisteanna agus na ceannteidil atá in úsáid agat le linn measúnaithe.

Cur i láthair	Gairnis, tionlacan, néata, blasta, mias riartha
Dath	Glé, geal, dorcha, láidir, dathanna ag réiteach go maith le chéile, dathanna in imeartas le chéile, órdhonn, amh, cócaráilte
Blas	Saibhir, milis, géar, goirt, searbh, neamhbhlasta, leamh, dóite, úr, blas torthaí, saibhir, spíosraithe, láidir, an-bhlasta
Uigeacht	Al dente, bog, uachtarúil, righin, crua, briosc, caoin, tirim, ar nós spúinse, brioscán, éadrom, trom, bog agus fliuch, snáithíneach, mín, righin
Éifeachtúlacht agus scileanna	Am, críochnaithe, tomhas, meá, craiceann a bhaint de, mionghearradh, scian, fuineadh, filleadh, ag úsáid uirlisí agus fearas tí
Sláinteachas agus sábháilteacht	Glan, sláinteach, nigh, triomaigh, scar ó chéile, tuáille, éadach soithí, glantach, miotóga oighinn, seastán potaí, oigheann, cluasa/lámha na bpotaí, dáta faoinar cheart é a úsáid, dáta ar fearr roimhe é, traséilliú.

Gníomhaíochtaí

1. Beidh Seachtain Bia Sláintiúil ar siúl i do scoilse. Ullmhaigh bileog ghearr do thuismitheoirí ag tabhairt eolais dóibh faoi bhéilí sláintiúla a phleanáil dá bpáistí.

2. Ag obair i mbeirteanna, déanaigí béilí aon lae a phleanáil d'Áine, dalta bunscoile 11 bhliain d'aois.

#Nasc gréasáin

Féach ar an suíomh idirlín Healthy Ireland mar chabhair le ceist 2.

Nótaí

#7 Roghanna stuama bia

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- An tábhacht a bhaineann le bheith i do thomhaltóir stuama inbhuanaithe, agus tú ag roghnú agus ag ceannach bia, a thuiscint
- *Tomhaltas eiticiúil* a mhíniú
- *Lorg carbóin* a mhíniú
- Lorg carbóin bia a ríomh
- Idirdhealú a dhéanamh idir bia orgánach agus bia saor-raoin
- Tuiscint a bheith agat ar Chóirthrádáil (Fairtrade) agus FairChain

Eochairfhocail

#séasúrach
#astaíochtaí
#bia-aistir
#lorg carbóin
#orgánach
#saor-raoin
#cur amú bia
#tomhaltas eiticiúil
#bia géin-mhodhnaithe (GM)
#Fondúireacht Chóirthrádála
#FairChain

Roghanna stuama bia a dhéanamh

Ní mór do thomhaltóirí a bheith ar an eolas faoin tionchar a bhíonn ag táirgeadh bia ar an gcomhshaol/timpeallacht. Bíonn tionchar ag an eolas sin orainn nuair a roghnaímid agus nuair a cheannaímid bia. Mar shampla, roghnaíonn daoine áirithe gan feoil ná iasc a ithe mar go gcreideann siad gur rud cruálach é ainmhithe a mharú le haghaidh bia. Bíonn imní ar dhaoine eile faoi leas ainmhithe ar fheirmeacha monarchan. Roghnaíonn daoine eile gan bia mara a ithe nuair a bhíonn ró-iascaireacht i gceist. Tá daoine eile fós a roghnaíonn bia orgánach nó saor-raoin a cheannach.

#Nasc gréasáin

Bí i do ghaiscíoch mara! Téigh ar ghréasán an Marine Stewardship Council agus faigh eolas ar éisc atá inbhuanaithe agus ar éisc nach bhfuil. Bí ag faire amach don lógó MSC nó don lógó Responsible Irish Fish ar tháirgí bia mara.

Cén bia atá neamhdhíobhálach don chomhshaol?

Tá tionchar ag gach ceann de na tosca sa léaráid ar líon na n-astaíochtaí gás ceaptha teasa a bhaineann le bia.

Eolas

Tagann tuairim is 31% de líon iomlán na n-astaíochtaí gás ceaptha teasa domhanda ó tháirgeadh agus caitheamh bia.

Nasc foghlama

Caibidil 30: Tionchar roghanna an tomhaltóra

Bia plandúil vs. bia ainmhíoch

Bíonn tionchar níos lú ag bia plandúil ar an gcomhshaol/timpeallacht ná mar a bhíonn ag bia ainmhíoch. Cuireann bia ainmhíoch níos mó astaíochtaí ar fáil. Tá meatán ó dhíleá na n-ainmhithe san áireamh anseo.

Eolas

Scaoileann 1 kg de mhuiceoil an méid céanna CO_2 is a scaoileann 80 kg de phrátaí!

Torthaí agus glasraí séasúracha

Tá séasúr fáis ar leith ag torthaí agus glasraí **séasúracha**. Bíonn siad réidh le baint agus le hithe ag am áirithe sa bhliain. Mar shampla, na sútha talún a fhásann lasmuigh in Éirinn, bíonn siad ina séasúr féin sa samhradh.

Fásaimid roinnt torthaí agus glasraí i dtithe gloine téite nó iompórtálaimid iad ó thíortha teo. Ar an gcaoi sin bíonn siad ar fáil i rith an gheimhridh. Úsáideann an nós seo a lán fuinnimh agus cruthaíonn sé a lán astaíochtaí. Mar sin, is fearr bia áitiúil atá ina sheasúr féin a roghnú.

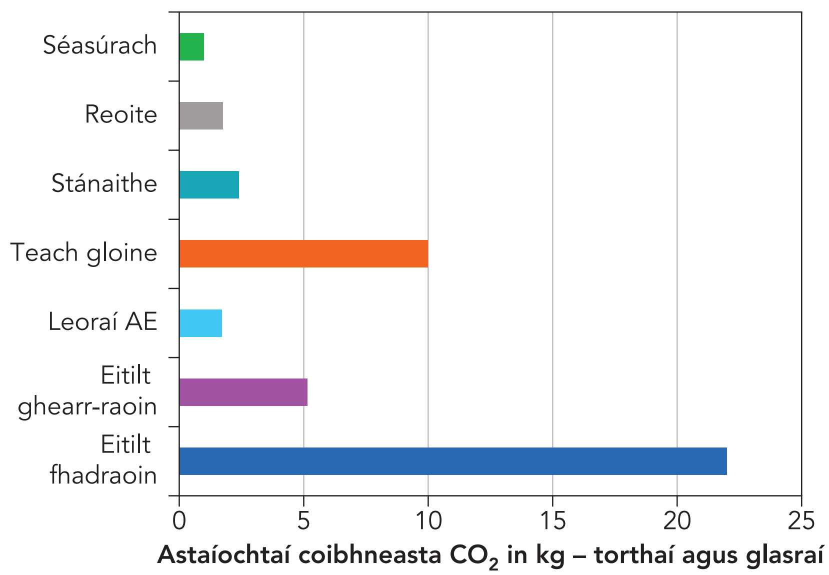
#Nasc gréasáin

Féach ar Best in Season ar shuíomh gréasáin Bhord Bia. Feicfidh tú féilire séasúrach do thorthaí, glasraí agus luibheanna atá ina séasúr féin.

Astaíochtaí

Má ithimid níos mó glasraí, cnónna agus piseánach agus níos lú den fheoil phróiseáilte agus den fheoil dhearg, beidh níos lú **astaíochtaí** i gceist. Is cabhair, freisin, torthaí agus glasraí atá ina séasúr féin a ithe.

Sa chairt seo feicimid na hastaíochtaí coibhneasta i gcás glasraí agus torthaí a iompraíodh agus a leasadh ar bhealaí difriúla (foinse: WeAct).]



Gníomhaíochtaí

1. (a) Céard is brí le 'torthaí agus glasraí ina séasúr féin'?
(b) Cé na torthaí agus na glasraí a fhásann i dtithe gloine in Éirinn?
(c) Cé na torthaí agus na glasraí a iompraímid go hÉirinn ar eitiltí fadraoin?

Bia-aistir agus lorg carbóin

Bia-aistir – cad iad féin?

In Éirinn, táirgimid níos mó bia ná mar a iompórtálaimid. Ach, nuair a iompórtálaimid bia, bíonn turais fhada i gceist - turais a úsáideann a lán fuinnimh agus a scaoileann a lán dé-ocsaíde carbóin (CO_2). Sin **bia-aistir** mhóra.

Lorg carbóin – cad é féin?

Úsáidimid fuinneamh le bia a fhás, a phróiseáil, a iompar agus a stóráil. Úsáidimid fuinneamh freisin nuair a bhímid ag siopadóireacht. Mar sin, scaoilimid dé-ocsaíd charbóin isteach san atmaisféar. Is é seo **lorg carbóin** ár gcuid bia.

\# **Bia-aistear:** an fad a iompraímid bia ón bhfeirm go dtí an pláta.

\# Tomhaiseann an **lorg carbóin** an méid dé-ocsaíde carbóin a scaoilimid nuair a dhéanaimid ár gcuid gníomhaíochtaí ar fad. Tomhaiseann sé an tionchar atá againn ar an gcomhshaol. Nuair a bhíonn bia agus earraí eile á ndéanamh, scaoileann siad CO_2. Bíonn tionchar ag an CO_2 ar an gcomhshaol.

#Nasc gréasáin

Féach ar na físeáin You Tube ar an suíomh gréasáin Food Miles (roghnaigh an suíomh gréasáin .ie, seachas .com).

Eolas

Taispeánann an lógó Love Irish Food go bhfuil an táirge déanta in Éirinn, as comhábhair áitiúla. Spreagann an lógó tomhaltóirí le bia agus deochanna atá déanta in Éirinn a cheannach. Ar an gcaoi seo, cosnaímid poist agus gnólachtaí Éireannacha.

LOVE IRISH FOOD

Gníomhaíochtaí

1. Téigh ar cuairt chuig d'ollmhargadh áitiúil. I gcás sé chineál torthaí nó glasraí, faigh amach cén tír as ar tháinig siad. Féach ar an suíomh gréasáin Food Miles le ríomh cé chomh fada is a tháinig siad. Taispeáin do chuid eolais ar phóstaer.

2. Pléigh an rún seo sa rang: '**Níl** bia orgánach ná bia saor-raoin neamhdhíobhálach don chomhshaol/timpeallacht.'

Bia orgánach

Bíonn lógó orgánach an AE - an Euro Leaf - le feiceáil ar tháirgí bia orgánaigh réamhphacáistithe san Eoraip, má chomhlíonann siad na caighdeáin a bhaineann le bia **orgánach**. Cabhraíonn an lógó sin linn freisin fáil amach faoin bhfeirm ónar tháinig an bia. Mar shampla, má fheiceann tú IE ar an bpacáiste, beidh a fhios agat go bhfuil an bia sin as an tír seo. Mura bhfuil an bia i bpacáiste, fiafraigh den díoltóir an bia orgánach é.

Céard is féidir liomsa a dhéanamh?

- Smaoinigh sula gceannóidh tú. An bhfuil rogha ísealcharbóin ar fáil?
- Roghnaigh bia áitiúil orgánach, más féidir. Téigh chuig margaí feirmeoirí áitiúla.
- Ceannaigh torthaí agus glasraí atá ina séasúr féin.
- Iarr ar an mbúistéir, ar an gceannaí éisc agus ar an ngrósaeir glasraí áitiúil cá as a dtagann a gcuid táirgí.
- Cuir do chuid plandaí féin! Tosaigh le luibheanna i bpota, mar shampla.
- Roghnaigh bia leis an méid is lú pacáistíochta air.
- Pleanáil sa chaoi go gceannóidh tú an méid is gá, nuair is gá é.
- Stóráil bia i gceart le cur amú bia a sheachaint.
- Siúil chuig an siopa.
- Athchúrsáil nó déan múirín as dramhaíl ó phacáistíocht. Déan múirín as dramhaíl bhia nuair is féidir.

Dramhaíl bhia

Is **dramhaíl bhia** é beagnach 25% de dhramhaíl tí. Cosnaíonn an bia a chuirimid amú suas le €1,000 ar ghnáth-theaghlach gach bliain. Is iad torthaí agus glasraí, arán agus sailéid is mó a chuirimid amú. De ghnáth, téann an bia seo go láithreáin líonadh talún. Is gá fuinneamh a úsáid leis an dramhaíl bhia seo a iompar, a chóireáil agus a phróiseáil. Nuair a lobhann bia sna láithreáin líonadh talún, scaoileann sé gáis cheaptha teasa, amhail meatán, uaidh.

Bia **orgánach:** Ní bhíonn aon leasachán saorga ná ceimiceán i gceist le táirgeadh an bhia seo.

Maireann ainmhithe **saor-raoin** lasmuigh agus ní bhíonn siad i gcásanna.

Eolas

Tá na héin orgánacha ar fad saor-raoin, ach ní bhíonn na héin saor-raoin ar fad orgánach.

Cuimhnigh!

B'fhéidir go raibh taisteal i gceist sa tír inar fhás an bia. B'fhéidir go raibh bia ainmhithe agus leasacháin in úsáid. B'fhéidir go raibh pacáistíocht curtha ar an mbia agus go raibh sé pacáilte i gcomhair iompair. Bíonn tionchar ag na rudaí seo ar fad ar an lorg carbóin.

Nasc foghlama

Caibidil 30: Tionchar roghanna an tomhaltóra

Eolas

Cuirimid níos mó ná milliún tonna bia amú in Éirinn gach bliain. Sin le rá go gcuireann gach duine thart ar 80 kg de bhia amú gach bliain.

Gníomhaíochtaí

1. Déan taighde ar an gcaoi le cur amú bia a stopadh. Déan achoimre ar do chuid torthaí faoi na ceannteidil seo: Pleanáil, Siopadóireacht, Stóráil, Cócaráil. Taispeáin do chuid torthaí ar phóstaer.

#Nasc gréasáin

Le cabhair a fháil le ceist 1, téigh go dtí an suíomh gréasáin Stop Food Waste.

Tomhaltas eiticiúil

Má cheannaíonn tú earraí ó chomhlachtaí a chaitheann go cóir leis na fostaithe, leis na hainmhithe agus leis an gcomhshaol, sin **tomhaltas eiticiúil**. Déanann na comhlachtaí seo earraí gan aon díobháil a dhéanamh do dhaoine, d'ainmhithe ná don chomhshaol.

Déanann tú difríocht má cheannaíonn tú earra atá déanta ar an gcaoi sin. Cabhraíonn do chuid airgid le comhlachtaí eiticiúla fás. Chomh maith leis sin, ní thugann tú tacaíocht do chomhlachtaí atá mí-eiticiúil.

\# Baineann **eitic** leis an gcaoi a socraímid céard atá ceart nó mícheart, cóir nó éagórach.

Nasc foghlama

Caibidil 30: Tionchar roghanna an tomhaltóra

Orgánaigh ghéinmhodhnaithe (OGManna)

Is **bia géinmhodhnaithe** (GM) é aon bhia ina bhfuil orgánaigh ghéinmhodhnaithe nó aon bhia atá déanta as orgánaigh ghéinmhodhnaithe. Cuireann roinnt tomhaltóirí in aghaidh bia GM mar gheall ar bhaol dochair don chomhshaol/timpeallacht nó imní faoi shábháilteacht an bhia.

\# Is plandaí nó ainmhithe iad **orgánaigh ghéinmhodhnaithe (OGManna)** a bhfuil a gcuid géinte athraithe. Mar sin, tá tréithe nua acu, mar shampla, frithsheasmhacht in aghaidh seaca nó galair.

COMHÁBHAIR: Bainne bearrtha athdhéanta, **bláthach** athdhéanta, uisce, siúcra, stáirse modhnaithe grán buí, ola phailme, próitéin **bhainne**, ola chócó, blasóir, cobhsaitheoir (tríofosfáit sóidiam), dathanna (anátó, curcuimín). **Comhairle ailléirge:** I gcomhair ailléirginí, féach na comhábhair sa chló trom.

Comhábhar GM ar lipéad bia

Cóirthrádáil

Fásann bia amhail bananaí, siúcra, rís, caife agus tae i dtíortha atá i mbéal forbartha. Tá feirmeacha beaga ag a lán de na feirmeoirí a fhásann an bia seo. Próiseálann agus díolann comhlachtaí móra na táirgí seo. Ní íocann roinnt comhlachtaí ach fíorbheagán leis na feirmeoirí sa chaoi is gur féidir leis na comhlachtaí praghas na dtáirgí deiridh a ísliú.

Tá an **Fhondúireacht Chóirthrádála** (Fairtrade Foundation) ag obair le cinntiú go bhfaighidh na feirmeoirí praghsanna níos fearr. Tá an Fhondúireacht ag iarraidh téarmaí trádála agus coinníollacha oibre a fheabhsú. Cabhraíonn sí le smacht níos fearr a thabhairt d'fheirmeoirí agus leis an gcomhshaol ina gcónaíonn agus ina n-oibríonn siad a chosaint.

FAIRTRADE ®

Bíonn caife, bananaí, tae, siúcra, táirgí cócó, fíon, cnónna agus spíosraí le lógó na Cóirthrádála orthu ar fáil in ollmhargaí, i siopaí bianna sláinte, i gcógaslanna, ag margaí feirmeoirí agus ar líne. Taispeánann lógó na Cóirthrádála go bhfuair na feirmeoirí praghas cóir ar na hearraí agus go raibh caighdeáin chóra comhlíonta.

FairChain

Tá FairChain ag iarraidh níos mó de luach na n-earraí a choinneáil sa tír a dhéanann na hearraí – mar shampla, pónairí caife a phróiseáil sa tír inar fhás siad (de ghnáth, bíonn an phróiseáil san Eoraip nó i Meiriceá). Bíonn na pónairí caife á róstadh, á meascadh agus á bpacáistiú sa tír inar fhás siad agus inar sábháladh iad. Mar sin, bíonn níos mó post ar fáil do na pobail agus faigheann siad ioncam níos fearr.

Gníomhaíochtaí

1. Cuir gach ceann de na téarmaí seo in abairt:

(a) Cóirthrádáil (d) Saor-raoin
(b) Eiticiúil (e) Lorg carbóin
(c) Orgánach (f) Géinmhodhnaithe

Achoimre ar an gcaibidil

PowerPoint

Naisc ghréasáin

- ✓ **Conas roghanna stuama bia a dhéanamh:** Bí ar an eolas faoin tionchar a bhíonn ag táirgeadh bia ar an gcomhshaol/timpeallacht agus ar leas ainmhithe.
- ✓ **Conas bia atá neamhdhíobhálach don chomhshaol a roghnú:** Smaoinigh ar an gcineál bia, an táirgeadh, foinse an bhia, agus an cineál iompair, stórála agus cócarála a bhí i gceist.
- ✓ Ciallaíonn **bia-aistear** an fad a iompraímid bia ón bhfeirm go dtí an pláta.
- ✓ Tomhaiseann an **lorg carbóin** an méid dé-ocsaíde carbóin a scaoileann tú nuair a dhéanann tú do chuid gníomhaíochtaí ar fad. Tomhaiseann sé an tionchar atá agat ar an gcomhshaol.
- ✓ Ní bhíonn aon leasachán saorga ná ceimiceán i gceist le táirgeadh **bia orgánaigh**.
- ✓ Maireann **ainmhithe saor-raoin** lasmuigh agus ní bhíonn siad i gcásanna.
- ✓ **Dramhaíl bhia:** Is iad torthaí, glasraí, arán agus sailéid na bianna is mó a chuirimid amú. Nuair a thosaíonn na bianna seo ag lobhadh sna láithreáin líonadh talún, scaoileann siad gáis cheaptha teasa.
- ✓ Baineann **tomhaltas eiticiúil** le hearraí a cheannach ó chomhlachtaí nach ndéanann díobháil do dhaoine, d'ainmhithe ná don timpeallacht.
- ✓ Is plandaí nó ainmhithe iad **orgánaigh ghéinmhodhnaithe** (OGManna) a bhfuil a gcuid géinte athraithe. Mar sin, tá tréithe nua acu, mar shampla frithsheasmhacht in aghaidh seaca nó galair.
- ✓ Tá an **Fhondúireacht Chóirthrádála** ag iarraidh praghsanna agus téarmaí trádála a fheabhsú d'fheirmeoirí ar tháirgí amhail siúcra, caife, bananaí agus tae.
- ✓ Tá **FairChain** ag iarraidh tuilleadh post a chur ar fáil trí na hamhábhair a phróiseáil sa tír ina bhfásann siad m.sh., pónairí caife a róstadh.

Nótaí

#10 Sábháilteacht agus sláinteachas bia

Eochairfhocail

#éilliú
#sláinteach
#traséilliú
#teorainn chomhraic
#dáta faoinar cheart é a úsáid
#dáta ar fearr roimhe é
#seilfré
#meataigh
#leathmheataigh
#neamh-mheataigh
#nimhiú bia
#pataigineach
#baictéir
#*Campalabaictéar*
#*Salmonella*
#*Stafalacocas*
#*Listéire*
#*E.coli*

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- An tábhacht a bhaineann le sláinteachas bia a thuiscint
- Míniú a thabhairt ar shláinteachas, éilliú agus traséilliú
- Treoirlínte a aithint maidir le bia a stóráil, a réiteach, a chócaráil agus a riar

Is sa chistin a bhíonn bia á stóráil, á láimhseáil, á réiteach agus á chócaráil. Is sa chistin, go minic, a théann bia ó mhaith nó go dtarlaíonn **éilliú** dó. D'fhéadfadh duine bheith tinn dá bharr. Daoine a bhíonn ag láimhseáil bia, caithfidh siad bheith sábháilte agus **sláinteach**.

Céard is sláinteachas pearsanta ann?

Taispeánann an léaráid seo cad atá i gceist le sláinteachas pearsanta maith.

An phríomhchúis atá le héilliú bia ná gan lámha a ní. Ba chóir aon ghearradh a chlúdach le greimlín daite uiscedhíonach. Má chaitheann tú lámhainní agus tú ag réiteach bia, ní scaipfidh tú baictéir.

Bíonn baictéir sa tsrón, sa bhéal agus sna cluasa. Daoine a bhíonn ag láimhseáil bia, ní cóir dóibh a bheith ag casacht ná ag sraothartach os cionn an bhia ná an bia a bhlaiseadh lena gcuid méar. Ceangail siar, nó clúdaigh, do ghruaig sa chaoi nach dtitfidh sí isteach sa bhia.

Bíonn salachar agus baictéir ar sheodra. Tá dainséar ann, freisin, go dtitfidh píosaí beaga seodra isteach i mbia.

Ba chóir go mbeadh éadaí cosanta, naprúin mar shampla, glan agus éadrom. Clúdóidh agus cosnóidh naprún do chuid éadaí féin agus, ag an am céanna, cosnóidh sé an bia ar bhaol éillithe ó éadaí sráide.

Ba cheart muinchillí a bheith sách fada chun formhór ghéaga na lámh a chlúdach. Ná caith éadach atá scaoilte ná aon rud atá inlasta. Seachain éadach sintéiseach mar is féidir leis leá isteach i do chraiceann má théann sé trí thine. Ba chóir go mbeadh bróga frithshleamhnach agus dúnta isteach ag an mbarr, chun do chosa a chosaint ó ola the nó sceana ag titim orthu.

An chaoi le do lámha a ní i gceart

- Fliuch do lámha le huisce te. Cuir gallúnach orthu.
- Cuimil do lámha le chéile go maith ar an dá thaobh, cuimil idir na méara agus faoi do chuid ingne.
- Nigh iad agus tú ag casadh 'Lá breithe sona duit' faoi dhó.
- Rinseáil do lámha le huisce glan te.
- Triomaigh go maith iad.
- Nigh do lámha i gcónaí tar éis duit an leithreas a úsáid, lámh a leagan ar ainmhí, nó ciarsúir pháipéir, boscaí bruscair nó bia amh a láimhseáil.

Gníomhaíochtaí

1. Ag obair le duine eile, tuar an méid uaireanta a bheifeá ag súil le do lámha a ní i rang cócaireachta. Déan comparáid idir an méid a thuar tusa agus a thuar do pháirtí.

2. Ag obair le duine eile, féach ar an ngrianghraf seo agus freagair na ceisteanna seo:

(a) Mínigh an fáth a mbeadh sé míshláinteach éadaí sráide a chaitheamh sa chistin, gan éadaí cosanta os a gcionn.

(b) Déan anailís ar shábháilteacht na mbróg atá ar an duine seo, i gcomhthéacs bia a réiteach.

(c) Is riosca sabháilteachta sa chistin iad éadaí scaoilte agus cnaipí oscailte. Cén fáth? Déan liosta de na cúiseanna.

(d) Scríobh liosta treoirlínte maidir le conas gléasadh d'obair i gcistin.

(e) Ag úsáid léaráidí le lipéid, déan cur síos ar an gcineál éide a dhéanfá do na hoibrithe bia seo, faoi seach:

(i) Freastalaí

(ii) Cúntóir cistine

(iii) Duine a dhéanann ceapairí i ndeilí

3. Ag obair le duine eile, déanaigí liosta de na daoine ar fad a d'fhéadfadh píosa feola a láimhseáil, ón uair a fhágann sé an fheirm go dtí go mbíonn sé ar an bpláta.

Traséilliú

Tarlaíonn **traséilliú** nuair a 'thrasnaíonn' baictéir ó bhia amháin go bia eile agus go n-éillíonn siad an bia sin. Is féidir leis seo tarlú má bhíonn bia amh agus bia cócaráilte á réiteach ar an gclár mionghearrtha céanna, nó mura bhfuil lámha nó trealamh cistine nite. Gach duine a bhíonn ag láimhseáil bia, caithfidh sé cleachtais mhaithe sláinteachais a leanúint chun traséilliú a sheachaint. Tá an feirmeoir, an búistéir, an cúntóir siopa, an cócaire, an freastalaí agus an té atá ag cócaráil sa bhaile san áireamh anseo.

Chun traséilliú a sheachaint, bain úsáid as cláir mhionghearrtha agus sceana atá dathchódaithe.

- Dearg: Feoil amh
- Gorm: Iasc amh
- Buí: Feoil chócaráilte
- Donn: Glasraí
- Bán: Táirgí déiríochta
- Glas: Sailéid agus torthaí

Cabhróidh cláir mhionghearrtha dhathchódaithe leat traséilliú a sheachaint.

Nodanna ar shábháilteacht agus ar shláinteachas bia

Fuarú

Chun fás na mbaictéar a mhoilliú, coinnigh bia sa chuisneoir. Ag teochtaí idir 5°C agus 63°C (an **teorainn chomhraic**), fásann baictéir go tapa. Éiríonn daoine tinn dá bharr.

Cuisneoir

- Coinnigh an cuisneoir idir 0°C agus 5°C. Bain úsáid as teirmiméadar cuisneora chun an teocht a sheiceáil.
- Coinnigh doras an chuisneora dúnta go dlúth; ardóidh an teocht má fhágann tú an doras ar oscailt.
- Ná cuir an iomarca isteach sa chuisneoir. Caithfidh aer fuar gluaiseacht thart go héasca sa chuisneoir; gan é, ní bheidh an bia sách fuar.
- Ná cuir bia te sa chuisneoir riamh mar go n-ardóidh sé an teocht sa chuisneoir.
- Cuir bia fuar sa chuisneoir a luaithe agus is féidir tar éis é a cheannach.
- Stóráil bia atá réidh le hithe, iógart, feoil chócaráilte, cáis agus fuílleach bia, mar shampla, ar na seilfeanna láir agus uachtair.
- Ba chóir feoil, iasc agus éineoil amh a stóráil i gcoimeádáin, atá dúnta go daingean, ar an tseilf íochtair sa chaoi nach mbíonn siad i dteagmháil le chéile ná ag sileadh ar bhianna eile.

#

Bia atá éillithe: Níl sé sábháilte an bia a ithe de bharr teagmhála le ceimicí díobhálacha nó le miocrorgánaigh.
Miocrorgánaigh: Plandaí nó ainmhithe bídeacha, caonaigh, giostaí agus baictéir, mar shampla.
Sláinteachas: Cleachtas glaineachta.

Eolas

Is iad seo na ceithre phríomhphointe a bhaineann le sábháilteacht bia:

- Fuarú
- Cócaráil
- Glanadh
- Traséilliú

- Seiceáil do bhianna atá imithe thar an dáta faoinar cheart iad a úsáid. Caith amach iad.
- Díreoigh bia reoite sa chuisneoir, seachas ar an gcuntar sa chistin. Cén fáth?
- Stóráil fuílleach bia ar phláta glan clúdaithe sa chuisneoir laistigh de dhá uair an chloig tar éis é a chócaráil agus ith é laistigh de thrí lá.
- Caith amach aon bhia ardriosca, feoil nó éineoil, mar shampla, atá fágtha ag teocht an tseomra níos faide ná dhá uair an chloig.
- Chun bia a fhuarú go tapa, roinn suas ina chodanna beaga é agus cuir é i miasa éadoimhne. Fuaraigh rís chócaráilte agus cuir sa chuisneoir í go tapa. Úsáid í laistigh de 24 uair an chloig.

Reoiteoir

- Ba chóir bia reoite a stóráil ag -18°C.
- Coinnigh doras an reoiteora dúnta go dlúth agus ná hoscail é ach nuair is gá.
- Ná cuir bia, a bhfuil an dáta faoinar cheart é a úsáid thart, sa reoiteoir. Seans nach mbeidh sé sábháilte le hithe.
- Tar éis bia a dhíreo, caithfidh tú é a chócaráil nó a ithe laistigh de 24 uair an chloig. Ná hathreoigh é mar méadaíonn sé seo an baol go mbeidh baictéir ann.

Cócaráil

- Cócaráil bia go maith chun baol nimhiú bia a laghdú. Tabhair aire ar leith maidir le héineoil, muiceoil, scairteach, burgair, feoil, iasc ar bhriogúin agus miasa mionfheola eile.
- Caithfidh feolta cócaráilte teocht de 70°C go 75°C a shroicheadh sula n-íosfaidh tú iad.
- Tá baictéir áirithe in uibheacha amha agus in uibheacha atá cócaráilte go héadrom. Uaireanta, déanann siad an-tinn babaithe, páistí óga, mná atá torrach nó daoine nach bhfuil an tsláinte go maith acu.
- Ba chóir uibheacha lachan a chócaráil go maith i gcónaí.
- Coinnigh bia te an-te agus tú ag fanacht chun é a riar nó á choinneáil.
- Riar bia te te agus riar bia fuar fuar.

Glanadh

- Laghdóidh lámha glana an baol go bhfaighidh aon duine nimhiú bia. Cuimhnigh do lámha a ní an t-achar céanna a thógann sé ort 'Lá breithe sona duit' a chasadh faoi dhó!
- Nigh soithí agus faigh réidh le bruscar céim ar chéim. Glan cuntair oibre go maith tar éis teagmhála le feoil amh, uibheacha amha nó le hithir ó ghlasraí amha.
- Caith éadaí glana agus naprún agus tú ag réiteach bia.

Eolas

An dáta faoinar cheart é a úsáid – Is treoir maidir le *sábháilteacht* an bhia é seo. Tugann sé an dáta deiridh ar ceart an bia a ithe.

An dáta ar fearr roimhe é – Is treoir maidir le *caighdeán* an bhia é seo. Má stórálann tú an bia de réir na dtreoracha atá ar an bpaicéad, beidh na dátaí seo i bhfeidhm.

#Nasc gréasáin

Tráth na gCeist! Freagair na ceisteanna ar ghlaineacht cuisneora atá ar an suíomh gréasáin Safefood.

#Nasc gréasáin

Íoslódáil an ghrafaic faisnéise ó shuíomh Safefood maidir le feoil a cheannach, a stóráil, a réiteach agus a chócaráil go sábháilte.

- Glan suas láithreach aon rud a dhoirteann tú. Glan an cuntar oibre i gcónaí sula dtosóidh tú ag réiteach bia agus tar éis teagmhála le bia amh.
- Ba chóir éadaí soithí agus tuáillí tae glana a úsáid i gcónaí, mar gur féidir le baictéir fás orthu. Cén fáth? Rinseáil agus triomaigh éadaí soithí idir gach úsáid agus nigh iad gach dara lá.
- Glan an cuisneoir go rialta, go háirithe hanla an chuisneora, na seilfeanna agus na hurranna stórais.

Traséilliú

- Úsáid tuáillí páipéir aon uaire seachas éadach soithí chun aon doirteadh ó fheoil, éineoil nó uibheacha amha a ghlanadh suas.
- Agus tú ag pacáil málaí siopadóireachta, coinnigh feoil agus éineoil amh amach ó bhia atá réidh le hithe. Stóráil feoil agus éineoil amh ar an tseilf íochtarach sa chuisneoir.
- Faigh réidh le pacáistiú ó fheoil agus éineoil amh láithreach.
- Ná nigh feoil nó éineoil amh riamh, mar scaipeann sé seo baictéir.
- Nigh do lámha go maith tar éis duit feoil nó éineoil amh a láimhseáil. Triomaigh do lámha le tuáille láimhe, seachas tuáille tae.
- Chun traséilliú a sheachaint, úsáid trealamh glan. Bíonn baictéir i scoilteanna agus in eitrí ar chláir mhionghearrtha – ba chóir iad a sciúradh in uisce te sobalach agus a thriomú go maith.
- Ba chóir miasa boird agus uirlisí a bheith sciúrtha glan agus ba chóir bia a riar le lámha glana.

Seilfré: an tréimhse ama a bhfuil bia sábháilte agus oiriúnach le hithe.

Stóráil bia

Caithfidh tú bia a stóráil i gceart chun a chinntiú go bhfanann sé ag barr a mhaitheasa chomh fada agus is féidir.

Ba chóir bia a stóráil de réir an chineáil **seilfré** atá aige.

- **Meataigh:** bia cosúil le hiógart, uibheacha, bainne, uachtar, feoil úr agus bia réidh le hithe. Tá an tseilfré is giorra acu seo agus caithfidh tú iad a úsáid laistigh de thrí nó ceithre lá. Stóráil sa chuisneoir iad ag 5°C nó níos ísle.
- **Leathmheataigh:** bia cosúil le harán, cácaí, torthaí agus glasraí úra. Stóráil torthaí agus glasraí i gciseán nó ar raca ag teocht an tseomra. Stóráil arán agus cácaí i mbosca aráin. Is féidir glasraí sailéid a stóráil sa chuisneoir ag 5°C.
- **Neamh-mheataigh:** bia atá tirim, i mbuidéil nó i gcannaí agus a bhfuil seilfré fhada acu. Stóráil iad i gcófra ina bpacáistíocht bhunaidh nó i gcoimeádáin aerdhíonacha.

Nasc foghlama
Rátáil réaltaí, leathanach 114

Nótaí

#11

Ag tosú ag cócaráil

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- Trealamh d'ullmhúchán bia a aithint agus cur síos a dhéanamh ar bhealaí chun iad a úsáid
- Réimse teicnící cócarála a mhíniú agus a léiriú
- Modhanna cócarála a mheas
- Modhanna chun arán agus cácaí a dhéanamh a aithint
- Míniú a thabhairt ar an gcaoi a n-oibríonn oibreáin ardaithe
- Tionlacain do mhiasa a mholadh
- Treoirlínte maidir le cur i láthair bia ar bhealach cruthaitheach a chur i bhfeidhm

Eochairfhocail

#uirlisí
#trealamh tomhais
#fearais
#gluais
#seoladh
#comhiompar
#radaíocht
#scalladh
#suanbhruith
#fiuchadh
#anraithí
#stoc
#tiúsóirí
#gairnis
#galstobhadh
#stobhadh
#galbhruith
#brúbhruith
#gríoscadh
#bácáil
#fuidreamh
#oibreán ardaithe
#aer
#oibreán ardaithe ceimiceach
#púdar bácála
#sóid aráin
#giosta
#oibreán ardaithe bitheolaíoch
#taosrán
#róstadh
#friochadh
#micreathonnán
#aga socraithe
#anlann
#roux
#tionlacain
#maisiú
#bia a chur i láthair

Trealamh d'ullmhúchán bia

Tá **uirlisí**, **trealamh tomhais** agus **fearais leictreacha** san áireamh i dtrealamh cistine.

Cócaráil: prionsabail agus teicnící

Nuair a bheidh na bunscileanna cócarála foghlamtha agat, beidh tú ábalta go leor mias blasta spéisiúil a ullmhú. Tá focail agus téarmaí ar leith ann chun cur síos a dhéanamh ar na teicnící a bhíonn in úsáid chun bia a ullmhú. Seo roinnt téarmaí bunúsacha:

Gluais: míniú ar liosta téarmaí.

Bánaigh

Dísligh/Gearr ina chiúbanna

Maranáidigh/Cuir ar bogadh i maranáid

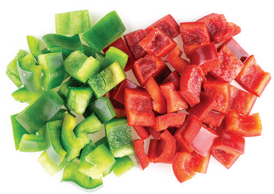
Sótáil

Cumaisc

Croith

Cnagbhruith

Mionstiall


Mionghearr

Fill

Scamh

Criathraigh

Bain an croí as

Glónraigh

Déan purée de

Slisnigh

Buail/Uachtaraigh

Grátáil

Cuimil isteach

Gread

Modhanna chun teas a aistriú

Beochan

Is féidir bia a théamh ar na trí bhealach seo a leanas:

- **Seoladh:** Éiríonn bia te nuair a dhéanann sé teagmháil le rud soladach, m.sh., miotal. Tarlaíonn sé seo nuair a ghluaiseann an teas ó sháspan nó ó wok te isteach sa bhia.
- **Comhiompar:** Éiríonn bia te nuair a chuireann tú isteach i leacht te é. Tarlaíonn sé seo nuair atá bia á fhiuchadh mar go bhfuil an leacht ag gluaiseacht timpeall ar an mbia. Tarlaíonn comhiompar freisin nuair a bhíonn aer te timpeall ar an mbia. Tarlaíonn sé seo in oigheann.
- **Radaíocht:** Éiríonn bia te ó ghathanna teasa sa ghríoscán. Ní dhéanann an bia aon teagmháil leis an ngríoscán ach éiríonn sé te.

Ag cócaráil le seoladh

Ag cócaráil le comhiompar

Ag cócaráil le radaíocht

Modhanna cócarála

Tá dhá mhodh cócarála ann: modh maoth agus modh tirim.

Ciallaíonn an modh maoth bia a chócaráil in aon chineál leachta nó gaile. Samplaí de seo ná:

- Scalladh, suanbhruith agus fiuchadh
- Galstobhadh agus stobhadh
- Galbhruith agus brúbhruith

Nasc foghlama

Caibidil 14: Bia agus Teicneolaíocht

Is modh tirim cócarála í an bhácáil

Is modh maoth cócarála é an suanbhruith

Modhanna tirime cócarála: Aistríonn an teas go dtí an bia trí radaíocht, aer te nó saill the. Samplaí de seo ná:

- Gríoscadh
- Bácáil
- Róstadh
- Friochadh

Scalladh, suanbhruith agus fiuchadh

Is trí staid dhifriúla den mhodh cócarála céanna iad scalladh, suanbhruith agus fiuchadh. Bíonn an bia clúdaithe le huisce te nó le leacht te eile.

- **Scalladh:** Ba chóir go mbeadh an leacht cócarála 'ag creathadh'.
- **Suanbhruith:** Ba chóir go mbeadh an leacht ag boilgearnach ar éigean.
- **Fiuchadh:** Ba chóir go mbeadh an leacht ag boilgearnach go tapa. Nuair a thosaíonn an leacht ag fiuchadh, ba chóir an teas a ísliú chun an bia a shuanbhruith.

Bia atá oiriúnach do na modhanna cócarála seo

- **Scalladh:** Iasc, uibheacha, torthaí.
- **Fiuchadh:** Glasraí, anraithí, pasta, rís, prátaí.

Buntáistí agus míbhuntáistí

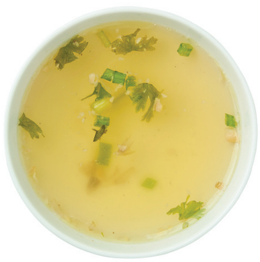
Buntáistí	Míbhuntáistí
• Is modhanna cócarála beagmhéathrais/ar bheagán saille iad ar fad. • Oireann scalladh do bhia a bhriseann go héasca. • Is modhanna tíosacha iad seo mar is féidir gearrthacha feola righne (atá níos saoire) a úsáid.	• Uaireanta bíonn an bia neamhbhlasta. • Leánn vitimíní agus mianraí uiscethuaslagtha sa leacht cócarála.

Nodanna

- Úsáid an leacht cócarála mar anlann, más féidir. Mar shampla, úsáid uisce na nglasraí chun súlach a dhéanamh.
- Úsáid sáspan den tomhas ceart sa chaoi go gclúdóidh fíorbheagán uisce an bia.
- Úsáid claibín teann ar an sáspan nuair a bhíonn bia á shuanbhruith.

Anraithí

Is féidir le h**anraith** a bheith tiubh, tanaí, gambach nó mín.

Anraith tanaí	Anraith tiubh
Consommé/Glé-anraith 	Purée
Brat	Anraith tiubhaithe le glasraí gambacha

Stoc

Stoc: Uisce ina ndearnamar feoil, iasc nó glasraí a chócaráil. Úsáidimid é chun anraith a dhéanamh. Is féidir táirgí stoic ó shiopa a úsáid in áit stoc úr. Tá na buntáistí seo ag stoc úr, áfach:

- Tá níos lú salainn ann.
- Níl aon bhreiseán bia ann, blasmhéadaitheoirí, mar shampla.

Nasc foghlama

Breiseáin, leathanach 136

Tiúsóirí

Is féidir **tiúsóirí**, plúr, prátaí agus gránphlúr, mar shampla, a úsáid chun anraith a thiúchan.

Gairnisí

Is féidir luibheanna úra a úsáid mar g**hairnis** ar anraith. Is féidir croûtons a úsáid freisin mar ghairnis ar anraithí tiubha.

\# Cuireann **gairnis** bailchríoch ar bhia neamh-mhilis.

Tréithe a bhíonn in anraith maith

Bíonn cuma bhlasta air

Bíonn blas maith air

Ní bhíonn sé róthiubh nó róthanaí (bíonn an raimhre cheart ann)

Ní bhíonn sé gréisceach

Cuireann tú chun boird é te, murab anraith fuar é m.sh., gazpacho

Gníomhaíochtaí

1. Iarradh ort moladh a dhéanamh maidir le rogha anraithí do cheaintín na scoile. Ag obair i mbeirteanna, déan taighde ar chineálacha éagsúla anraithí, anraithí atá saor ó ghlútan san áireamh. Cóipeáil an tábla thíos isteach i do chóipleabhar agus líon isteach é. Aibhsigh aon anraith atá saor ó ghlútan.

Ainm an anraith	Tiubh nó tanaí	Na príomh-chomhábhair	Gairnis

Galstobhadh agus stobhadh

- **Galstobhadh:** Sótáil an bia atá le cócaráil ar dtús, ansin leag anuas ar chiseal glasraí le beagán leachta é, agus déan é a chócaráil san oigheann.
- **Stobhadh:** Cuir an bia isteach i sáspan nó i gcócaireán mall le beagán leachta. Déan é a chócaráil ansin ar theas íseal, ar feadh achar fada de ghnáth, chun an blas a fhorbairt agus an fheoil a dhéanamh bog.

Bia atá oiriúnach do na modhanna cócarála seo

- Iasc
- Éineoil
- Glasraí fréimhe
- Gearrthacha feola righne

Buntáistí agus míbhuntáistí

Buntáistí	Míbhuntáistí
• Tá sé tíosach mar is féidir píosa feola righin saor a úsáid. • Is féidir an béile ar fad a chócaráil i bpota amháin. • Is modh cócarála beagmhéathrais é. • Ní théann na cothaithigh amú mar fanann siad sa leacht cócarála.	• Is modhanna cócarála malla iad. • Ní bhíonn mórán uigeachtaí ag baint leo.

Nodanna

- Úsáid sáspan nó casaról le bonn trom.
- Le galstobhadh, ná húsáid ach dóthain stoic chun na glasraí a chlúdach.
- Clúdaigh an pota go docht nuair a bhíonn bia á stobhadh chun galú a sheachaint.

Galbhruith agus brúbhruith

- **Galbhruith:** Ag cócaráil bia sa ghal a thagann ó uisce atá ag fiuchadh.
- **Brúbhruith:** Ag cócaráil bia faoi bhrú i sáspan trom ar a bhfuil claibín speisialta.

Bia atá oiriúnach don mhodh cócarála seo

- Iasc
- Feoil
- Prátaí
- Maróga
- Rís
- Glasraí

Buntáistí agus míbhuntáistí

Buntáistí	Míbhuntáistí
• Coinníonn sé na vitimíní agus mianraí sa bhia. • Is modhanna cócarála beagmhéathrais/ar bheagán saille iad. • Tá sé tíosach mar is féidir cineálacha éagsúla bia a a chócaráil ag an am céanna sa ghalchorcán nó sa mbrúbhruthaire.	• Uaireanta bíonn an bia neamhbhlasta. • Tá sé éasca bia a róchócaráil i mbrúbhruthaire.

Nodanna

- Úsáid luibheanna agus spíosraí le cinntiú go bhfuil blas maith ar an mbia.
- Cócaráil réimse leathan bia ag an am céanna.

Gríoscadh/griolladh

Gríoscadh: bia a chócaráil le gathanna teasa faoi ghríoscán te.

Bia atá oiriúnach don mhodh cócarála seo

- Iasc
- Píosaí boga feola
- Tósta
- Glasraí

Buntáistí agus míbhuntáistí

Buntáistí	Míbhuntáistí
• Is modh cócarála beagmhéathrais é. • Tugann sé uigeacht bhriosc do bhia. • Tá sé tapa.	• Ní oireann sé do ghearrthacha feola righne. • Uaireanta bíonn an bia tirim tar éis gríosctha.

Nodanna

- Réamhthéigh an gríoscán.
- Más gá, cuir ola ar an mbia sa chaoi nach dtriomóidh sé.
- Ná poll an bia mar imeoidh na cothaithigh as.

Bácáil

Bácáil: bia a chócaráil in aer te tirim in oigheann.

Bia atá oiriúnach don mhodh cócarála seo

- Aráin
- Cácaí
- Iasc
- Glasraí

Buntáistí agus míbhuntáistí

Buntáistí	Míbhuntáistí
• Is modh cócarála glasraí beagmhéathrais é. • Bíonn cuma dheas dhonn ar bhia bácáilte. • Cuireann bácáil blas deas ar bhia.	• Is cur amú fuinnimh atá ann nuair nach mbíonn ach rud amháin san oigheann.

Ag úsáid an oighinn

- Réamhthéigh an t-oigheann má luann an t-oideas é sin. Mura dtugann oideas teocht ach do ghnáthoigheann, laghdaigh teocht feanoighinn 20°C.
- Úsáid an tseilf atá molta san oideas. Tá an teocht mar a chéile ar gach seilf i bhfeanoigheann. Bíonn an tseilf uachtair níos teo agus an tseilf íochtair níos fuaire i ngnáthoigheann. Ná cuir miasa ar bhun an oighinn mar ní bheidh siad cócaráilte i gceart.
- Bácáil nó cócaráil an oiread mias agus is féidir ag an am céanna. Laghdaíonn sé seo an méid fuinnimh a theastaíonn. Ar an mbealach sin beidh úsáid an oighinn an-tíosach.

Ag bácáil arán agus cácaí

- Réamhthéigh an t-oigheann go dtí an teocht riachtanach i gcónaí.
- Meáigh na comhábhair go cúramach.
- Úsáid an modh ceart chun na comhábhair a mheascadh (féach thíos).
- Bí cúramach agus tú ag cur leachta ar chomhábhair thirime – ná bíodh an meascán rófhliuch nó róthirim.
- Fuin an taos go héadrom.
- Cuir san oigheann é don am atá molta agus ná hoscail doras an oighinn fad agus atá an t-arán nó an cáca ag bácáil.
- Úsáid an modh ceart le seiceáil an bhfuil an t-arán nó an cáca cócaráilte (féach thíos).
- Lig don arán nó don cháca fuarú sa stán nó úsáid tráidire sreinge.

Modhanna chun arán, cácaí agus muifíní a dhéanamh

- **Modh simplí:** Cuir na comhábhair ar fad i mbabhla agus measc iad. Úsáid im, margairín nó leathán bácála bog. Samplaí: Bíonn go leor cácaí agus arán déanta ar an mbealach seo.

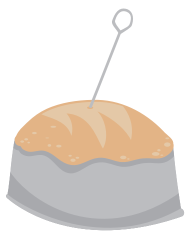
- **Modh buailte:** Buail (Uachtaraigh) an tsaill agus an siúcra le chéile go mbeidh sé uachtarúil geal; ansin, buail isteach na huibheacha ceann ar cheann. Fill isteach an plúr go deas réidh. Sampla: Císte Maidéarach.
- **Modh leáite:** Leáigh na comhábhair ar féidir iad a leá, siúcra, saill agus síoróip, mar shampla. Measc isteach na comhábhair eile. Samplaí: Donnóga seacláide, arán sinséir, cístí torthaí.
- **Modh muifíní:** Measc na comhábhair thirime ar fad i mbabhla. Measc na comhábhair fhliucha ar fad i gcrúiscín. Doirt na comhábhair fhliucha ar fad isteach sna comhábhair thirime agus measc le chéile iad. Samplaí: Muifíní, arán buí, cáca cairéid.
- **Modh na cuimilte isteach:** Gearr nó grátáil an tsaill fhuar ina píosaí beaga. Measc an tsaill isteach sa phlúr (cuimil isteach í) ag úsáid do chuid méar nó próiseálaí bia; ansin, measc isteach na comhábhair thirime eile. Ar deireadh, cuir isteach an leacht. Samplaí: Arán sóide, scónaí, brioscarán, taosrán briosc-chrústa.
- **Modh greadta:** Gread na huibheacha agus an siúcra le chéile go mbíonn siad tiubh, uachtarúil. Fill isteach an plúr go deas réidh. Samplaí: Rollóg Eilvéiseach, cáca spúinse.

Ag seiceáil an bhfuil arán agus cácaí cócaráilte

1

2

3



1 Arán:

- Ba chóir go mbeadh cuma dheas órdhonn ar arán agus scónaí.
- Airíonn an t-arán nó an scóna éadrom dá mhéid.
- Airíonn sé cuasach nuair a bhuaileann tú cnag ar a bhun.

2 Cáca déanta ag úsáid mhodh an ghreadta:

- Crapann an cáca siar ó imeall an stáin.
- Tagann an barr ar ais aníos má bhrúnn tú go héadrom air.

3 Aráin nó cácaí déanta ar aon mhodh eile nach bhfuil luaite thuas:

- Ba chóir go mbeadh an barr teann faoi do lámh. Cuir briogún miotail te isteach i lár an cháca. Ba chóir go dtiocfadh an briogún amach glan, gan aon taos nó **fuidreamh** neamhchócaráilte air.

Beochan

Fadhbanna coiteanna le cácaí

- **An-tirim:** Tá an cáca róchócaráilte, ní raibh dóthain leachta ann nó bhí an iomarca oibreáin ardaithe ann.
- **Uigeacht throm:** Bhí an meascán róbhuailte, bhí an iomarca leachta ann, ní raibh dóthain oibreáin ardaithe ann.
- **Barr scoilte:** Bhí an t-oigheann róthe, bhí an stán róbheag nó bhí an meascán róthirim.
- **Titeann an cáca:** Níl sé cócaráilte a dhóthain, bogadh é an iomarca i rith cócarála, an iomarca oibreáin ardaithe ann, osclaíodh doras an oighinn i rith cócarála, athruithe sa teocht i rith cócarála.

Oibreáin ardaithe

Oibreán ardaithe nádúrtha

Is féidir **aer** a chur isteach i meascán trí chriathrú, greadadh nó bualadh. Úsáidimid aer mar oibreán ardaithe i gcás cácaí spúinse, pancóga agus meireangaí.

Beochan

Ardaíonn **oibreán ardaithe** arán, cácaí agus fuidreamh.

Fuidreamh: meascán de phlúr, ubh agus bainne nó uisce, atá sách tanaí le doirteadh de spúnóg. Úsáidimid fuidreamh chun cácaí, pancóga agus vaiféil a dhéanamh.

Oibreáin ardaithe cheimiceacha

Tá dhá phríomhchineál **oibreán ardaithe ceimiceach** ann:

- **Púdar bácála:** Tá aigéad agus alcaile ann.
  Nuair a bhíonn teas agus maothas i láthair, imoibríonn aigéad agus alcaile le chéile chun dé-ocsaíd charbóin a chruthú. Leathnaíonn an gás sa teas agus ardaíonn sé an meascán. Úsáidimid púdar bácála go hiondúil i gcácaí agus brioscaí.
- **Sóid aráin:** Níl ach alcaile i sóid aráin. Mar sin, cuireann tú bláthach, sú líomóide, iógart nó fínéagar leis mar go bhfuil aigéad iontu. Imoibríonn aigéad agus alcaile le chéile chun dé-ocsaíd charbóin a chruthú nuair a chuireann tú teas agus maothas leo. Leathnaíonn an gás sa teas agus ardaíonn sé seo an meascán. Úsáideann tú sóid aráin agus bláthach in arán sóide. Sampla eile ná sóid aráin agus sú oráiste a úsáid i muifíní.

Oibreán ardaithe bitheolaíoch

Is **oibreán ardaithe bitheolaíoch** é **giosta**. Cruthaíonn sé dé-ocsaíd charbóin sa mheascán sula gcuirfidh tú san oigheann é. Úsáidimid giosta chun réimse leathan táirgí a dhéanamh, bonn píotsa agus arán san áireamh.

Gníomhaíochtaí

1. Ba chóir go mbeadh tuairim mhaith agat cén toradh atá uait agus tú ag bácáil arán agus cácaí. Cuimhnigh air sin agus tú ag obair; déan athruithe de réir mar is gá. Roghnaigh ceann de na roghanna seo:

(a) Réitigh, bácáil agus cuir chun boird/riar do rogha féin d'arán neamh-mhilis.

(b) Réitigh, bácáil agus cuir chun boird/riar baisc muifíní, scónaí, cácaí nó brioscaí.

2. Déan taighde ar chineálacha éagsúla reoáin chun cácaí a mhaisiú. Réitigh, bácáil agus cuir chun boird/riar cáca ceiliúrtha ag úsáid do rogha féin de reoán.

Róstadh

Róstadh: bia a chócaráil in oigheann ag úsáid saille nó ola te.

Bia atá oiriúnach don mhodh cócarála seo

- Feoil
- Éineoil
- Glasraí

Buntáistí agus míbhuntáistí

Buntáistí	Míbhuntáistí
• Cuireann róstadh blas agus uigeacht iontach ar bhia.	• Go minic, bíonn a lán saille i gceist le róstadh mar mhodh cócarála.

Nodanna

- Ba chóir ola the a chur ar an mbia sa chaoi nach dtriomóidh sé. Tugaimid 'bealú' air seo.
- Ba chóir an clúdach a bhaint den bhia roimh dheireadh na cócarála chun an uigeacht agus an blas a fheabhsú.

Friochadh

Friochadh: bia a chócaráil i saill the i bhfriochtán (friochadh éadomhain), i ndomhainfhriochtóir (friochadh domhain) nó trí shuaithfhriochadh i wok. Is modh cócarála áisiúil é bia a fhriochadh le beagán ola i bhfriochtán neamhghreamaitheach. Is modh cócarála ar mhóran saille é friochadh agus dá bhrí sin, níor chóir é a úsáid rómhinic.

Friochadh éadomhain

Friochadh domhain

Suaithfhriochadh

Bia atá oiriúnach don mhodh cócarála seo

- Sceallóga
- Uibheacha
- Iasc
- Éineoil
- Gearrthacha feola boga
- Glasraí

Sótáil: bia a chócaráil go héadrom in ola the, oinniúin shótáilte, mar shampla.

Buntáistí agus míbhuntáistí

Buntáistí	Míbhuntáistí
• Tugann friochadh blas agus uigeacht iontach do bhia. • Tá sé tapa. • Coinníonn sé na vitimíní agus mianraí sa bhia.	• Is modh cócarála ar mhórán saille é.

Nodanna

- Úsáid gearrthacha feola boga.
- Don fhriochadh éadomhain, úsáid friochtán neamhghreamaitheach agus braon beag ola.
- Úsáid ola seachas saill sháithithe nuair atá friochadh éadomhain á dhéanamh agat.
- Gearr bia ina bpíosaí cothroma agus tú ag suaithfhriochadh, sa chaoi go mbeidh siad cócaráilte go cothrom.

Ag úsáid micreathonnáin

Bia atá oiriúnach don mhodh cócarála seo

- Is féidir an-chuid cineálacha bia a dhíreo, a chócaráil agus a atéamh i **micreathonnán**.

Buntáistí agus míbhuntáistí

Buntáistí	Míbhuntáistí
• Tá cócaráil i micreathonnán tíosach agus tapa. • Is modh cócarála beagmhéathrais/ar bheagán saille é.	• Níl micreathonnán oiriúnach do lear mór bia. • Ní dhonnaíonn sé bia agus, mar sin, níl sé oiriúnach do bhia cosúil le taosrán.

Nodanna

- Lean treoracha an déantóra.
- Poll aon bhia a bhfuil craiceann air, prátaí nó buíocáin mar shampla, sa chaoi nach bpléascfaidh siad.
- Úsáid earraí cócaireachta atá oiriúnach don mhicreathonnán.
- Clúdaigh bia sa chaoi nach steallann sé ar fud an oighinn.
- Tabhair **aga socraithe** dó. Lean na treoracha ar lipéid an bhia maidir leis an aga socraithe.

Nasc foghlama
Micreathonnáin, leathanaigh 114-116

Aga socraithe: cuid den phróiseas cócarála nuair a leanann an bia air ag cócaráil lasmuigh den oigheann.

Tionlacain

Is féidir **tionlacain** a úsáid chun:

- Cuma dheas a chur ar bhia
- Feabhas a chur ar bhlas an bhia
- Maothas a chur i mbia
- Uigeachtaí éagsúla a chur ar fáil
- Saibhreas an bhia a laghdú, m.sh., anlann úll nó piorra a chur le muiceoil
- Tá traidisiún ag baint le tionlacain áirithe, anlann mónóg le turcaí rósta, mar shampla

#

Tionlacan: bia a chuireann tú ar fáil le mias.
Is tionlacan é anlann, mar shampla.

Nótaí

#13 Fuílleach bia a úsáid

Eochairfhocail

#cur amú bia

#fuílleach bia

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- Cur síos a dhéanamh ar an gcaoi le fuílleach bia a úsáid go sábháilte

Cur amú bia

Bia a chuireann daoine amú is ea beagnach 25% de dhramhaíl tí. I measc na mbianna is mó a chaitheann daoine amach tá glasraí agus torthaí, arán agus sailéid. Cuireann sé seo go leor airgid amú gach bliain. Is féidir go leor airgid a shábháil má úsáideann tú **fuílleach bia** go sábháilte agus go cruthaitheach.

Gníomhaíochtaí

1. Cóipeáil an tábla seo isteach i do chóipleabhar. Smaoinigh ar na ceisteanna agus líon isteach an colún 'Seo a cheap mé'. Roinn do chuid freagraí le do pháirtí, agus ansin roinn do chuid freagraí leis na grúpaí eile nó leis an rang ar fad.

Ceist	Seo a cheap mé	Seo a cheap mo pháirtí	Roinnfimid
Cén fáth a gcuireann daoine bia amú?			
Céard is féidir liom a dhéanamh chun cur amú bia a sheachaint?			

Bealaí le fuílleach bia a úsáid

Bananaí	Arán banana, muifíní, friochtóga, scónaí, caoineoga
Arán	Maróg aráin agus ime, grabhróga aráin, croûtons, tósta, crostini, bruschetta, painíníos, arán gairleoige
Cáis	Sailéid, ceapairí, barráin do phíotsa, pasta, prátaí bácáilte, quiche
Uibheacha	Uibheagáin, frittata, meireangaí, pavlova
Feoil	Ceapairí, sailéid, barráin do phíotsa, curaithe, stobhaigh
Bainne	Anlainn, anraithí, stobhaigh, caoineoga, creatháin bhainne
Cnónna agus síolta	Sailéid, liathróidí próitéine, gránóla, barraí gránaigh
Pasta	Sailéid
Prátaí	Pióg an aoire, cácaí éisc, cácaí prátaí, sailéad prátaí, prátaí friochta
Rís	Sailéid, rís fhriochta, anraithí, trátaí nó piobair líonta
Glasraí	Cuir isteach i miasa m.sh., stobhach nó in anlainn do pasta, anraithí, uibheagáin, quiche agus frittata

Sábháilteacht

Caithfidh tú fuílleach bia a stóráil agus a láimhsiú go sábháilte chun nimhiú bia a sheachaint. Déan machnamh ar na treoirlínte seo a leanas:

- Cuir fuílleach bia ar phláta glan, clúdaigh é agus cuir sa chuisneoir é laistigh de dhá uair an chloig tar éis cócarála. Ba chóir é a ithe laistigh de thrí lá.
- Caith amach aon bhia ardriosca, feoil nó éineoil mar shampla, a bhí ag teocht an tseomra níos faide ná dhá uair an chloig.
- Chun bia a fhuarú go tapa, roinn ina chodanna beaga é agus cuir i miasa éadoimhne é.
- Chun riosca nimhiú bia ó fhuílleach rís chócaráilte a sheachaint, fuaraigh an rís go tapa agus cuisnigh í. Stóráil i gcoimeádán aerdhíonach sa chuisneoir í agus úsáid í laistigh de 24 uair an chloig tar éis í a chócaráil.
- Stóráil fuílleach bia sa reoiteoir ar feadh 2-3 mhí ar a mhéid.
- Déan fuílleach bia reoite a dhíleá sa chuisneoir.
- Ba chóir fuílleach bia a théamh go mbíonn sé te bruite an bealach ar fad tríd. Cén fáth?

Smaoinigh!

Má phleanálann tú béilí go cúramach, tá níos lú seans ann go gcuirfidh tú bia amú. (Féach Caibidil 6: Béilí a phleanáil)

Nasc foghlama

Na ceithre phríomhphointe a bhaineann le sábháilteacht bia, leathanaigh 77–79

Gníomhaíochtaí

1. Roghnaigh ceann amháin de na comhábhair fhuílligh seo:

- ½ piobar dearg
- ½ oinniún
- 4 shlis d'arán atá beagán stálaithe
- 200 g cáis ghrátáilte

Cé na miasa a d'fhéadfá a ullmhú ag úsáid an chomhábhair seo? Liostaigh an oiread mias agus is féidir. (Úsáid aip pleanála bia, FoodWise, mar shampla, mar chabhair.)

Achoimre ar an gcaibidil

PowerPoint

Naisc ghréasáin

- **Cur amú bia:** I measc na mbianna is mó a chuireann daoine amú tá arán, torthaí, glasraí agus sailéid.
- **Fuílleach bia:** Déan staidéar ar bhealaí chun cineálacha éagsúla fuílleach bhia a úsáid. Caithfidh tú fuílleach bia a láimhseáil agus a stóráil go cúramach chun nimhiú bia a sheachaint. Caithfidh tú fuílleach ríse a úsáid laistigh de 24 uair an chloig tar éis an rís a chócaráil.
- **Sábháilteacht bia:** Smaoinigh ar na ceithre phríomhphointe a bhaineann le sábháilteacht bia: cócaráil, fuarú, glanadh, traséilliú.

#17 Pacáistiú agus lipéadú bia

Eochairfhocail

#pacáistíocht
#feidhmeanna
#tréithe
#in-bhithmhillte
#in-athchúrsáilte
#in-athúsáidte
#lipéadú bia
#ailléirginí bia
#eolas cothaithe
#maíomh cothaithe

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- Breac-chuntas a thabhairt ar na cúiseanna atá le pacáistiú bia
- Ábhair phacáistíochta a rangú
- Tionchar na pacáistíochta ar an gcomhshaol a phlé
- Úsáid na n-ábhar pacáistíochta ar tháirgí difriúla bia a mheas
- An t-eolas ar lipéid bhia ar tháirgí difriúla bia a thuiscint

Pacáistiú bia

An chuid is mó den bhia a cheannaímid, tá sé i bpacáistí cheana féin. Le déanaí, tá méadú ar an méid **pacáistíochta** atá ar roinnt táirgí. Tharla sé sin mar go bhfuil méadú ar líon na mbianna saoráideacha atá ar fáil.

Feidhmeanna atá ag pacáistiú bia

Tá cúpla **feidhm** ag pacáistiú:

- **Cosaint:** Ar dhamáiste, cailleadh taise, baictéir, feithidí.
- **Eolas:** Comhábhair, ullmhúchán, stóráil, treoracha cócarála, barrachóid.
- **Margaíocht:** Chun a chur ina luí ar an tomhaltóir an táirge a cheannach.

Braitheann an cineál pacáistíochta ar an gcineál bia, ar stóráil an bhia agus an mbeidh an bia le cócaráil nó nach mbeidh.

Tréithe pacáistíocht bhia

Tá **tréithe** nó gnéithe difriúla ag ábhair phacáistíochta:

- **In-bhithmhillte**
- Furasta le hoscailt
- Furasta le hathdhúnadh
- Sláinteach
- Éadrom
- Neamhthocsaineach
- Láidir
- Uiscedhíonach

Is féidir dramhaíl **in-bhithmhillte** a bhriseadh síos agus a dhéanamh neamhdhíobhálach le baictéir nó le bealaí nádúrtha eile.

Bímid ag súil go n-úsáidfidh táirgeoirí ábhair phacáistíochta atá **in-athchúrsáilte**. Is fearr pacáistíocht atá **in-athúsáidte**, m.sh., gloine, ná pacáistíocht nach féidir a athúsáid.

Cineálacha pacáistíochta

Seo thíos samplaí de na cineálacha pacáistíochta agus a n-úsáid. Tá buntáistí agus míbhuntáistí ag baint le gach cineál.

	Buntáistí	Míbhuntáistí
Gloine	• Láidir • In-athchúrsáilte/in-athúsáidte • Ábhair le feiceáil	• Trom • Furasta le briseadh • Daor
Páipéar agus cairtchlár	• Éadrom • Saor • Furasta cruth a chur air • Furasta le hoscailt • In-athchúrsáilte/in-athúsáidte • In-bhithmhillte	• Furasta le damáistiú • Ní athdhúnann sé i gceart • Níl sé buan
Miotal (alúmanam agus cruach)	• Éadrom • Láidir • Dobhriste • Furasta le hoscailt • In-athchúrsáilte/in-athúsáidte	• Do-bhithmhillte • Daor
Plaisteach	• Éadrom • Uiscedhíonach agus gréiscdhíonach • Furasta cruth a chur air • Trédhearcach nó daite • In-athchúrsáilte/in-athúsáidte	• A bhformhór do-bhithmhillte • Cúis éillithe do bhia • Déanta as amhola neamh-inathnuaite

Cabhraíonn pacáistíocht dhosháraithe le hearraí a choinneáil slán. Bíonn séalaí plaisteacha ar scroig phrócaí agus bhuidéal. Má bhíonn siad briste, bíonn a fhios agat go raibh an próca/buidéal oscailte nó go raibh damáiste éigin déanta do na hábhair.

Eolas

Sa bhliain 2002, chuir rialtas na hÉireann tobhach ar mhálaí siopadóireachta plaisteacha. Mar sin, tháinig laghdú ar úsáid málaí plaisteacha. Úsáidimid málaí siopadóireachta in-athúsáidte fadré anois.

Eolas

Níl cupáin pháipéir chaife in-athchúrsáilte, cé go gceapann a lán daoine go bhfuil. Mar sin, cuirimid an chuid is mó díobh isteach i láithreáin líonadh talún. Tá cupáin in-athúsáidte níos neamhdhíobhálaí don chomhshaol.

Gníomhaíochtaí

1. Cóipeáil an tábla seo isteach i do chóipleabhar. Smaoinigh ar an gceist agus líon isteach an colún 'Seo a cheap mé'. Roinn do chuid freagraí le do pháirtí, agus ansin roinn do chuid freagraí leis na grúpaí eile nó leis an rang ar fad.

Ceist	Seo a cheap mé	Seo a cheap mo pháirtí	Roinnfimid
Is féidir ábhair éagsúla a úsáid chun deoch oráiste a phacáistiú. Liostaigh na hábhair éagsúla is féidir a úsáid.			
Liostaigh na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann le gach ceann de na hábhair.			

2. (a) Ainmnigh trí chineál bia a úsáideann an iomarca pacáistíochta, i do thuairimse. Mínigh.

(b) Conas is féidir an phacáistíocht a laghdú gan cur isteach ar an táirge?

3. I ngrúpaí de thriúr/cheathrar, déan ransú smaointe ar bhealaí leis na drochthionchair a bhíonn ag pacáistíocht ar an gcomhshaol a laghdú. Taispeáin bhur gcuid moltaí ar phóstaer.

Lipéadú bia

Ar smaoinigh tú riamh cé chomh deacair agus a bheadh sé bia a cheannach, dá mbeadh na táirgí ar fad gan lipéid? Conas a bheadh a fhios agat cad a bhí á cheannach agat agus cad a bhí sa bhia?

Cabhraíonn **lipéadú bia** leat roghanna eolacha sláintiúla a dhéanamh faoi do chuid bia. Cabhraíonn eolas ar phacáistíocht bhia leat rogha a dhéanamh idir bianna, brandaí agus blasanna difriúla. Cabhraíonn sé leat an bia a stóráil agus a úsáid go sábháilte. Is gá – de réir dlí – do chuid mhaith den eolas ar an lipéad a bheith ann.

Is gá an t-eolas ar lipéid bhia a bheith:

- Sofheicthe
- Soléite
- Neamhcheilte
- Marcáilte go soiléir

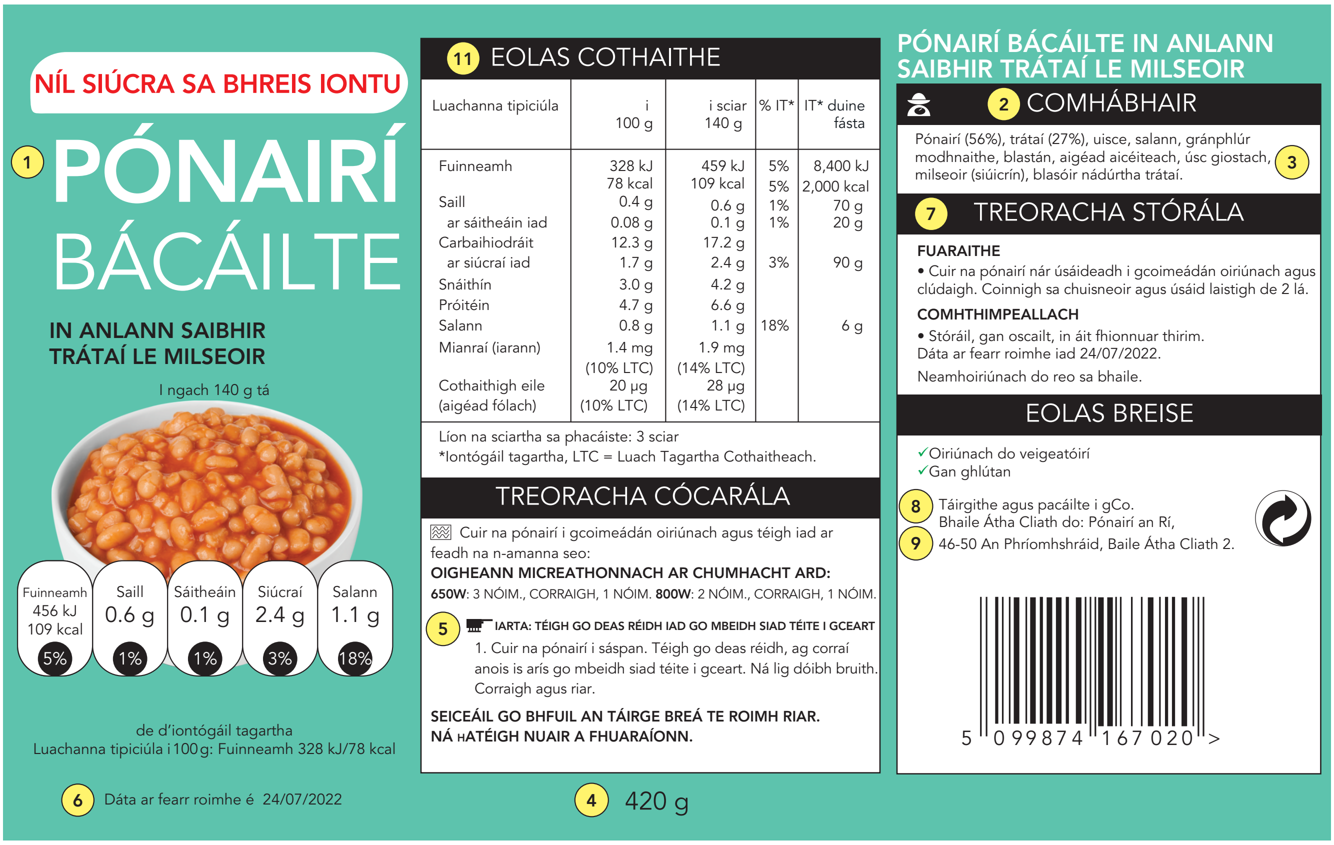
Eolas

Tá na comhábhair liostaithe in ord meáchain. Tá na comhábhair is troime ag barr an liosta.

Is gá an t-eolas seo a bheith ar lipéad (éigeantach):

1. Ainm an bhia
2. Liosta comhábhar (in ord íslitheach méid)
3. Méid comhábhar áirithe
4. Glanmhéid (meáchan gan phacáistíocht)
5. Treoracha úsáide (más gá)
6. An spriocdháta úsáide (dáta faoinar cheart é a úsáid nó ar fearr roimhe é)
7. Coinníollacha stórála agus/nó coinníollacha úsáide
8. Ainm (gnó) agus seoladh an ghnólachta bia san AE
9. Bunáitíocht (más gá)
10. Ailléirginí bia
11. Eolas cothaithe

Mar aon leis sin, is gá neart an alcóil a thaispeáint do dheochanna le breis is 1.2% alcól iontu.



Ailléirginí bia

Is gá **ailléirginí bia**, amhail piseanna talún, cruithneacht, uibheacha, bainne, gránaigh, sliogéisc agus a lán eile, a aibhsiú i liosta na gcomhábhar. Is féidir cló, stíl, dath cúlra difriúil nó cló trom a úsáid mar atá sa sampla sa bhosca thíos.

Nasc foghlama
Ailléirginí bia agus éadulaingt ar bhia, leathanach 70

Comhábhair: Coirce (**glútan**) (48%), síolta (13.3%) (lus na gréine, puimcín), sabhdánaigh (sabhdánaigh, ola lus na gréine), **ginidín cruithneachta**, ola lus na gréine, síoróip magua, cnó cócó triomaithe, caora goji triomaithe, molás, **cnónna** caisiú, salann
COMHAIRLE AILLÉIRGE: Maidir le hailléirginí, féach na comhábhair sa chló trom.

De réir dhlí an AE, tá 14 ailléirgin is gá a thaispeáint ar lipéid bhia.

Pléigh an liosta ailléirginí sa rang. An gcuireann aon cheann de na bianna ionadh ort? An raibh tú ag súil le bia ar bith eile a bheith ar an liosta?

Eolas cothaithe

Tá sé tábhachtach a bheith ar an eolas faoi na rudaí atá sa bhia a itheann tú. Taispeánann an t-**eolas cothaithe** na cothaithigh i do bhia, saillte, carbaihiodráití agus próitéin, mar shampla.

Tá eolas cothaithe éigeantach ar bhia réamhphacáistithe. Is gá eolas ar fhuinneamh, saillte, carbaihiodráití, próitéin agus salann a thaispeáint.

Déanann an t-eolas cothaithe tagairt do 100 g nó 100 ml. Ar an gcaoi seo, is féidir le tomhaltóirí comparáid a dhéanamh idir táirgí i bpacáistí de mhéideanna difriúla. Is féidir tuilleadh eolais a thabhairt, eolas in aghaidh gach sciar agus an % iontógáil tagartha (IT). Féach ar na samplaí thíos.

Luach tipiciúil	I 100 g	I leathphacáiste (tuairim is 217.5 g)
Fuinneamh	794 kJ 185 kcal	169 kJ 415 kcal
Saill ar sáitheáin iad	10 g 4.3 g	22 g 9.4 g
Carbaihiodráití ar siúcraí iad	0.6 g 0.1 g	1.3 g 0.2 g
Próitéin	25 g	50 g
Salann	0.17 g	0.57 g

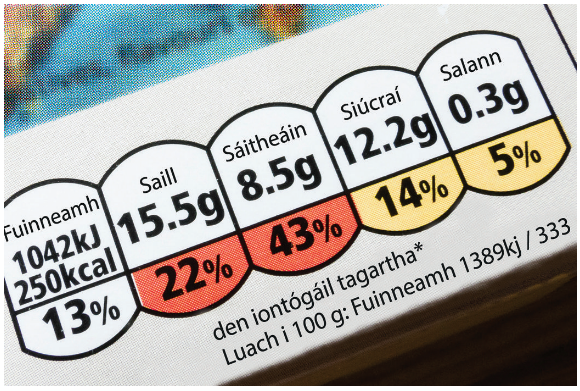
Líon na sciar sa phacáiste: 2

Luach tipiciúil	I 100g	An % IT i 100g
Fuinneamh	823 kJ 195 kcal	10%
Saill ar sáitheáin iad	2.6 g 0.3 g	4% 2%
Carbaihiodráití ar siúcraí iad	37.5 g 1.6 g	14% 2%
Próitéin	4.5 g	9%
Salann	0.54 g	9%

Iontógáil tagartha do dhuine fásta: 8,400 kJ/2,000 kcal

Ní gá do chomhlachtaí bia eolas cothaithe a chur ar aghaidh an phacáiste. Má chuireann comhlachtaí an t-eolas ar aghaidh an phacáiste, is gá go mbainfeadh sé le fuinneamh amháin, nó fuinneamh le saill, sáitheáin, siúcra agus salann.

Úsáideann a lán comhlachtaí bia córas dathchódaithe. Bíonn sé níos fusa do thomhaltóirí roghanna sláintiúla bia a dhéanamh ansin. Taispeánann an dathchódú ar an lipéad an leibhéal saille, siúcra agus salainn atá sa bhia - leibhéal íseal (glas), meánleibhéal (ómra) nó ardleibhéal (dearg). Beidh meascán de na dathanna sin ar a lán bia. Déan iarracht táirgí le níos mó den ghlas agus den ómra, seachas den dearg, a roghnú.



CÁRTA SIOPADÓIREACHTA BIA

Seiceáil an méid saille, siúcra agus salainn atá i do chuid bia

	Siúcraí	Saill	Sáitheáin	Salann
ARD i 100 g	thar **22.5g**	thar **17.5g**	thar **5g**	thar **1.5g**
MEÁNACH i 100 g	Idir **5g** agus **22.5g**	Idir **3g** agus **17.5g**	Idir **1.5g** agus **5g**	Idir **0.3g** agus **1.5g**
ÍSEAL i 100 g	**5g** agus faoina bhun sin	**3g** agus faoina bhun sin	**1.5g** agus faoina bhun sin	**0.3g** agus faoina bhun sin

Bíonn tionchar ag an **méid** de bhia áirithe a itheann tú ar mhéid na siúcraí, saillte, sáitheán agus an tsalainn a fhaigheann tú uaidh.

IRISH HEART FOUNDATION
www.irishheart.ie

Nasc gréasáin

Téigh go dtí suíomh gréasáin Fhoras Croí na hÉireann agus íoslódáil do chóip féin den chárta siopadóireachta.

Eolas

Taispeánann **maíomh cothaithe** cad atá sa bhia, nó na méideanna laghdaithe nó méadaithe atá sa bhia. Samplaí:

- Bia ar bheagán saille (gan níos mó ná 3 g de shaill i 100 g bia)
- Bia le neart snáithín (6 g snáithín ar a laghad i 100 g bia)
- Bia le siúcra laghdaithe (30% níos lú ná mar a bhí sa bhuntáirge)

Níl sé ceadaithe maíomh a dhéanamh ar lipéid gur féidir le bia galar nó riocht sláinte a chóireáil, a chosc nó a leigheas.

Gníomhaíochtaí

1. Scrúdaigh an lipéad ó arán Brennan agus, i do chóipleabhar, freagair na ceisteanna atá ar an gcéad leathanach eile.

DEARBHÚ UAINNE
Ag Bácús Theaghlach Brennan, dearbhaímid úire agus cáilíocht ár gcuid aráin. Úsáidimid comhábhair den scoth agus bácálaimid an t-arán le croí mór maith; cuirimid an t-arán úr ón mbácús chuig na siopaí an-tapa; is féidir leat a bheith cinnte go bhfaigheann tú arán na maidine inniu.
Joe Brennan
✓ AR BHEAGÁN SAILLE
✓ NÍL SIÚCRA SA BHREIS ANN*
*Tá siúcraí ó nádúr ann

COMHÁBHAIR: Plúr cruithneachta (**Cruithneacht**, Carbonáit chailciam, Iarann,Tiaimín,Niacin) Uisce, Giosta, Salann, Ola phlandúil (síol ráibe), Plúr **Soighe**, Eiblitheoir:E472e, Oibreán Cóireála Plúir, Aigéad Ascorbach (Vitimín C), Saill Phlandúil (Pailm).
Comhairle ailléirge: Maidir le hailléirginí, gránaigh ina bhfuil glútan san áireamh, féach na comhábhair atá i **gcló trom**.

I ngach slisne 40g tá

Fuinneamh	Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
365kJ/ 87kcal	0.6g	0.2g	1.0g	0.4g
4%	1%	1%	1%	7%

Luachanna tipiciúla i 100g: Fuinneamh 920kJ/219kcal
Iontógáil tagartha do ghnáthdhuine fásta (8400kJ/2000kcal)

EOLAS COTHAITHE

	ANAILÍS THIPICIÚIL 100g	ANAILÍS THIPICIÚIL SLISNE AMHÁIN (40G)**	% IT^ SLISNE AMHÁIN
Fuinneamh	920kJ/ 219kcal	365kJ/ 87kcal	4%
Saill ar sáitheáin iad	1.4g 0.4g	0.56g 0.16g	1% 1%
Carbaihiodráit ar siúcraí iad	43g 2.42g	17.2g 0.98g	7% 1%
Snáithín	2.8g	1.12g	
Próitéin	8.7g	3.48g	7%
Salann	1.1g	0.44g	7%

^Iontógáil tagartha do ghnáthdhuine fásta (8400kJ/2000kcal)
**20 slisne sa phacáiste
800g ℮
Cáilíocht deimhnithe
Déantús Éireannach faoi ráthaíocht

Oiriúnach le reo sa bhaile. Reoigh ar an lá ceannaigh. Úsáid laistigh de mhí amháin. Díreoigh i gceart roimh úsáid.
Oiriúnach do veigeatóirí.

Stóráil in áit fhionnuar, thirim. I gcoinníollacha te, seans go mbeidh an tseilfré níos giorra.

Féach ar an lipéad ar bharr an phacáiste don dáta ar fearr roimhe é.

Bácús Joseph Brennan,
Baile Bhailcín, Baile Átha Cliath 12.
ROI: Teil +353 1 460 8400
NI: Íosghlao ó Thuaisceart Éireann 0845 6027460
www.BrennansBread.ie

(a) Liostaigh sé phointe eolais atá éigeantach ar an lipéad.

(b) An bhfuil an táirge seo oiriúnach le reo? Má tá, cé chomh fada?

(c) An bhfuil maíomh cothaithe ar bith ar an lipéad seo? Scríobh na sonraí.

(d) Ainmnigh na hailléirginí atá sa táirge seo.

(e) Cé mhéad salainn atá i 100 g den táirge seo?

(f) Cé mhéad siúcra atá i slisne amháin den táirge seo?

(g) Cé mhéad saille atá i slisne amháin den táirge seo?

2. (a) Scrúdaigh an lipéad ar aghaidh an phacáiste seo. Féach ar an méid saille, saill sháithithe, siúcra agus salann atá sa bhurgar gríosctha/griollta.

(b) An gceapann tú gur rogha sláintiúil é? Cén fáth?

I ngach burgar gríosctha/griollta (94 g) tá

Fuinneamh 924 kJ 220 kcal	Saill 13 g	Sáitheáin 5.9 g	Siúcraí 0.8 g	Salann 0.7 g
11%	19%	30%	<1%	12%

d'iontógáil tagartha do dhuine fásta

Luachanna tipiciúla (ar a dhíol) i 100 g: Fuinneamh 966kj/230c

Achoimre ar an gcaibidil

PowerPoint | Naisc ghréasáin

- ✓ Bíonn **pacáistíocht** in úsáid ar mhaithe le cosaint, eolas agus margaíocht. Ba cheart pacáistíocht a bheith in-bhithmhillte, furasta le hoscailt agus le hathdhúnadh, sláinteach, éadrom, neamhthocsaineach, láidir agus uiscedhíonach.
- ✓ Is féidir **dramhaíl in-bhithmhillte** a bhriseadh síos agus a dhéanamh neamhdhíobhálach le baictéir.
- ✓ **Cineálacha pacáistíochta:** Téigh siar ar na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann le gloine, páipéar agus cairtchlár, miotal agus plaisteach mar ábhair phacáistíochta.
- ✓ Cabhraíonn **lipéadú bia** leat roghanna eolacha sláintiúla a dhéanamh faoi do chuid bia. Is gá an t-eolas seo a chur ar na lipéid bhia - liosta de na comhábhair agus méid gach comhábhair, an méid glan, treoracha úsáide, an dáta, treoracha stórála, ainm agus seoladh an táirgeora, bunáitíocht, ailléirginí bia agus eolas cothaithe.
- ✓ Is gá **ailléirginí bia** a aibhsiú ar an lipéad le cló, stíl, dath cúlra difriúil nó le cló trom.
- ✓ Nuair a bhíonn **ailléirge bhia** ort, tarlaíonn freagairt imdíonachta díobhálach nuair a itheann tú próitéin bhia áirithe. Tarlaíonn na siomptóim ar an bpointe.
- ✓ Má bhíonn **éadulaingt bhia** ort, tarlaíonn imoibriú diúltach do bhia áirithe. Ní tharlaíonn na siomptóim ar an bpointe.
- ✓ Tá **eolas cothaithe** ar fhuinneamh, saill, carbaihiodráití, próitéin agus salann éigeantach ar bhia réamhphacáistithe. Is gá an t-eolas cothaithe a thabhairt i gcás 100 g nó 100 ml . Ní gá do chomhlachtaí bia eolas cothaithe a chur ar aghaidh an phacáiste. Úsáideann a lán comhlachtaí córas dathchódaithe.
- ✓ Taispeánann **maíomh cothaithe** cad atá sa bhia, nó na méideanna laghdaithe nó méadaithe atá sa bhia, m.sh., bia ar bheagán saille nó bia le neart snáithín.

#18 Oidis

Béilí bricfeasta

Caoineog bhricfeasta

Dóthain beirte

Modh

1 **Scil** na sútha talún agus **coinnigh** péire acu chun an chaoineog a mhaisiú. **Scamh** na bananaí. Scamh agus **bain na clocha** as an mangó nó scamh na cíobhaíonna.

2 **Cumaisc** na torthaí agus an sú ar fad go dtí go bhfuil siad mín.

3 **Cuir** an chaoineog i ngloiní arda agus **maisigh** le sútha talún í.

Éagsúlachtaí

- Is féidir dhá phéitseog mhóra a úsáid seachas na fraocháin ghorma.
- Is féidir sú anann a úsáid seachas sú oráiste nó úll.
- Is féidir 200 g de chaora measctha reoite a úsáid seachas na torthaí úra.
- Is féidir ceithre nó cúig chiúb oighir a chur leis na comhábhair agus iad á gcumasc agat.
- Is féidir 75 ml d'iógart nádúrtha nó torthaí a chur leis na comhábhair le go mbeidh caoineog ramhar uachtarúil agat.

Comhábhair

- 8 sú talún
- 2 bhanana
- ½ mangó nó 2 chíobhaí
- 10 bhfraochán ghorma
- 200 ml sú oráiste nó úll

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, crúiscín tomhais, cumascóir láimhe nó leachtaitheoir, 2 ghloine arda

Pota chai chia

Dóthain beirte

Modh

1. Cuir na síolta chia i bpróiseálaí bia nó i gcrúiscín tomhais agus **cumaisc** ar feadh 10 soicind iad.
2. **Cuir** an bainne almóinne, an fanaile agus na spíosraí leis na síolta. **Measc** go dtí go ramhraíonn na comhábhair.
3. **Doirt** isteach i mbabhla measctha iad, **clúdaigh** agus **cuir sa chuisneoir** thar oíche iad. Ramhróidh an meascán a thuilleadh.
4. An mhaidin dár gcionn, **scamh** an banana agus **gearr** ina shlisní é. **Líon** na gloiní nó na crúscaí beaga leath bealaigh leis an meascán maróige. **Cuir** sraith de bhanana slisnithe sa ghloine nó sa chrúsca agus cuir an chuid eile den mharóg os a cionn.
5. **Croith** calóga almóinne ar an maróg agus cuir an tsíoróip mhailpe (má tá sí á húsáid agat) uirthi. **Riar**.

Comhábhair

- 90 g síolta chia
- 500 ml bainne almóinne
- 1 spúnóg bhoird úsc fanaile
- 1 taespúnóg cainéal meilte
- ½ taespúnóg cardamam meilte
- ½ taespúnóg sinséar meilte
- ¼ taespúnóg clóibh mheilte
- 1 bhanana amháin
- 2 spúnóg bhoird calóga almóinne
- 1 spúnóg mhilseoige síoróip mhailpe (roghnach)

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, crúiscín tomhais, cumascóir láimhe nó próiseálaí bia, babhla measctha, taespúnóg, spúnóg mhilseoige, spúnóg bhoird, spadal, 2 ghloine nó 2 chrúsca bheaga

---

Bricfeasta tapa sláintiúil

Leite

Dóthain do dhuine amháin

Modh

1. Cuir an coirce, an t-uisce agus an bainne i sáspan agus **suaith** chun iad a chumasc.
1. Cuir an leite ar **fiuchadh/ar gail. Clúdaigh** agus **suanbhruith** ar theas íseal ar feadh 3 nóiméad í go dtí go bhfuil sí ramhar. **Suaith** le cinntiú nach ngreamaíonn sí den sáspan. **Múch** an teas agus **fág** an leite ar feadh 2 nóiméad agus an clúdach uirthi.
2. **Riar** an leite agus na barráin is maith leat uirthi.

Uimhearthacht

Úsáid an tomhas áisiúil seo chun an leite a réiteach:

Cuid amháin – min choirce
Dhá chuid – uisce
Cuid amháin – bainne

Comhábhair

- 40 g min choirce
- 200 ml uisce
- 100 ml bainne

Do na barráin:

- mil
- cnónna
- síolta
- caora
- torthaí mionghearrtha
- torthaí triomaithe

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, sáspan beag, crúiscín tomhais, babhlaí beaga do na barráin, spúnóg mhór, spúnóg mhilseoige, babhla riartha

Muifíní le neart snáithín

Físeán

Muifíní bricfeasta

OIDEAS TAPA

Dhá cheann déag

Modh

1 **Réamhthéigh** an t-oigheann go dtí 200°C/fean 180°C/ gásmharc 6. Cuir cásanna páipéir muifíní i stán muifíní.

2 **Scamh**, **bain an croí as** agus **mionghearr** na húlla nó na piorraí. **Mionghearr** na torthaí triomaithe (má tá siad á n-úsáid agat).

3 **Criathraigh** an plúr éiritheach, an tsóid aráin agus na spíosraí isteach i mbabhla meascthа. **Measc** an plúr caiscín, na torthaí agus siúcra donn leo.

4 **Measc** na huibheacha, an bhláthach, an ola agus an fanaile le chéile i mbabhla eile.

5 **Cuir** na comhábhair leachtacha leis na comhábhair thirime. **Suaith** go maith iad ach ná suaith an iomarca iad nó beidh na muifíní righin.

6 **Cuir** an meascán isteach sa stán le spúnóg agus cuir cuid mhaith de i ngach cás.

7 **Bácáil** san oigheann réamhthéite ar feadh thart ar 25 nóiméad iad, go dtí go bhfuil dath órdhonn ar na muifíní agus go bhfuil siad ardaithe go maith.

8 Fág sa stán iad ar feadh 5 nóiméad le **fuarú**. **Tóg amach** as an stán agus cuir ar raca sreinge iad le fuarú a thuilleadh. **Riar**.

Comhábhair

- 2 úll nó 2 phiorra
- 100 g torthaí triomaithe, m.sh., sabhdánaigh (roghnach)
- 175 g plúr éiritheach
- 1 taespúnóg sóid aráin
- 2 thaespúnóg cainéal meilte
- 1 taespúnóg noitmig mheilte
- 1 taespúnóg sinséar meilte
- 175 g plúr caiscín
- 50 g siúcra ar dhath donn éadrom
- 2 ubh
- 325 ml bláthach
- 80 ml ola lus na gréine
- 1½ taespúnóg úsc fanaile

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, scamhaire, criathar, 2 bhabhla meascthа, crúiscín tomhais, taespúnóg, spúnóg mhór, spadal, stán muifíní, cásanna páipéir muifíní, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, pláta riartha

Tá bianna ó na seilfeanna ar fad i bpirimid an bhia san oideas seo

Físeán

Pasta bricfeasta

Dóthain ceathrair

Comhábhair

- 6 shlisín bagúin
- 1 oinniún
- 100 g muisiriúin Portobello
- 6 thráta
- 50 g mionspionáiste
- 50 g cáis chéadair
- 100 g pasta caiscín, m.sh., fusilli, penne nó macarón
- gráinnín maith salainn
- 1 spúnóg bhoird ola
- 2 ubh
- 50 g cáis uachtair bheagmhéathrais ina bhfuil gairleog agus luibheanna
- peirsil úr, mar ghairnis

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, 2 sháspan mhóra, síothlán, 2 chlár mhionghearrtha, scian mhionghearrtha, babhla beag, greadtóir láimhe nó forc, grátálaí, spúnóg bhoird, spúnóg adhmaid, mias riartha

Modh

1 **Gearr** na slisíní bagúin ina gceathrúna. **Scamh** an t-oinniún agus **gearr ina shlisní** é. **Gearr** na muisiriúin agus na trátaí ina gceathrúna. **Nigh** agus **triomaigh** an spionáiste. **Grátáil** an cháis. **Mionghearr** an pheirsil.

2 **Líon** sáspan mór le huisce agus **bain fiuchadh** as. **Cuir** an pasta agus gráinnín maith salainn leis agus **cócaráil** de réir threoracha an phaicéid é. **Síl** i síothlán é agus **cuir i leataobh** é.

3 **Téigh** an ola i sáspan eile ar theas íseal. **Cuir** na slisíní agus an t-oinniún isteach agus **frioch** ar feadh 5 nóiméad iad. **Cuir** na muisiriúin leo agus **frioch** ar feadh 5 nóiméad eile iad. **Cuir** na trátaí isteach agus frioch ar feadh 10 nóiméad eile iad. Déan cinnte go bhfuil an teas íseal.

4 **Buail** na huibheacha agus an cháis uachtair i mbabhla bheag go dtí go bhfuil siad mín.

5 **Cuir** an pasta cócaráilte silte sa phanna agus **suaith** é. **Cuir** an spionáiste agus an meascán uibheacha leis agus **suaith** go réidh é. Ligeann sé seo do theas an phasta na huibheacha **a chócaráil** agus an spionáiste **a shleabhcadh**.

6 **Cuir** ar phláta é agus **croith** an cháis chéadair a ghrátáil tú agus an pheirsil a mhionnghearr tú air. **Riar** te é.

Lónta agus suipéir éadroma

Úsáid bainne agus cáis bheagmhéathrais

Físeán

Prátaí dauphinoise

Dóthain ceathrair

Comhábhair

- 450 g prátaí
- 3 ionga gairleoige
- 75 g cáis Gruyère nó cáis chéadair
- 400 ml bainne
- salann agus piobar bán meilte
- gráinnín de noitmig mheilte

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, crúiscín tomhais, grátálaí, casaról cruinn ar trastomhas 23 cm, scamhaire, mionbhrúiteoir gairleoige, próiseálaí bia (roghnach), sáspan atá measartha mór, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, seastán pota

Modh

1. **Réamhthéigh** an t-oigheann go dtí 190°C/fean 170°C/gásmharc 5.
2. **Scamh** na prátaí agus, de láimh, **gearr ina slisní** tanaí iad nó úsáid próiseálaí bia a bhfuil forbhall slisnithe air. **Scamh** agus **brúigh** an ghairleog. **Grátáil** an cháis.
3. Cuir na prátaí sa sáspan leis an mbainne, an ghairleog bhrúite agus gráinnín salainn agus gráinnín piobair bháin. **Bain fiuchadh astu** go mall, **laghdaigh** an teas, **clúdaigh** agus **suanbhruith** ar feadh thart ar 5 nóiméad iad, go dtí go bhfuil na prátaí beagáinín bog ach nach bhfuil siad ag titim as a chéile. **Sil** na prátaí ach **coinnigh** an bainne.
4. **Cuir** leath de na prátaí i mias chasaróil ar trastomhas 23 cm. **Croith** leath den cháis orthu. **Déan é seo arís** leis an gcuid eile de na prátaí agus den cháis.
5. **Cuir** dóthain bainne isteach chun an tsraith uachtarach de na prátaí a shroicheadh. **Croith** gráinnín beag noitmige orthu.
6. **Bácáil** san oigheann réamhthéite ar feadh 30 nóiméad iad, go dtí go bhfuil dath órdhonn orthu.

Físeán

Painíníos, ceapairí agus fillteoga

Dóthain do dhuine amháin

OIDEAS TAPA

Modh

1 Chun an líonadh sicín a dhéanamh, **scamh** agus **mionghearr** an t-oinniún. **Mionghearr** an sicín cócaráilte agus an spionáiste. **Déan dhá leath** den tráta agus gearr ina shlisní é. **Cumaisc** na comhábhair ar fad leis an anlann sillí i mbabhla.

2 Chun an líonadh liamháis a dhéanamh, **scamh** agus **mionghearr** an t-oinniún. **Bain na síolta as** an bpiobar dearg agus **mionghearr** é. **Mionghearr** an liamhás agus an t-anann. **Cumaisc** na comhábhair ar fad leis an maonáis i mbabhla.

3 Chun an líonadh éisc a dhéanamh, **sil** agus **déan calóga** den iasc. **Bain na síolta** as an bpiobar agus **mionghearr** é. **Mionghearr** an cúcamar agus an spionáiste. **Cumaisc** na comhábhair ar fad leis an maonáis agus leis an arbhar milis i mbabhla.

4 Chun an líonadh glasraí a dhéanamh, **bain na clocha** as an abhacád agus **scamh** agus **mionghearr** é. **Bain na síolta** as an bpiobar agus **mionghearr** é. **Scamh** agus **mionghearr** an t-oinniún. **Mionghearr** an biatas. **Cumaisc** na comhábhair ar fad leis an maonáis i mbabhla.

5 Chun an líonadh cáise a dhéanamh, **déan dhá leath** den tráta agus **gearr ina shlisní** é. **Grátáil** an cháis. **Cumaisc** na comhábhair ar fad leis an maonáis i mbabhla.

6 **Cuir** an painíní, an ceapaire nó an fhillteog le chéile.

7 **Gearr** ina dhá leath é/í agus cuir rogha sailéad ar an taobh.

Comhábhair

Roghnaigh as:

- painíní slánghráinneach nó le síolta
- arán caiscín piota
- arán nó rollóga slánghráinneach(a), caiscín nó le síolta éagsúla
- fillteoga caiscín
- painíníos, aráin, rollóga nó fillteoga atá saor ó ghlútan

Don líonadh sicín:

- ¼ oinniún dearg
- 1 fhilléad sicín cócaráilte
- 30 g mionspionáiste
- 1 tráta
- 1 spúnóg mhilseoige anlann sillí

Don líonadh liamháis:

- ¼ oinniún dearg
- ¼ piobar dearg
- 2 shlisne liamhás
- 2 shlisne anann
- 1 spúnóg mhilseoige maonáis bheagmhéathrais

Don líonadh éisc:

- 1 channa beag tuinnín nó bradáin
- ¼ piobar dearg
- ¼ cúcamar
- 30 g mionspionáiste nó ruachán
- 1 spúnóg mhilseoige maonáis bheagmhéathrais
- 2 spúnóg bhoird arbhar milis

Don líonadh glasraí:

- ½ abhacád
- ¼ piobar
- ¼ oinniún dearg
- 1 bhiatas beag cócaráilte
- 30 g ruachán nó cúpla duilleog leitíse
- 1 spúnóg mhilseoige maonáis bheagmhéathrais

Don líonadh cáise:

- 1 tráta
- 25 g cáis chéadair
- 30 g mionspionáiste nó ruachán
- 1 spúnóg mhilseoige maonáis bheagmhéathrais

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, scian aráin, grátálaí, babhla measctha, spúnóg mhilseoige, spúnóg bhoird, forc, rothlóir sailéid, miasa riartha

Cúrsaí tosaigh agus anraithí

Ar bheagmhéathrais

Humas a bhfuil piobar dearg ann

Dóthain ceathrair

Modh

1. **Sil** agus **sruthlaigh** na sicphiseánaigh. **Mionghearr** an piobar dearg rósta **go garbh**. **Scamh** agus **brúigh** an ghairleog. **Fáisc** an sú ón líomóid.
2. Cuir na comhábhair ar fad, seachas an pheirsil, i bpróiseálaí bia nó i mbabhla mór agus **cumaisc** iad. Má tá an humas róramhar, **cuir** beagáinín uisce leis.
3. **Cuir** i mbabhla le spúnóg é agus **gairnisigh** le peirsil úr.
4. **Riar** le craicir, le harán piota nó le crudités é.

Éagsúlacht

- Má theastaíonn uait na piobair a róstadh san oigheann, déan dhá leath de, agus **bain na síolta** as, dhá phiobar dhearga. Cuir ar thráidire bácála iad, agus an taobh gearrtha in airde, agus **croith** 1-2 spúnóg bhoird d'ola olóige orthu. **Róst** san oigheann ag 200°C/fean 180°C/gásmharc 6 ar feadh 25-30 nóiméad iad, go dtí go bhfuil siad bog agus gualaithe.

Comhábhair

- 1 channa 400 g sicphiseánaigh
- 1 phiobar dearg rósta, ó phróca
- 2 ionga gairleoige
- 1 líomóid
- 1 taespúnóg paiprice deataithe
- gráinnín salainn
- peirsil úr, mar ghairnis
- craicir, arán piota nó crudités, le riar leis an humas

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, síothlán, próiseálaí bia nó cumascóir láimhe, babhla measctha, stánosclóir, mionbhrúiteoir gairleoige, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, taespúnóg, súire, spadal agus mias riartha

Tabhair faoi deara: Is féidir soilire amh, cairéad amh, piobar amh nó cúcamar a bheith in crudités. Is féidir trátaí silín, raidisí nó scothanna brocailí nó cóilise a úsáid freisin.

Físeán

Anraith de phrátaí milse agus sillí

Dóthain ceathrair

Modh

1 **Scamh** na prátaí milse agus **mionghearr** ina smutáin iad. **Scamh** an t-oinniún agus **mionghearr** é. **Scamh** agus **brúigh** an ghairleog. **Bain na síolta** as an sillí agus **mionghearr** é. **Scamh** agus **grátáil** an sinséar. **Réitigh** an stoc.

2 **Téigh** an ola i sáspan. **Cuir** na prátaí milse agus an t-oinniún ann agus **frioch** ar theas measartha iad ar feadh 5 nóiméad.

3 **Cuir** an ghairleog, an sillí agus an sinséar leis an meascán agus **frioch** ar feadh 3 nóiméad eile é.

4 **Cuir** isteach an stoc, **clúdaigh** an sáspan agus **bain fiuchadh as**. **Laghdaigh** an teas agus **suanbhruith** ar feadh thart ar 10 nóiméad é, go dtí go bhfuil na prátaí milse bog.

5 **Cuir** an bainne cnó cócó isteach agus **téigh** é. **Cumaisc** le cumascóir láimhe é agus **blaistigh** le salann agus le piobar é. **Cuir** beagáinín uisce fiuchta sa sáspan má tá an t-anraith róramhar.

6 Chun an t-anraith a riar, úsáid **liach** chun é a chur i mbabhlaí téite. **Gairnisigh** le cúpla slisne de shillí dearg agus beagáinín uachtair é. **Riar** an t-anraith le ding líoma ar an taobh.

Comhábhair

- 3 phráta mhilse atá measartha mór
- 1 oinniún
- 2 ionga gairleoige
- ½ sillí dearg, agus sillí breise chun an t-anraith a ghairnisiú
- 2 thaespúnóg sinséar úr grátáilte
- 500 ml stoc glasraí
- 2 spúnóg bhoird ola olóige
- 250 ml bainne cnó cócó
- salann agus piobar dubh nuamheilte
- uachtar, mar ghairnis
- dingeacha líoma, le riar leis an anraith

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, mionbhrúiteoir gairleoige, grátálaí, scamhaire, sáspan mór, crúiscín tomhais, taespúnóg, spúnóg bhoird, stánosclóir, spúnóg adhmaid, cumascóir láimhe, babhlaí riartha

Físeán

Anraith de ghlasraí measctha

Dóthain ceathrair - seisir

Modh

1 **Scamh** agus **mionghearr** an t-oinniún. **Scamh** an cairéad agus an práta (má tá siad á n-úsáid agat) agus **mionghearr** ina smutáin bheaga iad. **Mionghearr** an soilire. **Nigh** an chainneann (má tá sí á húsáid agat) agus **gearr** ina slisní atá 5 mm ar tiús í. **Bris** an chóilis (má tá sí á húsáid agat) ina scothanna. **Mionghearr** na luibheanna úra (má tá siad á n-úsáid agat).

2 **Téigh** an ola i sáspan ar theas measartha. **Cuir** na glasraí isteach agus **sótáil** ar feadh 5 nóiméad iad.

3 **Cuir** an plúr leis na glasraí agus cócaráil ar feadh 2 nóiméad iad ar theas íseal.

4 **Measc** an stoc, an chuid is mó de na luibheanna úra (coinnigh cuid acu don ghairnis) nó na luibheanna triomaithe agus gráinnín piobair isteach.

5 **Bain fiuchadh** as an meascán, **laghdaigh** an teas, **clúdaigh** agus **suanbhruith** ar feadh 20 nóiméad é. **Blais** agus **blaistigh**. **Déan purée de** le cumascóir láimhe más mian leat.

6 Chun an t-anraith a riar, úsáid **liach** chun é a chur i mbabhlaí téite agus **gairnisigh** le luibheanna úra é. Riar le caiscín é.

Comhábhair

- 1 oinniún atá measartha mór
- 500 g glasraí, m.sh., cairéad, soilire, cainneann, prátaí, scothanna cóilise
- Dornán de luibheanna úra nó 1 taespúnóg de luibheanna meascthe triomaithe
- 1½ spúnóg bhoird ola
- 25 g plúr bán
- 1 lítear stoc sicín nó glasraí
- piobar dubh nuamheilte
- caiscín, le riar leis an anraith

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, sáspan mór, crúiscín tomhais, scamhaire, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, spúnóg bhoird, spúnóg mhór, cumascóir láimhe (roghnach), miasa riartha

Príomhchúrsaí - Feoil

Físeán

Pióg an aoire

Dóthain ceathrair

Modh

1 **Réamhthéigh** an t-oigheann go dtí 180°C/fean 160°C/ gásmharc 4.

2 **Scamh** agus **mionghearr** an t-oinniún. **Scamh** agus **grátáil** na cairéid nó **dísligh** go mion iad.

3 **Téigh** an ola i sáspan mór ar theas measartha. **Cuir** an t-oinniún isteach agus **sótáil** ar feadh 5 nóiméad é. **Cuir** an uaineoil mhionaithe isteach agus cócaráil ar feadh 5 nóiméad í, agus í á suaitheadh agat ó am go ham, go dtí go n-éiríonn sí donn. **Measc** na cairéid, an stoc, an purée trátaí agus an t-anlann Worcestershire isteach. **Clúdaigh** agus **suanbhruith** ar feadh 20 nóiméad iad.

4 Agus an meascán á shuanbhruith, **scamh** agus **gearr** na prátaí ina slisní atá 2 cm ar tiús. **Grátáil** an cháis. **Bruith** na prátaí i sáspan mór ina bhfuil uisce goirt ar feadh 10 nóiméad, go dtí go bhfuil siad bog. **Sil** agus **brúigh** na prátaí leis an mbainne agus an ola nó an t-im. **Blaistigh** le salann agus le piobar iad. **Cuir i leataobh** iad.

5 **Cumaisc** an gránphlúr leis an uisce. **Cuir** an taos gránphlúir agus na piseanna sa phanna leis an uaineoil mhionaithe. **Bain fiuchadh as, laghdaigh** an teas agus **suanbhruith** ar feadh 2 nóiméad é. **Doirt** an meascán isteach i mias bhácála.

6 **Leath** an brúitín ar an uaineoil mhionaithe le forc agus **croith** cáis ghrátáilte ar a bharr.

7 **Bácáil** é seo san oigheann réamhthéite ar feadh 25 nóiméad go dtí go bhfuil an phióg ag boilgearnach agus go bhfuil dath órdhonn ar an mbrúitín.

Tabhair faoi deara: Do phióg aoire veigeatórach, d'fhéadfá próitéin uigeach ghlasraí (TVP) a úsáid seachas uaineoil mhionaithe. Úsáid anlann veigeatórach Worcestershire agus stoc glasraí freisin.

Comhábhair

- 1 oinniún amháin
- 2 chairéad
- 1 spúnóg bhoird ola
- 500 g uaineoil mhionaithe
- 200 ml stoc mairteola nó glasraí
- 2 spúnóg bhoird purée trátaí
- 1 spúnóg bhoird anlann Worcestershire
- 1 taespúnóg gránphlúr
- 1 spúnóg bhoird uisce
- 150 g piseanna reoite

Don bharrán:

- 4 phráta mhóra
- 50 g cáis chéadair
- 75 ml bainne
- 1 spúnóg bhoird ola nó 15 g im
- salann agus piobar dubh nuamheilte

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, crúiscín tomhais, mias bhácála, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, sáspan mór, babhla beag, taespúnóg, spúnóg bhoird, grátálaí, seastán pota, spúnóg mór, brúiteoir prátaí

Físeán

Burgair bhaile

Dóthain ceathrair

OIDEAS TAPA

Modh

1 **Scamh** agus **mionghearr** an t-oinniún. **Scamh** agus **brúigh** an ghairleog. **Nigh** agus **triomaigh** na duilleoga leitíse. **Scamh** an t-oinniún dearg agus **gearr ina shlisní** tanaí é. **Gearr** na trátaí **ina slisní**.

2 Cuir an ubh i gcrúiscín beag tomhais agus **gread** leis an purée trátaí, leis na luibheanna agus leis an mblastanas í.

3 Cuir an fheoil, an t-oinniún, an ghairleog, na grabhróga aráin, an t-anlann soighe agus an meascán uibhe i mbabhla mór. Úsáid forc chun iad **a mheascadh** go maith le chéile.

4 **Réamhthéigh** an gríoscán ar theas ard.

5 **Roinn** an meascán ina cheithre mheall. **Brúigh** gach meall síos ina phióigín atá 2 cm ar tiús.

6 **Gríosc** na burgair ar feadh 5 nóiméad ar thaobh amháin ar theas ard. Ná h**iompaigh** ach uair amháin iad agus cócaráil ar feadh 5 nóiméad eile iad.

7 **Laghdaigh** an teas agus lean ort ag cócaráil ar feadh 8-10 nóiméad eile, go dtí go bhfuil na súnna glan.

8 **Tóstáil** na borróga burgair.

9 Cuir burgar ar bhun borróige. **Cuir** slisne den cháis chéadair, slisne nó dhá shlisne den oinniún dearg, slisne den tráta, duilleog leitíse agus an leath eile den bhorróg air agus **riar**.

Comhábhair

- 1 oinniún beag amháin
- 2 ionga gairleoige
- 1 ubh amháin
- 1 spúnóg bhoird purée trátaí
- 1 taespúnóg luibheanna measctha triomaithe
- salann agus piobar dubh nuamheilte
- 400 g mairteoil nó uaineoil mhionaithe
- 1 spúnóg bhoird grabhróga bána aráin
- 1 spúnóg bhoird anlann soighe (ar bheagán salainn más féidir)

Chun na burgair a riar:

- 4 bhorróg bhurgair
- 4 shlisne cáis chéadair
- 1 oinniún beag dearg
- 2 thráta
- 4 dhuilleog leitíse

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, babhla measctha, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, mionbhrúiteoir gairleoige, taespúnóg, spúnóg bhoird, forc, crúiscín beag tomhais, grátálaí, rothlóir sailéid, tlú bia nó ladar éisc, pláta riartha

An-oiriúnach do bhuifé

Goujons spíosraithe sicín

Dóthain ceathrair

Modh

1. **Réamhthéigh** an t-oigheann go dtí 220°C/fean 200°C/ gásmharc 7.
2. Cuir na filléid shicín i mála reoiteora, ceann ar cheann. **Basc** le crann fuinte é ionas go mbíonn an filléad tanaí. **Tóg amach** as an mála reoiteora é agus **gearr** é ina shé shlisne (goujon).
3. **Measc** an plúr, na luibheanna, na calóga sillí agus piobar dubh nuamheilte le chéile agus **leath** ar phláta mór iad.
4. **Buail** na huibheacha agus an bainne le chéile i mbabhla éadomhain leathan.
5. Ceann ar cheann, **tum** na slisní sicín isteach sa mheascán uibheacha, **suaith** sa mheascán plúir iad le go mbeidh siad clúdaithe go héadrom. **Cuir** ar thráidire bácála iad.
6. **Spraeáil** beagáinín ola ar na goujons nó **croith** an ola orthu.
7. **Bácáil** in oigheann réamhthéite ar feadh 25 nóiméad iad. **Iompaigh** ar an taobh eile iad tar éis 15 nóiméad, go dtí go bhfuil dath órdhonn orthu agus go bhfuil siad cócaráilte go hiomlán.
8. **Riar** ar an bpointe iad le hanlann trátaí mar dhipín.

Comhábhair

- 4 fhilléad sicín
- 75 g plúr bán
- 1 taespúnóg oragán triomaithe
- 1 taespúnóg tím
- 1 taespúnóg marós triomaithe
- gráinnín de chalóga sillí
- piobar dubh nuamheilte
- 2 ubh
- 30 ml bainne
- ola spraeála nó 1½ taespúnóg ola
- anlann trátaí, le riar leis na goujons

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, crúiscín tomhais, mála reoiteora, crann fuinte, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, taespúnóg, spúnóg bhoird, babhla beag measctha, pláta mór, babhla éadomhain leathan, tráidire bácála, mias riartha

Príomhchúrsaí - Iasc

Bradán le pak choi

Dóthain ceathrair

Modh

1 Chun an mharanáid a ullmhú, **scamh** agus **brúigh** an ghairleog ar dtús agus **measc** na comhábhair ar fad don mharanáid le chéile i mbabhla mór. Cuir an bradán sa mharanáid agus **suaith** é le cinntiú go bhfuil sé clúdaithe go hiomlán. **Maranáidigh** ar feadh 15 nóiméad ar a laghad sa chuisneoir é.

2 **Réamhthéigh** an t-oigheann go dtí 180°C/fean 160°C/ gásmharc 4.

3 **Mionghearr** an pak choi nó an spionáiste go garbh. **Bain na síolta** as an bpiobar agus **mionghearr** é. **Gearr** agus **mionghearr** na hoinniúin earraigh. **Mionghearr** lus an choire.

4 **Tóstáil** na síolta seasamain i bhfriochtán tirim ar theas measartha ar feadh 2 nóiméad. **Cuir i leataobh** ar phláta iad.

5 **Téigh** an ola phlandúil sa fhriochtán ar theas measartha. **Cuir** an bradán sa phanna, ar thaobh an chraicinn, agus **frioch** ar feadh 3 nóiméad é. Iompaigh an bradán agus **frioch** ar feadh 2 nóiméad eile é. **Cuir** an bradán i mias oigheanndíonach.

6 **Bácáil** san oigheann ar feadh 6 nóiméad é, go dtí go bhfuil sé cócaráilte go hiomlán.

7 Idir an dá linn, **téigh** an ola sheasamain i wok nó i bhfriochtán ar theas ard. **Cuir** an pak choi agus an piobar dearg isteach agus **suaithfhrioch** ar feadh 2 nóiméad iad. **Bain** an wok den teas. **Cuir** na síolta tóstáilte seasamain, na hoinniúin earraigh, an t-anlann sillí agus formhór lus an choire, isteach.

8 **Riar** ar phlátaí téite leis an mbradán é. **Gairnisigh** leis an gcuid eile de lus an choire úr é.

Comhábhair

- 4 fhilléad nó ghearrthóg bhradáin ina bhfuil meáchan 150 g an ceann, agus an craiceann orthu
- 4 dhos pak choi (nó is féidir spionáiste, soilire nó biatas bán a úsáid)
- ½ piobar dearg
- 4 oinniún earraigh
- dornán beag de lus an choire úr
- 2 spúnóg bhoird síolta seasamain
- 1 spúnóg mhilseoige ola phlandúil
- 2 spúnóg bhoird ola sheasamain
- 1 spúnóg bhoird anlann sillí milis

Don mharanáid:

- 3 ionga gairleoige
- 2 spúnóg bhoird anlann soighe
- 2 spúnóg bhoird ola sheasamain
- 1 spúnóg bhoird anlann sillí milis
- piobar dubh nuamheilte

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, rothlóir sailéid, mionbhrúiteoir gairleoige, babhla mór, friochtán, pláta, ladar éisc, mias oigheanndíonach, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, spúnóg bhoird, spunóg mhilseoige, wok, spúnóg mhór, plátaí riartha

Mias éisc mharanáidithe

Iasc bácáilte le salsa trátaí

Dóthain ceathrair

Modh

1. **Scamh** agus **brúigh** an ghairleog. **Grátáil** forchraiceann na líomóide. **Déan sú** den líomóid agus **cuir** 1 spúnóg bhoird de shú líomóide **i leataobh**.
2. Chun an mharanáid a dhéanamh, **cumaisc** an t-iógart, an ghairleog, forchraiceann na líomóide, 1 spúnóg bhoird de shú líomóide agus taos na dtrátaí griantriomaithe i mbabhla. Cuir an t-iasc ar phláta agus **leath** an mharanáid air. **Clúdaigh** agus **fuaraigh** sa chuisneoir ar feadh 15 nóiméad é.
3. **Réamhthéigh** an t-oigheann go dtí 200°C/fean 180°C/gásmharc 6. **Cuir ola** ar leathán bácála.
4. Idir an dá linn, **mionghearr** na trátaí chun an salsa trátaí a dhéanamh. **Dísligh** an cúcamar go mion. **Gearr** agus **mionghearr** na hoinniúin earraigh. **Bain na síolta** as an sillí agus **mionghearr** é. **Grátáil** an forchraiceann den líoma agus **déan sú** den líoma ina dhiaidh sin. **Cumaisc** na comhábhair salsa ar fad, seachas an miontas, i mbabhla.
5. Cuir an t-iasc ar an leathán bácála agus **bácáil** san oigheann réamhthéite ar feadh 16 nóiméad é, go dtí gur féidir calóga a dhéanamh den iasc go héasca.
6. **Mionghearr** an miontas agus measc leis an salsa é.
7. **Riar** an t-iasc ar an bpointe leis an salsa trátaí air agus dingeacha líomóide nó líoma ar an taobh.

Comhábhair

- 4 fhilléad nó ghearrthóg d'iasc bán ina bhfuil meáchan 150 g an ceann
- dingeacha líomóide nó líoma, le riar leis an iasc

Don mharanáid:

- 1 ionga gairleoige
- 1 líomóid
- 100 ml iógart nádúrtha
- 1 spúnóg bhoird de thaos trátaí griantriomaithe

Don salsa trátaí:

- 400 g trátaí silín
- 150 g cúcamar
- 2 oinniún earraigh
- 1 sillí dearg úr
- 1 líoma
- gráinnín de shiúcra mín
- salann agus piobar dubh nuamheilte
- miontas úr, chun an t-iasc a ghairnisiú

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, 2 bhabhla atá measartha mór, mionbhrúiteoir gairleoige, súire, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, spúnóg bhoird, leathán bácála, ladar éisc, miasa riartha

Príomhchúrsaí – Veigeatórach

Físeán

Dhal lentilí

Dóthain seisir

Modh

1 **Scamh** agus **mionghearr** an t-oinniún. **Scamh** agus **brúigh** an ghairleog. **Bain na síolta** as an sillí agus **mionghearr** é. **Scamh** agus **grátáil** an sinséar. (D'fhéadfá próiseálaí bia a úsáid chun na comhábhair seo ar fad a mhionghearradh.) **Nigh** na lentilí. **Bain na síolta** as an bpiobar dearg agus **mionghearr** é. **Mionghearr** lus an choire úr (má tá sé á úsáid agat). **Nigh** an spionáiste i rothlóir sailéid.

2 **Téigh** an ola i sáspan ar theas measartha. **Cuir** an t-oinniún mionghearrtha, an ghairleog, an sillí agus an sinséar isteach agus **sótáil** ar feadh 5 nóiméad iad.

3 **Cuir** na lentilí, an piobar dearg, an chuid is mó de lus an choire úr nó lus an choire meilte ar fad, an bainne cnó cócó, passata trátaí, uisce agus feinigréag sa sáspan. **Bain fiuchadh astu**, **laghdaigh** an teas agus **suanbhruith** ar feadh 15 nóiméad iad.

4 Idir an dá linn, cócaráil an rís de réir na dtreoracha ar leathanach 171.

5 **Measc** an spionáiste isteach go réidh agus lig dó sleabhcadh.

6 **Riar** te i mbabhlaí téite le rís bhruite é. Cuir spúnóg raita ar an mbarr agus **gairnisigh** leis an gcuid eile de lus an choire úr agus le ding líoma le fáscadh air.

Comhábhair

- 1 oinniún amháin
- 2 ionga gairleoige
- 1 sillí dearg úr
- 40 g sinséar úr
- 300 g lentilí dearga triomaithe
- 1 phiobar dearg
- dornán beag de lus an choire úr nó 1 taespúnóg de lus an choire meilte
- 250 g mionspionáiste
- 1 spúnóg bhoird ola
- 1 channa 400 ml bainne cnó cócó
- 400 ml passata trátaí
- 300 ml uisce
- 1½ taespúnóg feinigréag triomaithe
- rís bhruite le riar leis an dhal
- dingeacha líoma, mar ghairnis

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, próiseálaí bia (roghnach), clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha. grátálaí, criathar (chun na lentilí a ní), rothlóir sailéid, crúiscín tomhais, sáspan le claibín, sáspan nó cócaireánríse, spúnóg mhór, taespúnóg, spúnóg bhoird, spúnóg mhilseoige, miasa riartha

Do chuid scileanna mionghearrtha a léiriú

Físeán

Curaí glasraí Indiach

Dóthain ceathrair

Modh

1 **Reamhthéigh** an t-oigheann go dtí 190°C/fean 170°C/ gásmharc 5.

2 **Scamh** na prátaí agus an cairéad agus gearr ina gciúbanna 1 cm iad. **Bris** an chóilis agus an brocailí ina scothanna.

3 **Leath** na prátaí, an cairéad, an chóilis agus an brocailí i sraith amháin ar thráidire bácála. **Bácáil** san oigheann réamhthéite ar feadh 15-20 nóiméad iad, go dtí go bhfuil siad bog.

4 Idir an dá linn, **scamh**, **leath** agus **mionghearr** an t-oinniún. **Gearr** na pónairí glasa ina dhá leath. **Scamh** agus **brúigh** an ghairleog. **Scamh** agus **grátáil** an sinséar. Cuir na spíosraí ar fad i mbabhla beag.

5 **Téigh** an ola i sáspan ar theas measartha. **Cuir** an t-oinniún agus na pónairí glasa isteach agus **sótáil** iad ar feadh 10 nóiméad. Cuir an ghairleog agus an sinséar isteach agus **cócaráil** ar feadh nóiméid amháin.

6 **Measc** na spíosraí ar fad isteach agus cócaráil ar feadh nóiméid amháin. **Cuir** an passata trátaí agus an cnó cócó triomaithe isteach. **Suanbhruith** ar feadh 15 nóiméad iad.

7 **Cuir** na glasraí bácáilte ar fad isteach, chomh maith leis na piseanna agus na cnónna caisiú. **Bain fiuchadh astu**, **laghdaigh** an teas agus **suanbhruith** ar feadh 5 nóiméad iad.

8 **Measc** an crème fraîche agus an siúcra isteach agus **téigh** ar feadh 2 nóiméad eile iad.

9 **Riar** i miasa téite é. **Mionghearr** lus an choire agus **gairnisigh** an curaí leis.

Comhábhair

- 2 phráta atá measartha mór
- 1 chairéad atá measartha mór
- ¼ dos cóilise
- ¼ dos brocailí
- 1 oinniún atá measartha mór
- 100 g pónairí glasa
- 5 ionga gairleoige
- 25 g sinséar úr
- 1 taespúnóg púdar sillí
- ½ taespúnóg garam masala
- ½ taespúnóg lus an choire meilte
- ½ taespúnóg cuimín meilte
- ½ taespúnóg cainéal meilte
- ¼ taespúnóg tuirmiric mheilte
- 2 spúnóg bhoird ola
- 400 ml passata trátaí
- 2 spúnóg bhoird cnó cócó triomaithe
- 100 g piseanna reoite, atá díreoite
- 50 g cnónna caisiú
- 2 spúnóg bhoird crème fraîche
- gráinnín de shiúcra mín
- lus an choire úr, chun an curaí a ghairnisiú

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, tráidire mór bácála, scamhaire, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, mionbhrúiteoir gairleoige, grátálaí, babhla beag, sáspan mór, taespúnóg, spúnóg bhoird, crúiscín tomhais, miasa riartha

Glasraí

Tionlacan an-oiriúnach le miasa éisc

Cainneanna agus gallchnónna sótáilte

Dóthain ceathrair

Modh

1 **Gearr** na codanna glasa den chainneann agus faigh réidh leo. **Nigh** agus **triomaigh** an chuid bhán de na cainneanna go cúramach, **gearr** ina slisní atá 3 mm ar tiús iad. **Réitigh** an stoc. **Mionghearr** na gallchnónna go garbh.

2 **Téigh** an ola i wok nó i bhfriochtán ar theas measartha. **Cuir** na cainneanna isteach agus **sótáil** go réidh ar feadh 15 nóiméad iad, go dtí go bhfuil siad bog.

3 **Doirt** an stoc isteach, cuir **ar theas ard** é agus **cócaráil** ar feadh nóiméid amháin é, agus **measc** na gallchnónna isteach ina dhiaidh sin.

4 **Riar** láithreach iad.

Comhábhair

- 3 chainneann
- 50 ml stoc glasraí
- 2 spúnóg bhoird ola
- 75 g gallchnónna

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, crúiscín tomhais, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, spúnóg bhoird, wok nó friochtán, spúnóg mhór, mias riartha

Moladh: Riar leis an gcadóg bhácáilte faoi chrústa Parmasáin ar leathanach 176 iad.

Do chuid scileanna mionghearrtha a léiriú

Físeán

Glasraí suaithfhriochta

Dóthain triúir

Modh

1 **Scamh**, **leath** agus **mionghearr** an t-oinniún. **Scamh** agus **brúigh** an ghairleog. **Scamh** agus **grátáil** an sinséar. **Scamh** an cairéad agus **gearr ina shlisní** 3 cm x 1 cm é. **Gearr** na muisiriúin ina slisní. **Bris** an brocailí agus an chóilis ina scothanna. **Bain na síolta** as an bpiobar agus **gearr ina shlisní** 3 cm x 1 cm é. **Mionghearr** an pheirsil nó lus an choire úr.

2 Cócaráil an rís de réir na dtreoracha ar leathanach 171.

3 **Téigh** an ola i wok nó i bhfriochtán ar theas measartha. **Cuir** an t-oinniún, an ghairleog agus an sinséar isteach agus **suaithfhrioch** ar feadh 3 nóiméad iad.

4 **Cuir** na glasraí eile isteach ina mbaisceanna san ord seo a leanas: na cairéid, an brocailí agus an chóilis; an piobar dearg agus na piseanna mange-tout; na muisiriúin. **Cócaráil** ar feadh 2 nóiméad iad nuair a chuireann tú gach comhábhar nua isteach agus suaith go maith iad.

5 **Cuir** na cnónna caisiú agus gráinnín salainn agus piobair isteach. **Measc** an t-anlann soighe, an chuid is mó de na luibheanna úra agus an ola sheasamain isteach.

6 **Riar** leis an rís bhruite iad. **Gairnisigh** leis na luibheanna úra eile iad.

Comhábhair

- 1 oinniún amháin
- 2 ionga gairleoige
- 1 phíosa 2 cm sinséar úr
- 1 chairéad amháin
- 50 g muisiriúin
- 100 g brocailí
- 100 g cóilis
- ½ piobar dearg
- dornán beag de pheirsil nó lus an choire úr
- 1½ spúnóg bhoird ola
- 100 g piseanna mange-tout
- 50 g cnónna caisiú
- salann agus piobar dubh nuamheilte
- 2 spúnóg bhoird anlann soighe nó anlann oisrí
- 1 taespúnóg ola sheasamain
- rís bhruite (leathanach 171), le riar leis na glasraí

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, wok nó friochtán, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, grátálaí, mionbhrúiteoir gairleoige, taespúnóg, spúnóg bhoird, miasa riartha

Físeán

Dingeacha prátaí milse

OIDEAS TAPA

Dóthain ceathrair

Modh

1 **Réamhthéigh** an t-oigheann go dtí 200°C/fean 180°C/gásmharc 6.
2 **Nigh** agus **triomaigh** na prátaí milse. **Gearr** ina ndingeacha cothroma iad.
3 **Suaith** na dingeacha prátaí milse le hola, spíosraí agus roinnt salainn agus piobair. Cuir agus leath amach ar thráidire bácála iad agus **bácáil** in oigheann réamhthéite ar feadh 15-20 nóiméad iad. Iompaigh leath bealaigh tríd an am cócarála iad.
4 **Riar** láithreach iad.

Comhábhair

- 4 phráta mhilse atá measartha mór
- 2 spúnóg bhoird ola olóige
- 1 taespúnóg paiprice milis deataithe
- 1 taespúnóg cuimín meilte
- 1 taespúnóg marós triomaithe
- salann agus piobar dubh nuamheilte

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, babhla mór measctha, tráidire bácála, taespúnóg, spúnóg bhoird, ladar éisc, tlú, mias riartha

Éagsúlachtaí

- Úsáid spíosraí difriúla, mar shampla, meascán spíosraí cajun, calóga sillí, cuimín nó piobar Chéin.
- Úsáid prátaí plúracha seachas prátaí milse. Ná húsáid an ola olóige agus úsáid sprae ola ráibe ina háit. Úsáid na spíosraí agus an blastanas a thaitníonn leat. Bácáil san oigheann réamhthéite ar feadh 20-25 nóiméad iad.

Sailéid

Riar é mar chúrsa tosaigh
nó mar thionlacan

Sailéad glas

Dóthain ceathrair

Modh

1. Chun an blastán a dhéanamh, **gread** an ola, an t-uisce, an mustard agus an fínéagar le chéile i gcrúiscín tomhais nó croith go maith i gcrúsca ar a bhfuil claibín iad.
2. **Nigh** na duilleoga sailéid agus **triomaigh** i rothlóir sailéid nó i síothlán iad.
3. Chun **na clocha a bhaint** as na habhacáid, **gearr** an t-abhacád ar a fhad thart ar an gcloch agus **cas** an dá leath as a chéile. Tóg amach an chloch go réidh le spúnóg. Cuir an spúnóg idir an craiceann agus an bia chun an t-abhacád a **scamhadh**. **Gearr** an t-abhacád ina shlisní nó ina smutáin.
4. Cuir na duilleoga sailéid agus an t-abhacád i mbabhla mór. **Doirt** an blastán orthu agus **suaith** an sailéad go réidh.
5. **Riar** láithreach é.

Comhábhair

- 100 g duilleoga glasa measctha, mar shampla, leitís, ruachán, mionspionáiste agus/nó biolar
- 2 abhacád aibí

Don bhlastán:

- 3 spúnóg bhoird ola olóige
- 1 spúnóg bhoird uisce
- 1 taespúnóg mustard Dijon
- 1 taespúnóg fínéagar balsamach, fínéagar fíona dheirg nó fínéagar fíona ghil

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, crúiscín beag tomhais nó crúsca le claibín, greadtóir, babhla mór measctha, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, taespúnóg, spúnóg bhoird, spúnóg mhiotail, síothlán nó rothlóir sailéid, miasa riartha

Foinse mhaith phróitéine

Sailéad cuineo

Dóthain 4-6

OIDEAS TAPA

Modh

1 **Scamh** agus **brúigh** an ghairleog. **Grátáil** an forchraiceann den líomóid. **Mionghearr** lus an choire. **Réitigh** an stoc.
2 Cuir an cuineo, an stoc, an púdar curaí agus an tuirmiric i sáspan mór. **Bain fiuchadh astu**, **laghdaigh** an teas agus **suanbhruith** ar feadh 15 nóiméad iad, go dtí go ngalaíonn an chuid is mó den leacht. **Bain** den teas é.
3 **Cuir** na rísíní, an ghairleog agus forchraiceann na líomóide isteach. **Clúdaigh** cuid den sáspan le claibín agus lig dó galú ar feadh 5-10 nóiméad eile. Nuair a fhuaraíonn sé beagáinín, **cuir** an ola olóige, na cnónna péine agus lus an choire isteach.
4 Úsáid forc chun an gcuineo a dhéanamh **clúmhach**, **cuir** i mbabhlaí **le spúnóg** agus **gairnisigh** le lus an choire é.

Comhábhair

- 3 ionga gairleoige
- 1 líomóid amháin
- dornán beag de lus an choire úr
- 500 ml stoc glasraí
- 200 g cuineo
- 1 spúnóg bhoird púdar curaí
- 2 thaespúnóg tuirmiric mheilte
- 50 g rísíní
- 75 ml ola olóige
- 2 spúnóg bhoird cnónna péine

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, taespúnóg, spúnóg bhoird, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, mionbhrúíteoir gairleoige, sáspan mór, crúiscín tomhais, grátálaí, forc, mias riartha

---

Físeán

Sailéad sicphiseánach agus trátaí

OIDEAS TAPA

Dóthain 4-6

Modh

1 **Scamh** agus **mionghearr** an t-oinniún. **Scamh** agus **brúigh** an ghairleog. **Bain na síolta** as an sillí agus **mionghearr** é. **Scamh** agus **grátáil** an sinséar. **Sil** agus **sruthlaigh** na sicphiseánaigh. **Mionghearr** na síobhais agus an pheirsil.
2 **Téigh** an ola i sáspan ar theas íseal. **Cuir** an t-oinniún isteach agus **sótáil** ar feadh 15 nóiméad é. **Cuir** an ghairleog, an sillí, an sinséar agus na spíosraí isteach agus **cócaráil** ar feadh 2 nóiméad eile iad.
3 **Cuir** na trátaí isteach agus **cócaráil** iad, gan chlúdach, ar feadh 20 nóiméad. **Bain** den teas iad agus **measc** na sicphiseánaigh agus an chuid is mó de na luibheanna úra isteach.
4 **Lig dóibh fuarú**, **gairnisigh** leis an gcuid eile de na luibheanna úra iad agus **riar**.

Comhábhair

- 1 oinniún amháin
- 1 ionga gairleoige amháin
- ½ sillí úr dearg
- 1 phíosa 1 cm sinséar úr
- 1 channa 400 g sicphiseánaigh
- dornán beag de shíobhais úra
- dornán beag de pheirsil úr
- 1 spúnóg bhoird ola olóige
- ½ taespúnóg púdar curaí
- ½ taespúnóg cuimín meilte
- ½ taespúnóg lus an choire úr
- gráinnín de thuirmiric mheilte
- ½ canna 400 g trátaí mionghearrtha

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, taespúnóg, spúnóg bhoird, stánosclóir, mionbhrúíteoir gairleoige, grátálaí, spúnóg mhór, sáspan measartha mór, mias riartha

Milseoga

Oiriúnach do veigeáin

Mús seacláide abhacáid

Dóthain ceathrair

Comhábhair

- 2 abhacád mhóra aibí
- 1 bhanana mór
- 5 phrúna bhoga
- 45 g púdar cócó
- 90 ml bainne neamh-mhilsithe cnó cócó
- 2 spúnóg mhilseoige síoróip mhailpe
- 1 spúnóg bhoird úsc fanaile
- 8 sú craobh úra, chun an mús a mhaisiú

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, crúiscín tomhais, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, próiseálaí bia nó cumascóir láimhe, spúnóg bhoird, babhla measctha, spadal, 4 bhabhla ghloine don mhús

Modh

1. **Déan dhá leath** de na habhacáid agus **bain na clocha astu**. **Scamh** an banana agus **gearr ina shlisní** é. **Mionghearr** na prúnaí go garbh.
2. **Scaob** bia an abhacáid isteach i bpróiseálaí bia nó i mbabhla. **Cuir** an banana, na prúnaí, an púdar cócó, an bainne cnó cócó, an tsíoróip mhailpe agus an t-úsc fanaile sa phróiseálaí bia nó sa bhabhla agus **cumaisc** iad go dtí go bhfuil siad mín.
3. **Roinn** an mús idir ceithre bhabhla ghloine agus **maisigh** gach babhla le dhá shú craobh úra.
4. **Fuaraigh** sa chuisneoir ar feadh 30 nóiméad é sula riarfaidh tú é.

Le neart snáithín
Is féidir é a mhodhnú go héasca d'aiste bia atá saor ó ghlútan

Físeán

Mionbhruar torthaí

Dóthain ceathrair

Modh

1 **Réamhthéigh** an t-oigheann go dtí 190°C/fean 170°C/gásmharc 5.

2 Chun an mionbhruar a dhéanamh, **mionghearr** na gallchnónna (má tá siad á n-úsáid agat). **Measc** an plúr, an coirce agus an cainéal le chéile i mbabhla measctha. **Cuimil** an t-im nó an leathán beagmhéathrais isteach agus **measc** an siúcra agus na gallchnónna isteach (má tá siad á n-úsáid agat). **Cuir i leataobh** é.

3 **Scamh** na húlla, **bain an croí astu** agus **mionghearr** ina slisní tanaí iad. **Déan sú** den oráiste.

4 Cuir na húlla, na caora agus an sú oráiste i mias bhácála. **Leath** an mionbhruar thar na torthaí go cothrom.

5 **Bácáil** san oigheann réamhthéite ar feadh 30 nóiméad é, go dtí go bhfuil na torthaí bog.

6 **Riar** le hiógart Gréagach nó le custard baile é.

Comhábhair

- 3 úll chócarála (iad measartha mór)
- 1 oráiste amháin
- 100 g caora úra nó reoite (roghnach)

Don mionbhruar:

- 25 g gallchnónna (roghnach)
- 100 g plúr bán
- 75 g min choirce
- 1 taespúnóg cainéal meilte
- 50 g im nó leathán beagmhéathrais
- 50 g siúcra donn

Le riar:

- iógart Gréagach nó custard baile (féach thíos)

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, mias bhácála, clár mionghearrtha, scamhaire, spúnóg adhmaid, súire, scian mhionghearrtha, babhla measctha, taespúnóg, croíghearrthóir, seastán pota, babhlaí riartha

Custard baile

Dóthain ceathrair

Modh

1 **Gread** an ubh agus an siúcra i mbabhla go réidh.

2 **Téigh** an bainne i sáspan go dtí go ngalaíonn sé – ná lig dó fiuchadh.

3 **Doirt** an bainne te ar an ubh agus suaith go maith é. **Sruthlaigh** an sáspan agus **síothlaigh** an meascán bainne isteach ann arís trí chriathar mogaill mín.

4 **Cócaráil** ar theas íseal é, agus tú á shuaitheadh i gcónaí, go dtí go ramhraíonn an custard agus go gcumhdaíonn sé cúl na spúnóige. Ná fiuch é. **Cuir** an t-úsc fanaile leis.

5 **Riar** te nó fuar é.

Comhábhair

- 1 ubh amháin
- 2 thaespúnóg siúcra mín
- 200 ml bainne
- 1 taespúnóg úsc fanaile

Trealamh

Crúiscín tomhais, babhla measctha, greadtóir nó forc, sáspan, criathar mogaill mín, taespúnóg, spúnóg adhmaid

Oiriúnach don bhricfeasta, don lón agus don dinnéar

Físeán

Sailéad torthaí úra

OIDEAS TAPA

Dóthain ceathrair

Modh

1 **Déan sú** den líomóid. **Scamh** an t-oráiste agus **gearr** ina sceallóin; de láimh, **fáisc** an sú as an gcuid den oráiste atá fágtha. **Bain an croí** as na húlla agus na piorraí agus gearr ina smutáin bheaga iad. **Scamh** na cíobhaíonna agus an banana agus **gearr** ina smutáin bheaga iad.

2 Cuir an sú líomóide agus oráiste i mbabhla mór measctha leis an úsc fanaile (má tá sé á úsáid agat). **Cuir** na húlla, na piorraí, na cíobhaíonna agus an banana mionghearrtha isteach.

3 **Pioc** na fíonchaora dá ngais agus gearr ina dhá leath iad. Bain aon síol astu. **Cuir** sa bhabhla iad agus **cuir** na caora isteach ina dhiaidh sin.

4 **Measc** na torthaí go réidh chun iad a chumasc agus cumhdaigh sa sú iad.

Comhábhair

- 1 líomóid amháin
- 1 oráiste amháin
- 2 úll
- 2 phiorra
- 2 chíobhaí
- 1 bhanana amháin
- ½ taespúnóg úsc fanaile (roghnach)
- dornán d'fhíonchaora
- 75 g caora úra

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, súire, scamhaire glasraí, croígheartthóir, taespúnóg, spúnóg bhoird, clár mionghearrtha, miasa riartha

Físeán

Císte spúinse úll a dhéantar san oigheann micreathonnach

Dóthain seisir

Modh

1 **Scamh** na húlla nó na piorraí, **bain an croí astu** agus **gearr ina slisní** tanaí iad.

2 Chun an barrán a dhéanamh, **leáigh** an siúcra dúdhonn agus an t-im i mias quiche 20 cm san oigheann micreathonnach ar chumhacht ard ar feadh nóiméid amháin. **Suaith**.

3 **Cuir** na slisní úll ar bharr mheascán an ime agus siúcra ar bhealach tarraingteach sa mhias quiche. **Cuir i leataobh** é.

4 Chun an spúinse a dhéanamh, **criathraigh** an plúr isteach i mbabhla. **Buail** an t-im agus an siúcra go dtí go bhfuil siad bog agus éadrom. **Buail** na huibheacha agus an t-úsc fanaile isteach agus **measc** an plúr criathraithe agus an cainéal isteach go réidh. **Cuir** spúnóga den mheascán spúinse ar na húlla agus **leath** go réidh iad.

5 **Cócaráil** san oigheann micreathonnach ar chumhacht mheasartha ard ar feadh 10 nóiméad é. **Tástáil** le briogún é. **Fág** ar feadh 8-10 nóiméad é go dtí go mbeidh sé réidh.

6 **Scaoil** na himill le scian phailéid. **Iompaigh amach** ar phláta é agus taobh an úill in airde. **Riar**.

Comhábhair

- 100 g im, bogtha
- 100 g siúcra mín
- 2 ubh
- ½ taespúnóg úsc fanaile
- 100 g plúr éiritheach, criathraithe
- ½ taespúnóg cainéal meilte

Don bharrán:

- 1 úll measartha mór cócarála nó 2 phiorra aibí
- 25 g siúcra dúdhonn
- 25 g im

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, micreathonnán 800 W, babhla meascátha, criathar, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, croígheartthóir, scamhaire, spadal, meascthóir leictreach, mias quiche 20 cm, taespúnóg, briogún, scian phailéid, pláta riartha

Bácáil bhaile

Scónaí tae

12-16 cinn

Comhábhair

- 450 g plúr éiritheach, agus plúr breise le cur orthu
- 100 g im, agus im bogtha breise le riar leo
- 50 g siúcra mín
- 1 ubh amháin
- 200 ml bainne
- subh, le riar leis na scónaí

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, leathán bácála, criathar, babhla measctha, greadtóir, spúnóg adhmaid, dreidire plúir, scuab thaosráin, gearrthóir scónaí, crúiscín tomhais, scian dinnéir, raca sreinge fuaraithe, crann fuinte, mias riartha

Modh

1. **Réamhthéigh** an t-oigheann go dtí 220°C/fean 200°C/gásmharc 7. **Cuir plúr** ar leathán bácála go héadrom.
2. **Criathraigh** an plúr isteach i mbabhla measctha. **Dísligh** an t-im. **Cuimil** an t-im nó an margairín isteach agus **measc** an siúcra mín isteach.
3. **Gread** an ubh agus an bainne le chéile. **Déan poll** i lár an phlúir agus **cuir** an chuid is mó den mheascán uibhe agus bainne isteach. **Measc** le spúnóg adhmaid é chun taos bog a dhéanamh.
4. **Iompaigh** an taos amach ar dhromchla ar a bhfuil beagán plúir agus **fuin** go héadrom é. **Roll** go dtí go bhfuil sé 2 cm ar tiús agus **gearr** é le gearrthóir scónaí a bhfuil plúr air.
5. **Cuir** ar an leathán bácála iad. **Glónraigh** leis an ubh agus leis an mbainne atá fágtha iad.
6. **Bácáil** san oigheann réamhthéite ar feadh 15 nóiméad iad go dtí go bhfuil siad ardaithe go maith agus go dtagann dath órga orthu. **Fuaraigh** ar raca sreinge iad. **Riar** le him agus le subh iad.

Éagsúlachtaí

- **Scónaí cáise agus luibheanna:** Ná cuir an siúcra isteach ach cuir 50 g de cháis chéadair ghrátáilte agus 3 spúnóg bhoird de pheirsil nó de sháiste úr isteach i gcéim 2.
- **Scónaí úill agus cainéil:** Cuir taespúnóg de chainéal meilte agus 1 úll amháin scafa agus grátáilte isteach in éineacht leis an bplúr i gcéim 2.
- **Scónaí piorra agus almóinne:** Ná húsáid ach 25 g de shiúcra. Cuir 1 phiorra amháin scafa, atá díslithe go mion, leis an siúcra i gcéim 2. Cuir ½ taespúnóg d'úsc fanaile leis an meascán uibhe agus bainne i gcéim 3. Croith 25 g d'almóinní gearrtha ar na scónaí i gcéim 5.
- **Scónaí sabhdánacha:** Cuir 50 g de shabhdánaigh leis an siúcra i gcéim 2.

Níl gá le fuineadh

Caiscín

Builín amháin

Modh

1 **Réamhthéigh** an t-oigheann go dtí 190°C/fean 170°C/ gásmharc 5. **Smear** an stán builín le him, agus cuir beagán plúir thart air.

2 **Dísligh** an t-im.

3 **Criathraigh** an plúr bán agus an tsóid aráin isteach i mbabhla agus **measc** isteach an plúr caiscín. **Cuimil** an t-im isteach go dtí go bhfuil an meascán cosúil le grabhróga aráin. **Measc** an bran, an ginidín cruithneachta agus an siúcra isteach.

4 **Buail** an ubh agus an bhláthach. **Cuir** leis na comhábhair thirime agus **measc** go maith iad le go mbeidh siad bog agus fliuch.

5 **Leath** an meascán sa stán agus **croith** an coirce nó na síolta air.

6 **Bácáil** san oigheann réamhthéite ar feadh uair an chloig é.

7 **Iompaigh amach** ar raca sreinge le fuarú é sula n**gearrfaidh** tú ina shlisní é.

Comhábhair

- 50 g im, agus im breise le smearadh
- 150 g plúr bán, agus plúr breise le cur air
- 1 taespúnóg sóid aráin
- 150 g plúr caiscín
- 25 g bran cruithneachta
- 25 g ginidín cruithneachta
- 2 thaespúnóg siúcra mín
- 1 ubh amháin
- 350 ml bláthach
- 1 spúnóg bhoird min choirce nó síolta measctha

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, stán builín 500 g, babhla measctha, criathar, crúiscín tomhais, spúnóg adhmaid, taespúnóg, spúnóg bhoird, spadal, raca sreinge fuaraithe, pláta riartha

Éagsúlachtaí

- **Arán síolta:** Cuir spúnóg mhilseoige de shíolta seasamain, síolta lus na gréine agus síolta puimcín isteach i gcéim 3.
- **Scónaí caiscín:** Lean an t-oideas thuas go dtí céim 3. Ná húsáid ach 100 ml den bhláthach agus cuir isteach sna comhábhair thirime leis an ubh í. Measc é le taos bog a chruthú. Fuin, roll agus gearr amach na scónaí. Bácáil ag 220°C/fean 200°C/gásmharc 7 ar feadh 15 nóiméad iad.

Císte spúinse

Dóthain ochtair

Modh

1 **Réamhthéigh** an t-oigheann go dtí 190°C/ fean 170°C/gásmharc 5. **Smear** 2 stán spúinse 16 cm ar trastomhas agus **cuir** páipéar bácála neamhghreamaitheach ar bhun gach stáin.

2 **Gread** na huibheacha agus an siúcra mín le chéile le meascthóir leictreach go dtí go bhfuil siad ramhar agus uachtarúil. Glacfaidh sé seo thart ar 10 nóiméad ort. **Criathraigh** an plúr isteach agus **measc isteach** go réidh le spúnóg bhoird é.

3 **Doirt** leath den mheascán isteach i ngach ceann de na stáin.

4 **Bácáil** san oigheann réamhthéite ar feadh 15-20 nóiméad iad.

5 **Bain** na cístí as na stáin agus fuaraigh ar raca sreinge iad. Nuair atá siad go hiomlán fuar, **cuir** na cístí le chéile leis an gcompóit chaor mar a bheadh ceapaire ann.

6 **Cuir** beagán siúcra reoáin ar an gcíste. **Gearr** ina shlisní é le riar.

Éagsúlacht

- **Spúinse seacláide:** Úsáid spúnóg bhoird de chócó in ionad spúnóg bhoird amháin de phlúr.

Comhábhair

- im nó ola, le smearadh
- 4 ubh
- 100 g siúcra mín
- 100 g plúr éiritheach
- 3 spúnóg bhoird compóit chaor
- siúcra reoáin, le cur ar an gcíste

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, 2 stán spúinse atá 16 cm ar trastomhas, páipéar bácála neamhghreamaitheach, criathar, meascthóir leictreach, babhla measctha, spúnóg bhoird, spadal, scian phailéid, raca sreinge fuaraithe, pláta riartha

Gan aon siúcra breise
Sneaic sláintiúil le neart snáithín

Barraí gránóla

24 ceann

Modh

1 **Réamhthéigh** an t-oigheann go dtí 150°C/fean 130°C/ gásmharc 2. **Smear** tráidire bácála 20 cm x 30 cm agus **cuir** páipéar bácála neamhghreamaitheach ar bhun an tráidire.

2 Cuir na dátaí agus an tsóid aráin i sáspan beag agus **clúdaigh** le huisce fuar iad. **Cócaráil** ar theas measartha ar feadh thart ar 20 nóiméad iad, go dtí go bhfuil na dátaí bog agus greamaitheach.

3 **Bain** na clocha as na péitseoga agus **mionghearr** iad. **Scamh** agus **brúigh** na bananaí ar phláta le forc.

4 **Cuir** na dátaí i bpróiseálaí bia. **Cuir** na péitseoga mionghearrtha, na bananaí brúite, an ola chnó cócó agus an t-úsc fanaile leo. **Cumaisc** go dtí go bhfuil siad mín.

5 **Cuir** an coirce, na cnónna, na síolta agus an cainéal isteach agus **measc** go maith le spúnóg adhmaid iad.

6 **Doirt** an meascán isteach sa tráidire. Le lámha taise, **buail** an meascán síos go réidh i sraith chothrom agus **brúigh** go maith sna coirnéil é.

7 **Bácáil** san oigheann réamhthéite ar feadh 20-30 nóiméad é, go dtí go bhfuil dath órdhonn air agus go bhfuil sé téachta.

8 **Lig dó fuarú** sa tráidire agus **gearr** ina 24 barra nó cearnóg é.

Comhábhair

- 300 g dátaí a bhfuil na clocha bainte astu
- ½ taespúnóg sóid aráin
- 2 phéitseog bheaga
- 2 bhanana
- 110 g ola chnó cócó, le hola bhreise le smearadh
- 2 thaespúnóg úsc fanaile
- 500 g coirce rollta
- 100 g cnónna mionghearrtha measctha (cnónna coill, almóinní, piseanna talún neamhshaillte)
- 100 g síolta measctha (puimcín, lus na gréine, ros lín)
- 1 taespúnóg cainéal meilte

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, tráidire mór bácála (20 cm x 30 cm), páipéar bácála neamhghreamaitheach, taespúnóg, sáspan, crúiscín tomhais, clár mionghearrtha, scian mhionghearrtha, próiseálaí bia, babhla mór measctha, forc, plátaí, spúnóg adhmaid, spadal, raca sreinge fuaraithe, pláta riartha

Brioscaí le neart snáithín

Físeán

Brioscaí caiscín ina bhfuil sceallaí seacláide

24 ceann

Comhábhair

- 1 spúnóg bhoird púdar caife ar an toirt
- 1 spúnóg bhoird uisce fiuchta
- 175 g im atá bogtha
- 125 g siúcra ar dhath donn éadrom
- 1 ubh amháin
- 70 g plúr bán
- 1 taespúnóg sóid aráin
- 70 g plúr caiscín
- 25 g bran cruithneachta
- 185 g min choirce
- 100 g sceallaí seacláide

Trealamh

Plátaí agus babhlaí do na comhábhair, meá, 2 leathán mhóra bácála, páipéar bácála neamhghreamaitheach, criathar, 2 bhabhla mheasctha, meascthóir leictreach, taespúnóg, spúnóg bhoird, scian dinnéir, spadal, raca sreinge fuaraithe, plátaí riartha

Modh

1. **Réamhthéigh** an t-oigheann go dtí 190°C/fean 170°C/ gásmharc 5. **Cuir** páipéar bácála neamhghreamaitheach ar dhá leathán mhóra bácála.
2. **Cumaisc** an púdar caife leis an uisce fiuchta. **Cuir i leataobh** é.
3. **Buail** an t-im agus an siúcra le meascthóir leictreach go dtí go bhfuil siad éadrom agus clúmhach. **Cuir** an ubh isteach agus **buail** go maith í.
4. **Criathraigh** an plúr bán agus an tsóid aráin le chéile agus **measc** an plúr caiscín agus an bran isteach. Measc na comhábhair thirime leis an meascán buailte ach ná measc an iomarca iad.
5. **Measc** an coirce, na sceallaí seacláide agus an caife cumaiscthe isteach. **Measc** go maith iad.
6. Le lámha fliucha, **roll** píosaí taois atá ar aon mhéid le gallchnónna ina meallta i mbos do lámh. Cuir ar na leatháin bhácála agus **brúigh síos** beagáinín iad.
7. **Bácáil** san oigheann réamhthéite ar feadh 18-20 nóiméad iad, go dtí go bhfuil dath órdhonn orthu.
8. **Lig dóibh fuarú** ar feadh 5 nóiméad ar na leatháin bhácála, cuir ar na racaí sreinge iad le fuarú go hiomlán. **Riar**.

Nótaí

Snáithe 2

Saol Teaghlaigh Freagrach

#22 Tomhaltóirí

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- An téarma 'tomhaltóir' a shainmhíniú
- Idirdhealú a dhéanamh idir earraí agus seirbhísí
- Idirdhealú a dhéanamh idir riachtanais agus teastálacha
- Cearta agus freagrachtaí tomhaltóirí, a liostú agus a mhíniú
- Cearta tomhaltóra, má bhíonn fadhb ann, a mhíniú
- An t-eolas sin a chur i bhfeidhm ar chás-staidéir

Eochairfhocail

#tomhaltóirí
#earraí
#seirbhísí
#riachtanais
#teastálacha
#cearta
#freagracht
#sásamh
#deisiú
#aisíocaíocht
#earra in ionad
#acmhainní

Céard is tomhaltóir ann?

Tomhaltóirí: Ceannaíonn siad **earraí** amhail bia, éadaí, irisí, fóin phóca, leabhair agus peitreal. Ceannaíonn siad **seirbhísí** freisin, modh iompair, gruagaireacht, tirimghlanadh, cúram áilleachta, leictreachas, seirbhís teileafóin agus idirlín, cúram sláinte agus fiaclóireacht, mar shampla.

> # **Tomhaltóir:** duine a cheannaíonn earraí nó a úsáideann seirbhísí.

Ag ceannach earraí

Ag ceannach seirbhísí

Riachtanais agus teastálacha

Bíonn **riachtanais** agus **teastálacha** difriúla ag tomhaltóirí.

Is iad bia, uisce, dídean agus éadaí bunriachtanais an duine. Is gá na riachtanais sin a bheith ar fáil le saol fada sláintiúil a chaitheamh. Is rudaí breise iad na teastálacha - saoire thar lear, éadaí dearthóirí nó carranna galánta. Uaireanta bíonn an saol níos compordaí má éiríonn leat teastálacha áirithe a fháil.

Ní bhíonn na riachtanais ná na teastálacha céanna ag gach tomhaltóir. Mar shampla, bíonn riachtanais tuismitheoirí, déagóirí agus daoine aosta an-difriúil le chéile.

Gníomhaíochtaí

1. Liostaigh na hearraí agus na seirbhísí ar fad a d'úsáid tú inné.

2. Liostaigh na seirbhísí a úsáideann (a) déagóirí agus (b) daoine fásta, de ghnáth. An bhfuil difríochtaí idir na liostaí? Cén fáth?

3. (a) Liostaigh cúig rud is gá duit a bheith agat faoi láthair agus cúig rud a theastaíonn uait.

(b) Déan anailís ar liosta do theastálacha. Cén fáth a dteastaíonn na rudaí sin uait? Conas a fheabhsóidh siad do shaol? An bhfuil roghanna níos saoire ar fáil ná na rudaí ar do liosta?

Cearta agus freagrachtaí

Is gá do thomhaltóirí a bheith ar an eolas faoi na cearta agus na freagrachtaí atá acu. Tugann **cearta** tomhaltóirí cosaint dóibh in aghaidh díoltóirí mímhacánta.

Tagann freagrachtaí le cearta. Mar shampla, tá **freagracht** ar thomhaltóirí a bheith ar an eolas maidir lena gcearta.

Cearta tomhaltóirí

An ceart ar chaighdeán agus luach ar airgead

Braitheann praghas earra ar chaighdeán an earra go minic. Mar shampla, má cheannaíonn tú uaireadóir daor, bíonn tú ag súil go n-oibreoidh sé i gceart agus go mairfidh sé i bhfad.

Tá **freagracht** ar an tomhaltóir earraí agus seirbhísí a scrúdú. Ba cheart duit comparáid praghsanna a dhéanamh sula gceannóidh tú earra nó seirbhís.

Bíonn **ceart** agat nuair a bhíonn tú i dteideal ruda.

Bíonn **freagracht** ort nuair is gá duit rud éigin a dhéanamh.

Ciallaíonn an téarma **caighdeán** go bhfuil cáilíocht agus fiúntas ag baint leis an earra agus go bhfuil sé oiriúnach dá fheidhm.

Eolas

Is gá earraí a bheith oiriúnach le díol agus oiriúnach don fheidhm atá acu.

An ceart ar rogha

Tá rogha leathan earraí agus seirbhísí ar fáil do thomhaltóirí. Mar sin, bíonn iomaíocht ann idir díoltóirí. Is maith an rud é sin don tomhaltóir. Is féidir rogha a dhéanamh idir brandaí éagsúla earraí agus seirbhísí. Má bhíonn díoltóirí ag iarraidh ort a gcuid earraí a cheannach, caithfidh siad ardchaighdeán agus luach ar airgead a thabhairt duit.

Tá **freagracht** ar thomhaltóirí rogha ciallmhar a dhéanamh agus iad ag ceannach. Chun é sin a dhéanamh, is gá na sonraí ar fad a sheiceáil go cúramach. Níor cheart duit earraí ná seirbhísí ar dhroch-chaighdeán a cheannach. Ar an gcaoi sin, cabhróidh tú chun an t-ardchaighdeán a fheabhsú.

Nuair nach mbíonn ach táirgeoir nó soláthraí amháin ag soláthar seirbhíse, ní bhíonn aon iomaíocht ann agus bíonn **monaplacht** i gceist. Sampla de sin ná Iarnród Éireann.

An ceart ar eolas cruinn

Is gá do dhíoltóirí faisnéis shoiléir fhíor a thabhairt ar a gcuid táirgí. Cabhraíonn sé sin le tomhaltóirí cinntí eolacha a dhéanamh. Tá sé neamhdhleathach eolas bréige nó míthreorach a thabhairt. Mar shampla, tá sé neamhdhleathach a rá go bhfuil cóta uiscedhíonach nuair nach bhfuil.

Tá **freagracht** ar an tomhaltóir na lipéid a léamh. Má bhíonn amhras ort faoin eolas ceistigh an díoltóir.

Eolas

Má bhíonn lipéadú bia míchruinn, is féidir díobháil a dhéanamh do shláinte an duine. Conas?

An ceart ar shábháilteacht

Tá an ceart ag tomhaltóirí a bheith ag súil le seirbhísí agus earraí nach ndéanfaidh díobháil dóibh. Bíonn tástálacha dochta déanta ar ghléasanna agus ar bhréagáin sula mbíonn siad ar díol. Is gá comharthaí rabhaidh agus treoirlínte soiléire úsáide a chur ar earraí amhail tuarthóirí agus oibreáin ghlantacháin i gcomhair oighinn.

Tá **freagracht** ar an tomhaltóir aird a thabhairt ar rabhaidh agus ar threoirlínte.

An ceart ar shásamh

Ciallaíonn an ceart ar **shásamh** go bhfuil an ceart agat cúiteamh a fháil. Is féidir **deisiú** saor in aisce, **aisíocaíocht** nó **earra in ionad** a fháil. De ghnáth, bíonn díoltóirí sásta cabhrú leat i gcásanna mar sin. Tá a fhios acu go dtiocfaidh custaiméir sásta ar ais ach ní dócha go dtiocfaidh custaiméir míshásta ar ais.

Tá **freagracht** ar thomhaltóirí a bheith ar an eolas faoina gcearta agus gearán a dhéanamh más gá.

Ciallaíonn an **ceart ar shásamh** gur féidir leat gearán a dhéanamh agus cúiteamh a fháil.

#Nasc gréasáin

Faigh tuilleadh eolais ar cheannach earraí ar an ngrafaic faisnéise 'Use your rights' ar an suíomh gréasáin Your Europe. #EU4Consumers

Freagrachtaí Tomhaltóirí

Tá **freagracht** ar thomhaltóirí:

- Earraí agus seirbhísí a scrúdú roimh cheannach
- A bheith ar an eolas faoi earraí, seirbhísí, praghsanna agus dlíthe tomhaltais
- Lipéid a léamh, treoracha a leanúint agus aird a thabhairt ar rabhaidh
- Gearán a dhéanamh má dhiúltaíonn an díoltóir a chearta a thabhairt dóibh nó má bhristear dlíthe tomhaltais
- A bheith ar an eolas faoin tionchar a bhíonn ag acmhainní ar an gcomhshaol/timpeallacht agus iad á roghnú agus á n-úsáid

Nasc foghlama

Caibidil 23:
Cosaint tomhaltóirí

Tomhaltóirí agus acmhainní

Úsáideann tomhaltóirí **acmhainní** pearsanta, am, fuinneamh, airgead agus scileanna, mar shampla. Chomh maith leis sin, úsáideann tomhaltóirí acmhainní nádúrtha an Domhain – ola, gás, crainn, uisce agus miotail san áireamh. Tá a lán de na hacmhainní sin ag éirí gann. Ní mór iad a shábháil do na glúnta atá ag teacht.

Úsáideann tú **acmhainn** le cuspóir a bhaint amach.

Gníomhaíochtaí

1. 'Tá cearta tomhaltóirí níos tábhachtaí ná freagrachtaí tomhaltóirí.' Pléigh.

2. Cuir na focail/téarmaí seo in abairtí a thaispeánann go dtuigeann tú iad: (a) sásamh (b) caighdeán (c) acmhainn (d) ceart (e) freagracht.

3. Tá cur síos thíos ar roinnt fadhbanna tomhaltóirí. Céard iad na cearta agus na freagrachtaí atá ag na tomhaltóirí seo? Cén chomhairle a chuirfeá ar gach duine acu?

(a) Choigil Seán airgead ar feadh sé mhí agus ansin cheannaigh sé uaireadóir daor dearthóra dá dheirfiúr ar a breithlá. Bhí Áine an-sásta leis an mbronntanas. Ach, tar éis cúpla seachtain, stop an t-uaireadóir agus bhris an strapa. Tá an-díomá ar Áine ach ní theastaíonn uaithi aon rud a rá le Seán mar tá a fhios aici gur chaith sé a lán airgid ar an uaireadóir.

(b) Cheannaigh Máire péire bróg i sladmhargadh. Seachtain ina dhiaidh sin, thit an tsáil den bhróg. Nuair a thug sí na bróga ar ais go dtí an siopa, dúirt an siopadóir léi gur chaith sí na bróga go mícheart agus nach raibh sí in ann cabhrú léi.

(c) Is duine mór báicéireachta í Sinéad. Shocraigh sí an t-oigheann a ghlanadh go maith, agus cheannaigh sí oibreán glantacháin oighinn san ollmhargadh. D'úsáid sí táirge cosúil leis cheana agus mar sin, níor bhac sí leis na treoirlínte. An lá ina dhiaidh sin, bhí an t-oigheann glan gléineach, ach bhí a lámha an-tinn agus tochasach.

Achoimre ar an gcaibidil

PowerPoint

Naisc ghréasáin

- **Tomhaltóir:** duine a cheannaíonn earraí agus seirbhísí.
- Cuimsíonn **earraí** (rudaí) bia, éadaí, fóin, ríomhairí glúine agus carranna.
- Cuimsíonn **seirbhísí** (jabanna déanta duit) an obair a dhéanann tirimghlantóirí, gruagairí, dochtúirí agus fiaclóirí duit.
- Bíonn tionchar ag riachtanais agus teastálacha ar **chinntí tomhaltóirí**.
- **Riachtanais:** earraí agus seirbhísí riachtanacha m.sh., bia, éadaí, dídean.
- **Teastálacha:** rudaí neamhriachtanacha m.sh., saoire thar lear, éadaí dearthóirí, smideadh.
- **Athraíonn** riachtanais agus teastálacha tomhaltóirí de réir aois agus tosca an duine.
- Tá **ceart** ag an tomhaltóir ar chaighdeán, rogha, eolas cruinn, sábháilteacht agus sásamh.
- Tá **freagracht** ar an tomhaltóir táirgí a scrúdú, a bheith ar an eolas, lipéid a léamh agus treoirlínte a leanúint, gearán a dhéanamh nuair is gá agus a bheith ar an eolas faoin tionchar ar an gcomhshaol/timpeallacht.
- Úsáideann tú **acmhainn** le cuspóir a bhaint amach.

Nótaí

#26 Cinntí a dhéanamh

Eochairfhocail

#cinntí
#cinnteoireacht
#cinntí freagracha
#cinntí eolacha
#tosaíochtaí
#tobcheannach
#doilíos ceannaitheora

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- Breac-chuntas a thabhairt ar an tábhacht atá le cinnteoireacht
- Tosca a bhfuil tionchar acu ar ár gcinntí mar thomhaltóirí a aithint
- Foinsí faisnéise do thomhaltóirí a aithint

An tábhacht atá le cinnteoireacht

**Cinnteoireacht:** an próiseas a bhaineann le rogha a dhéanamh as na roghanna éagsúla atá agat.

Is rud tábhachtach sa saol é **cinntí** a dhéanamh. D'fhéadfadh cinntí áirithe do shaol a athrú. Ba chóir duit do chuid riachtanas agus teastálacha a chur san áireamh ach ba chóir duit smaoineamh ar riachtanais agus ar theastálacha daoine eile freisin.

Ba chóir leanaí a spreagadh le cinntí a dhéanamh go luath ina saol, mar shampla, dhá rogha bia nó éadaí a thabhairt dóibh agus go gcaithfidh siad ceann amháin a roghnú. D'fhéadfadh leanaí níos sine agus déagóirí déileáil le roinnt roghanna.

Tógann sé roinnt ama ar dhaoine foghlaim conas cinntí maithe a dhéanamh. Éireoidh tú níos muiníní nuair a fhaigheann tú cleachtadh ar chinntí a dhéanamh. Mura bhforbraíonn tú an cumas cinneadh a dhéanamh, seans go bhfanfaidh tú glan ar **chinnteoireacht** ina hiomláine. B'fhéidir go mbeidh ort glacadh leis an aon rogha atá fágtha nuair atá sé ródhéanach nó b'fhéidir go ligfidh tú do dhuine eile an rogha a dhéanamh duit.

Tá sé de cheart agat cinntí a bhaineann leatsa a dhéanamh. Tá an fhreagracht ort **cinntí freagracha** agus eolacha a dhéanamh.

Chun **cinneadh eolach** a dhéanamh, caithfidh tú a oiread agus is féidir a fháil amach faoi na roghanna. D'fheadfadh tionchair dhearfacha agus dhiúltacha bheith ag cinntí éagsúla ortsa, ar dhaoine eile agus ar an gcomhshaol. Tá sé tábhachtach go dtuigeann tú na tionchair seo agus cinneadh á dhéanamh agat.

Agus cinntí á ndéanamh agat, b'fhéidir go mbeidh ort na ceisteanna seo a leanas a chur ort féin:

- An bhfuil an rogha sábháilte agus dleathach?
- An bhfuil an rogha oiriúnach don aois atá agat?
- An ndéanfaidh an rogha dochar duit nó do dhaoine eile?
- An bhfuil an rogha ag teacht salach ar do chuid freagrachtaí eile?

Tar éis duit smaoineamh ar na féidearthachtaí ar fad, ba chóir go mbeifeá in ann cinneadh freagrach a dhéanamh.

Cinntí a dhéanamh faoi airgead

Is acmhainn thábhachtach í airgead do dhaoine aonair agus do theaghlaigh. Is féidir é a úsáid chun do shaol a fheabhsú. Bíonn sé gann uaireanta agus dá bhrí sin, caithfidh tú **tosaíocht** a thabhairt do rudaí áirithe agus airgead á chaitheamh agat, ionas go mbeidh tú in ann freastal ar do chuid riachtanas. Sa chás seo, caithfidh tú cinntí a dhéanamh faoi na hearraí agus na seirbhísí a cheannóidh tú.

Tosaíocht: rud atá tábhachtach duit.

Cinntí a dhéanamh faoi na rudaí a cheannóidh tú nó faoin méid airgid a chaithfidh tú

Déanaimid cinntí gach lá faoi na rudaí a cheannóimid agus faoin áit a gceannóimid iad. Seo a leanas cuid de na tosca difriúla a bhfuil tionchar acu ar chinntí an tomhaltóra:

- **Riachtanais agus teastálacha:** Na rudaí atá riachtanach (bia, éadaí agus dídean) agus na rudaí ba mhaith leat a bheith agat (éadaí dearthóra, saoire thar lear).
- **Daoine eile:** D'fhéadfadh tionchar a bheith ag tuismitheoirí ar chinntí leanaí agus d'fhéadfadh tionchar a bheith ag piaraí ar dhéagóirí.
- **Faisean:** D'fhéadfadh tionchar a bheith ag faisean i mbia, i gceol agus in éadaí ort.
- **Acmhainní:** Bíonn tionchar ag an méid ama, airgid, eolais agus rochtana (ar an idirlíon, mar shampla) atá agat ort.
- **Fógraíocht:** Úsáideann miondíoltóirí an uirlis chumhachtach seo le cur ina luí ort rudaí, nach dteastaíonn uait, a cheannach.
- **Marsantú:** Bíonn sé níos éasca rudaí a cheannach mar gheall ar lascainí agus roghanna éasca íocaíochta.

- **Luachanna agus tosaíochtaí:** Na rudaí atá tábhachtach duit, mar shampla, earraí Éireannacha a cheannach.
- **Inbhuanaitheacht:** Earraí agus seirbhísí a cheannach nach ndéanann dochar don chomhshaol/don timpeallacht, don tsochaí ná don gheilleagar.
- **Cultúr:** Ceannaímid táirgí ar leith ag amanna ar leith sa bhliain, mar shampla, um Cháisc, Oíche Shamhna agus um Nollaig.

Nasc foghlama

Caibidil 30: Tionchar roghanna an tomhaltóra

Gníomhaíochtaí

1. Conas a chinneann tú ar bhranda amháin seachas branda eile? Cé na tosca a mbeadh tionchar acu ar do chinneadh dá mbeadh bróga reatha á gceannach agat? I do chóipleabhar, scríobh na freagraí ón liosta thíos de réir tábhachta duitse.

- Tá siad faiseanta.
- Tá siad saor.
- Ba chóir go mairfeadh siad tamall fada.
- Tá siad compordach.
- Taitníonn siad le do chairde.
- Is maith leat an chaoi a bhfuil siad fógartha.
- Insíonn do thuismitheoirí nó do ghaolta duit cad a chaithfidh tú a cheannach.
- Tacaíonn lúthchleasaí cáiliúil leo.
- Ba mhaith leat cuma dhifriúil a bheith ort.
- Ba mhaith leat bheith cosúil le do chairde.

An bhfuil tú in ann smaoineamh ar chúiseanna eile? Má tá, scríobh síos iad.

Cinntí a dhéanamh agus tú ag siopadóireacht

Smaoinigh ar na rudaí seo a leanas agus tú ag siopadóireacht le haghaidh earraí agus seirbhísí:

- **Buiséad:** An bhfuil sé d'acmhainn agam?
- **Luach:** An luach maith ar airgead é?
- **Dearadh:** An bhfuil sé deartha ar bhealach maith?
- **Comhshaol:** An bhfuil sé neamhdhíobhálach don timpeallacht? An bhfuil sé in-bhithmhillte?
- **Cothabháil:** An bhfuil sé éasca é a ghlanadh agus aire a thabhairt dó?
- **Sábháilteacht:** An bhfuil sé sábháilte é a úsáid? An bhfuil aon bhaol ag baint leis?
- **Cáilíocht:** An bhfuil sé deartha go maith agus an mairfidh sé?
- **Compord:** An é an tomhas ceart é? An bhfuil sé compordach?
- **Feidhm:** An bhfuil sé riachtanach? An bhfeidhmíonn sé i gceart?
- **Ráthaíocht:** An bhfuil ráthaíocht leis? Má tá, cé chomh fada agus a mhaireann sí?

Tar éis duit smaoineamh ar na ceisteanna seo, is mó seans go ndéanfaidh tú cinneadh eolach.

\#

Tobcheannach: rudaí a cheannach ar ala na huaire, gan smaoineamh i gceart orthu. Is minic a bhíonn díomá, nó doilíos ceannaitheora, ar dhuine mar gheall air.

Cás-staidéar

Seo a leanas sampla de phróiseas cinnteoireachta an tomhaltóra.

Chuaigh Tomás chuig siopa Uí Liatháin chun ríomhaire glúine a cheannach dó féin. Thaispeáin bainisteoir an tsiopa na ríomhairí glúine ar fad dó. Tar éis dó labhairt leis an mbainisteoir, roghnaigh sé ceann **láithreach**.

Cén fáth a ndeachaigh Tomás chuig an siopa chun ríomhaire glúine nua a cheannach, dar leat? Tá freagra na ceiste sin simplí: **Bhí air ríomhaire glúine nua a cheannach.**

Seans go raibh air ríomhaire glúine a cheannach mar gheall ar cheann amháin de na cúiseanna seo a leanas:

- Bhí fadhbanna aige lena sheanríomhaire glúine.
- Bhí ríomhaire glúine nua uaidh le go mbeadh sé in ann obair ón mbaile.
- Bhí uaidh ríomhaire glúine nua a cheannach mar bhronntanas dá iníon.
- Bhí ríomhaire glúine nua uaidh chun a ghnólacht féin a thosú.

Cén fáth ar roghnaigh sé ceann dó féin **láithreach**, dar leat?

Thaispeáin bainisteoir an tsiopa na ríomhairí glúine a bhí ar fáil dó agus mhínigh sé gnéithe agus sonraíochtaí gach ríomhaire. **Faisnéis** a thugaimid mar ainm air seo.

Sular cheannaigh sé an ríomhaire glúine sa siopa seo, chuaigh Tomás go dtí cúpla siopa eile agus, freisin, phléigh sé buntáistí agus míbhuntáistí na ríomhairí glúine difriúla lena chomhghleacaithe. Rinne sé taighde freisin ar alt *Consumer Choice* faoi ríomhairí glúine ar shuíomh gréasáin Chomhlachas Tomhaltóirí na hÉireann (CAI). Chabhraigh sé sin leis díriú ar chúpla ríomhaire glúine in dhá shiopa.

Tar éis dó cuairt a thabhairt ar na siopaí agus an margadh is fearr a bhí ar fáil a phlé, rinne sé cinneadh agus cheannaigh sé an ríomhaire glúine. Bhí a fhios aige cén ríomhaire glúine a cheannódh sé mar gur bhailigh sé faisnéis roimh ré agus bhí sé in ann é a roghnú láithreach dá bharr. Níl fadhb ar bith lena ríomhaire glúine go dtí seo agus tá sé an-sásta leis.

Próiseas cinnteoireachta an tomhaltóra

Tá cúpla céim i gceist do thomhaltóir sula gceannaíonn sé/sí táirge nó seirbhís.

Sainmhínigh an cinneadh atá le déanamh (cad atá le cinneadh nó le roghnú agam)
↓
Fiosraigh na roghanna ar fad atá ann (cén t-earra a d'fhéadfainn a cheannach?)
↓
Smaoinigh ar na roghanna (scrúdaigh na roghanna ar fad)
↓
Iniúch torthaí na roghanna éagsúla (buntáistí agus míbhuntáistí)
↓
Déan cinneadh ar phlean (cad a cheannóidh mé agus cén áit a gceannóidh mé é?)
↓
Meas na torthaí (an bhfuil mé sásta leis an toradh?)

Cá bhfaighidh mé faisnéis?

Caithfimid eolas a thabhairt do thomhaltóirí le go mbeidh siad in ann:

- Luach a gcuid airgid a fháil
- Cinntí maithe a dhéanamh faoi earraí agus seirbhísí
- Dlíthe tomhaltais a thuiscint
- Gníomhú go héifeachtach má tá sásamh á éileamh acu

Is féidir leat faisnéis a fháil ó na foinsí seo a leanas:

- Cuireann **Ionaid Eolais do Shaoránaigh** faisnéis ar fáil ar chearta tomhaltóirí agus ar sheirbhísí rialtais.
- Is féidir teacht ar sheaneagráin irisí tomhaltóirí i **leabharlanna**, m.sh., *Consumer Choice* agus *Which?*
- Déanann **cláir thomhaltóirí ar an teilifís agus ar an raidió** comparáid idir earraí agus seirbhísí difriúla agus déanann siad moltaí fúthu.
- Tugann **fógraíocht** méid áirithe faisnéise duit – an fhaisnéis ba chóir a bheith ar eolas agat, dar leis na fógróirí. Luann siad na buntáistí ach ní luann siad na míbhuntáistí.
- Tugann **bileoga agus bróisiúir na ndéantóirí** mionfhaisnéis duit ar shonraíochtaí agus ar fheidhmeanna.
- Is féidir a lán faisnéise a bhailiú ag **seónna**, **taispeántais agus seomraí taispeántais**, m.sh., an Comórtas Náisiúnta Treabhdóireachta, Bloom, an Seó Cniotála agus Fuála, Ideal Home Show.
- Bíonn **foireann díolacháin** an-eolach ar tháirgí, ach d'fhéadfaidís brú a chur ar thomhaltóirí freisin.
- **Scéal scéil:** Is minic a bhíonn taithí agus comhairle luachmhar ag cairde, teaghlach agus teagmhálaithe eile.

Tá an chuid is mó de na foinsí faisnéise ar fáil don tomhaltóir, mar shampla, ó dhuine nó ar líne. D'fhéadfadh roinnt foinsí bheith níos iontaofa ná foinsí eile, áfach. Cé na foinsí, dar leat, a chuireann faisnéis níos iontaofa ar fáil do thomhaltóirí?

Nasc foghlama

An Coimisiún um Iomaíocht agus Cosaint Tomhaltóirí (CCPC), leathanach 259

Oifig an Ombudsman, leathanach 259

Comhlachas Tomhaltóirí na hÉireann, leathanach 260

Gníomhaíochtaí

1. Ar cheannaigh tú aon rud riamh ar ala na huaire? Má cheannaigh, cad a cheannaigh tú? Cad a chuir ina luí ort é a cheannach? An raibh doilíos ceannaitheora ort ina dhiaidh? Conas a d'fhéadfá stop a chur le tobcheannach?

2. I ngrúpaí, freagair na ceisteanna seo a leanas.

(a) Conas a spreagann ollmhargaí tomhaltóirí le tobcheannach a dhéanamh?

(b) Cé na hearraí a cheannaíonn daoine ar ala na huaire in ollmhargaí, dar leat?

(c) Tabhair samplaí de chineálacha eile siopa, ar nós siopaí leabhar agus siopaí ilrannacha, a spreagann tobcheannach.

Achoimre ar an gcaibidil

PowerPoint | Naisc ghréasáin

- **Cinnteoireacht:** an próiseas a bhaineann le rogha a dhéanamh as na roghanna éagsúla atá agat.
- Chun **cinntí eolacha** a dhéanamh, caithfidh tú a oiread agus is féidir a fháil amach faoi na roghanna.
- Chun **cinntí freagracha** a dhéanamh, caithfidh tú a fháil amach an bhfuil an rogha sábháilte, dleathach, oiriúnach, díobhálach nó an dtagann sé salach ar do chuid freagrachtaí.
- **Tosca a bhfuil tionchar acu ar chinntí:** Riachtanais agus teastálacha, daoine eile, faisean, acmhainní, fógraíocht agus marsantú, luachanna agus tosaíochtaí, inbhuanaitheacht, cultúr.
- **An próiseas cinnteoireachta:** Sainmhínigh, fiosraigh, smaoinigh, iniúch, cinn agus gníomhaigh, meas.
- **Foinsí faisnéise do thomhaltóirí:** CCPC (Coimisiún um Iomaíocht agus Cosaint Tomhaltóirí), CAI, an tOmbudsman, Ionaid Eolais do Shaoránaigh, fógraíocht, leabharlanna, cláir thomhaltóirí, foireann díolacháin, scéal scéil.

Nótaí

#30 Tionchar roghanna an tomhaltóra

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- An tábhacht a bhaineann le bheith i do thomhaltóir inbhuanaithe freagrach a thuiscint
- Coincheap na hinbhuanaitheachta a mhíniú
- Míniú a thabhairt ar a bhfuil i gceist le bheith i do thomhaltóir freagrach
- Samplaí a thabhairt d'iompar tomhaltóra fhreagraigh
- Na Spriocanna Domhanda um Fhorbairt Inbhuanaithe, agus an tábhacht atá leo, a mhíniú
- Aireachtáil go bhfuil de chumhacht agat gníomhaíochtaí beaga a dhéanamh chun na Spriocanna Domhanda a bhaint amach

Eochairfhocail

- #cinntí
- #acmhainní
- #acmhainní in-athnuaite
- #acmhainní neamh-inathnuaite
- #inbhuanaithe
- #forbairt inbhuanaithe
- #tomhaltas inbhuanaithe
- #tionchar timpeallachta
- #dearadh athghiniúnach (C2C)
- #cothaithigh theicniúla
- #cothaithigh bhitheolaíocha
- #lorg carbóin
- #tomhaltachas eiticiúil
- #Spriocanna Domhanda um Fhorbairt Inbhuanaithe

Cé na tosca a bhfuil tionchar acu ar na rudaí a cheannaímid?

Déanaimid roghanna gach lá maidir leis na rudaí a cheannaímid. Bíonn tionchar ag go leor tosca – faisean, riachtanais, teastálacha agus daoine eile, mar shampla – ar ár gcinntí. Tá tosca eile ann nach smaoinímid orthu, fiú.

Ní féidir earraí agus seirbhísí a tháirgeadh gan **acmhainní** a úsáid. An cuimhin leat céard is acmhainn ann?

Is **acmhainní in-athnuaite** cuid acu seo. Ní thiocfaidh deireadh leo agus is féidir iad a athchúrsáil, a athúsáid agus a athchur. Samplaí d'acmhainní in-athnuaite ná gaoth, crainn, solas na gréine, aibhneacha agus aigéin.

Nasc foghlama

Caibidil 22: Tomhaltóirí

Caibidil 26: Cinntí a dhéanamh

Tá **acmhainní neamh-inathnuaite** teoranta agus ní féidir cinn nua a chur ina n-áit. Tiocfaidh deireadh leo uair éigin. Samplaí díobh seo ná gual, ola agus gás.

Céard is inbhuanaitheacht ann?

Níor cheart dúinn acmhainní a chur amú ná dochar a dhéanamh don domhan ina mairimid. Tá sé ríthábhachtach nach gcuireann ár roghanna agus ár ngníomhartha na glúnta sin atá le teacht i mbaol. Mar shampla, caithfimid cinneadh a dhéanamh fuinneamh a shábháil agus roghanna fuinnimh in-athnuaite a úsáid, mar go ndéanann siad seo níos lú dochair don timpeallacht ná mar a dhéanann breoslaí iontaise.

\# **Inbhuanaitheacht:** freastal ar ár riachtanais ar bhealach nach gcuirfidh isteach ar ghlúnta amach anseo freastal ar a gcuid riachtanas féin.

Má tá rud **inbhuanaithe**, tá an chumhacht aige maireachtáil nó leanúint ar aghaidh. Is féidir táirge nó gníomhaíocht inbhuanaithe a athúsáid, a athchúrsáil nó a athdhéanamh ar bhealach éigin. Níl na hacmhainní ar fad, a úsáideadh chun é a dhéanamh, ídithe aige.

Cabhróidh inbhuanaitheacht leis an timpeallacht agus le feabhas a chur ar chaighdeán do shaoil. Sábhálfaidh sé airgead ar bhillí fuinnimh freisin.

> **'Bíodh bail níos fearr ar an domhan agus tú a fhágáil, ná mar a bhí air nuair a tháinig tú.'**
>
> **– Sidney Sheldon**

Ciallaíonn **forbairt inbhuanaithe:**

- Gan ach an méid is gá a thógáil.
- Gan dochar a dhéanamh don timpeallacht.
- Bail níos fearr a bheith ar an domhan agus tú á fhágáil, ná mar a bhí air nuair a tháinig tú.

Tomhaltas inbhuanaithe

\# **Tomhaltas inbhuanaithe:** earraí nó seirbhísí nach ndéanann dochar don tsochaí, don timpeallacht ná don gheilleagar a cheannach.

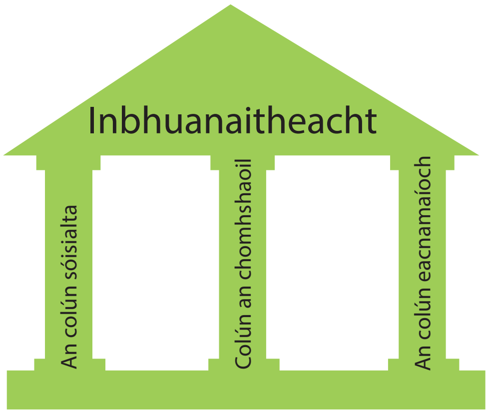
Mar thomhaltóirí, caithfidh muid smaoineamh ar an **tionchar timpeallachta** a bhaineann le rudaí a cheannaímid agus le seirbhísí a úsáidimid. Caithfimid smaoineamh ar:

- An chaoi a bhfuil an rud déanta
- An chaoi a n-iompraímid é agus a ndíolaimid é
- An chaoi a n-úsáidimid é
- An chaoi a bhfaighimid réidh leis nuair a bhímid críochnaithe leis

Is cuid de do stíl mhaireachtála í an chaoi a maireann tú, na rudaí a itheann tú agus na héadaí a chaitheann tú. Tá taisteal, sláinteachas pearsanta agus do chaitheamh aimsire mar ghnéithe de do shaol laethúil freisin. Na roghanna a dhéanann tú sna réimsí seo, caithfidh siad bheith freagrach agus inbhuanaithe. Tá an chumhacht agat, mar thomhaltóir agus mar shaoránach gníomhach, athrú a chur i bhfeidhm. An rud a dhéanann tú ag leibhéal áitiúil, bíonn tionchar aige ar cheisteanna náisiúnta, agus domhanda, fiú.

Trí cholún na hinbhuanaitheachta

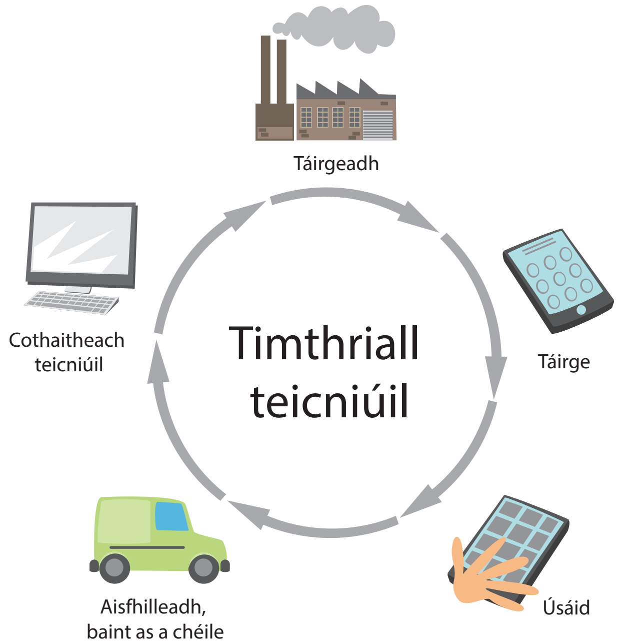
Tá trí cholún inbhuanaitheachta ann: an colún sóisialta, colún an chomhshaoil agus an colún eacnamaíoch. Is féidir cur síos a dhéanamh orthu mar seo freisin: (i) daoine, (ii) an pláinéad agus (iii) brabús. Má tá colún amháin lag, tá an córas ar fad lag.



- **An colún sóisialta:** Mar shaoránaigh dhomhanda, tá sé de dhualgas orainn troid i gcoinne míchothromaíochta, éagóra agus bochtaineachta. Is bagairt iad seo do leas na ndaoine agus do leas na timpeallachta.
- **Colún an chomhshaoil:** Tá ár gcuid acmhainní nádúrtha teoranta, agus mar sin, caithfimid tacú le fuinneamh in-athnuaite, feirmeoireacht orgánach, cur crann, agus talmhaíocht agus iascaireacht inbhuanaithe. Tá freagracht orainn úsáid breosla iontaise a laghdú agus bainistíocht dramhaíola a fheabhsú.
- **An colún eacnamaíoch:** In iarthar an domhain, úsáidimid níos mó ná ár gcion cothrom d'acmhainní. Caithfimid a chinntiú go bhfuil acmhainní an domhain roinnte go cothrom i measc mhuintir an domhain uile.

Céard is táirgí inbhuanaithe ann?

Tugann táirgí inbhuanaithe cosaint do shláinte an duine thar shaolré iomlán an táirge. Ní dhéanann siad dochar don timpeallacht, ó bhaint an amhábhair go dtí go bhfaighimid réidh leo. Is féidir na hacmhainní ar fad a d'úsáideamar chun an táirge a dhéanamh a mhúiríniú nó a athchúrsáil arís agus arís eile mar amhábhair.



Dearadh athghiniúnach

Is teicníc tháirgthe é **dearadh athghiniúnach**. **Cradle-to-cradle (C2C)** an t-ainm Béarla atá ar an teicníc seo. Tá sé de sprioc aici go mbeadh táirgeadh iomlán an earra saor ó dhramhaíl. Tá sé seo difriúil leis an gcóras atá ann faoi láthair, ina gcríochnaíonn earra suas mar dhramhaíl i láithreán líonadh talún.

Is féidir na hábhair ar fad a úsáidimid in C2C a rangú mar chothaithigh theicniúla nó mar chothaithigh bhitheolaíocha.

- Is féidir **cothaithigh theicniúla** a athchúrsáil nó a athúsáid gan aon chailliúint sa chaighdeán. Is féidir cothaithigh theicniúla, alúmanam agus cruach mar shampla, a athchúrsáil arís agus arís eile. Coinníonn siad a luach.
- Is féidir **cothaithigh bhitheolaíocha** a mhúiríniú. Is cothaithigh bhitheolaíocha iad bambú, cré, corc, siúit agus tuí. Is féidir iad a úsáid mar ábhair thógála nó mar ábhair éadaí. De bharr go bhfuil siad orgánach, lobhfaidh siad isteach san ithir nuair a bheimid críochnaithe leo.

Buntáistí a bhaineann le dearadh athghiniúnach

- Is féidir le gnólachtaí a dtiomantas d'inbhuanaitheacht fhadtéarmach a thaispeáint.
- Cuireann gnólachtaí feabhas ar a bpróisis tháirgeachta gan dochar a dhéanamh don phláinéad.
- Ní chothaítear aon cheimiceán ná dramhaíl nach bhfuil gá leo.
- Caitheann siad níos cothroime le fostaithe agus bíonn ionaid oibre níos sláintiúla acu.
- Ní dhéanann an dearadh an oiread dochair don timpeallacht.

'Má cheapann tú go bhfuil tú róbheag le difríocht a dhéanamh, déan iarracht codladh i seomra dúnta ina bhfuil muiscít.'

– Seanfhocal Afracach

Gníomhaíochtaí

1. Tá dochar déanta ag gníomhaíochtaí daonna don timpeallacht. Seans go bhfuil roinnt den dochar sin buan. Liostaigh cúig acmhainn a cheapann tú nach mbeidh le fáil amach anseo.

2. 'Tá tionchar ag ár dtithe, na rudaí a ithimid agus an chaoi a dtaistealaímid ar ár dtimpeallacht.' Pléigh an ráiteas seo i ngrúpaí.

TACAÍM LE SPRIOC 12 TOMHALTAS AGUS TÁIRGEADH FREAGRACH

Na Spriocanna Domhanda
um Fhorbairt Inbhuanaithe

#Spriocanna Domhanda

Eolas

Uaireanta ní bhíonn na roghanna atá againn chomh simplí sin. An bhfuil sé níos fearr glasraí orgánacha a tháinig isteach ó thír thar lear a cheannach nó glasraí neamhorgánacha ó fheirmeoir áitiúil?

'Tá an fhreagracht orainn mar dhaoine aonair agus i dteannta a chéile ... an domhan ina mairimid a chaomhnú agus aire a thabhairt dó.'

– Dalaí Láma

Na Spriocanna Domhanda

Tá dóthain acmhainní ar an Domhan do gach duine. Tá an bealach a mairimid ar an Domhan anois, áfach, ag déanamh dochair do na rudaí sin atá riachtanach le maireachtáil. Na breoslaí sin a dhóimid, tá siad ag tachtadh an atmaisféir le gáis nach féidir linn a análú. Ní bheidh uisce glan againn le hól agus cuirimid uisce amú ar rudaí nach bhfuil riachtanach. Tá baint acu seo ar fad le hathrú na haeráide.

Is fadhb é an neamhionannas freisin. Tá i bhfad níos mó ná mar a theastaíonn uathu ag roinnt daoine, agus níl dóthain ag daoine eile. Maireann go leor daoine i mbochtaineacht uafásach. Tá na milliúin daoine ann nach bhfuil teacht acu ar chógas ná cúram sláinte a d'fhéadfadh tinneas a chosc nó a leigheas. In áiteanna, bíonn leanaí ag gearán faoi dhul ar scoil, ach tá na milliúin leanaí in áiteanna eile nach féidir leo dul ar scoil in aon chor. Is muid féin a chothaigh na fadhbanna seo agus is fúinn féin atá sé iad a réiteach.

'Is daoine a chruthaigh na fadhbanna atá againn, agus mar sin is faoi dhaoine atá sé iad a réiteach. Agus is féidir le duine a bheith chomh mór agus is mian leis. Tá an cumas ag an duine fadhbanna an chine dhaonna a shárú.'

– John F. Kennedy

Chuige seo, chruthaigh na Náisiúin Aontaithe na **Spriocanna Domhanda um Fhorbairt Inbhuanaithe**. 17 sprioc atá anseo chun an pláinéad a chosaint i gcoinne athrú aeráide agus chun an domhan a dhéanamh níos sábháilte, níos cothroime agus níos córa do gach duine. Tá sé mar aidhm na spriocanna seo a bhaint amach faoi 2030. Níl sé seo i bhfad uainn, agus mar sin, caithfimid tosú anois díreach. Tá go leor is féidir linn a dhéanamh má oibrímid le chéile.

> **'Is féidir linn a bheith ar an gcéad ghlúin a chuireann deireadh le bochtaineacht - agus an ghlúin dheiridh le dul i ngleic le hathrú aeráide sula mbeidh sé ródhéanach.'**
>
> **– Ban Ki-moon, Ard-Rúnaí na Náisiún Aontaithe, 2007 – 2016**

#Nasc gréasáin

Chun go n-oibreoidh na spriocanna seo, caithfidh daoine a bheith ar an eolas fúthu agus caithfimid troid ar a son. Níl le déanamh agat ach iad a roinnt! Roinn an suíomh gréasáin, na grafaicí agus na físeáin a bhaineann leis na Spriocanna Domhanda. Bain úsáid as an haischlib #globalgoals. Cabhraigh le Spriocanna Domhanda clú agus cáil a bhaint amach agus inis do cheannairí an domhain gurb é seo atá uainn.

Gníomhaíochtaí

1. Déan taighde ar na Spriocanna Domhanda. Roghnaigh dhá sprioc agus déan achoimre ar na cuspóirí atá le baint amach faoi 2030.

2. Scríobh abairtí chun do thuiscint ar na téarmaí seo a leanas a léiriú:
(a) In-athnuaite
(b) Inbhuanaithe
(c) Lorg carbóin
(d) Tomhaltachas eiticiúil

3. Scríobh postáil blag ina bhfiosraíonn tú an tionchar atá agat ar an timpeallacht. Déan trácht ar na réimsí seo a leanas: inbhuanaitheacht, tomhaltachas eiticiúil, lorg carbóin agus na Spriocanna Domhanda.

#Nasc gréasáin
Tabhair cuairt ar shuíomh gréasáin Global Goals mar chabhair le ceist 1.

Achoimre ar an gcaibidil

PowerPoint | Naisc ghréasáin

- Ní thiocfaidh deireadh le h**acmhainní in-athnuaite** agus is féidir iad a athchur, m.sh., gaoth, crainn agus aibhneacha.
- Tá **acmhainní neamh-inathnuaite** teoranta agus ní féidir iad a athchur, m.sh., gual agus ola.
- **Inbhuanaitheacht**: freastal ar ár gcuid riachtanas féin gan cur isteach ar an gcaoi a bhfreastalóidh na glúnta amach anseo ar a gcuid riachtanas féin.
- **Forbairt inbhuanaitheach**: gan ach an méid is gá a thógáil, gan dochar a dhéanamh don timpeallacht agus bail níos fearr a bheith ar an domhan agus muid á fhágáil, ná mar a bhí air nuair a thángamar.
- **Tomhaltas inbhuanaithe**: earraí agus seirbhísí nach ndéanann dochar do dhaoine, don timpeallacht ná don gheilleagar, a cheannach.
- **Trí cholún na hinbhuanaitheachta**: an colún sóisialta, colún an chomhshaoil agus an colún eacnamaíoch (daoine, pláinéad agus brabús).
- Tá sé mar aidhm ag **dearadh athghiniúnach** (C2C) gan aon dramhaíl a chruthú trí chothaithigh theicniúla a athchúrsáil agus cothaithigh bhitheolaíocha a mhúiríniú.
- Cruthaíodh na **Spriocanna Domhanda** chun ár bpláinéad a chosaint agus chun an domhan a dhéanamh níos sábháilte agus níos cothroime do gach duine.

#34 Bainistiú dramhaíola

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- Idirdhealú a dhéanamh idir dramhaíl orgánach agus neamhorgánach
- Ord na réiteach dramhaíola a mhíniú
- Samplaí a thabhairt de mhodhanna chun dramhaíl a dhiúscairt
- Conas dramhaíl a bhainistiú go hinbhuanaithe a mhíniú
- Múiriniú a mhíniú

Eochairfhocail

#dramhaíl orgánach
#dramhaíl neamhorgánach
#dramhaíl in-bhithmhillte
#ord na réiteach dramhaíola
#laghdaigh
#athúsáid
#athchúrsáil
#deisigh
#cur amú bia
#athearraithe
#uaschúrsáil
#múirín
#truailliú
#báisteach aigéadach

Maireachtáil inbhuanaithe fhreagrach

Is tomhaltóirí muid uile. Is gá dúinn ithe, obair agus taisteal a dhéanamh, ach ní mór dúinn iad seo ar fad a dhéanamh lena bhfuil ar fáil dúinn. Léiríonn na sonraí is déanaí gur gá 2.6 Domhan chun an gnáthdhuine as an AE a chothú. Maireann muintir na hÉireann amhail is go bhfuil 3.2 pláinéad ar fáil dúinn! Faoi láthair, ídímid níos mó acmhainní ná riamh roimhe seo. Níl féidir leis seo leanúint ar aghaidh.

Is gá acmhainní - uisce, aer, miotail agus talamh, mar shampla - a bheith againn le maireachtáil. Ní mór dúinn na hacmhainní seo a úsáid ar bhealach níos inbhuanaithe. Is gá dramhaíl a laghdú agus níos mó acmhainní in-athnuaite a úsáid.

Le deich mbliana anuas, tá athrú ollmhór tagtha ar an mbealach ina ndéanaimid dramhaíl a bhainistiú in Éirinn. Bhímis ag brath go mór ar láithreáin líonadh talún le dramhaíl a bhainistiú, ach déanaimid a lán dramhaíola a athchúrsáil anois. Tá Éire ar cheann de na tíortha is fearr san AE chun athchúrsáil dramhaíola phoiblí a dhéanamh. Is iad na húdaráis áitiúla agus na comhlachtaí príobháideacha a dhéanann cuid mhaith den dramhaíl tí a dhiúscairt.

Cineálacha dramhaíola

Tá dramhaíl orgánach agus dramhaíl neamhorgánach ann.

- Is féidir **dramhaíl orgánach**, m.sh., bia, páipéar, séarachas, a bhriseadh síos go héasca.
- Ní féidir **dramhaíl neamhorgánach**, m.sh., plaisteach, miotal, gloine, a bhriseadh síos go héasca.

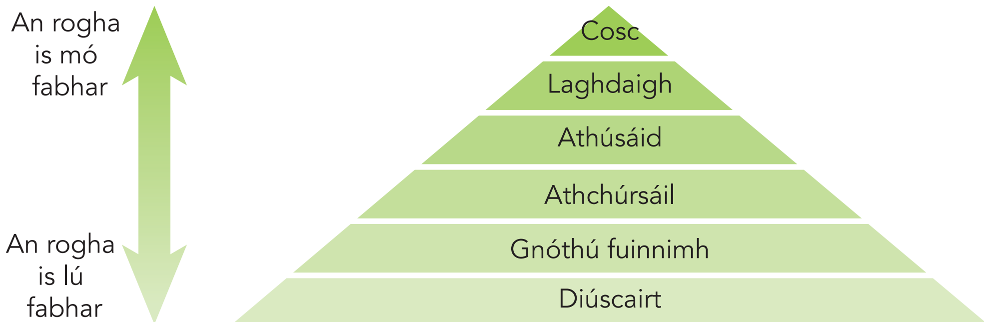
Briseann baictéir agus rudaí nádúrtha eile **dramhaíl in-bhithmhillte** síos. Bíonn an dramhaíl neamhdhíobhálach ansin. Tá an dramhaíl orgánach ar fad in-bhithmhillte.

Uaireanta, cuirimid dramhaíl sa talamh (i láithreáin líonadh talún) nó dóimid í (i loisceoirí) ach b'fhéidir go bhfuil na bealaí seo baolach ag daoine agus ag an timpeallacht. Mar sin, ní mór dúinn déileáil leis an dramhaíl ar bhealach atá neamhdhíobhálach don timpeallacht.

> **Eolas**
>
> Léirigh an suirbhé iomlán deireanach a rinne an GCC go gcruthaímid 19.8 milliún tonna de dhramhaíl (thionsclaíoch, tráchtála agus tí) in Éirinn. Is ionann sin agus 4.3 tonna an duine.

Ord na réiteach dramhaíola

Laghdaigh, **athúsáid**, **athchúrsáil** – is iad seo na trí phríomhbhealach réitigh atá i gceist le h**ord na réiteach dramhaíola**. Feicimid na roghanna in ord fiúntais, maidir leis an tionchar a bhíonn acu ar an timpeallacht. Is éard a theastaíonn ná bainistiú dramhaíola a bhogadh ó na láithreáin líonadh talún. Is é cosc an rogha is fearr agus ina dhiaidh sin laghdaigh, athúsáid agus athchúrsáil.



- **Cosc:** Seachain pacáistiú nach gá. An bhfuil gá leis an táirge? Ciallaíonn níos lú dramhaíola go mbainimid úsáid níos ciallmhaire as acmhainní nádúrtha.
- **Laghdaigh:** Ceannaigh níos lú earraí agus úsáid níos lú earraí. Déan cúram d'earraí agus **deisigh** iad. Déan earraí a roinnt le daoine eile. Díol iad nuair a bhíonn tusa críochnaithe leo.
- **Athúsáid:** Athúsáid earraí, m.sh., prócaí gloine, boscaí plaisteacha, le haghaidh feidhmeanna eile. Eagraigh díolacháin as búit cairr. Athchóirigh seanéadaí.
- **Athchúrsáil:** Úsáid bainc buidéal agus bainc éadaigh; tóg ceallraí caite ar ais go dtí miondíoltóirí; déan múirín srl. Is féidir seanábhair a úsáid i dtáirgí nua. Roghnaigh táirgí déanta as ábhair athchúrsáilte.
- **Gnóthú fuinnimh:** Is éard atá i gceist anseo ná dramhaíl a dhó (i loisceoir) nó aoileach a dhó le haghaidh téamh baile, agus meatán a bhailiú.
- **Diúscairt:** Ní ceart láithreáin líonadh talún a úsáid ach mar rogha dheireanach.

Céard is féidir leatsa a dhéanamh?

Smaoinigh sula gceannóidh tú

Le dramhaíl a chosc, ní mór duit athsmaoineamh ar an gcaoi a ndéanann tú rudaí. Trí laghdú a dhéanamh ar an méid earraí a cheannaíonn tú agus a úsáideann tú, laghdaíonn tú na hacmhainní is gá le déantúsaíocht, iompar agus diúscairt. Sábhálann tú airgead freisin mar nach gceannaíonn tú rudaí nach bhfuil gá leo.

> **'Fadó, tharla dóiteán mór foraoise. Bhrostaigh na héin agus na hainmhithe go léir chun éalú ón dóiteán. Chuaigh an dordéan go dtí an abhainn agus bhailigh sé braon uisce. Thosaigh na héin eile ag gáire. "Céard atá ar siúl agat?" a d'fhiafraigh siad. D'fhreagair an t-éan, " Mar is féidir liom a dhéanamh."'**
>
> **- Scéal de chuid Bhundúchasaigh Mheiriceá**

Déan do mhachnamh orthu seo sula gceannóidh tú rud éigin:

- An bhfuil gá agam leis dáiríre? Ní mar a chéile an rud a theastaíonn agus an rud is gá!
- An bhféadfainn féin é a chur ar fáil, m.sh., ag cur mo chuid luibheanna féin, nó an bhfuil rud éigin eile agam a dhéanfadh an gnó nó a d'fhéadfainn a dheisiú?
- An gá dom ceann nua a fháil? An bhfuil ceann athláimhe ar fáil?
- Nuair a bhíonn ort earraí a cheannach, smaoinigh ar na hábhair atá sa táirge. An bhfuil an iomarca pacáistithe air? An bhfuil ceimiceáin ghuaiseacha ann?
- Ceannaigh an rud a mhairfidh. Roghnaigh earraí is féidir a dheisiú. Nuair a bheidh sé caite, an féidir athchúrsáil a dhéanamh air?
- Smaoinigh ar an gcostas tosaigh i gcomparáid leis na costais reatha. Uaireanta cosnaíonn táirge rud beag níos mó le ceannach ach bheadh sé níos éifeachtúla le himeacht ama maidir le húsáid uisce agus fuinnimh.

Nasc foghlama

Caibidil 30: Tionchar roghanna an tomhaltóra

Nasc foghlama

Riachtanais agus teastálacha, leathanach 250

Sula gceannóidh tú rud éigin, fiafraigh díot féin an bhfuil gá leis

Déan athrú beag amháin

D'fhéadfadh athrú beag amháin difríocht mhór a dhéanamh. Tá roinnt moltaí thíos. Fiú mura ndéanann tú ach rud amháin, beidh tú ag cabhrú leis an gcomhshaol agus ag sábháil airgid.

- Seachain earraí aon uaire, m.sh., rásúir, ceallraí, ceirtíní.
- Déan liosta siopadóireachta agus cloígh leis.
- Roghnaigh earraí le níos lú pacáistithe – ceannaigh táirgí scaoilte agus ceannaigh ar an mórchóir (i mbulc) más féidir.
- Roghnaigh ceallraí in-athluchtaithe.
- Ná glac le dramhphost - cuir greamán 'ná cuir isteach dramhphost' ar do bhosca litreach.
- Nuair a théann tú ag siopadóireacht, tóg mála siopadóireachta in-athúsáidte leat i gcónaí.
- Ceannaigh táirgí tiubhaithe (m.sh., glantaigh), mar ní bhíonn an méid céanna pacáistithe orthu.
- Roghnaigh táirgí i gcoimeádáin in-athlíonta, m.sh., cosmaidí.
- Bí ag faire amach d'éicilipéad an AE ar tháirgí.
- Siúil chuig an siopa!

EU Ecolabel
www.ecolabel.eu

Léiríonn Éicilipéad an AE na táirgí agus na seirbhísí atá neamhdhíobhálach don timpeallacht

Cur amú bia a stopadh

De ghnáth smaoinímid ar **chur amú bia** ag deireadh béile, nuair a chaithimid bia sa bhosca bruscair, nó ag deireadh an lae. Ach ba cheart dúinn a bheith aireach nuair a cheannaímid ár n-earraí grósaera agus leanúint orainn sa bhaile nuair a stórálaimid agus nuair a dhéanaimid an bia a chócaráil. Is féidir cur amú bia a sheachaint ag gach ceann de na céimeanna seo.

Tá roinnt treoirlínte thíos ar bhealaí le cur amú bia a stopadh:

- Ná téigh ag siopadóireacht nuair a bhíonn ocras ort. Cén fáth?
- Bain úsáid as teicneolaíocht. Glac grianghraf, leis an bhfón, den taobh istigh den chuisneoir. Ar an gcaoi sin, beidh tú ar an eolas faoi na hearraí atá agat agus tú i mbun siopadóireachta.
- Seiceáil na dátaí faoinar cheart bia a úsáid sa chaoi is nach mbeidh ort é a chaitheamh amach mura n-itheann tú é láithreach.
- Fainic margaí speisialta. Tá siad go maith d'earraí neamh-mheatacha amhail páipéar leithris ach níl siad go maith d'earraí somheata amhail torthaí, glasraí agus sailéid. Ceannaímid earraí den chineál sin toisc go gceapaimid gur 'margadh maith' iad, ach go minic ní ithimid iad.
- Déan siopadóireacht ar líne, mar ní chuirfidh rudaí eile isteach ort agus ní dhéanfaidh tú tobcheannach.

#Nasc gréasáin

Foghlaim tuilleadh i dtaca le cur amú bia a stopadh ar an suíomh gréasáin Stop Food Waste. Nó sínigh Cairt na hÉireann um Chur Amú Bia ar an suíomh gréasáin atá ag an bhFóram ar Chur Amú Bia.

Gníomhaíochtaí

1. Cé mhéad de na treoirlínte thuas a lean tú i rith na seachtaine seo? Cóipeáil an tábla seo isteach i do chóipleabhar agus déan taifead ar d'iompar gach seachtain atá neamhdhíobhálach don chomhshaol.

	Iompar atá neamhdhíobhálach don chomhshaol	
	Gníomhartha a rinne mé	**Feabhsuithe a d'fhéadfainn a chur i gcrích**
an Luan		
an Mháirt		
an Chéadaoin		
an Déardaoin		
an Aoine		
an Satharn		
an Domhnach		

Ag deireadh na seachtaine déan do ghníomhartha a mheas. Mar dhalta, mar thomhaltóir, an raibh tú báúil don chomhshaol? An ndearna tú níos mó ar laethanta áirithe? Céard iad na gníomhaíochtaí eile a d'fhéadfá a dhéanamh?

2. Déan suirbhé sa rang le fáil amach céard iad na gníomhartha a rinne formhór na ndaltaí agus céard iad na cinn a rinne líon an-bheag. Léirigh na torthaí ar ghraf nó ar phíchairt.

Athúsáid agus deisigh

Tá an **athúsáid** neamhdhíobhálach don chomhshaol ar mhórán cúiseanna. Nuair a bhímid réidh le hearra éigin atá fós slachtmhar agus inúsáidte, is minic a chaithimid amach é, toisc gur rud saor é agus gur furasta ceann eile a cheannach. Ach nuair a chaithimid earra maith amach, caillimid luach an earra. Tá na hábhair as a bhfuil an t-earra déanta, na fotháirgí agus an dramhaíl a tharla nuair a táirgeadh an t-earra, ar fad san áireamh sa luach caillte. Caillimid an fuinneamh agus an t-uisce a úsáideadh sa táirgeadh agus an breosla a úsáideadh san iompar. Chomh maith leis sin, caillimid scil agus am na ndaoine a rinne an t-earra.

Fiafraigh díot féin cén fáth a bhfuil tú ag fáil réidh le hearra. An bhfuil sé briste? Uaireanta, bíonn saineolaithe i láthair ag Bothán na bhFear nó ag Caifé Deisiúcháin chun cabhrú leat earraí tí a **dheisiú**.

B'fhéidir nach bhfuil an t-earra uait níos mó, ach go mbeadh duine éigin eile sásta leis. Is féidir fáil réidh le hearraí nach dteastaíonn uait ar shuíomhanna áirithe ar líne.

An féidir é a úsáid ar bhealach eile .i. **athearraíocht** a bhaint as? Glacann eagraíochtaí pobail ar fud na hÉireann le hearraí amhail éadaí, rothair agus troscán. B'fhéidir go mbeidís sásta an t-earra a dheisiú nó a **uaschúrsáil**. Ina lán cásanna, cruthaíonn na heagraíochtaí sin deiseanna fostaíochta agus oiliúna do dhaoine atá dífhostaithe go fadtéarmach agus do dhaoine faoi mhíchumas.

\# Nuair a bhainimid **athearraíocht** as earra, bainimid úsáid as le haghaidh gnó eile.

\# Nuair a dhéanaimid **athchúrsáil** ar earra, déanaimid earra nua as codanna an tseanearra.

\# Nuair a dhéanaimid **uaschúrsáil** ar earra, cuirimid feabhas air.

#Nasc gréasáin

Féach ar shuíomhanna gréasáin na n-eagraíochtaí seo:

- Busy Bees Furniture Recycling
- Community Reuse Network Ireland
- Free Trade Ireland
- Rediscovery Centre
- Revamp 3R Store
- The Upcycle Movement

Athchúrsáil

Nuair a bhímid ag fail réidh le hearra, ní mór dúinn an bealach is fearr a aimsiú chun é a dhiúscairt. Nuair a chuirimid dramhaíl chuig láithreáin líonadh talún, tarlaíonn truailliú, bolaithe agus astaíochtaí gás ceaptha teasa. Ina theannta sin, ní ligeann sé dúinn leas a bhaint as an maith atá fós san earra.

Nuair a dhéanaimid **athchúrsáil**, bainimid tuilleadh úsáide as acmhainní; ní bhíonn gá le hamhábhair nua. Tá Éire ar cheann de na tíortha is fearr san Eoraip chun athchúrsáil a dhéanamh, toisc go bhfuil athchúrsáil ag éirí níos fusa anseo. Tá araid rothaí ghlas i gcomhair athchúrsála ag beagnach gach líon tí anois. Tá ionaid *fág anseo* i mbeagnach gach baile mór agus sráidbhaile. Tá scéimeanna fágála i siopaí troscáin agus siopaí leictreonacha.

Tá oibríochtaí éagsúla athchúrsála ag feidhmiú in Éirinn agus, mar sin, cuireann siad fostaíocht ar fáil i bpobail.

Baineann buntáiste eile leis an athchúrsáil. Is bealach slán í chun ábhair ghuaiseacha amhail ola agus ceallraí a dhiúscairt.

#Nasc gréasáin

Téigh ar líne chun tuilleadh eolais a fháil ar an tsiombail seo – an Ponc Glas – agus an bhrí atá léi.

Céard is féidir a athchúrsáil?

- **Miotail:** Seanfhearais mhiotail agus cannaí alúmanaim.
- **Gloine:** Tá bainc buidéal ann le haghaidh gloine de gach cineál.
- **Páipéar:** Irisleabhair, nuachtáin, cairtchlár, dramhaíl oifige.
- **Ola:** Ola innill agus ola bhealaithe úsáidte.
- **Plaistigh:** Plaistigh feirme, m.sh., cumhdaigh sadhlais.
- **Éadaí agus ceirteacha:** Bailíonn eagraíochtaí carthanachta iad agus úsáideann siad iad le haghaidh stuáil cumhdaitheoireachta.
- **Ceallraí agus fóin phóca.**

Boscaí bruscair a bhainistiú

De ghnáth, bailíonn comhlacht bailithe dramhaíola dramhaíl tí uair sa tseachtain. Bíonn an dramhaíl in araidí bruscair nó i málaí réamhlipéadta, ar thaobh an bhóthair. Braitheann costas an bhailiúcháin ar an meáchan agus ar tháillí seirbhíse.

Tá córas scartha dramhaíola ag na bailitheoirí dramhaíola. Ní mór na cineálacha éagsúla dramhaíola a chur in araidí dathchódaithe, araidí glasa i gcomhair athchúrsála, araidí donna i gcomhair dramhaíl bhia agus araidí dubha nó liatha le haghaidh dramhaíola a chuirtear chuig láithreáin líonadh talún.

- **Athchúrsáil (araid ghlas):** Is féidir cairtchlár, páipéar, buidéil phlaisteacha, cannaí agus stáin dí agus cartáin Tetra a chur san araid ghlas.
- **Dramhaíl orgánach (araid dhonn):** Is féidir blúirí bia ón gcistin, dramhaíl torthaí agus glasraí, gearrthóga plandaí agus málaí tae úsáidte a chur san araid dhonn. Téann an t-ábhar ón araid dhonn chuig áis mhúirínithe, agus déanann an comhlacht múirín ardchaighdeáin as.
- **Dramhaíl ghinearálta (araid dhubh):**
  An dramhaíl nach bhfuil ceadaithe sna haraidí athchúrsála ná orgánacha, cuirimid í san araid dhubh. Má choinníonn tú méid na dramhaíola seo chomh híseal agus is féidir agus má úsáideann tú na haraidí athchúrsála agus orgánacha i gceart, sábhálfaidh tú airgead agus cabhróidh tú leis an gcomhshaol.

Noda maidir le boscaí bruscair a bhainistiú

- Bí cinnte go bhfuil a fhios agat cén lá bailiúcháin atá ag do cheantarsa.
- Scar an dramhaíl sa bhaile.
- Bí cinnte go bhfuil a fhios agat cén t-ábhar is féidir a chur san araid ghlas. Ná déan éilliú ar an ábhar athchúrsála trí dhramhaíl bhia nó dramhaíl ghairdín a chur san araid ghlas.

- Chun níos mó athchúrsála a dhéanamh, úsáid boscaí bruscair agus coimeádáin bheaga chun an dramhaíl athchúrsála atá sna seomraí eagsúla timpeall an tí, m.sh., seomraí codlata agus seomraí folctha, a scaradh.
- Bain úsáid as coimeádán ar leith sa chistin don dramhaíl bhia. Nuair a bhíonn sé lán is féidir é a fholmhú isteach san araid cheart lasmuigh.

Múirín

Próiseas nádúrtha is ea múiríniú. Briseann sé síos ábhair orgánacha amhail dramhaíl ghairdín agus blúirí glasraí. Thar thréimhse ama, athraíonn siad go **múirín**. Trí mhúiríniú a dhéanamh sa bhaile, is féidir déileáil go héifeachtúil le dramhaíl ghairdín agus dramhaíl bhia. Úsáidimid an múirín chun an ithir sa ghairdín a fheabhsú.

Céard is féidir a mhúiríniú?

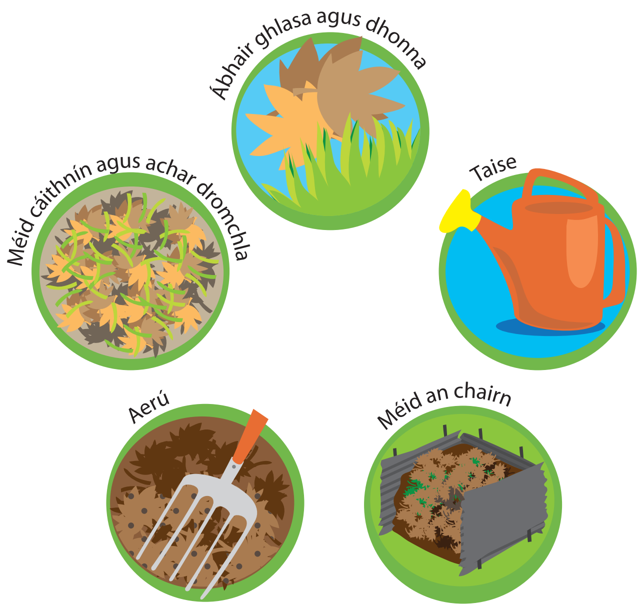
- Gearrtháin féir
- Blaoscanna uibhe
- Dramhaíl torthaí agus glasraí
- Duilleoga feoite
- Caife meilte
- Blúirí amha bia
- Málaí tae
- Dramhaíl ghinearálta ghairdín

#Nasc gréasáin

Foghlaim tuilleadh faoi mhúiríniú sa bhaile ar an suíomh gréasáin Stop Food Waste (leagan .ie). Tá eolas anseo ar conas an múirín a úsáid agus gheobhaidh tú freagraí ar na ceisteanna coitianta ar mhúiríniú.

Buntáistí an mhúirínithe sa bhaile

- **Nuair a dhéanaimid múirín, gearraimid siar ar chostais bhailiúcháin dramhaíola agus sábhálaimid airgead.** Tugaimid faoi deara freisin an méid bia a chaithimid amach. Sábhálaimid ar chostas na n-araidí freisin.
- **Cuireann múiríniú cosc le dramhaíl agus caomhnaíonn sé acmhainní.** Ní gá dramhaíl in-bhithmhillte a phróiseáil ná a chur chuig láithreáin líonadh talún. Mar sin sábhálaimid a lán breosla.
- **Cothaíonn múirín ithir fholláin.** Cothaíonn múirín ithir shaibhir. Cabhraíonn sé sin le fás plandaí folláine.
- **Déanann múiríniú portaigh a chosaint.** Is féidir múirín a úsáid seachas smúdar móna. Cosnaíonn sé seo tailte portaigh na hÉireann.
- **Caomhnaíonn múiríniú an comhshaol.** Nuair a chuirimid dramhaíl bhia agus ghairdín isteach sna láithreáin líonadh talún, lobhann siad agus cruthaíonn siad leachtanna agus bolaithe bréana agus meatán. Is gás ceaptha teasa é meatán. An bealach is fearr le dramhaíl in-bhithmhillte a bhainistiú ná múirín a dhéanamh sa bhaile.



Na cúig bhunriachtanas le múirín a dhéanamh

Nótaí

Snáithe 3

Teicstílí agus Ceardaíocht

#38 Scileanna obair shnáthaide

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- Buntrealamh fuála a aithint agus cur síos a dhéanamh ar an úsáid a bhainimid as
- Teicnící éagsúla lámhfhuála a thaispeáint
- Teicnící éagsúla innealfhuála a thaispeáint
- Tuiscint a léiriú ar úsáid teicnící éagsúla lámhfhuála agus innealfhuála

Eochairfhocail

#trealamh fuála
#greim sealadach
#greim buan
#uaim
#fáithim
#greim creimneála (bástála)
#teannas
#greim reatha
#cúlghreim
#barrfhuáil
#caochfhuáil
#fuáil fáithime
#bróidnéireacht
#gasghreim
#greim sróil
#greim fada agus gearr
#greim slabhra
#greim blaincéid
#innealfhuáil
#treoir an tsnátha
#rialtán teannais
#pionna spóil
#rialtán leithead an ghreama
#lámhroth
#snáthaid
#brúchos
#rialtán fhad an ghreama
#troitheán
#greim díreach
#greim fiarláin
#greim lúbóige
#bróidnéireacht innill

Trealamh fuála

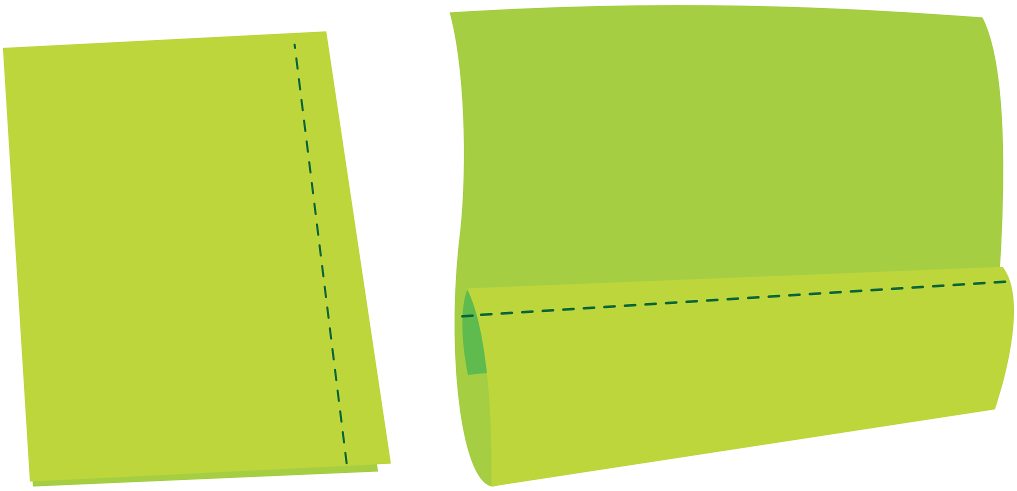
Cuirfidh **trealamh fuála** ardchaighdeáin bailchríoch phroifisiúnta ar do chuid oibre. Beidh an buntrealamh seo riachtanach.

- **Siosúr:** Le fabraic agus snáth a ghearradh.
- **Siosúr scealptha:** Le ciumhaiseanna fabraice a bhearradh.
- **Bioráin:** Le fabraic a choinneáil ina háit.
- **Snáthaidí fuála:** Le fuáil le gnáthshnáth fuála.
- **Snáthaidí bróidnéireachta (snáthaidí criúil):** Le fuáil le snáth bróidnéireachta.
- **Snáth fuála:** Le huamanna a fhuáil.
- **Snáth bróidnéireachta:** Le bróidnéireacht a dhéanamh.

- **Méaracán:** Le méara a chosaint.
- **Téip tomhais/miosúr:** Le fabraic a thomhas.
- **Cailc tháilliúra:** Le fabraic a mharcáil.

Cineálacha greamanna

- Baineann tú **greim sealadach** amach as an bhfabraic nuair a fhuann tú greim buan. Greim sealadach is ea creimneáil.
- Fágann tú **greamanna buana** san fhabraic. Tá na greamanna seo a leanas buan - greim reatha, cúlghreim, barrfhuáil, caochfhuáil, fuáil fáithime agus fuáil innill.
- **Uaim:** dhá phíosa fabraice nó níos mó atá coinnithe le chéile le greamanna. Is féidir uamanna a fhuáil le meaisín nó de láimh, m.sh., paiste a fhuáil ar bharréide.
- **Fáithim:** píosa fabraice atá fillte faoi agus fuaite, m.sh., fáithim léine.



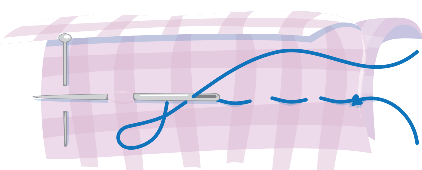
Uaim (ar chlé) agus fáithim (ar dheis)

Greim creimneála (greim bástála)

- Cuir bioráin san fhabraic chun í a choinneáil ina háit.
- Cuir an snáth sa tsnáthaid agus cuir snaidhm i ndeireadh an tsnátha.
- Déan greim 1 cm ar fad. Tarraing an tsnáthaid tríd go dtí go stopann an tsnaidhm an snáth.
- Déan dhá ghreim, nó trí cinn, chun tosaigh, le 1 cm eatarthu.
- Le críochnú, déan greim eile ar an ngreim deiridh a rinne tú. Tugaimid cúlghreim ar an ngreim seo.

#

Greim sealadach is ea **creimneáil**. Úsáideann tú creimneáil chun fabraic a choinneáil le chéile fad is a dhéanann tú an fhuáil bhuan. Bainimid an chreimneáil amach nuair a chríochnaímid an fhuáil bhuan.



Noda

- Ba cheart creimneáil a dhéanamh ar líne atá comhthreomhar leis an líne fuála ar a mbeidh an fhuáil bhuan.
- Bíodh na greamanna ar aon mhéid.
- Coinnigh **teannas** (riteacht) ceart sna greamanna le go mbeidh an snáth ina luí go deas réidh ar an bhfabraic.

Uimhearthacht

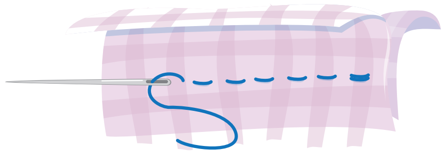
Tomhaiseann tú fad greama i milliméadair (mm) nó i gceintiméadair (cm).

- Ná tarraing an snáth go teann. Má dhéanann tú sin beidh filltíní ar an bhfabraic. Nuair a bhíonn fillltíní ar an bhfabraic, bíonn cuma rocach ar an uaim.

Greim reatha

Greim buan is ea an **greim reatha**. Úsáidimid é chun uamanna a fhuáil.

- Tosaigh le dhá ghreim bheaga a fhuáil, iad 2 mm ar fad. Fuaigh an dara greim ar an gcéad ghreim, sa spota céanna (cúlghreim).
- Cuir an tsnáthaid tríd an bhfabraic, agus tóg trí nó ceithre ghreim bheaga, chothroma chun tosaigh, 2 mm óna chéile.
- Tarraing an tsnáthaid tríd an bhfabraic.
- Déan arís é agus tóg trí nó ceithre ghreim gach uair.
- Críochnaigh le dhá ghreim a fhuáil, 2 mm ar fad. Fuaigh an dara greim ar an gcéad ghreim, sa spota céanna (cúlghreim).



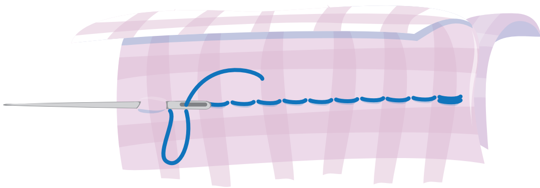
Noda

- Tá an greim seo cosúil le creimneáil ach tá na greamanna níos lú.
- Úsáid greim daingean ag an tús agus ag an deireadh agus ní tharlóidh sceitheadh.
- Coinnigh na greamanna ar aon mhéid.
- Ná tarraing go teann. Má dhéanann tú sin, beidh filltíní ar an bhfabraic.

Greim láidir is ea an **cúlghreim** agus úsáidimid é chun uamanna a fhuáil nó a dheisiú. Úsáidimid é in áit innealfhuála.

Cúlghreim

- Tosaigh le dhá ghreim a fhuáil. Fuaigh an dara greim ar an gcéad ghreim, sa spota céanna (cúlghreim).
- Cuir an tsnáthaid isteach arís ag an bpointe tosaigh. Tarraing an tsnáthaid amach 3 mm chun tosaigh ar an ngreim deiridh.
- Tarraing an snáth tríd.
- Cuir an tsnáthaid isteach arís sa pholl inar chríochnaigh an greim deiridh.
- Lean ar aghaidh mar sin, an tsnáthaid ag teacht amach 3 mm chun tosaigh.Téigh ar ais ansin go dtí an poll inar chríochnaigh an greim deiridh.
- Críochnaigh an líne fuála le cúlghreim.



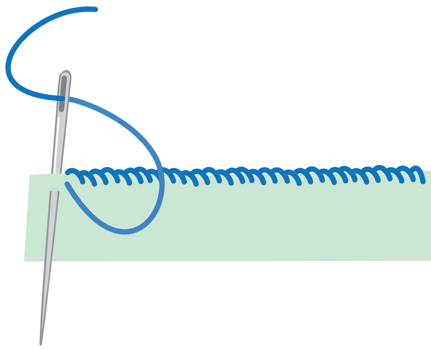
Noda

- Úsáid greim daingean ag an tús agus ag an deireadh agus ní tharlóidh sceitheadh.
- Coinnigh na greamanna ar aon mhéid.
- Tarraing an snáth teann go leor.
- Coinnigh na greamanna díreach ar an líne fuála.

Úsáidimid **barrfhuáil** le dhá chiumhais fabraice a choinneáil le chéile, mar shampla chun oscailt a dhúnadh.

Barrfhuáil

- Oibrigh ó dheas go clé.
- Tarraing an tsnáthaid amach ar chiumhais an fhillidh ag an túsphointe.
- Tarraing an tsnáthaid tríd, ach fág ruainne snátha i bhfolach san fhilleadh.
- Déan cúlghreim an-bheag ar chiumhais an fhillidh chun an fhuáil a dhaingniú.
- Tarraing an tsnáthaid tríd an dá phíosa fabraice, 1 mm istigh ón gciumhais.
- Tarraing an snáth tríd go teann.



- Cuir an tsnáthaid isteach arís 2 mm ar aghaidh, tríd an dá phíosa fabraice, 1 mm istigh ón gciumhais.
- Casann an greim an snáth timpeall ar chiumhaiseanna na fabraice.
- Déan é sin arís le líne de ghreamanna claonta a fhuáil.
- Críochnaigh le trí ghreim ó chlé go deas, ag déanamh trí chros ar an mbarr.

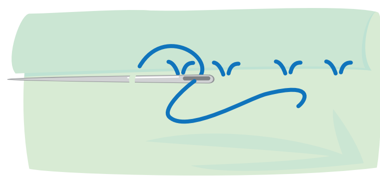
Noda

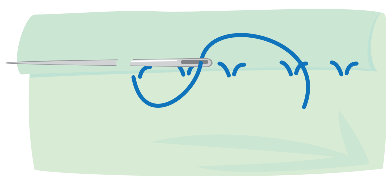
- Bí cinnte go bhfuil na greamanna ar chomhfhad agus go bhfuil na spásanna idir na greamanna cothrom.
- Tarraing an snáth tríd go teann agus ní tharlóidh sceitheadh.
- Beidh an spás idir na greamanna ag brath ar an tasc fuála.
- Socraigh agus cuir an tsnáthaid isteach san fhabraic go díreach. Bíonn na greamanna claonta ar an gcaoi sin.

Caochfhuáil

Úsáidimid **caochfhuáil** le fáithim dhá fhilleadh a fhuáil.

- Tarraing an tsnáthaid amach ar chiumhais an fhillidh.
- Tarraing an tsnáthaid tríd, ach fág ruainne snátha istigh san fhilleadh.
- Déan cúlghreim beag ar chiumhais an fhillidh chun an fhuáil a dhaingniú.
- Leis an tsnáthaid, pioc suas snáithe nó dhó ón bhfabraic shingil.
- Tarraing an snáth go láidir ach ná tarraing go teann é.
- Cuir an tsnáthaid ar ais i bhfilleadh na fáithime, sa spota inar chríochnaigh an greim roimhe sin.
- Cuir an tsnáthaid 5 mm ar aghaidh tríd an bhfilleadh.
- Déan é sin arís le líne de ghreamanna láidre atá beagán scaoilte a fhuáil.
- Críochnaigh le cúlghreim dúbailte san fhilleadh.





Noda

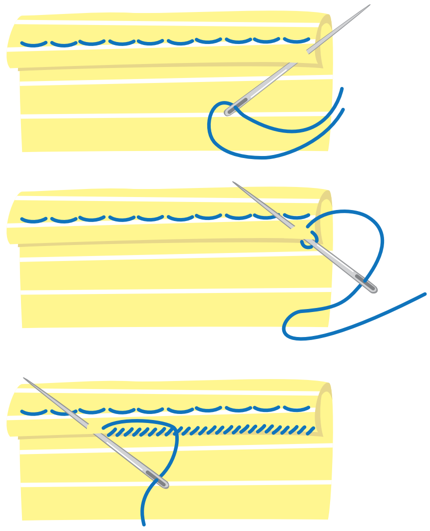
- Ba cheart go mbeadh an caochghreim beagnach dofheicthe ar an taobh amuigh de bhall éadaigh.
- Coinnigh na greamanna ar aon mhéid.
- Braitheann fad an ghreama ar thiús na fabraice agus ar dhoimhneacht na fáithime.

Fuáil fáithime

Úsáidimid **fuáil fáithime** le bandaí coime agus bónaí a choinneáil ina n-áit. Bíonn fuáil fáithime le feiceáil ar an taobh amuigh agus mar sin, níl sé oiriúnach le fáithimí a chur ar éadaí.

- Oibrigh ó dheas go clé.
- Tarraing an tsnáthaid amach ar chiumhais an fhillidh.
- Tarraing an snáth tríd, ach fág ruainne snátha i bhfolach istigh san fhilleadh.
- Déan cúlghreim beag ar chiumhais an fhillidh chun an fhuáil a dhaingniú.
- Leis an tsnáthaid, pioc suas snáithe nó dhó den fhabraic shingil agus snáithe nó dhó den fhilleadh.

- Tarraing an tsnáthaid tríd go daingean.
- Déan é sin arís le líne de ghreamanna claonta a fhuáil.
- Críochnaigh le greim dúbailte ag an deireadh. Greim V-chruthach a bheidh ann.
- Tarraing an tsnáthaid tríd an bhfilleadh agus gearr an snáth.



Noda

- Tarraing an snáth go teann agus ní tharlóidh sceitheadh.
- Coinnigh na greamanna ar aon mhéid.

Bróidnéireacht

Is féidir **bróidnéireacht** a dhéanamh le snáth, le snáth bróidnéireachta nó le ribín. Is féidir snáth bróidnéireachta a scaradh ina shnáitheanna. Má bhíonn sé shnáithe sa snáth, go minic scaraimid iad agus bíonn dhá phíosa, le trí shnáithe an ceann, againn.

Le bróidnéireacht a dhéanamh, úsáid snáthaid chriúil (snáthaid bhróidnéireachta), le cró snáthaide mór. Úsáid fáinne bróidnéireachta chun an fhabraic a shíneadh agus slacht a chur ar an mbróidnéireacht.

#Nasc gréasáin

Le foghlaim conas greamanna éagsúla a dhéanamh, féach ar fhíseáin teagaisc ar YouTube nó téigh ar an suíomh gréasáin Needle 'n' Thread.

Nuair a dhéanann tú **bróidnéireacht** fuann tú dearthaí ar fhabraic.

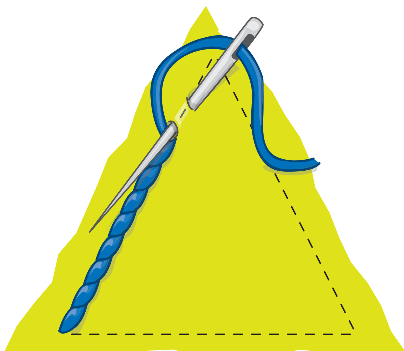
Gasghreim

- Déan snaidhm i ndeireadh an tsnátha.
- Tarraing an tsnáthaid aníos tríd an bhfabraic ag an bpointe tosaigh agus tarraing an snáth tríd.
- Cuir an tsnáthaid síos tríd an bhfabraic 3 mm ar aghaidh ar an líne.
- Tarraing an tsnáthaid aníos, beagáinín chun tosaigh ar an gcuid uachtarach den ghreim roimhe sin ag an lárphointe.
- Tarraing an snáth tríd.
- Cuir an tsnáthaid síos san fhabraic 3 mm beagáinín chun tosaigh ar an gcuid íochtarach den líne.
- Déan é sin arís. Déan greim amháin chun tosaigh ag teacht aníos ag an lárphointe le taobh an ghreama roimhe sin.
- Críochnaigh le cúlghreim beag.

Le **gasghreim**, déanann tú líne thiubh de ghreamanna atá beagán claonta. Úsáidimid an gasghreim in imlíníochtaí.

Uimhearthacht

Aimsigh an lárphointe.



Noda

- Tarraing an tsnáthaid aníos i gcónaí ag taobh amháin den líne agus brúigh síos í ag an taobh eile den líne.
- Coinnigh na greamanna ar aon mhéid.

Greim sróil

- Déan snaidhm i ndeireadh an tsnátha.
- Tarraing an tsnáthaid aníos tríd an bhfabraic ag taobh amháin den chruth agus tarraing an snáth tríd.
- Cuir an tsnáthaid síos ag an taobh eile den chruth.
- Déan é sin arís le líne de ghreamanna comhthreomhara a dhéanamh ag dul sall is anall trasna an chrutha.
- Déan na greamanna an-ghar dá chéile.
- Críochnaigh le cúlghreim beag ar chúl na fabraice.

Noda

- Bí cinnte go bhfuil na greamanna an-ghar dá chéile. Ar an gcaoi sin ní bheidh spásanna folmha sa dearadh.
- Caithfidh na greamanna a bheith an-ghar dá chéile, ach gan a bheith i mullach a chéile.
- Bí cinnte nach dtarraingíonn tú na greamanna rótheann. Má dhéanann tú sin, beidh filltíní ar an bhfabraic.
- Bí cinnte nach bhfuil na greamanna róscaoilte. Má bhíonn, ní luífidh siad go deas réidh.
- Tosaigh ag an gcuid is leithne den dearadh.

Líne de ghreamanna atá réidh cothrom atá sa **ghreim sróil** agus úsáidimid iad le píosa fabraice a chlúdach go hiomlán. Úsáidimid an greim sróil le cruthanna a líonadh isteach. Níl an greim sróil oiriúnach do chruthanna leathana mar má bhíonn na greamanna rófhada, tarraingeoidh siad an fhabraic.

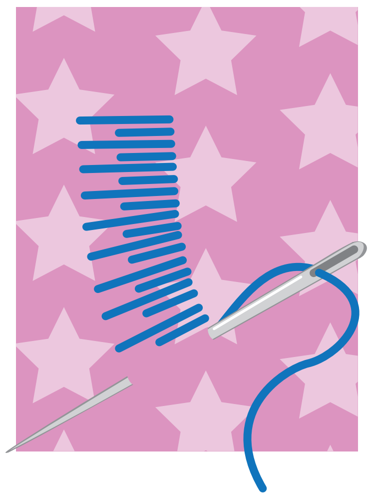
Greim fada agus gearr

- Déan snaidhm i ndeireadh an tsnátha.
- Tarraing an tsnáthaid aníos tríd an bhfabraic ag an bpointe tosaigh agus tarraing an snáth tríd.
- An chéad líne: Déan greim fada. Ansin déan greim gearr comhthreomhar leis.
- An dara líne: Oibrigh sa treo eile. Déan greim gearr, ansin greim fada sa chaoi is go luíonn na línte le chéile go deas néata.

Noda

- Roinn do dhearadh i gcodanna beaga soláimhsithe.
- Tosaigh ag an gcuid is leithne den dearadh.
- Bí cinnte go bhfuil na greamanna an-ghar dá chéile. Ar an gcaoi sin ní bheidh spásanna folmha sa dearadh.
- Is féidir fad randamach a bheith sna greamanna.

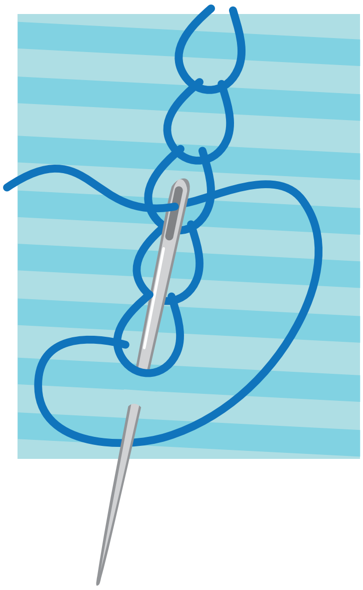
Déanaimid an **greim fada agus gearr** i línte trasna ar chruth. Úsáidimid é le cruthanna móra a líonadh isteach agus le scáthú a dhéanamh.



Greim slabhra

- Déan snaidhm i ndeireadh an tsnátha.
- Tarraing an tsnáthaid aníos tríd an bhfabraic ag an bpointe tosaigh agus tarraing an snáth tríd.
- Déan cúlghreim an-bheag chun an fhuáil a dhaingniú.

Greim lúibe is ea an **greim slabhra**. Úsáidimid é i gcomhair imlíníochtaí agus le cruthanna a líonadh isteach.



- Cuir an tsnáthaid isteach arís ag an bpointe tosaigh agus tarraing bior na snáthaide aníos tríd an bhfabraic 4 mm ar aghaidh.
- Socraigh an snáth taobh thiar den tsnáthaid agus tarraing an tsnáthaid tríd an lúb.
- Cuir an tsnáthaid isteach arís díreach taobh amuigh den lúb agus tarraing bior na snáthaide aníos tríd an bhfabraic 4 mm ar aghaidh.
- Déan greamanna eile ar an gcaoi chéanna.
- Críochnaigh le cúlghreim beag ar chúl na fabraice.

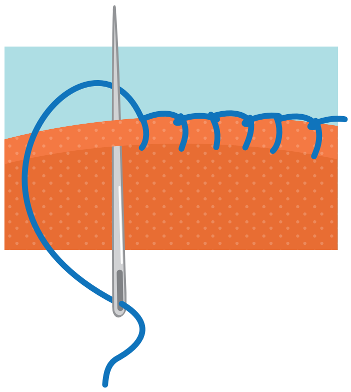
Noda

- Bíodh na greamanna ar aon mhéid.
- Bí ag faire amach do shnáth casta. Má bhíonn an snáth casta, beidh cruth aisteach ar an ngreim.
- Coinnigh teannas cothrom (riteacht) sna greamanna.
- Is féidir lúb shingil a dhéanamh chun dearthaí difriúla a chruthú. Bíonn éagsúlacht sa dearadh ansin.

Greim blaincéid

> # Tá feidhm phraiticiúil mhaisiúil ag **greim blaincéid**. Úsáidimid é le ciumhais a chríochnú, le appliqué a cheangal den fhabraic nó mar ghreim maisiúil.

- Déan snaidhm i ndeireadh an tsnátha.
- Tarraing an tsnáthaid aníos tríd an bhfabraic ag an bpointe tosaigh, 3 mm istigh ón gciumhais, agus tarraing an snáth tríd.
- Tarraing an tsnáthaid aníos tríd an bhfabraic arís sa spota céanna, agus cas an snáth ar an gciumhais.
- Tarraing an snáth tríd ach fág lúb.
- Tarraing an tsnáthaid tríd an lúb a rinne tú.
- Tarraing an snáth chun an greim a dhaingniú.
- Tarraing an tsnáthaid aníos tríd an bhfabraic arís 3 mm ón áit inar tháinig an snáth aníos agus 3 mm istigh ón gciumhais.
- Tarraing an snáth tríd ach fág lúb.
- Tarraing an tsnáthaid tríd an lúb agus tarraing go deas réidh é chun é a theannadh.
- Déan arís é agus tarraing an tsnáthaid tríd an lúb gach uair.
- Le críochnú, sleamhnaigh an tsnáthaid faoin ngreim deiridh ar an gciumhais le snaidhm a dhéanamh.



Noda

- Bí cinnte go bhfuil an doimhneacht chéanna sna greamanna agus go bhfuil na spásanna idir na greamanna cothrom. Greamaigh téip ghreamaitheach 5 mm isteach ón gciumhais agus treoróidh sé doimhneacht na ngreamanna. D'fhéadfá téip le marcanna a úsáid freisin chun leithead na ngreamanna a threorú.
- Coinnigh teannas cothrom sna greamanna.

Inneallfhuáil

Úsáideann tú teicneolaíocht agus do chuid cruthaitheachta nuair a dhéanann tú **inneallfhuáil**.

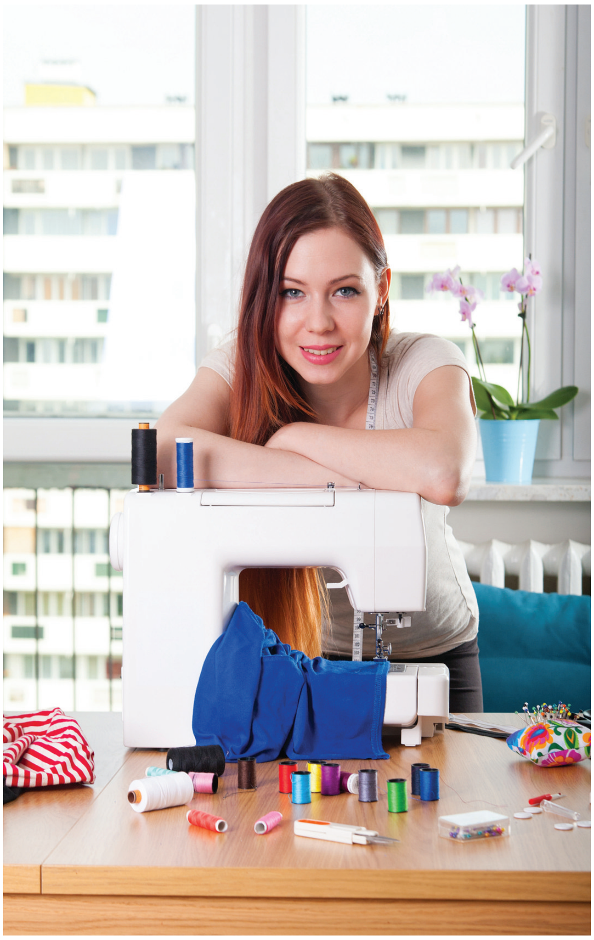
Gníomhaíochtaí

1. Ag obair i mbeirteanna, díreoidh mac léinn amháin ar chodanna an innill fuála. Ainmneoidh an mac léinn eile an chuid agus déanfaidh sé/sí cur síos ar a feidhm.

- Lámhroth
- Snáthaid
- Brúchos
- Pionna spóil
- Rialtán fhad an ghreama
- Rialtán leithead an ghreama
- Rialtán teannais
- Troitheán

Snáth a chur san inneall fuála

- Cuir an spól snátha ar an bpionna spóil.
- Lean treoracha an déantóra chun an snáth a chur trí threoracha an tsnátha agus tríd an rialtán teannais go sroicheann sé an tsnáthaid.
- Lean treoracha an déantóra maidir leis an snáth a chur ar an spóilín.
- Cas an roth go sroicheann snáth na snáthaide snáth an spóilín. Ba cheart dóibh dul i bhfostú ar a chéile.
- Tarraing an dá shnáth i dtreo chúl an innill.



Inneall fuála a úsáid

- Cuir an snáth i gceart san inneall.
- Socraigh fad agus teannas an ghreama in oiriúint don fhabraic.
- Tástáil an greim ar phíosa fabraice.
- Brúigh go héadrom ar an troitheán le tosú.
- Más gá stopadh i lár líne nó coirnéal a chasadh, fág an tsnáthaid san fhabraic.
- Ag deireadh na líne, téigh siar ar na greamanna deiridh chun an fhuáil a dhaingniú.
- Ardaigh an tsnáthaid agus ansin ardaigh an bhrúchos chun an fhabraic a thógáil amach.

Conas aire a thabhairt d'inneall fuála

- Úsáid agus glan an t-inneall fuála de réir threoracha an déantóra.
- Ná cuir an t-inneall snáithithe ar siúl gan fabraic.
- Nuair nach bhfuil an t-inneall in úsáid, clúdaigh é le deannach a choinneáil uaidh.
- Olaigh na codanna gluaisteacha anois agus arís.
- Déan seirbhísiú rialta ar an inneall.

Cén tionchar a bhíonn ag teannas an innill ar an bhfuáil?

Casann dhá shnáth timpeall ar a chéile: ceann ón mbarr agus an ceann eile ón spóilín. Is gá an teannas cuí (riteacht) a bheith sna greamanna. Má bhíonn an teannas róscaoilte, bíonn cuma lúibe ar na greamanna. Má bhíonn an teannas rórite, bíonn filltíní san fhabraic. Is féidir an teannas a athrú trí na socruithe ar an rialtán teannais a athrú.

Inneallghreamanna

Greim díreach

Úsáidimid **greim díreach** le huamanna a fhuáil agus le barrfhuáil.

Is gné mhaisiúil í barrfhuáil innill ar an taobh amuigh de bhall éadaigh nó d'earra teicstíle.

Noda

- Daingnigh an fhuáil ag an tús agus an deireadh trí dhul siar ar chúpla greim.
- Is féidir fad an ghreama a athrú in oiriúint don tasc. Úsáidimid greamanna fada ar fhabraic thiubh.
- Cinntigh go bhfuil an teannas i gceart.

Greim fiarláin

Úsáidimid **greim fiarláin** chun uamanna a chríochnú, chun fabraic shínteach a fhuáil agus le haghaidh appliqué.

Noda

- Tástáil fad agus leithead an ghreama ar phíosa fabraice.
- Bí cinnte go bhfuil an teannas i gceart.
- Le críochnú, ceangail na snátha scaoilte le snaidhm agus bearr.

Greim fiarláin

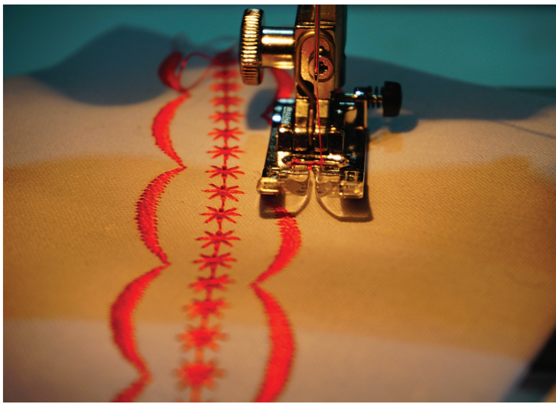
Greim lúbóige

Úsáidimid **greim lúbóige** le poill chnaipe a dhéanamh.

Greim lúbóige

Bróidnéireacht innill

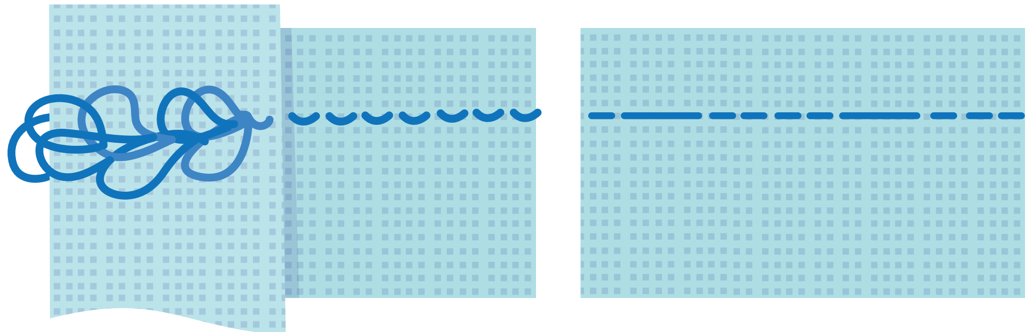
Úsáidimid **bróidnéireacht innill** chun obair mhaisiúil a dhéanamh.



Bróidnéireacht innill

Lochtanna innill agus na cúiseanna leo

Briseann an tsnáthaid	• An fhabraic a tharraingt gan an tsnáthaid a ardú • Tá an teannas bairr rótheann • Snáthaid rómhín nó snáthaid curtha isteach go mícheart • Brúchos scaoilte
Briseann an snáth	• Tá teannas bairr rótheann • Tá an snáth curtha san inneall go mícheart • Drochshnáth • An tsnáthaid curtha isteach go mícheart
Greamanna míchothroma	• An snáth curtha isteach go mícheart • Tarraingt nó brú fabraice le linn fuála • Snáthaid mhaol nó snáthaid curtha isteach go mícheart • Snáthaid socraithe ró-ard nó ró-íseal
Greamanna lúbtha	• Tá an teannas bairr róscaoilte • Tá an snáth curtha san inneall go mícheart • Tá an snáth curtha ar an spóilín go mícheart



Is lochtanna coitianta innill iad greamanna lúbtha (ar chlé) agus greamanna míchothroma (ar dheis).

Gníomhaíochtaí

1. Téigh ar líne le fáil amach conas greamanna bróidnéireachta de láimh agus bróidnéireacht innill a úsáid le dearthaí a chruthú. Taifead do chuid smaointe i bhfillteán digiteach.

Achoimre ar an gcaibidil

PowerPoint

Naisc ghréasáin

- **Trealamh:** Siosúr, siosúr scealptha, bioráin, snáthaidí fuála, snáthaidí bróidnéireachta, snáth fuála, snáth bróidnéireachta, méaracán, téip tomhais/miosúr, cailc tháilliúra.
- **Greim sealadach:** Baineann tú greim sealadach amach as an bhfabraic nuair a fhuann tú greim buan. Greim sealadach is ea creimneáil.
- **Greamanna buana:** Fágann tú greamanna buana san fhabraic. Tá na greamanna seo a leanas buan - greim reatha, cúlghreim, barrfhuáil, caochfhuáil, fuáil fáithime agus fuáil innill.
- **Greamanna bróidnéireachta:** Gasghreim, greim sróil, greim fada agus gearr, greim slabhra agus greim blaincéid.
- **Codanna inneall fuála:** Lámhroth, snáthaid, treoir an tsnátha, brúchos, pionna spóil, rialtán fhad an ghreama, rialtán leithead an ghreama, rialtán teannais, troitheán.
- **Inneall fuála a roghnú:** Smaoinigh ar an gcostas, éascaíocht úsáide, greamanna, feistis, iontaofacht agus seirbhís iardhíola.
- **Inneall fuála a úsáid:** Cuir an snáth isteach i gceart, athraigh fad agus teannas an ghreama, tástáil ar phíosa fabraice, téigh siar leis an bhfuáil a dhaingniú, ardaigh an tsnáthaid leis an bhfabraic a thógáil amach.
- **Greamanna innill:** Greim díreach, greim fiarláin, greim lúbóige agus greamanna bróidnéireachta.
- **Seicliosta de chúiseanna le lochtanna innill:** Seiceáil an chaoi a bhfuil an snáth curtha isteach, an chaoi a bhfuil an tsnáthaid socraithe agus an teannas.

#39 Déan agus maisigh

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- Toisí cruinne a thógáil chun baill éadaigh a dhéanamh
- Patrún a leagan amach ar fhabraic
- Marcanna an phatrúin a aistriú go cruinn go dtí an fhabraic
- Patrún a ghearradh amach ar fhabraic
- Uamanna a fhuáil agus a chríochnú
- Fáithim a iompú suas
- Cnaipe a fhuáil ar fhabraic
- Ribín, lása, cóiriú, frainse, coirníní agus seacainí a chur ar fhabraic
- Appliqué agus cuilteáil a léiriú
- Samplaí éagsúla de cheardaíocht teicstíle a liostú
- Na buntáistí a bhaineann le hobair theicstíle a dhéanamh a thuiscint
- Na téarmaí seo a leanas a mhíniú: *deisiú, athúsáid, athearraíocht, athchúrsáil, uaschúrsáil*
- Cuntas a thabhairt ar bhealaí chun cur amú teicstílí a sheachaint

Eochairfhocail

#toisí
#líne fuála
#líne ghearrtha
#eangaí
#marcanna cothroime
#snáithe díreach
#líne na fillte
#dlúth
#cailc tháilliúra
#rianpháipéar agus rianroth
#creimneáil táilliúra
#uaim
#preasáil
#fáithim
#maisiú
#appliqué
#cuilteáil
#deisiú
#athúsáid
#athearraíocht
#athchúrsáil
#uaschúrsáil

An chaoi le ball éadaigh a dhéanamh

Ag tomhas do bhaill éadaigh

- Ba chóir **toisí** a ghlacadh sula gceannóidh nó sula ndéanfaidh tú patrún.
- Bain díot aon éadaí seachtracha, seaicéad mar shampla.
- Úsáid miosúr nach bhfuil aon síneadh ann.
- Seas suas díreach.
- Tarraing an miosúr sa chaoi go bhfuil sé teann ach nach bhfuil sé rótheann.

Bheadh na toisí seo a leanas ag teastáil le haghaidh ball éadaigh:

- **Airde:** Bain díot na bróga agus tomhais ó bharr do chinn go bun na coise.
- **Cliabhrach/brollach:** Tomhais an chuid is leithne den chliabhrach/bhrollach. Ardaigh an miosúr beagán ag an droim le haghaidh toise brollaigh.
- **Coim:** Tomhais go teann timpeall na coimlíne.
- **Cromáin:** Tomhais timpeall ar an gcuid is leithne de na cromáin, 18-23 cm faoin gcoimlíne, go hiondúil.
- **Fad droma:** Tomhais i líne dhíreach ó bhaic an mhuiníl go dtí an choim.
- **Fad muinchille:** Tomhais ó ghualainn go huillinn, agus í beagán lúbtha, agus ó uillinn go rosta.
- **Leithead muiníl:** Tomhais timpeall an mhuiníl, agus ansin cuir 12 mm leis an tomhas seo.
- **Tomhas na coise amuigh:** Tomhais ó thaobh na coime go dtí an airde ón urlár a theastaíonn.
- **Tomhas na coise istigh:** Tomhais ón ngabhal go dtí an airde ón urlár a theastaíonn.

Patrúin a cheannach

Is féidir patrúin pháipéir a cheannach agus a úsáid chun baill éadaigh agus earraí teicstíle a dhéanamh. Roghnaigh patrún atá éasca le déanamh. Ba chóir go n-oirfeadh sé do chruth an duine a bheidh á chaitheamh.

Ag roghnú fabraice le fuáil sa bhaile

- Oibrigh amach cé mhéad fabraice a theastóidh uait. Go hiondúil, bíonn fabraic ar díol sna leithid seo a leanas: 115 cm agus 150 cm.
- Seiceáil an bhfuil fabraic oiriúnach le fáil ó rud éigin atá le hathchúrsáil.

- Déan machnamh ar dhath agus ar phatrún na fabraice.
- Níor chóir don fhabraic sceitheadh an iomarca agus níor chóir aon locht a bheith uirthi.
- Seachain fabraic shínteach nó fabraic a d'fhéadfadh sleamhnú go héasca.
- Seachain fabraic atá an-trom nó an-éadrom mar bíonn sé deacair oibriú leo.
- Déan machnamh ar chostas na fabraice.

Patrún a leagan amach

- Ba chóir don snáithe díreach rith síos fad an earra.
- Cinntigh go leagann tú siombail líne na fillte díreach ar an bhfilleadh.
- Bíodh na píosaí patrúin ina luí go cothrom ar an bhfabraic.
- Coinnigh na píosaí patrúin ina n-áit le bioráin.

Fabraic a ghearradh amach

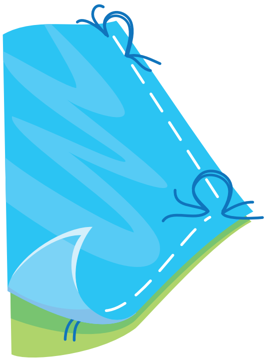
- Coinnigh an fhabraic cothrom fad agus atá tú á gearradh.
- Leag lámh amháin síos cothrom ar an bpatrún.
- Úsáid siosúr géar chun an fhabraic a ghearradh.
- Oscail an siosúr amach go maith agus tú ag gearradh.
- Gearr ar an líne ghearrtha, ag gearradh amach i dtreo na n-eangaí.

Marcanna patrúin a aistriú

Caithfidh tú marcanna an phatrúin, an líne fuála nó suíomh na bpócaí, mar shampla, a aistriú go dtí an fhabraic sula mbaineann tú an patrún di. Is féidir **cailc tháilliúra**, **rianpháipéar agus rianroth** nó **creimneáil táilliúra** a úsáid dó seo.

Cailc tháilliúra

Rianroth



Creimneáil táilliúra

Uamanna

Uaim chothrom/chomhréidh

Is í an **uaim** chothrom an cineál uama is coitianta. Ceanglaíonn sí dhá phíosa fabraice le chéile, aghaidh ar aghaidh, trí fhuáil tríd an dá phíosa, ag fágáil spás uama le himill sceite.
Teastóidh bailchríoch uama ón spás uama go hiondúil sa chaoi nach sceithfidh sé.

> # Déanaimid **uaim** nuair a cheanglaímid dhá phíosa fabraice le chéile le líne fuála.

An chaoi le huaim chothrom a fhuáil

- Cuir dhá phíosa fabraice le chéile leis na píosaí cearta ar aghaidh a chéile agus na himill díreach os cionn a chéile.
- Daingnigh iad le bioráin. Creimneáil le taobh líne na fuála.
- Bain na bioráin amach agus fuáil le hinneall ar an líne fuála. Bain amach an chreimneáil agus leis an iarann, oscail amach an uaim.
- Néataigh na himill le bailchríoch uama oiriúnach.

An chaoi le huaim chothrom a fhuáil

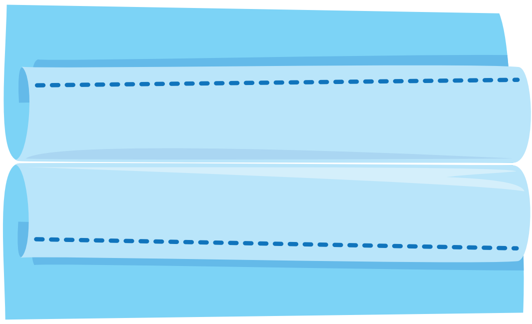
Bailchríoch a chur ar uaim

Críochnaíonn tú uaim chothrom le fuáil dhíreach go hiondúil (meaisíniú imill) nó greim fiarláin.

- Cas filleadh faoi go cúl gach spás uama.
- Creimneáil agus fuáil le meaisín gar don imeall.

Meaisíniú imill

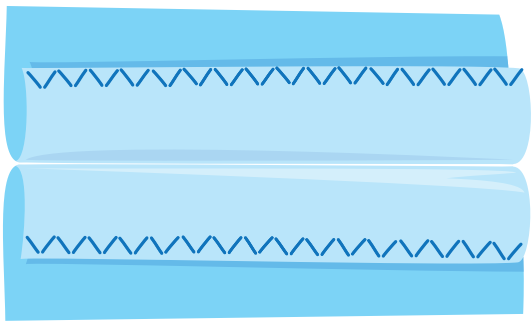
Tá meaisíniú imill oiriúnach d'fhabraicí éadroma agus d'fhabraicí meánmheáchain.



Meaisíniú imill

Meaisíniú fiarláin

- Roghnaigh greim fiarláin ar tomhas oiriúnach agus bain triail as, ar phíosa fabraice.
- Déan gach imeall den uaim a fhuáil as féin nó fuaigh an péire le chéile.
- Bearr an fhabraic taobh amuigh den fhuáil.



Preasáil

> **Preasáil:** cuireann tú teas agus brú, le hiarann, ar fhabraic.

- Bain úsáid as éadach preasála tais idir an t-iarann agus an fhabraic má tá tú ag preasáil an taobh ceart den fhabraic.
- Preasáil an fhabraic i dtreo shnáithe na fabraice sa chaoi nach sínfidh tú í.
- Preasáil an taobh mícheart den fhabraic sa chaoi nach gcuirfidh tú loinnir uirthi.

Fáithimí

> **Fáithim:** imeall píosa fabraice atá iompaithe faoi agus fuaite.

Braitheann an cineál **fáithime** a roghnaíonn tú ar an gcineál fabraice atá agat agus an stíl a theastaíonn uait.

- Fill an fháithim ar an líne mharcáilte agus coinnigh thuas le bioráin é, ag cur na mbiorán go dronuilleach leis an imeall fillte.
- Creimneáil an fháithim 5 mm os cionn an imill fhillte agus preasáil.
- Chun doimhneacht cheart na fáithime a fháil, gearr de aon fhabraic bhreise. Braitheann an doimhneacht ar an gcineál fabraice atá in úsáid agat. Teastaíonn fáithim dhomhain ó fhabraicí troma sa chaoi go luíonn siad i gceart.

An chaoi le fáithim a fhuáil

- Is féidir greim caoch (de láimh) a úsáid ar an-chuid fabraicí.
- Is féidir greim díreach (ar mheaisín) a úsáid chun fáithim dhá fhilleadh a choinneáil ina háit.
- Oibríonn greim fiarláin níos fearr ar fhabraicí a bhfuil síneadh iontu d'fháithim fhillte.

Roghanna fáithime

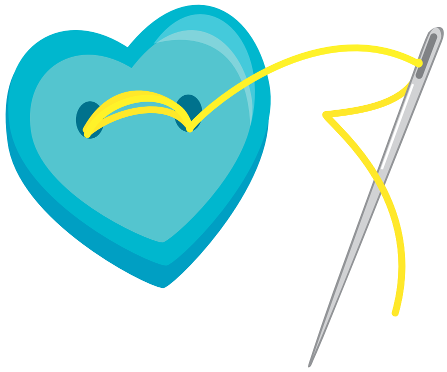
Greim	Úsáid ar	Bailchríoch imill	Buntáistí	Míbhuntáistí
Greim caoch	Fabraic ar bith	Bailchríoch fhillte	• Beagnach dofheicthe	• Tógann sé píosa fada • Ní mhaireann sé i bhfad
Fáithimiú	Fabraic ar bith	Bailchríoch fhillte	• Buanseasmhach	• Le feiceáil ar an taobh ceart
Greim díreach	Fabraic ar bith	Imeall fillte	• Tapa • Buanseasmhach	• Le feiceáil ar an taobh ceart

Gníomhaíochtaí

1. Déan naipcín boird. Críochnaigh an t-imeall le fáithim dhá fhilleadh. Fuáil é ar inneall – úsáid greim díreach.

An chaoi le cnaipe a fhuáil ar fhabraic

- Déan dhá ghreim bheaga san áit a bhfuil an cnaipe le dul chun an snáth a dhaingniú.
- Tabhair an tsnáthaid aníos trí pholl amháin sa chnaipe.
- Cuir biorán idir an cnaipe agus an fhabraic chun spás a choinneáil idir an cnaipe agus an fhabraic.
- Fuáil isteach agus amach trí na poill, ag coinneáil an tsnátha réasúnta scaoilte.
- Bain amach an biorán agus cas an snáth idir an cnaipe agus an fhabraic cúig huaire chun cos a chruthú.
- Cuir an tsnáthaid síos tríd an bhfabraic.
- Ar an taobh mícheart, déan trí chúlghreim chun an snáth a dhaingniú.



Ag tomhas agus ag déanamh ball éadaigh

- Ba chóir go mbeadh an ball éadaigh compordach nuair atá an duine ag gluaiseacht agus ag searradh.
- Ba chóir go luífeadh an ball éadaigh go díreach.
- Ba chóir go mbeadh an uaim ghualainne ag barr na gualainne; níor cóir go sciorrfadh sí ar gcúl ná chun tosaigh.
- Ba chóir do na muinchillí luí go díreach.
- Ba chóir d'uamanna tosaigh, cúil agus taoibh a bheith díreach agus ingearach.
- Ba chóir don fháithim a bheith cothrom agus comhthreomhar leis an talamh.
- Déan tástáil ar fhad an ghreama agus ar an teannas ar phíosa fabraice sula dtosóidh tú ag fuáil an bhaill éadaigh.
- Cuir bailchríoch ar na huamanna, agus preasáil iad, de réir mar a chríochnaíonn tú iad.

Maisiú fabraice

Is féidir earraí teicstíle a **mhaisiú** nó a ornáidiú le rudaí éagsúla – bróidnéireacht, ribín, lása, cóiriú nó frainse, agus coirníní nó seacainí, mar shampla.

Nasc foghlama

Bróidnéireacht,
leathanaigh 374–376

An chaoi le ribín a chur ar fhabraic

Cuir an ribín ar an bhfabraic le bioráin; fuaigh é le greim díreach nó le greim fiarláin.

Ruifil a chur ar ribín:

- Déan greim díreach a fhuáil trí lár an ribín. Úsáid teannas scaoilte ar an meaisín.
- Daingnigh na snáitheanna ag taobh amháin agus tarraing snáithe amháin chun an ribín a chruinniú.
- Pionnáil agus fuaigh an ribín ina áit.

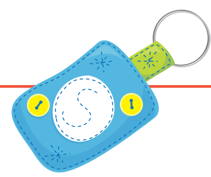
An chaoi le lása, cóiriú nó frainse a chur ar fhabraic

- Gearr an fad ceart ón lása, ón gcóiriú nó ón bhfrainse agus pionnáil ina áit é.
- Creimneáil agus fuaigh ina áit é ag úsáid greim díreach.

An chaoi le coirníní nó seacainí a chur ar fhabraic

- Úsáid snáth 'dofheicthe' nó snáth meaitseála.
- Déan cúlghreim beag chun an snáth a dhaingniú.
- Cuir an tsnáthaid isteach tríd an bpoll sa tseacain nó sa choirnín.
- Tabhair an snáth os cionn an choirnín nó na seacaine agus brúigh an tsnáthaid tríd an bhfabraic go dtí an taobh mícheart.
- B'fhéidir go dteastódh níos mó greamanna ó sheacainí móra chun iad a choinneáil cothrom.
- Daingnigh an snáth le cúlghreim.

Gníomhaíochtaí



1. Dear fáinne eochracha teicstíle d'eochair thaisceadán mic léinn. Déan an fáinne eochracha a phearsantú ag úsáid maisiúcháin theicstíle.

Ceirdeanna teicstíle

Cineálacha ceirdeanna teicstíle

Seo roinnt ceirdeanna teicstíle:

- Appliqué
- Cróiseáil
- Trasghreim
- Feiltiú
- Cniotáil
- Obair lása
- Macramé
- Obair phaistí
- Cuilteáil
- Déanamh bréagáin
- Fíodóireacht

Trasghreim

Feiltiú

Obair phaistí

Appliqué

- Gearr amach na cruthanna a úsáidfidh tú san **appliqué**.
- Má tá an fhabraic éadrom nó go bhfuil baol sceite leis, ba chóir é a láidriú trí chaolrabhaisc a chur air le hiarann.
- Pionnáil agus creimneáil an píosa ina áit.
- Is féidir flocas a chur faoin gcruth chun cuma ardaithe a chur air.
- De láimh nó le hinneall fuála, cuir greamanna timpeall imeall an chrutha chun é a ghreamú don bhunfhabraic.

Appliqué: ball éadaigh nó píosa mór fabraice a mhaisiú le píosaí eile fabraice chun pictiúir nó patrúin a dhéanamh.

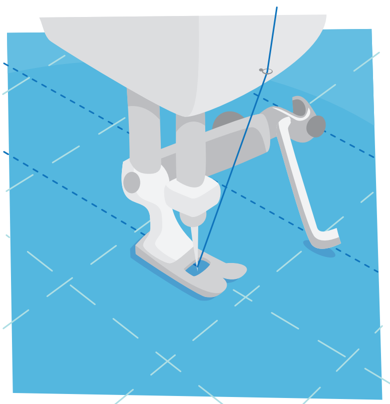
Appliqué

Cuilteáil

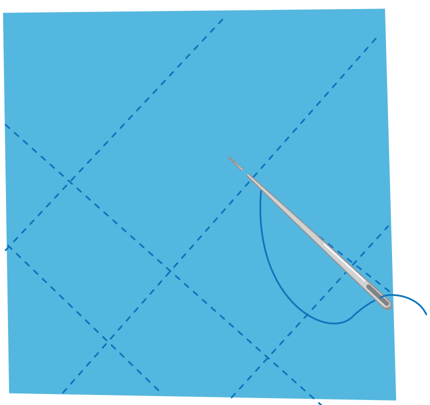
Chun **cuilteáil** a dhéanamh, cuir flocas idir an fhabraic chumhdaigh agus an fhabraic thaca. Déan na trí shraith a fhuáil le chéile chun dearaí éagsúla a chruthú.

Chun patrún diamaint a dhéanamh, úsáid rialóir, dronbhacart agus peann luaidhe marcála chun greille a tharraingt ar an taobh ceart den fhabraic chumhdaigh. Pionnáil agus creimneáil na trí shraith le chéile. Fuaigh ar na línte marcáilte de láimh nó ar inneall fuála. Fuaigh an líne láir ar dtús agus oibrigh amach ansin.

Cuireann **cuilteáil** cuma stuáilte ar fhabraic.



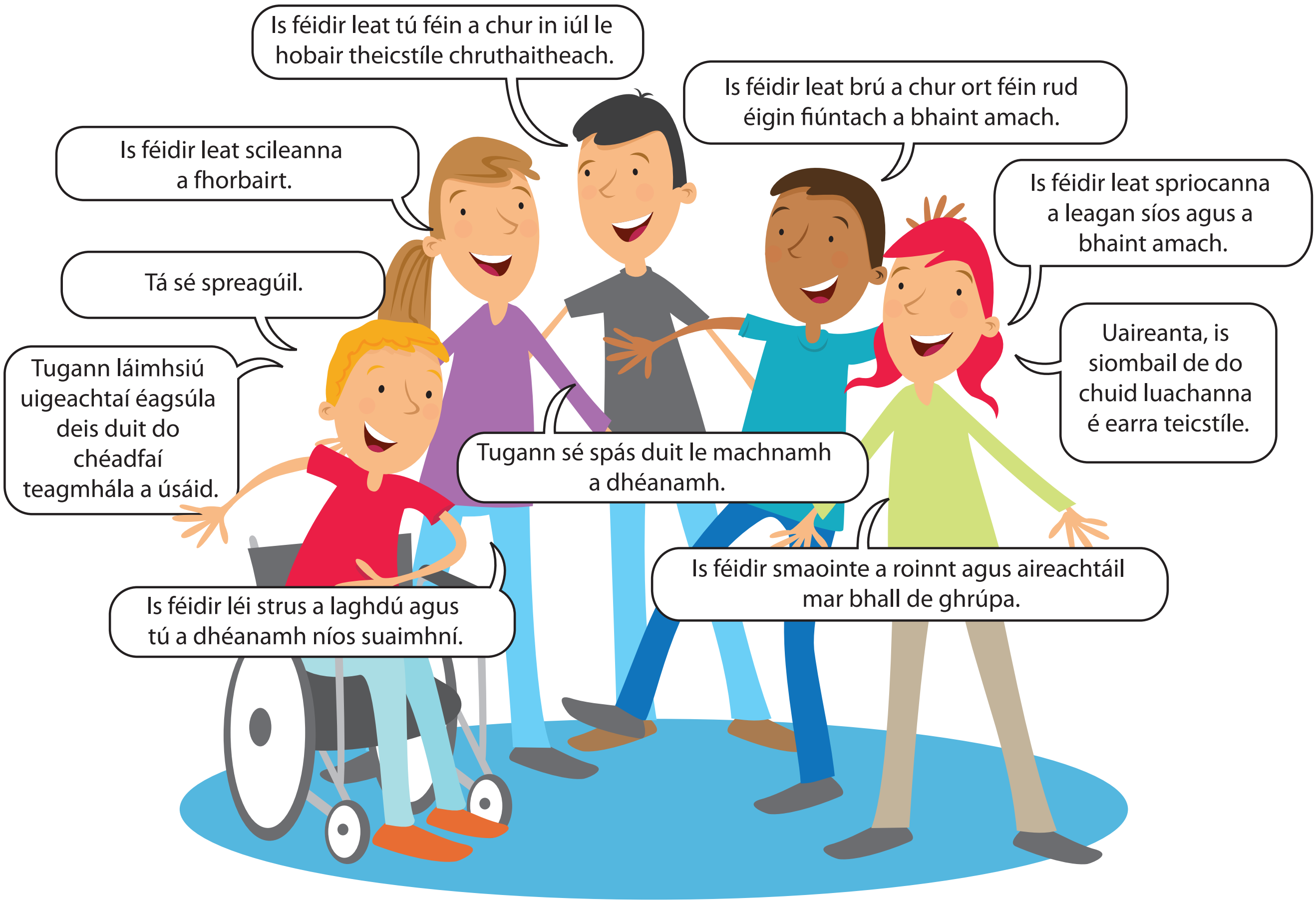
Ag cuilteáil le hinneall fuála



Ag cuilteáil de láimh

Úsáid greim díreach d'fhuáil innill. Má tá tú ag fuáil de láimh, úsáid greim reatha chun an chuilteáil a chríochnú. Is féidir snáthaidí cuilteála nó snáthaidí bróidnéireachta a úsáid, ag brath ar cé chomh tiubh agus atá an snáth.

Na buntáistí a bhaineann le hobair theicstíle



Gníomhaíochtaí

1. Ag obair le duine eile, fiosraígí bhur rogha ceird teicstíle. Bailígí grianghraif de tháirgí is féidir a dhéanamh ag úsáid na ceirde. Déanaigí liosta de na hábhair agus den trealamh ar leith a theastódh chun an cheird a dhéanamh. Cuirigí toradh an fhiosraithe i láthair ar phóstaer.

2. Cóipeáil an tábla seo isteach i do chóipleabhar. Smaoinigh ar an gceist agus líon isteach an colún 'Seo a cheap mé'. Roinn do chuid freagraí le do pháirtí, agus ansin roinn do chuid freagraí leis na grúpaí eile nó leis an rang ar fad.

Ceist	Seo a cheap mé	Seo a cheap mo pháirtí	Seo a roinnfimid
Céard iad na buntáistí a bhaineann le hobair a dhéanamh le teicstílí?			

Ag cur le saolré teicstílí

Ba chóir iarracht a dhéanamh fad a bhaint as earraí teicstíle. Tá go leor buntáistí ag baint le cur amú teicstílí a sheachaint:

- Tá sé inbhuanaithe.
- Nuair a athúsáideann tú teicstílí, bíonn deis agat a bheith cruthaitheach.
- Sábhálfaidh tú airgead.

Deisiú

Is féidir foghlaim conas éadaí agus earraí teicstíle a **dheisiú**. Mar shampla, is féidir uaim stróicthe a fhuáil, poll a dheisiú i mball éadaigh nó i stoca, caoi a chur ar fhabraic a bhfuil fabht inti nó cnaipe a chur ar ais ar fhabraic.

\# **Deisigh:** caoi a chur ar rud.

Nasc foghlama

Teicstílí inbhuanaithe, leathanaigh 398–399

\# **Athúsáid:** an táirge céanna a úsáid gan aon athrú a dhéanamh air.

Athúsáid

Deirimid go bhfuil earra **athúsáidte** má úsáidimid é arís agus arís eile thar thréimhse ama. Chun athúsáid a chur chun cinn, is féidir earraí, nach dteastaíonn uait, a mhalartú le daoine eile nó rudaí a thabhairt do charthanacht. Cuireann athúsáid go mór le saol an earra.

Athearraíocht

Le h**athearraíocht**, úsáideann tú an t-earra ina iomláine gan é a bhriseadh síos i gcodanna níos lú. Sampla de seo ná clúdach piliúir a úsáid mar mhála stórála.

Athchúrsáil

Samplaí d'**athchúrsáil** ná ball éadaigh a úsáid chun mála a dhéanamh nó braillín a úsáid chun cúisín a dhéanamh.

Uaschúrsáil

Tá earra atá **uaschúrsáil**te níos fearr nó níos úsáidí ná mar a bhí sé roimhe sin. Samplaí d'uaschúrsáil ná:

- Pócaí a chur ar earra
- Insliú a chur le hearra

\# **Athearraíocht:** an t-earra céanna a úsáid do chúis eile.

\# **Athchúrsáil:** earraí a bhriseadh síos ina gcodanna agus a úsáid chun rudaí nua a dhéanamh.

\# **Uaschúrsáil:** feabhas a chur ar earra.

- Ag cur dearaidh leis
- Ag déanamh mata nó mála trá as tuáille
- Ag déanamh bríste gearr as jíons
- Muinchillí a chur le héadaí nó a bhaint d'éadaí

Gníomhaíochtaí

1. Ag obair i ngrúpaí, fiosraígí cén chaoi ar féidir fad a chur le saolré teicstílí. Ba chóir do gach grúpa fiosrú a dhéanamh ar cheann acu seo a leanas:

- Deisiú
- Athúsáid
- Athearraíocht
- Athchúrsáil
- Uaschúrsáil

Ba chóir do gach grúpa trí smaoineamh spéisiúla a thaifeadadh, agus na smaointe seo a chur i láthair an ranga. Cruthaigh póstaer ranga a léiríonn smaointe na ngrúpaí éagsúla.

Achoimre ar an gcaibidil

PowerPoint

Naisc ghréasáin

- **Ag glacadh toisí:** Tomhais sula ndéanfaidh nó sula gceannóidh tú patrún, bain díot éadaí seachtracha, úsáid miosúr nach bhfuil síneadh ann, seas suas díreach, tarraing an miosúr teann go maith.
- **Marcanna patrúin:** Eangaí, marcanna cothroime, snáithe díreach, líne na fillte.
- **Fabraic le fuáil a roghnú:** Déan machnamh ar an méid, dath agus patrún, sceitheadh, seachain fabraic shínteach, meáchan na fabraice, an costas.
- **Ag aistriú marcanna patrúin:** Úsáid cailc tháilliúra, rianpháipéar agus rianroth nó creimneáil táilliúra.
- **Bailchríoch uamanna:** Meaisíniú imill, meaisíniú fiarláin.
- **Fáithim:** imeall píosa fabraice atá iompaithe faoi agus fuaite.
- **Greamanna le fáithim a fhuáil:** Úsáid greim caoch, greim díreach nó greim fiarláin.
- **Maisiú:** Cuir ribín, lása, cóiriú, frainse, coirníní nó seacainí air.
- **Ceirdeanna teicstíle:** bheadh appliqué agus cuilteáil san áireamh anseo.
- **Na buntáistí a bhaineann le hobair theicstíle a dhéanamh:** Tú féin a chur in iúl, rud éigin a bhaint amach, spreagúil, ag úsáid na gcéadfaí teagmhála, ag aireachtáil suaimhneach, machnamh, ag roinnt smaointe, ag forbairt scileanna, ag leagan amach spriocanna, siombail de do chuid luachanna.
- **Ag cur fad le saolré teicstílí:** Deisiú, athúsáid, athearraíocht, athchúrsáil, uaschúrsáil.

#41 Aire a thabhairt do theicstílí

Intinní foghlama

Nuair a bheidh an chaibidil seo críochnaithe agat, beidh ar do chumas:

- An fhaisnéis ar lipéid chúraim theicstílí a úsáid chun aire a thabhairt d'éadaí agus do theicstílí

Eochairfhocail

#socrú coigilteach
#buandathach
#neamh-bhuandathach
#glantach
#glantach bitheolaíoch
#glantach neamhbhitheolaíoch
#fosfáití
#ceapadóir datha
#feabhsaitheoir fabraice
#greamú statach
#líne éadaigh
#triomú rothlamach
#iarnáil
#tirimghlanadh
#smálghlantóirí
#lipéid chúraim
#siombail an bharra

Lipéid chúraim

Tá cúig shiombail bhunúsacha ar na **lipéid chúraim** ar éadaí agus ar earraí tí. Tugann na siombailí seo treoirlínte duit maidir le níochán, triomú, iarnáil, tirimghlanadh agus tuar.

> # Tugann **lipéad cúraim** ar earra teicstíle faisnéis úsáideach don tomhaltóir maidir le haire a thabhairt dó.

Treoracha níocháin

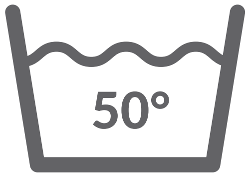
Léiríonn tobán níocháin treoracha níocháin. Is ionann an uimhir sa tobán agus an uasteocht. Má tá lámh sa bhabhla le feiceáil, ní féidir an táirge a ní ach de láimh.

Lipéad cúraim

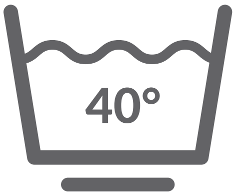
Siombail an bharra

Léiríonn **siombail an bharra** an gníomh níocháin agus an cineál casaidh a chaithfidh tú a úsáid.

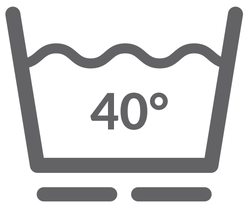
- **Gan bharra:** Uasghníomh níocháin agus uaschasadh.

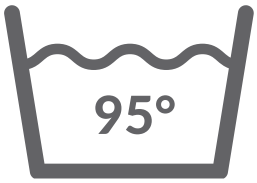
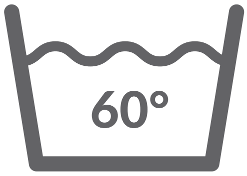
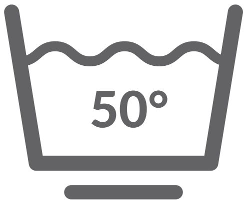
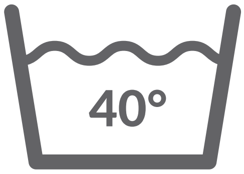
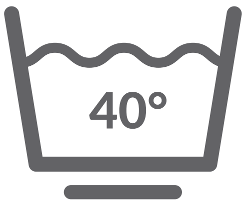
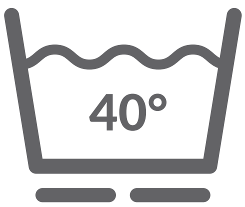
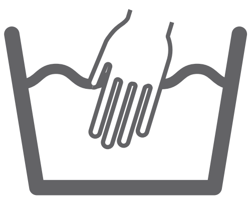
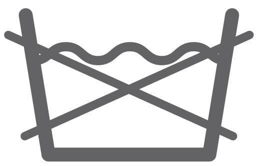


- **Barra amháin:** Gníomh níocháin measartha agus casadh gairid.

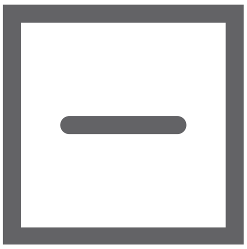


- **Barra briste:** Íosghníomh níocháin. Úsáidtear an ciogal seo d'olann agus d'fhabraicí fíneálta.

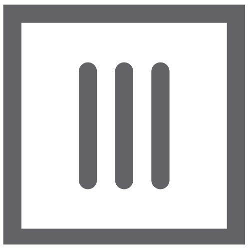


Cód teicstílí/ meaisín	A bhfuil i gceist leis	Fabraic
	Uasníochán i gciogal cadáis	• Cadás bán agus línéadach bán nach bhfuil bailchríocha ar leith orthu
	Uasníochán i gciogal cadáis	• Earraí cadáis, línéadaigh nó vioscóis nach bhfuil bailchríocha ar leith orthu agus atá buandathach ag 60°C
	Níochán measartha i gciogal sintéiseach	• Meascáin de phoileistear agus cadás • Níolón agus poileistear • Earraí cadáis agus vioscóis a bhfuil bailchríocha ar leith orthu • Meascáin de chadás agus aicriligh
	Uasníochán i gciogal cadáis	• Earraí cadáis, línéadaigh nó vioscóis atá buandathach ag 40°C ach nach bhfuil buandathach ag 60°C
	Níochán measartha i gciogal sintéiseach	• Aicriligh, meascáin ina bhfuil olann san áireamh • Cumasc de phoileistear agus olann
	Íosníochán i gciogal olla	• Olann • Olann atá measctha le snáithíní eile, m.sh., síoda
	Níochán de láimh	• Fabraicí nach féidir a ní ach de láimh
	Ná nigh	• Fabraicí nach féidir a ní

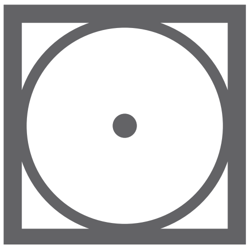
Treoracha triomaithe



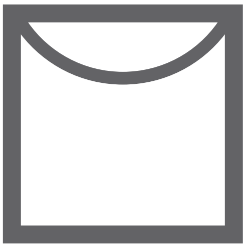
Triomaigh ar an gcothrom



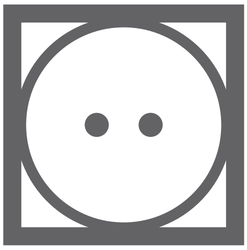
Siltriomaigh



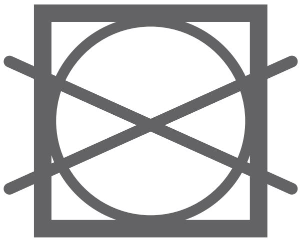
Triomaigh i dtriomadóir rothlaim ar theocht íseal



Triomaigh ar líne

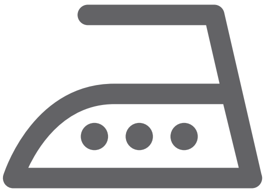


Triomaigh i dtriomadóir rothlaim ar theocht ard

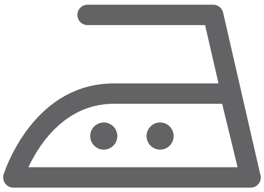


Ná triomaigh i dtriomadóir rothlaim

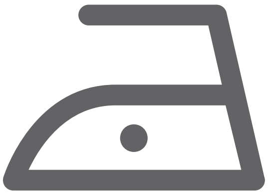
Treoracha iarnála



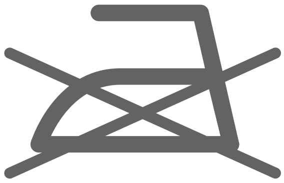
Iarann te



Iarann bogthe

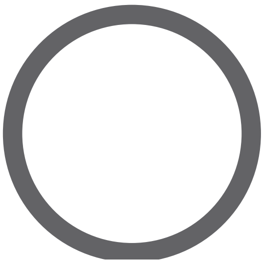


Iarann fionnuar

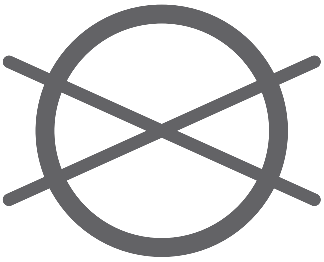


Ná hiarnáil

Treoracha tirimghlanta

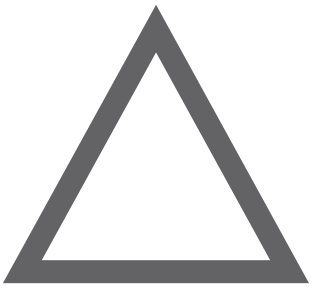


Tirimghlan

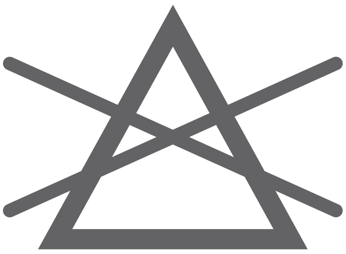


Ná tirimghlan

Treoracha tuair



Is féidir tuarthóir a úsáid



Ná húsáid tuarthóir

Nótaí

Snáithe 1

Bia, Sláinte agus Scileanna Cistineacha

#1 Roghanna bia

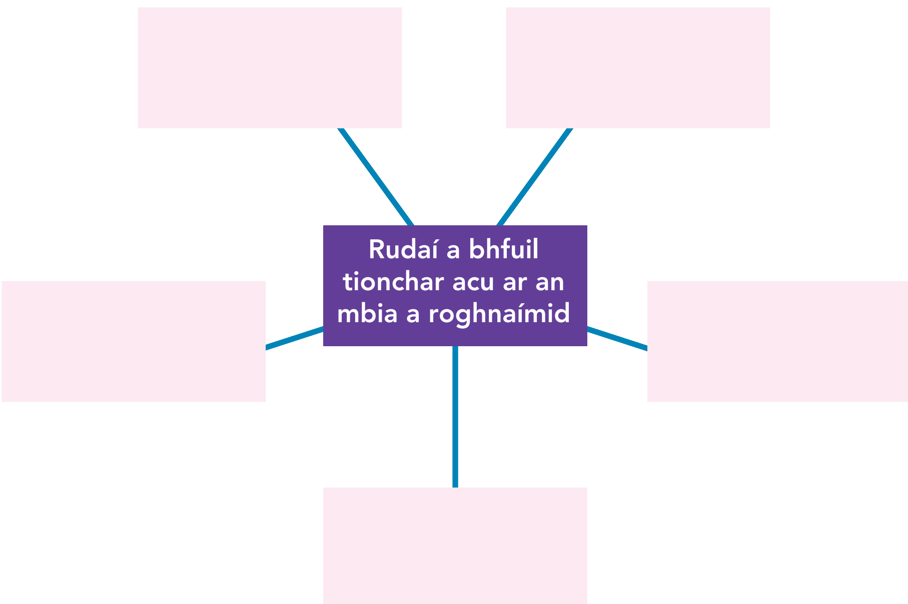
Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

Ar athraigh do chuid freagraí?

Ráiteas		Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Roghnaíonn go leor daoine bia atá ar fáil go héasca.				
2	Bíonn bia séasúrach ar fáil ó cheann ceann na bliana.				
3	Is mó seans go ndéanaimid rogha gan smaoineamh nuair a bhíonn a lán ama againn.				
4	Níl tionchar ag an eolas atá againn ar chothú ar an mbia a roghnaímid.				
5	Tá a mbia traidisiúnta féin ag gach tír, nach mór.				
6	Níl tionchar ag scileanna ullmhaithe bia ar an mbia a roghnaímid.				
7	Déanann bia orgánach dochar don timpeallacht.				
8	Roghnaíonn roinnt daoine aistí bia ar leith ar chúiseanna nach mbaineann le sláinte.				
9	Uaireanta, bíonn tionchar ag daoine cáiliúla ar an mbia a roghnaímid.				
10	Tá tionchar ag an gcultúr ar an mbia a roghnaímid.				

1 Ainmnigh cúig rud a bhfuil tionchar acu ar an mbia a roghnaímid.



2 (a) Cad a roghnaigh tú don bhricfeasta?

(b) Cé nó céard a spreag thú leis an mbia seo a roghnú?

(c) An roghnóidh tú an bia céanna maidin amárach? Tabhair cúis le do fhreagra.

3 Déan liosta de thrí bhia atá ina séasúr féin anois agus ainmnigh trí mhias éagsúla a d'fhéadfá a réiteach ina mbeadh ceann ar leith acu.

Dáta an lae inniu:

An bia atá ina shéasúr féin	Mias

4 Déan suirbhé le fáil amach cad é an tionchar is tábhachtaí ar roghanna bia na ndaltaí.

(a) Taifead do chuid freagraí sa tábla thíos.

Dalta	An tionchar is tábhachtaí

(b) Rangaigh na freagraí i gcuid (a) in ord na dtionchar is coitianta ar roghanna bia. Is ionann 1 agus an tionchar is coitianta.

Tionchair ar roghanna bia na ndaltaí
1
2
3

5 Déan cur síos ar thrí bhealach a mbeadh tionchar ag stíl mhaireachtála ar an mbia a roghnaímid.

(i) ____________________

(ii) ____________________

(iii) ____________________

6 Smaoiníonn roinnt daoine ar an timpeallacht agus a roghanna bia á ndéanamh acu. Tabhair dhá shampla de seo.

(i) ____________________

(ii) ____________________

7 Liostaigh ceithre fhoinse eolais a chabhródh leat roghanna eolacha bia a dhéanamh.

(i) ____________________

(ii) ____________________

(iii) ____________________

(iv) ____________________

8 Seo liosta de roinnt de na rudaí a mbíonn tionchar acu ar an mbia a roghnaíonn tú.
Mínigh gach ceann acu.

Rudaí a mbíonn tionchar acu ar an mbia a roghnaím	Míniú
Infhaighteacht	
Stíl mhaireachtála	
Taisteal	
Scileanna ullmhaithe bia	
Na meáin agus fógraíocht	

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

____

____

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

____

____

____

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

____

____

____

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

____

____

#2 Cothú

Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

Ar athraigh do chuid freagraí?

Ráiteas		Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Is macrachothaitheach é cailciam.				
2	Tá an méid céanna cileacalraí i ngach ola.				
3	Tá 4 kcal nó 17 kJ i ngram amháin carbaihiodráite.				
4	Ionsúnn snáithín cothaithe uisce sa stéig.				
5	Tá cileacalraí folmha i mbianna atá lán le fuinneamh ach nach bhfuil aon chothaitheach eile iontu.				
6	Tá na haimínaigéid riachtanacha ar fad i bpróitéin ar ardluach bitheolaíoch.				
7	Tá cailciam i síolta seasamain.				
8	Tugaimid an t-ainm 'rianmhianraí' ar mhianraí atá ag teastáil i méideanna an-bheag.				
9	Cabhraíonn vitimín C le do chorp iarann a ionsú.				
10	Ba chóir duit 1.2 lítear leachta, ar a laghad, a ól gach lá.				

1 (a) Liostaigh trí mhacrachothaitheach.

(i) ______

(ii) ______

(iii) ______

(b) Cuir tic leis an aonad ina dtomhaisimid macrachothaithigh.

Milleagram (mg) ☐

Gram (g) ☐

Cileagram (kg) ☐

2 (a) Ainmnigh dhá chineál saille.

(i) ______________________________

(ii) ______________________________

(b) Cé acu cineál saille is fearr le cur san aiste bia? Tabhair cúis le do fhreagra.

____

(c) Cad í an iontógáil tagartha (IT) saille do dhuine fásta?

____

3 Déan taighde ar tháirge bia ina bhfuil saill agus freagair na ceisteanna seo a leanas.

(a) Cé mhéad sciar atá sa phaicéad?

____

(b) Cé mhéad d'iontógáil tagartha saille an duine fásta atá i sciar amháin den táirge?

____

(c) Cé mhéad d'iontógáil tagartha saille sáithithe an duine fásta atá i sciar amháin den táirge?

____

4 (a) Cé mhéad sciar atá sa phaicéad cáise thíos?

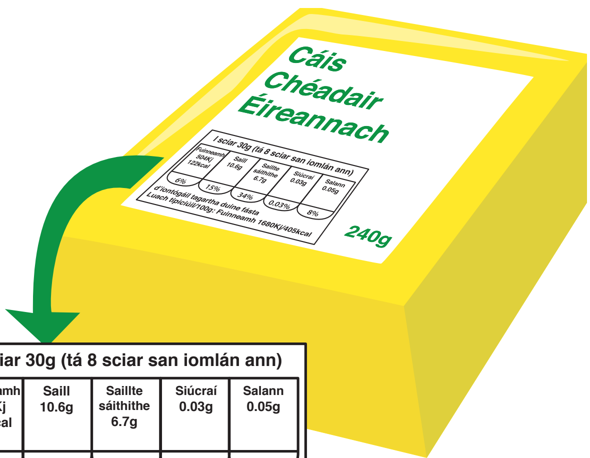
____

(b) Cé mhéad d'iontógáil tagartha saille an duine fásta atá i sciar amháin den táirge?

____

(c) Cé mhéad d'iontógáil tagartha saille sáithithe an duine fásta atá i sciar amháin den táirge?

____



I sciar 30g (tá 8 sciar san iomlán ann)

Fuinneamh 504Kj 122kcal	Saill 10.6g	Saillte sáithithe 6.7g	Siúcraí 0.03g	Salann 0.05g
6%	15%	34%	0.03%	8%

d'iontógáil tagartha duine fásta
Luach tipiciúil/100g: Fuinneamh 1680Kj/405kcal

5 (a) Tá lón mearbhia Lucy, atá 20 bliain d'aois, le feiceáil anseo. D'fhéadfadh níos mó ná 1,500 kcal bheith i mbéile mearbhia.

(i) Cad í an iontógáil tagartha fuinnimh don ghnáthdhuine fásta?

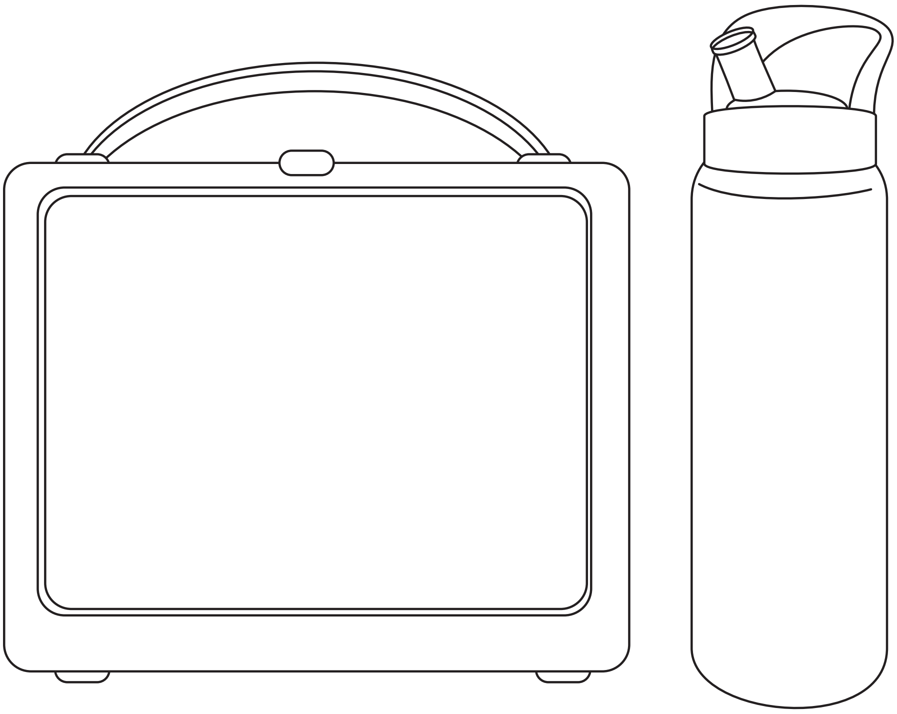
____

(ii) Cén céatadán d'iontógáil tagartha fuinnimh Lucy a bheadh i mbéile 1,500 kcal?

____

(b) Dear lón sláintiúil do Lucy. Úsáid suíomh gréasáin ar nós Healthy Ireland chun cabhrú leat.

Scríobh liosta na mbianna agus na ndeochanna sna coimeádáin thíos.



6 (a) Ainmnigh trí chineál carbaihiodráite.

(i) _______________ (ii) _______________ (iii) _______________

(b) An bhfuil sé níos sláintiúla stáirse nó siúcra a ithe? Tabhair dhá chúis le do fhreagra.

____

____

7 Déan cur síos ar ról na gcarbaihiodráití san aiste bia.

____

____

____

8 Tá sé de nós ag Eoin cóla a ól agus milseáin a ithe ag am lóin ar scoil. Deir sé gur mhaith leis a aiste bia a athrú le bheith níos sláintiúla. Cén chomhairle a thabharfá dó maidir le sneaiceanna a roghnú ag am lóin?

9 Úsáid an tábla thíos chun na ceisteanna ar an gcéad leathanach eile a fhreagairt.

Gránaigh in aghaidh 100 g	Calraí	Siúcra	Salann	Snáithín
Kellogg's Corn Flakes	378	8.0 g	1.25 g	3.0 g
SuperValu Corn Flakes	385	8.9 g	1.25 g	3.0 g
Tesco Corn Flakes	385	8.0 g	1.00 g	3.1 g
Dunnes Stores Corn Flakes	385	8.9 g	0.74 g	3.0 g
Aldi Corn Flakes	385	8.9 g	0.74 g	3.0 g
Lidl Corn Flakes	375	8.5 g	0.68 g	3.3 g
Kellogg's Rice Krispies	383	10.0 g	1.13 g	1.0 g
SuperValu Rice Krunchies	385	9.7 g	0.70 g	2.0 g
Aldi Crisp Rice	385	9.7 g	0.74 g	1.5 g
Lidl Rice Snaps	382	10.0 g	0.68 g	1.3 g
Weetabix	358	4.4 g	0.65 g	10.0 g
SuperValu Wheat Biscuits	343	3.9 g	0.78 g	8.9 g
Tesco Wheat Biscuits	360	4.4 g	0.70 g	10.0 g
Dunnes Stores Wheat Biscuits	362	4.4 g	0.65 g	10.0 g
Lidl Bixies	361	4.5 g	0.65 g	10.0 g
Aldi Wheat Bisks	358	4.4 g	0.65 g	10.0 g
Kellogg's Special K	375	17.0 g	1.00 g	4.5 g
Lidl Special Flakes	378	10.9 g	0.68 g	3.0 g
Flavahan's Quick Oats	371	0.9 g	Trace	8.3 g
Odlums Porridge Oats	365	1.1 g	Trace	9.1 g

Foinse: *Irish Independent*, 15 Meán Fómhair 2014

(a) Cé acu gránach a chuireann an líon is mó fuinnimh ar fáil? ____________________

(b) (i) Cé mhéad snáithín atá i sciar 40 g de Odlums Porridge Oats? ____________________

(ii) Cé mhéad snáithín atá i sciar 40 g de Weetabix? ____________________

(iii) Cé mhéad snáithín atá i sciar 30 g de Kellogg's Rice Krispies? ____________________

(c) Cé acu gránach ina bhfuil an cion is airde siúcra? ____________________

(d) Cé acu gránach ina bhfuil an cion is airde salainn? ____________________

(e) Cé acu gránach a roghnófá don bhricfeasta? Tabhair cúis le do fhreagra.

____

10 (a) Tabhair ceithre chúis a bhfuil gá le próitéin san aiste bia.

(i) ____________________

(ii) ____________________

(iii) ____________________

(iv) ____________________

(b) Tugann próitéin bhreise fuinneamh duit. Cé mhéad fuinnimh atá i dtrí ghram próitéine?

____

(c) Líon na bearnaí san alt seo. Úsáid na focail thíos mar chabhair.

Is as ____________ atá ceangailte le chéile a dhéantar próitéin. Tugaimid aimínaigéid ____________ ar roinnt aimínaigéad agus caithfidh siad a bheith san aiste bia. Tugaimid próitéin ar ____________ bitheolaíoch ar phróitéin ina bhfuil na haimínaigéid ____________ ar fad. Tugaimid próitéin ar ____________ bitheolaíoch ar phróitéin ina bhfuil easpa aimínaigéad riachtanach.

riachtanacha	aimínaigéid	ardluach
íseal-luach	riachtanacha	

11 Liostaigh cúig bhia faoi gach ceannteideal sa tábla thíos.

Próitéin ar ardluach bitheolaíoch	Próitéin ar íseal-luach bitheolaíoch

12 (a) Ainmnigh bia plandabhunaithe ina bhfuil próitéin ar ardluach bitheolaíoch.

(b) Mínigh an fáth a bhfuil ar veigeatóirí réimse leathan bianna plandabhunaithe a ithe.

13 Tá próitéin i ngach ceann de na béilí thíos.

Burgar mairteola: 25 g de phróitéin in aghaidh 100 g

Casaról muiceola agus úll: 11.9 g de phróitéin in aghaidh 100 g

Satae sicín: 21.7 g de phróitéin in aghaidh 100 g

Curaí pónairí glasa: 1.7 g de phróitéin in aghaidh 100 g

Gnáthuibheagán: 10.9 g de phróitéin in aghaidh 100 g

Píotsa veigeatórach: 10.8 g de phróitéin in aghaidh 100 g

(a) Liostaigh na comhábhair ina bhfuil próitéin i ngach ceann de na béilí thuas. Úsáid leabhair chócaireachta nó suíomhanna gréasáin mar chabhair.

(i) Burgar mairteola:

(ii) Casaról muiceola agus úll:

(iii) Satae sicín:

(iv) Curaí pónairí glasa:

(v) Gnáthuibheagán:

(vi) Píotsa veigeatórach:

(b) Cé acu béile ina bhfuil an méid is mó próitéine in aghaidh 100 g?

(c) Cé acu béile ina bhfuil an méid is lú próitéine in aghaidh 100 g?

14 Bhí an dá tháirge sna táblaí thíos ar fáil ag cóisir. Féach ar na lipéid agus freagair na ceisteanna a leanann iad.

Criospaí cáise agus oinniún		
Luach tipiciúil	In aghaidh 100 g	In aghaidh sciar 25 g
Fuinneamh (kJ)	2,232	558
Fuinneamh (kcal)	536	134
Saill (g)	33.6	8.4
ar saillte sáithithe/ sáitheáin iad (g)	3.4	0.9
Carbaihiodráití (g)	49.1	12.3
ar siúcraí iad (g)	2.1	0.5
Próitéin (g)	6.6	1.6
Salann (g)	1.4	0.4

Grán rósta beagmhéathrais micreathonnáin		
Luach tipiciúil	In aghaidh 100 g	In aghaidh sciar 40 g
Fuinneamh (kJ)	1,677	671
Fuinneamh (kcal)	399	160
Saill (g)	14.0	5.7
ar saillte sáithithe/ sáitheáin iad (g)	6.0	2.4
Carbaihiodráití (g)	53.0	21.0
ar siúcraí iad (g)	0.8	0.3
Snáithín	11.0	4.4
Próitéin (g)	9.5	3.8
Salann (g)	2.5	0.98

(a) Cé acu táirge ina bhfuil an cion is airde saille in aghaidh 100 g?

(b) Cé acu táirge ina bhfuil an cion is airde de shaill sháithithe in aghaidh 100 g?

(c) Cé acu táirge ina bhfuil an cion is lú salainn?

(d) An roghnófá ceachtar de na táirgí seo? Mínigh cén fáth.

15 (a) Ainmnigh ceithre fhoinse cailciam.

(i)

(ii)

(iii)

(iv)

(b) Tabhair dhá chúis a dteastaíonn cailciam uait i d'aiste bia.

(i) ______________________________

(ii) ______________________________

(c) Ainmnigh dhá ghalar uireasa a d'fhéadfadh teacht ar dhuine mura mbeadh dóthain cailciam ina (h)aiste bia.

(i) ______________________________

(ii) ______________________________

(d) I bpirimid an bhia, tá bainne, iógart agus cáis ar sheilf amháin. Cé mhéad sciar ón tseilf seo ba chóir do dhuine idir 9 agus 18 mbliana d'aois a ithe gach lá? Cuir tic sa bhosca ceart.

3 ☐ 5 ☐ 7 ☐

16 (a) Cad í an iontógáil tagartha (IT) iarainn do dhaoine fásta?

____

(b) Ainmnigh galar uireasa a d'fhéadfadh teacht ar dhuine mura mbeadh dóthain iarainn ina (h)aiste bia.

____

(c) Déan cur síos ar dhá shiomptóm den ghalar a d'ainmnigh tú i gcuid (b).

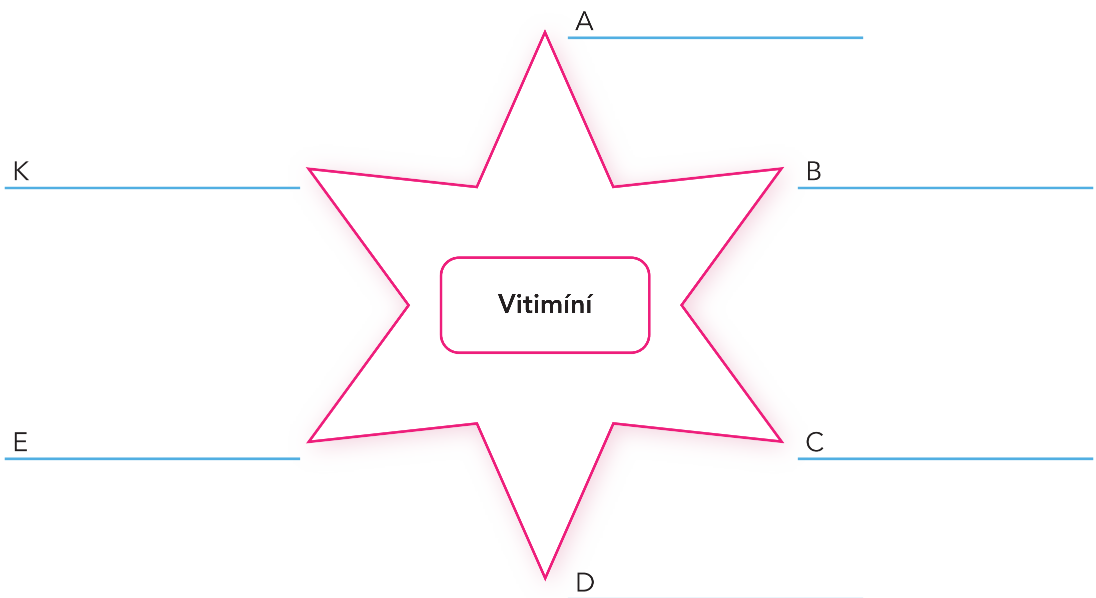
(i) ______________________________

(ii) ______________________________

17 Ainmnigh na vitimíní i ngach grúpa sa tábla thíos.

Vitimíní uiscethuaslagtha	Vitimíní sailltuaslagtha

18 Scríobh feidhm amháin atá ag gach ceann de na vitimíní thíos.



19 Ainmnigh vitimín amháin a fhaighimid i ngach ceann de na bianna seo a leanas:

(a) Glasraí duilleacha: ____________________

(b) Prátaí milse: ____________________

(c) Uibheacha: ____________________

(d) Aibreoga: ____________________

(e) Caiscín: ____________________

(f) Scairteach: ____________________

(g) Iasc olúil: ____________________

(h) Oráistí: ____________________

(i) Olaí plandúla agus síolta: ____________________

20 Ainmnigh galar uireasa arb é easpa vitimín D is cúis leis.

____

21 Mínigh an focal *hipirvitimíonóis*.

____

22 (a) Tabhair breac-chuntas ar ról an uisce san aiste bia.

(i) ____

(ii) ____

(b) Scríobh síos dhá shiomptóm de dhíhiodráitiú.

(i) ____

(ii) ____

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

#3 Aiste chothrom bia

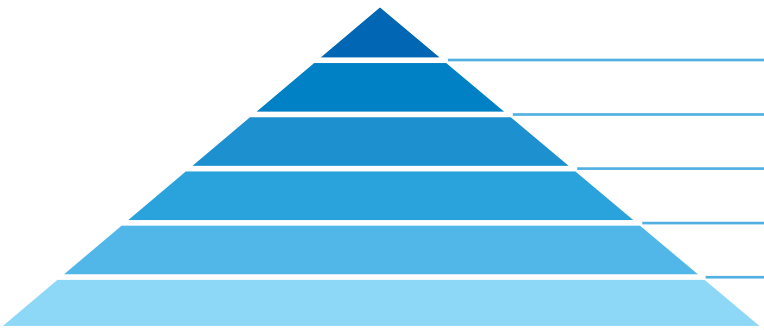
Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

Ar athraigh do chuid freagraí?

Ráiteas		Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Aiste chothrom bia: na méideanna céanna de bhia soladach agus de leacht a ithe.				
2	Tá bia beagmhéathrais ar sheilf uachtarach phirimid an bhia.				
3	D'fhéadfá bheith míchothaithe dá mbeadh an iomarca de chothaitheach áirithe agat i d'aiste bia.				
4	Is féidir na seilfeanna ar fad i bpirimid an bhia a chur san áireamh in aiste chothrom bia.				
5	Tá gránaigh chaiscín níos fearr duit ná bia siúcrúil.				
6	Ba chóir sciartha níos lú a thabhairt do leanaí ná do dhaoine fásta.				
7	Teastaíonn níos mó cileacalraí ó dhuine gníomhach ná ó dhuine neamhghníomhach.				
8	Is cóir saillte neamhsháithithe a bheith i d'aiste bia.				
9	Tá bia ina bhfuil a lán salainn ar sheilf uachtarach phirimid an bhia.				
10	Is cóir do dhaoine fásta seacht sciar de thorthaí agus glasraí a ithe gach lá.				

1 Déan liosta de bhianna ó gach seilf den phirimid. Scríobh isteach líon na sciartha molta ó gach seilf do dhuine fásta.



2 Mínigh na téarmaí seo a leanas a bhaineann le pirimid an bhia.

(a) Bianna agus deochanna ina bhfuil a lán saille, siúcra agus salainn:

(b) Lánmhéathrais:

(c) Beagmhéathrais:

(d) Gránaigh chaiscín:

(e) Treoir um sciar laethúil:

3 (a) Cé mhéad leachta ba chóir duit a ól gach lá?

(b) (i) Cé mhéad gníomhaíochta coirp ba chóir do leanaí a dhéanamh gach lá?

(ii) Cé mhéad gníomhaíochta coirp ba chóir do dhaoine fásta a dhéanamh gach lá?

4 Cuir plean béile le chéile do dhalta atá 17 mbliana d'aois. Úsáid pirimid an bhia i do théacsleabhar mar chabhair.

Bricfeasta	Lón	Dinnéar
Sneaic i lár na maidine	Sneaic um thráthnóna	Sneaic san oíche

5 I Suirbhé Healthy Ireland 2015, chuir lucht an tsuirbhé agallamh ar dhaoine a bhí 15 bliana d'aois agus níos sine.

(a) Dúirt 22% de na daoine a d'fhreagair an suirbhé nach n-itheann siad torthaí nó glasraí gach lá. Léirigh an t-eolas seo i bpíchairt.

(b) Mol ceithre bhealach a bhféadfadh an t-aoisghrúpa seo torthaí agus glasraí a ithe mar chuid den aiste bia.

(i) ______________________________

(ii) ______________________________

(iii) ______________________________

(iv) ______________________________

(c) De réir suirbhé de chuid Healthy Ireland, is mó seans go n-íosfaidh mná torthaí agus glasraí ná go n-íosfaidh fir iad (mná 82%, fir 73%). Léirigh an t-eolas seo i mbarrachairt.

(d) Cén fáth, dar leat, gur mó seans go n-íosfaidh mná, seachas fir, torthaí agus glasraí?

____

(e) Luaigh trí bhealach le buachaillí sna déaga agus fir a spreagadh le níos mó torthaí agus glasraí a ithe.

(i) ______________________________

(ii) ______________________________

(iii) ______________________________

(f) Dear maighnéidín cuisneora chun buachaillí sna déaga agus fir a spreagadh le níos mó torthaí agus glasraí a ithe. Cuir na smaointe is fearr ó phlé ranga air.

6 I Suirbhé Healthy Ireland 2015, dúirt 15% de na freagróirí go n-ólann siad deochanna atá milsithe le siúcra gach lá.

(a) Ba mhó seans go n-ólfadh fir idir 15 agus 24 na deochanna seo (29%). Tarraing píchairt chun céatadán na bhfear idir 15 agus 24 a ólann deochanna, atá milsithe le siúcra, gach lá a léiriú.

(b) Luaigh trí bhealach chun deochanna eile a chur in aiste bia, in áit na ndeochanna milsithe seo.

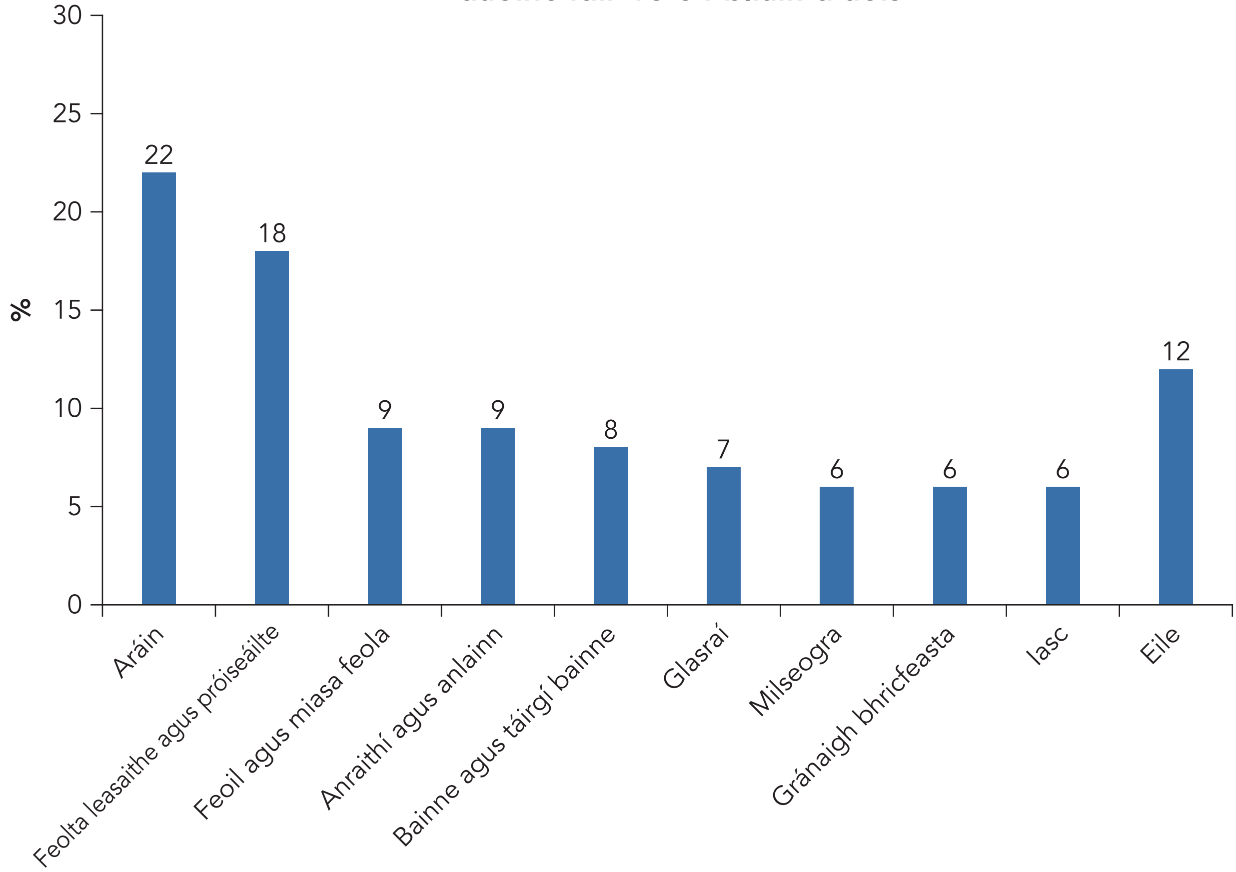
(i) ______________________

(ii) ______________________

(iii) ______________________

7 Féach ar an mbarrachairt agus freagair na ceisteanna.

Iontógáil sóidiam: céatadán na ngrúpaí bia san iontógáil sóidiam – daoine idir 18-64 bliain d'aois



(a) Ainmnigh na cúig ghrúpa bia a chuir an méid is mó sóidiam (salainn) ar fáil san aiste bia.

(i) ______________________

(ii) ______________________

(iii) ______________________

(iv) ______________________

(v) ______________________

(b) Tabhair dhá shampla d'fheolta leasaithe agus próiseáilte ina bhfuil salann.

(i) ______________________

(ii) ______________________

(c) An gcuireann aon chuid den eolas sa chairt ionadh ort? Tabhair cúiseanna le do fhreagra.

(d) Cé na fadhbanna sláinte a bhaineann leis an iomarca salainn san aiste bia?

8 Líon isteach líon molta na gcileacalraí sa lá do gach duine sa liosta thíos.

Duine	Líon na gcileacalraí sa lá
Gnáthbhuachaill, 8 mbliana d'aois	
Gnáthchailín, 8 mbliana d'aois	
Gnáthchailín gníomhach sna déaga	
Gnáthbhuachaill neamhghníomhach sna déaga	
Gnáthbhean neamhghníomhach	
Gnáthfhear gníomhach	

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

____

____

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

____

____

____

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

____

____

____

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

____

____

#5 Cothú ó thús deireadh na saolré

Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

Ar athraigh do chuid freagraí?

Ráiteas		Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Ciallaíonn 'baint den chíoch' go bhfuil fiacla an bhabaí le feiceáil aníos tríd an drandal.				
2	Bia déiríochta agus bainne lánmhéathrais is cóir a thabhairt do lapadáin agus leanaí faoi chúig bliana.				
3	Tá duine as ceathrar leanaí in Éirinn róthrom nó murtallach.				
4	Teastaíonn níos lú iarainn ó chailíní ná ó bhuachaillí mar chosc ar ainéime.				
5	Cabhraíonn saillte óimige-3, atá le fáil in iasc olúil, le cuimhne agus aird a fheabhsú.				
6	Úsáideann oibrí láimhe níos lú fuinnimh ná oibrí suiteach.				
7	Bíonn cailciam ag teastáil ó mhná chun galar corónach croí a chosc.				
8	Is é an teorainn alcóil d'fhir atá os cionn 18 mbliana ná 17 ngnáthdheoch sa tseachtain.				
9	Ba chóir forlíontaí aigéid fhólaigh a thógáil roimh thoircheas agus i rith toirchis.				
10	Déanann an iomarca vitimín A dochar don fhéatas.				

1 Is babaí cúig mhí d'aois é Marc atá á bhaint den chíoch.

(a) Mínigh an téarma '*á bhaint den chíoch*'.

(b) Cén fáth a bhfuil feoil dhearg molta do Mharc?

(c) Cén fáth ar chóir bia a bheith bog agus maoth do Mharc?

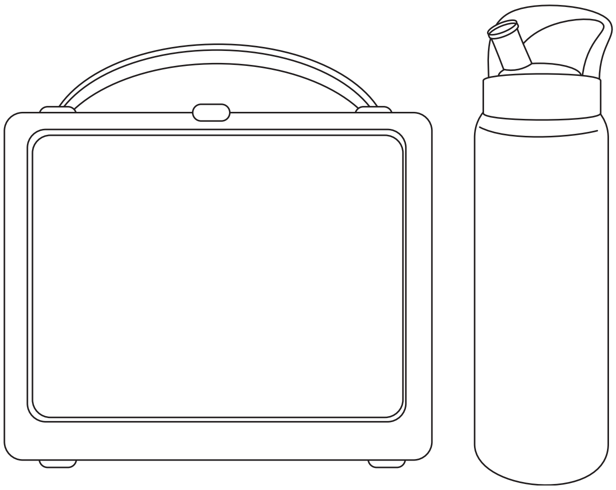
(d) Mol bianna a chuirfeadh snáithín ar fáil do Mharc.

(e) Mol gránach a bheadh oiriúnach do Mharc.

(f) Ainmnigh dhá bhia nach bhfuil oiriúnach do Mharc ag an aois seo.

(i) ____________________ (ii) ____________________

2 (a) Dear lón pacáilte do leanbh 10 mbliana d'aois.



(b) Ainmnigh trí chothaitheach atá sa lón. Mínigh an fáth a dteastaíonn gach ceann de na cothaithigh sa cholainn/chorp.

Cothaitheach	Ról an chothaithigh sa cholainn/chorp

(c) Moltar do thuismitheoirí na treoirlínte thíos a leanúint le cinntiú go mbíonn aiste bia fholláin ag a leanaí. Mínigh an chaoi a gcuirfeá na treoirlínte seo i bhfeidhm.

(i) Teorainn a chur ar bhianna milse

(ii) Deochanna folláine a chur in ionad deochanna siúcrúla

---

3 Luaigh dhá bhealach chun gránach caiscín/slánghráinneach a chur isteach in aiste bia linbh.

(i) ____________________

(ii) ____________________

4 Scríobh cúig threoirlíne maidir le haiste bia fholláin a chinntiú do leanaí ó aois 5 go 9.

(i) ______

(ii) ______

(iii) ______

(iv) ______

(v) ______

5 Samhlaigh gur saineolaí ar chlár raidió tú, agus go bhfuil tú ag cur comhairle ar thuismitheoirí maidir leis an gcaoi le cinntiú go bhfuil aiste bia fholláin ag a leanaí. Scríobh an script a d'úsáidfeá. Tabhair samplaí den bhia agus de na deochanna a bheadh oiriúnach do leanaí.

6 (a) Liostaigh ceithre chothaitheach thábhachtacha a bhíonn ag teastáil ó dhéagóirí.

(i) ______

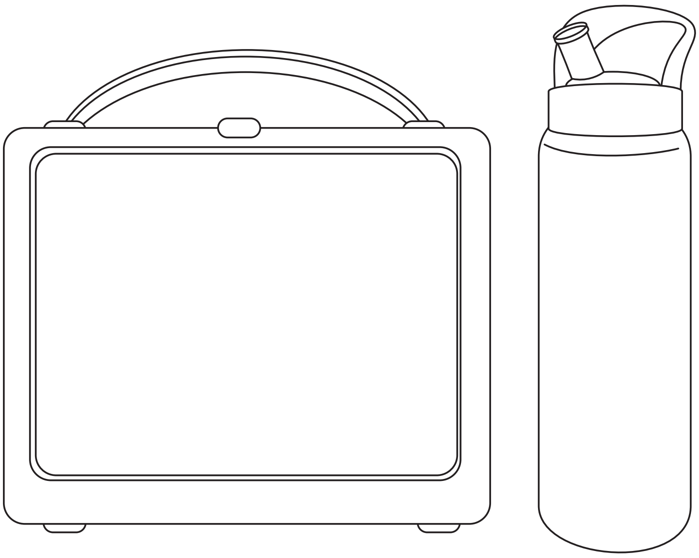
(ii) ______

(iii) ______

(iv) ______

(b) Mínigh an fáth ar chóir bia ina bhfuil go leor saille (bia friochta mar shampla) a sheachaint.

(c) Pleanáil lón pacáilte a bheadh oiriúnach do dhéagóir.



(d) Luaigh dhá mhacrachothaitheach agus dhá mhicreachothaitheach sa lón atá pleanáilte agat.

(i) Macrachothaithigh: ______________________

(ii) Micreachothaithigh: ______________________

7 (a) Mínigh an fáth a bhfuil cothromaíocht fuinnimh tábhachtach in aiste bia duine fásta.

____

____

(b) Mol ceithre fhoinse fholláine carbaihiodráite d'aiste bia duine fásta.

(i) ______________________

(ii) ______________________

(iii) ______________________

(iv) ______________________

(c) Pleanáil béile tráthnóna do dhuine fásta.

(d) Liostaigh ceithre chothaitheach sa mhias atá tábhachtach in aiste bia duine fásta.

(i) ______

(ii) ______

(iii) ______

(iv) ______

8 (a) Mínigh an fáth a dteastaíonn aigéad fólach ó bhean atá torrach.

______

(b) Ainmnigh agus luaigh an ról atá ag cúig chothaitheach éagsúla in aiste bia mná atá torrach. Aithin foinse oiriúnach do gach cothaitheach.

Ainm an chothaithigh	Ról an chothaithigh san aiste bia	Foinse bia atá oiriúnach do bhean atá torrach

(c) Mínigh an fáth nár cheart do bhean atá torrach ae a ithe.

______

(d) Liostaigh ceithre bhia/dheoch eile nár cheart do bhean atá torrach a ithe/a ól.

(i) ______

(ii) ______

(iii) ______

(iv) ______

(e) Mínigh an fáth a mbíonn aiste bia chothrom ó mhná atá i mbun cothú cíche.

______

9 Mínigh an fáth a dteastaíonn gach ceann de na cothaithigh seo in aiste bia daoine aosta.

(a) Snáithín:

(b) Iasc olúil:

(c) Cailciam:

10 (a) Cad is téarnamhach ann?

(b) Líon isteach na spásanna thíos ag míniú cén chaoi ar féidir le haiste bia cabhrú le téarnamhach.

(i) Cabhrú le cneácha cneasú

(ii) Cabhrú chun díhiodráitiú a sheachaint

11 (a) Liostaigh dhá bhia atá éasca le díleá.

(i)

(ii)

(b) Pleanáil mias ina mbeidh iasc, chun rogha níos fearr a chruthú do théarnamhach ná an mias atá sa ghrianghraf. Cuir bianna eile leis chun béile cothrom a chruthú.

Ainm na méise:

Modh cócarála:

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

#6 Béilí a phleanáil

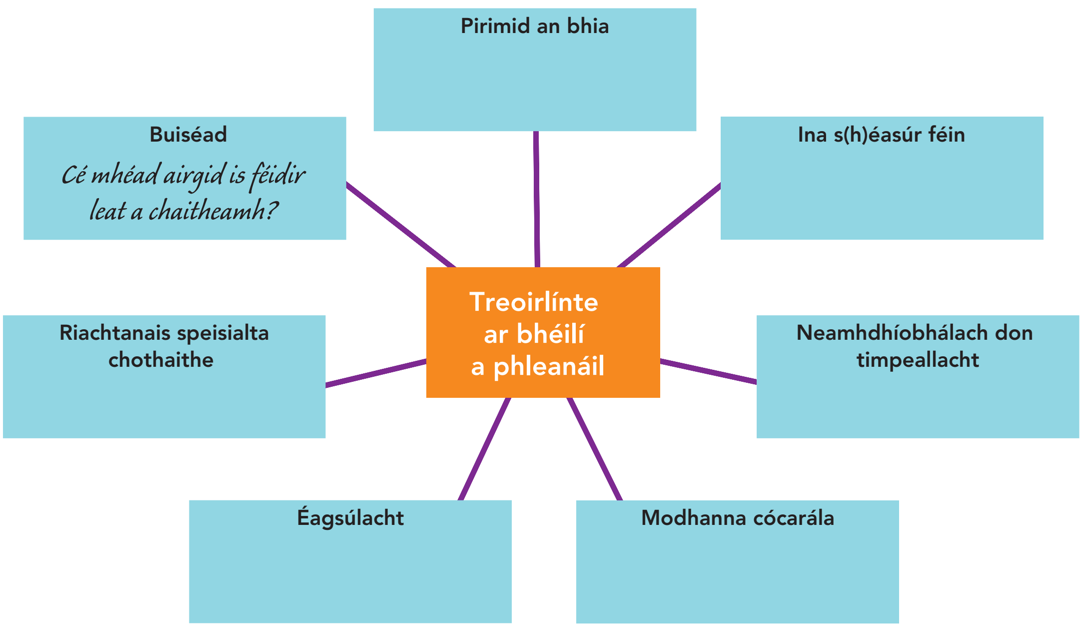
Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

Ar athraigh do chuid freagraí?

	Ráiteas	Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Bíonn an méid céanna de gach cothaitheach i mbéile cothrom.				
2	Bíonn sárchaighdeán ag bia atá ina shéasúr féin.				
3	De ghnáth, bíonn bia atá ar fáil go háitiúil neamhdhíobhálach don timpeallacht.				
4	Is modh cócarála ar mhórán saille é gríoscadh/griolladh.				
5	Sampla de riachtanais speisialta chothaithe is ea aiste bia veigeatórach.				
6	Tá sé míshláinteach do mhéara a lí agus tú ag ullmhú bia.				
7	Ní tharlaíonn traséilliú má leagann tú an spúnóg ar ais i mbia, tar éis blaiseadh de.				
8	Is féidir an focal *órdhonn* a úsáid le cur síos ar uigeacht.				
9	Is féidir an focal *súmhar* a úsáid le cur síos ar bhlas.				
10	Tá seilfré fhada ag earraí somheata.				

1 Sa ghrafaic faisnéise thíos, feicimid cur síos ar conas béilí folláine a phleanáil. Tabhair míniú gairid ar gach téarma. Tá ceann amháin déanta duit cheana féin.



Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

#7 Roghanna stuama bia

Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

Ar athraigh do chuid freagraí?

	Ráiteas	Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Cuireann bia plandúil amach gás meatáin.				
2	Bíonn glasraí, atá ina séasúr féin, ar fáil ó cheann ceann na bliana.				
3	Bia-aistear: an fad a iompraímid bia ón siopa go dtí an baile.				
4	Tomhaiseann an lorg carbóin an tionchar atá agat ar an gcomhshaol/timpeallacht.				
5	De ghnáth, ní bhíonn pacáistíocht ar bhia orgánach.				
6	Saor-raoin: Maireann na hainmhithe lasmuigh agus ní bhíonn siad i gcásanna.				
7	Is iad feoil agus iasc na bianna is mó a chuirimid amú in Éirinn.				
8	De ghnáth, bíonn cuma dhifriúil ar bhia géinmhodhnaithe (GM) i gcomparáid le bia eile.				
9	Cinntíonn an Fhondúireacht Chóirthrádála go bhfaigheann feirmeoirí breis airgid ar a gcuid táirgí.				
10	Tomhaltas eiticiúil: ceannaímid táirgí atá níos saoire.				

1 Líon na bearnaí chun an t-eolas atá agat ar roghanna stuama bia a thaispeáint. Úsáid an banc focal mar chabhair.

Roghnaíonn daoine áirithe gan ______________ a ithe mar go gcreideann siad go bhfuil ______________ ainmhithe le haghaidh bia cruálach. Cuireann bia ainmhíoch gás ______________ amach. Is féidir linn astaíochtaí gáis a laghdú má ithimid breis __________ agus níos lú feola. Má ithimid torthaí agus glasraí áitiúla atá ______________________________, beidh laghdú ar astaíochtaí. Nuair a iompórtálaimid bia, úsáidimid a lán fuinnimh agus scaoiltear ______________ ______________. Is é seo ______________ carbóin ár gcuid bia. Ní úsáideann feirmeoirí ceimiceáin agus bia ______________ á tháirgeadh acu. Ní bhíonn ainmhithe ______________ coinnithe i gcásanna – maireann siad lasmuigh.

dé-ocsaíd charbóin	marú	orgánach
lorg	feoil	ina séasúr féin
saor-raoin	meatáin	glasraí

2 Bia atá neamhdhíobhálach don chomhshaol - céard atá i gceist? Scríobh síos na tosca a chinntíonn an bhfuil bia neamhdhíobhálach don chomhshaol. Tá ceann amháin déanta duit cheana féin.

3 An dóigh leat gur cheart do tháirgeoirí bia smaoineamh ar cheist na mbia-aistear nuair a dhearann siad táirge bia nua? Cuir fáth le do fhreagra.

4 Mínigh na lógónna seo thíos agus tabhair sampla de tháirge ar a bhfuil an lógó.

(a) LOVE IRISH FOOD

(b)

(c) FAIRTRADE

5 Liostaigh sé bhealach inar féidir leatsa roghanna stuama bia a dhéanamh.

(i)

(ii)

(iii)

(iv)

(v)

(vi)

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

____

____

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

____

____

____

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

____

____

____

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

____

____

Nótaí

#10 Sábháilteacht agus sláinteachas bia

Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

Ar athraigh do chuid freagraí?

Ráiteas		Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Is plandaí nó ainmhithe beaga bídeacha iad miocrorgánaigh.				
2	Ceann de na cúiseanna le héilliú bia ná lámha salacha.				
3	Traséilliú: nuair a chuireann frídíní ar bhia olc ar dhaoine.				
4	Is iad na ceithre príomhphointe i sábháilteacht bia ná téamh, cócaráil, clúdaigh agus comhair.				
5	Is í an 'teorainn chomhraic' an chuid is teo den chuisneoir.				
6	Ba chóir mairteoil chócaráilte a ghearradh ar chláir mhionghearrtha dhearga.				
7	Níor chóir bia a ithe tar éis an dáta faoinar cheart é a úsáid.				
8	Ba cheart bia reoite a stóráil ag -18°C.				
9	Is gá bia somheata a stóráil sa chuisneoir.				
10	Ba cheart teocht chuisneora a choinneáil ag 10°C.				

1 Fíor nó bréagach? Cuir tic sa bhosca ceart do gach ráiteas thíos.

	Fíor	Bréagach
(a) Lámha salacha an phríomhchúis le héilliú bia.	☐	☐
(b) Má reonn tú bia, maraíonn seo baictéir.	☐	☐
(c) Níor cheart bia te a chur sa chuisneoir riamh.	☐	☐
(d) Is treoir maidir le caighdeán an bhia é an dáta faoinar cheart é a úsáid.	☐	☐
(e) Ba chóir feoil amh agus éineoil amh a ní i gcónaí sula n-úsáidfidh tú iad.	☐	☐
(f) Níl aon dochar i mbaictéir phataigineacha.	☐	☐

2 Léigh an t-alt nuachtáin thíos agus freagair na ceisteanna.

D'íosfadh leath de mhuintir na hÉireann burgar nach bhfuil lánchócaráilte - ach d'fhéadfadh siad nimhiú bia a fháil as

Deir 50% de na daoine fásta in Éirinn gur ith siad burgair, nach raibh lánchócaráilte, i mbialanna.

Tá feachtas nua 'Burger Fever' seolta ag Safefood chun an pobal a chur ar an eolas maidir leis an tábhacht a bhaineann le burgair a bheith lánchócaráilte chun nimhiú bia tromchúiseach a sheachaint.

Dúirt daoine, i suirbhé de chuid Safefood, gur ith siad burgair nach raibh lánchócaráilte de bharr go raibh siad blasta agus go raibh muinín acu as an ullmhúchán bia.

Deir 65%, áfach, go smaoineodh siad faoi dhó dá mbeadh a fhios acu go raibh baol nimhiú bia ann.

Mhínigh Gary Kearney, Stiúrthóir na Bia-eolaíochta le Safefood, an chontúirt a bhaineann le burgair nach bhfuil lánchócaráilte: 'Tá baol níos airde leis an bhfeoil mhionaithe a bhíonn i mburgair mar go maireann baictéir nimhiú bia ar dhromchla na feola agus nuair a mhionaítear an fheoil, téann siad tríd an bhfeoil ar fad. An t-aon chaoi le fáil réidh le baictéir i lár burgair ná a chinntiú go bhfuil an burgar cócaráilte go maith'.

Formhór na ndaoine a fhaigheann nimhiú bia, tagann siad chucu féin gan aon iarmhairt leanúnach, ach is féidir le baictéir *E.coli* ar leith iarmhairtí fadtéarmacha tromchúiseacha a bheith acu.

Tá ainéime nó cliseadh duánach mar thoradh ar thréithchineálacha áirithe *E.coli*.

Is cúis imní d'Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann an nós reatha atá i mbialanna, ar fud na hÉireann, burgair nach bhfuil lánchócaráilte a riar; tá comhairle curtha acu ar lónadóirí gan burgair, nach bhfuil lánchócaráilte, a riar.

Foinse: Journal.ie, Iúil 2017

(a) De réir an ailt seo, cén céatadán de dhaoine fásta in Éirinn a dúirt gur ith siad burgair, nach raibh lánchócaráilte, i mbialanna? Cé na cúiseanna a bhí acu?

____

____

(b) Cén fáth a bhfuil sé contúirteach burgair nach bhfuil lánchócaráilte a ithe?

____

(c) Ainmnigh trí bhia eile a chaithfidh a bheith cócaráilte go maith chun baol nimhiú bia a laghdú.

(i) _______________

(ii) _______________

(iii) _______________

(d) Ainmnigh cineál amháin baictéir a bhíonn i mburgair nach bhfuil lánchócaráilte.

____

(e) Cé na siomptóim atá ag an mbaictéar a d'ainmnigh tú i gcuid (d)?

____

3 Roghnaigh an chef teilifíse is fearr leat. Déan anailís ar chaighdeáin an tsláinteachais bia agus an tsláinteachais phearsanta atá acu. Nó féach ar cheann de na gearrthóga seo ar YouTube:

- Let's Cook with Neven Maguire: Thai red curry with beef
- Rachel Allen: White chocolate blondies
- Rory O'Connell: How to pan-fry fish
- The Happy Pear: Double chocolate pound cake
- Presenter Donal Skehan chops off the tip of his finger on *Saturday Kitchen*

Déan machnamh orthu seo a leanas agus líon isteach an tábla thíos:

- **Sláinteachas pearsanta agus dealramh:** Níochán lámh, éadaí cosanta, gruaig, ingne, seodra.
- **Cleachtais um shábháilteacht bia:** Cláir mhionghearrtha dhifriúla, ag fáil réidh le dramhaíl, modhanna glantacháin.
- **Trealamh a úsáid go sábháilte:** Miteoga oighinn, lámha/cluasa sáspain, úsáid sceana.
- **Leagan amach cistine:** Tranglam, spás le bheith ag gluaiseacht timpeall.

	Ráitis dhearfacha	Ráitis dhiúltacha	Comhairle maidir le feabhsú
Sláinteachas pearsanta agus dealramh			
Cleachtais um shábháilteacht bia			
Trealamh a úsáid go sábháilte			
Leagan amach cistine			

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

____

____

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

____

____

____

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

____

____

____

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

____

____

#11 Ag tosú ag cócaráil

Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

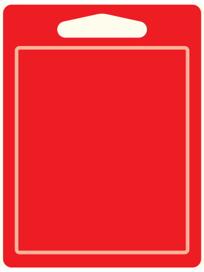
Ar athraigh do chuid freagraí?

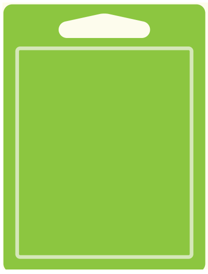
	Ráiteas	Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Is uirlis í scian phailéid.				
2	Úsáideann tú spadal agus tú ag réiteach bia.				
3	Nuair atá bia ag suanbhruith, bíonn an leacht ag boilgearnach go tapa.				
4	Stoc: Is leacht é ina raibh feoil, iasc nó glasraí cócaráilte.				
5	Tá gearrthacha feola atá saor agus righin oiriúnach le gríoscadh/griolladh.				
6	Leánn na vitimíní agus na mianraí isteach sa leacht cócarála nuair a ghalaímid bia.				
7	Úsáidimid oibreán ardaithe chun fuidreamh a ardú.				
8	Bealú: bia a chlúdach i scragall stáin.				
9	Is gá aga socraithe a chur san áireamh agus tú ag cócaráil in oigheann micreathonnach / i micreathonnán.				
10	Úsáidimid tionlacain le bia chun réimse uigeachtaí a chur ar fáil.				

1 Ainmnigh cúig uirlis agus liostaigh na feidhmeanna atá acu in ullmhúchán bia.

Ainm	Feidhm

2 Tabhair dhá shampla de bhia is féidir a réiteach ar na cláir mhionghearrtha dhathchódaithe thíos.





(i) ____________________ (iii) ____________________

(ii) ____________________ (iv) ____________________

3 Tabhair trí shampla d'fhearais leictreacha bheaga a cheapann tú atá úsáideach sa seomra eacnamaíocht bhaile nó sa chistin sa bhaile. Liostaigh dhá fheidhm agus dhá threoirlíne shábháilteachta do gach ceann.

Fearas	Feidhmeanna	Treoirlínte Sábháilteachta

4 Úsáid an tábla thíos chun sampla a thabhairt de bhia ar féidir é a chumasc, an croí a bhaint as agus araile. Ainmnigh mias a bhfuil an scil seo ag baint leis i ngach cás.

	Bia	Mias
Cumaisc		
Bain an croí as		
Díshligh/Gearr ina chiúbanna		
Grátáil		
Scamh		
Criathraigh		
Slisnigh		
Gread		

5 I gcás gach ceann de na modhanna aistriú teasa seo, ainmnigh dhá mhias ina n-úsáidimid iad.

	Seoladh	Comhiompar	Radaíocht
Mias 1			
Mias 2			

6 Liostaigh ceithre mhodh cócarála is féidir a úsáid chun béile sláintiúil a dhéanamh. Mínigh cén fáth a gceapann tú gur rogha maith gach ceann acu.

Úsáid modhanna cócarála chun béilí sláintiúla a dhéanamh

Modh cócarála: ____________________
Cúis: ____________________

Modh cócarála: ____________________
Cúis: ____________________

Modh cócarála: ____________________
Cúis: ____________________

Modh cócarála: ____________________
Cúis: ____________________

7 Luaigh trí threoirlíne a bhaineann leis an oigheann a úsáid. Smaoinigh cén chaoi le huigeacht mhaith a fháil agus conas airgead a shábháil agus tú ag bácáil.

(i) ____________________

(ii) ____________________

(iii) ____________________

8 Líon isteach an léaráid chun léargas a thabhairt ar tháirge bácáilte amháin, mar shampla arán, cáca, muifín nó brioscaí.

Ainm na méise

Modh déanta:

Oibreán ardaithe (más ann dó):

Modh tástála go bhfuil sé réidh:

Moladh tionlacain:

9 (a) Céard ar a smaoiníonn tú nuair a fheiceann tú na focail 'modhanna sláintiúla cócarála'?

(b) I do thuairimse, céard í an treoirlíne is tábhachtaí nuair atá modhanna sláintiúla cócarála á roghnú? Tabhair míniú ar do fhreagra.

10 (a) Cé na ceithre mhodh cócarála a mholfá do chairde chun a chinntiú go réitíonn siad béilí sláintiúla?

(i)

(ii)

(iii)

(iv)

(b) Luaigh ceithre shampla de mhiasa a úsáideann modhanna sláintiúla cócarála.

(i)

(ii)

(iii)

(iv)

11 Taifead do chuid scileanna i bportfóilió. Déan taifead ar an dáta, ar an mias agus ar na scileanna nó na teicnící a d'úsáid tú. Déan trácht ar cé chomh maith agus a léirigh tú an scil. Liostaigh aon fheabhas a d'fhéadfá a chur air an chéad uair eile.

Dáta	Ainm na méise	Scileanna nó teicnící	Nóta

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

____

____

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

____

____

____

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

____

____

____

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

____

____

#13 Fuílleach bia a úsáid

Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

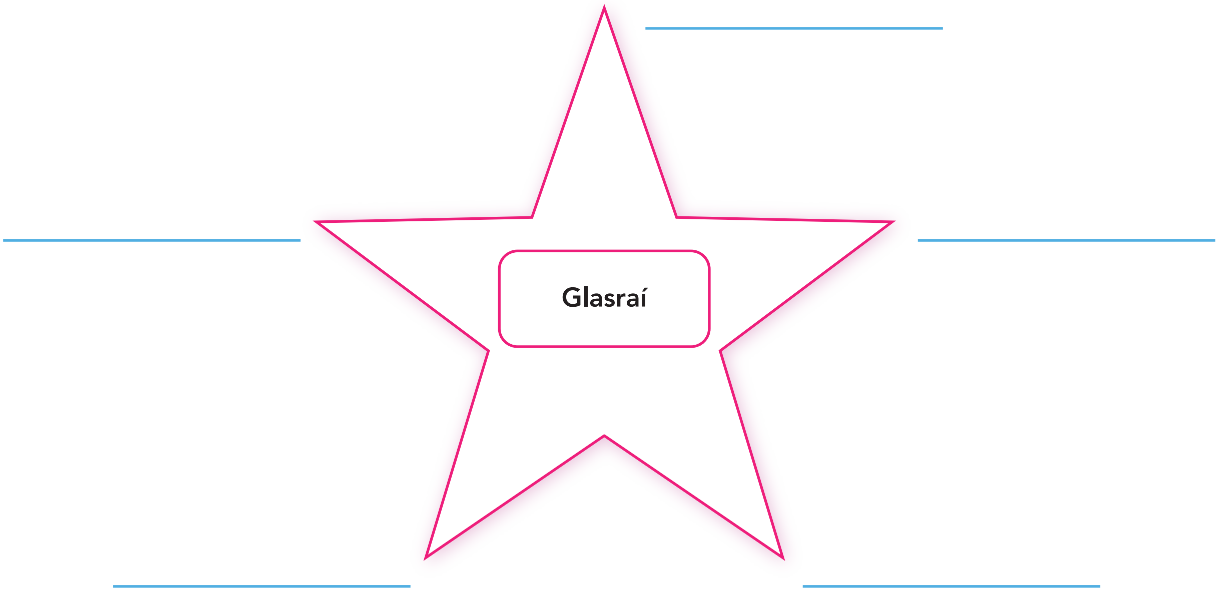
Ar athraigh do chuid freagraí?

	Ráiteas	Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Bia a chuireann daoine amú is ea 5% de dhramhaíl tí.				
2	Easpa pleanála is cúis le cur amú bia.				
3	Ba chóir fuílleach bia a théamh go bhfuil sé bogthe.				
4	Ba chóir fuílleach bia a ithe laistigh de thrí lá.				
5	Ba chóir fuílleach bia reoite a dhíreo sa chuisneoir.				
6	Is féidir airgead a shábháil má úsáideann tú fuílleach bia go críonna.				
7	Is féidir rís atá fágtha a úsáid i sailéid.				
8	Is féidir fuílleach bia a fhuarú go tapa má chuirtear i miasa doimhne é.				
9	Is féidir buíocán atá fágtha a úsáid chun meireangaí a dhéanamh.				
10	Is féidir maróg aráin agus ime a dhéanamh as croissants nó crosbhorróga.				

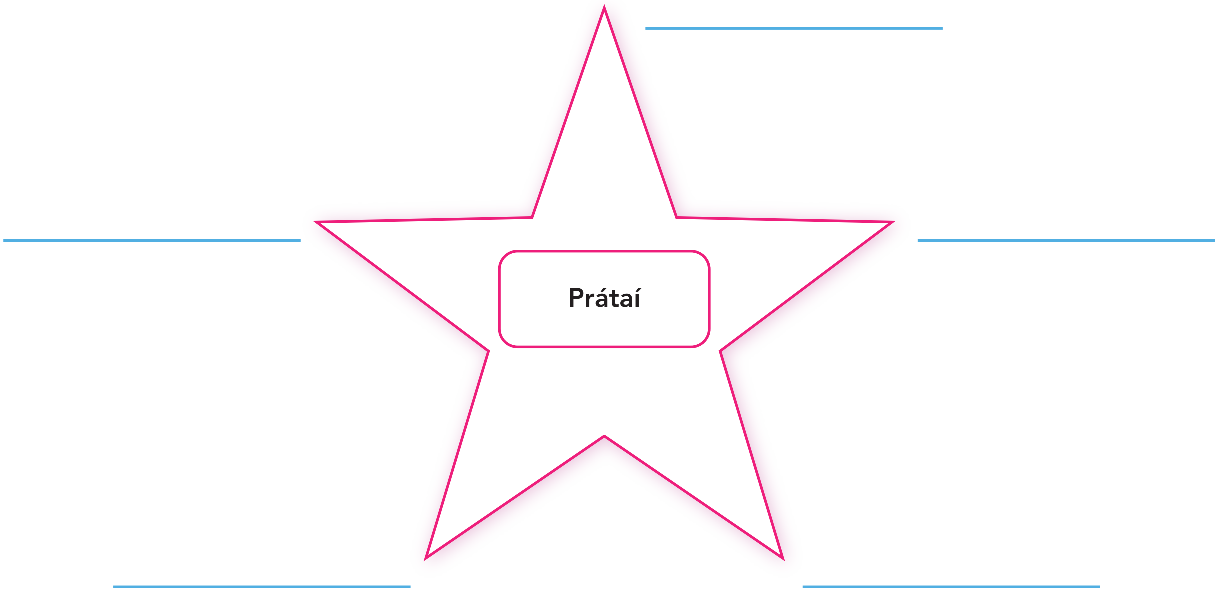
1 Dear maighnéad cuisneora a thugann leideanna maidir le fuílleach bia a úsáid.

2 Déan liosta de mhiasa is féidir a dhéanamh leis na fuílligh bhia seo.

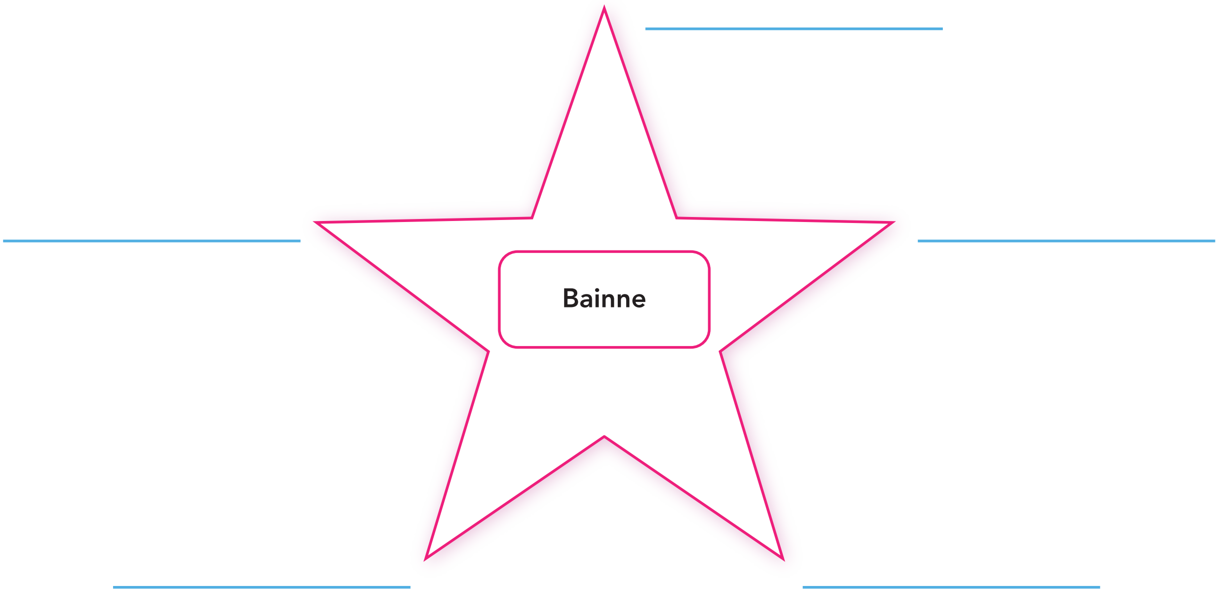
(a)



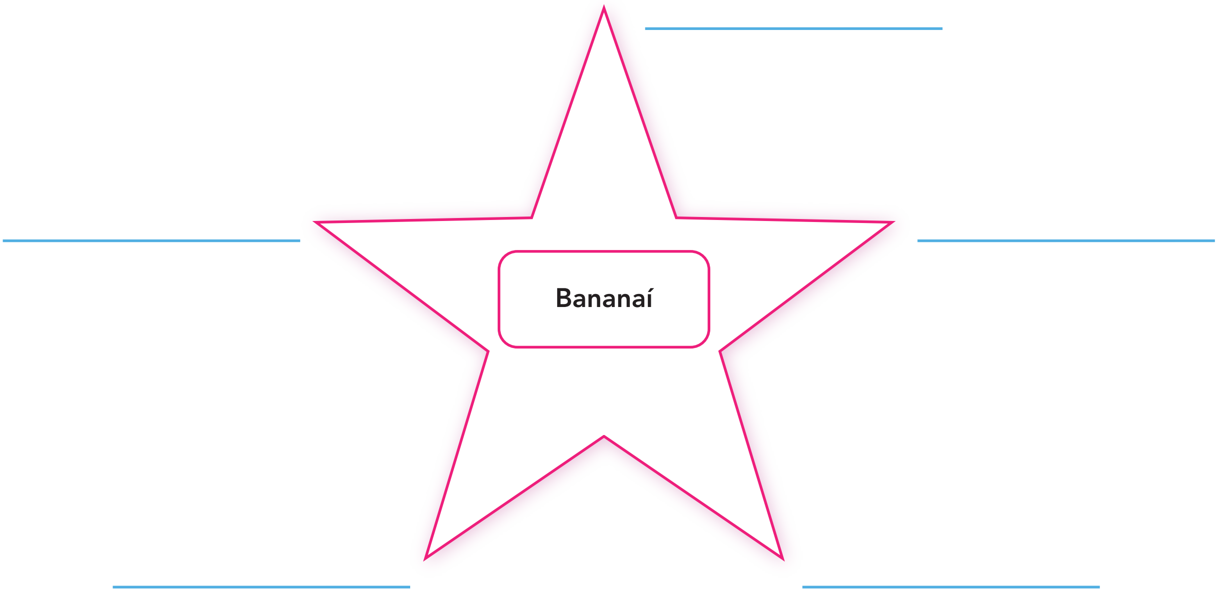
(b)



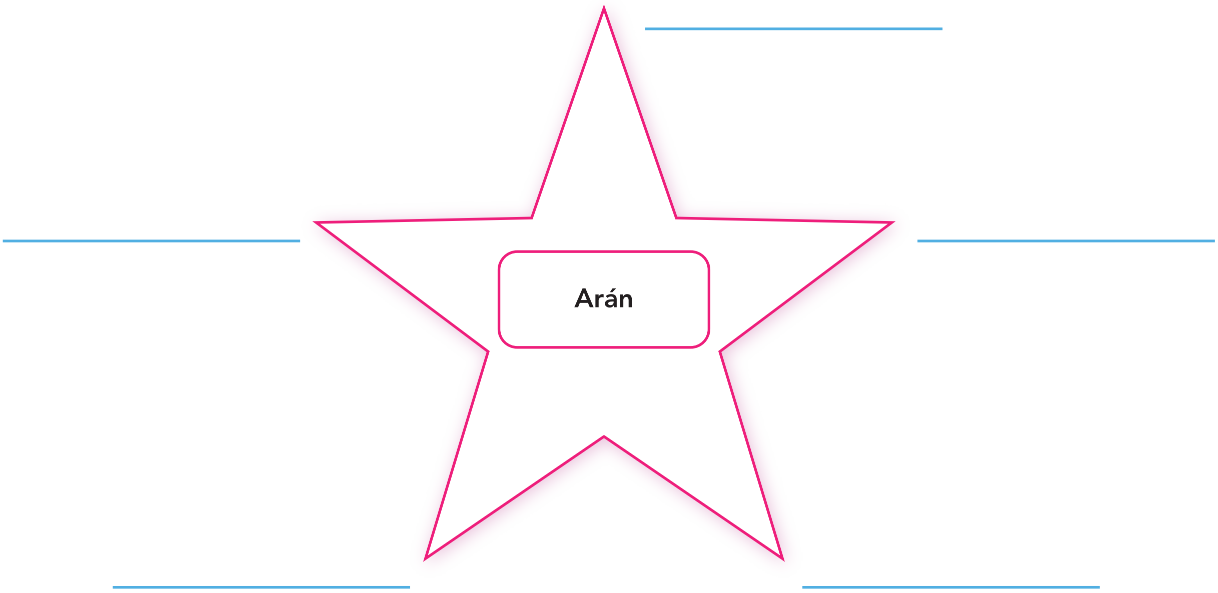
(c)



(d)



(e)



3 Pleanáil béile trí chúrsa (an chéad chúrsa, príomhchúrsa agus milseog) a d'fhéadfá a dhéanamh go hiomlán as fuílleach bia.

Biachlár	Fuílleach bia

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar…

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

Nótaí

#17 Pacáistiú agus lipéadú bia

Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

Ar athraigh do chuid freagraí?

Ráiteas		Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Tá an chuid is mó den bhia a cheannaímid i bpacáistí.				
2	Tá eolas le fáil ar na pacáistí.				
3	Ní féidir pacáistíocht in-bhithmhillte a bhriseadh síos.				
4	Tá pacáistíocht mhiotail láidir ach daor.				
5	Tá pacáistíocht pháipéir buan agus saor.				
6	Is gá eolas cothaithe a bheith ar an lipéad ar bhia réamhphacáistithe.				
7	Ní gá eolas stórála a bheith ar lipéad.				
8	Is gá eolas ar ailléirginí bia a aibhsiú ar lipéad.				
9	Is gá an t-eolas cothaithe a thabhairt do 100 g nó 100 ml den bhia.				
10	Is féidir le lipéad a mhaíomh go leigheasann an bia galar.				

1 Ag úsáid an tábla seo thíos, déan measúnú ar phacáistíocht réimse bia. Cuir tic sna boscaí cuí. Tá ceann amháin déanta duit cheana féin.

Bia	An cineál pacáist-íochta	Uisce-dhíonach	Láidir	Éadrom	Sláinteach	Furasta le hoscailt	Furasta le hath-dhúnadh	In-bhith-mhillte
Subh	*Gloine*	✓	✓		✓	✓	✓	
Piseanna stánaithe								
Gránach bricfeasta								
Iógart								
Plúr								

2 Scrúdaigh an lipéad thíos. Líon isteach an tábla ar an gcéad leathanach eile leis an eolas ón lipéad.

Ar aghaidh an phacáiste

Siopa an Phobail

Rogha an teaghlaigh

Lasáinne
thriomaithe
Pasta déanta san Iodáil

Béile Iodálach den scoth!

V
OIRIÚNACH DO VEIGEATÓIRÍ

I ngach 100 g (ar a dhíol) tá

Fuinneamh	Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
1,508 kJ 356 kcal	2 g	0.3 g	3 g	0.03 g
18%	3%	2%	3%	<1%

de d'iontógáil tagartha
Iontógáil tagartha do ghnáthdhuine fásta (8,400 kJ/2,000 kcal)

Ar chúl an phacáiste

Siopa an Phobail

Rogha an teaghlaigh

Lasáinne
thriomaithe
Pasta déanta as seimilín cruithneacht chrua

Pasta déanta as seimilín cruithneacht chrua

Comhábhair
Seimilín **cruithneacht** chrua (100%).

Comhairle Ailléirge
D'ailléirginí, gránaigh le glután san áireamh, féach ar na comhábhair sa chló trom.
D'fhéadfadh ubh a bheith ann.

V OIRIÚNACH DO VEIGEATÓIRÍ

Cothú Luach tipiciúil ar a dhíol	i 100 g	% IT*	IT* duine fásta
Fuinneamh	1,508 kJ 356 kcal	18%	8,400 kJ 2,000 kcal
Saill	2 g	3%	70 g
ar sáitheáin iad	0.3 g	2%	20 g
Carbaihiodráit	71 g		
ar siúcraí iad	3 g	3%	90 g
Snáithín	3 g		
Próitéin	13 g		
Salann	0.03 g	<1%	6 g

*Iontógáil tagartha

STÓRÁIL

COMHTHIMPEALLACH

- Stóráil in áit fhionnuar thirim.
- Taréis oscailte, stóráil i gcoimeádán aerdhíonach.
- Féach ar thaobh an phacáiste don 'dáta ar fearr roimhe'.

DEARBHÚ CÁILÍOCHTA
Tá Siopa an Phobail ag tacú le cáilíocht agus luach ó 1944.
Mura bhfuil tú sásta leis an táirge seo de chuid Shiopa an Phobail, tabhair ar ais go dtí an siopa é leis an bpacáistíocht a bhí air agus leis an admháil.
Beimid sásta earra den chineál céanna a thabhairt duit nó do chuid airgid a aisíoc.
Ní chuireann an choinníoll seo isteach ar do chearta reachtúla.

Ar bheagán saille

500 g

5 099874 077343

Dáta ar fearr roimhe é:
Márta 2020

Ainm an táirge	
Ainm an bhranda	
Comhábhair	
An méid glan	
Dáta faoinar cheart é a úsáid nó ar fearr roimhe é	
Bunáitíocht	
Ailléirginí bia	
Eolas cothaithe	

3 Liostaigh an cineál pacáistíochta a bhíonn ar gach bia sa tábla thíos. Mol bealach amháin, atá neamhdhíobhálach don chomhshaol/timpeallacht, le gach ceann a dhiúscairt.

Bia	An cineál pacáistíochta	Modh diúscartha
Ola olóige		
Leite		
Brioscaí		
Piseanna reoite		
Sútha talún stánaithe		
Subh sútha craobh		
Uisce gan súilíní		
Béile cócaráil-fuaraigh		
Lítear bainne		
Iógart		
Uibheacha		

4 (a) Cén fáth ar cheart do phacáistíocht a bheith neamhdhíobhálach don chomhshaol?

(b) Ba cheart lipéadú cothaithe a bheith sothuigthe. Cén fáth?

5 Is gá bianna áirithe a athphacáistiú nuair a osclaíonn tú iad. Ar an gcaoi sin, beidh cosaint acu ar bhaictéir agus ní thriomóidh siad amach nó ní éireoidh siad bog. Liostaigh ábhar pacáistíochta oiriúnach le haghaidh gach ceann de na bianna seo. Cuir fáth le gach freagra.

Bia	Pacáistíocht	An fáth
Feoil amh		
Pasta triomaithe		
Pónairí stánaithe		
Císte spúinse		
Brioscaí		
Bainne		

6 Léigh an dá lipéad don anraith cairéad agus lus an choire thíos. Tá dóthain do bheirt sa dá anraith agus ceannaíodh iad ar an 24 Iúil 2018. Freagair na ceisteanna ar an gcéad leathanach eile.

	Anraith A	Anraith B
	Cartán anraith cairéad agus lus an choire	Anraith stánaithe – cairéad agus lus an choire
Comhábhair	Cairéid (42%), uisce, oinniúin (7%), **uachtar (bainne), plúr cruithneachta, im**, salann, duilleoga lus an choire, gairleog, lus an choire meilte, noitmig.	Uisce, cairéid (31%), oinniúin (7%), stáirse grán buí modhnaithe, **uachtar (bainne)**, sú cairéad ó dhlúthán, lus an choire, salann, siúcra, bouillon glasraí (salann, **siúcra, púdar soilire**, púdar oinniún, púdar gairleoige, blasóirí nádúrtha), sú líomóide ó dhlúthán, fínéagar, ola lus an choire.
Meáchan glan	600 g	400 g
Treoracha stórála	Coinnigh i gcuisneoir. Úsáid laistigh de 24 uair an chloig tar éis é a oscailt. Oiriúnach le reo sa bhaile.	Stóráil in áit fhionnuar thirim. Tar éis oscailte, doirt isteach i gcoimeádán neamh-mhiotail é, clúdaigh agus cuisnigh. Úsáid laistigh de dhá lá.
Íosmharthanacht	Dáta faoinar cheart é a úsáid 04/08/2018	Dáta faoinar fearr é a úsáid Meitheamh 2019

(a) Féach ar na comhábhair. Cé acu anraith ina bhfuil níos mó glasraí úra? Mínigh d'fhreagra.

(b) Cé acu anraith is féidir 'Comhábhair nádúrtha ar fad' a mhaíomh ar an lipéad?

(c) Molann lipéad anraith B an fuílleach a stóráil i gcoimeádán neamh-mhiotail sa chuisneoir. Cén fáth?

(d) Tá anraith A oiriúnach le reo sa bhaile. Cén buntáiste atá leis sin?

(e) An bhfuil ailléirginí i gceann ar bith den dá anraith? Scríobh na sonraí.

(f) Cé acu anraith a cheannófá le bheith agat le haghaidh cás éigeandála? Cén fáth?

(g) Cé acu anraith atá oiriúnach do veigeán?

(h) Cé acu anraith atá oiriúnach do dhuine le galar céiliach?

(i) Cé acu anraith atá oiriúnach do dhuine le diaibéiteas?

7 Tá an t-eolas cothaithe seo ar Anraith A agus ar Anraith B. Léigh na lipéid agus freagair na ceisteanna.

Eolas cothaithe - Anraith A		
	I 100 g	I sciar 200 g
Fuinneamh	71 kcal	142 kcal
Próitéin	3.8 g	7.6 g
Carbaihiodráití	11.9 g	23.8 g
ar siúcraí iad	1.4 g	2.8 g
Saill	0.9 g	1.8 g
ar sáitheáin iad	0.3 g	0.6 g
Snáithín	1.7 g	3.4 g
Salann	1.35 g	2.7 g

Eolas cothaithe - Anraith B		
	I 100g	I sciar 200 g
Fuinneamh	45 kcal	90 kcal
Próitéin	2.3 g	4.6 g
Carbaihiodráití	8.5 g	17.0 g
ar siúcraí iad	0.9 g	1.8 g
Saill	0.2 g	0.4 g
ar sáitheáin iad	Trace	0.1 g
Snáithín	0.7 g	1.4 g
Salann	0.6 g	1.2 g

(a) I sciar amháin, cé acu anraith ina bhfuil:

(i) an méid is lú cileacalraí?

____

(ii) an méid is mó próitéine?

____

(iii) an méid is mó carbaihiodráití?

____

(iv) an méid is lú siúcra?

____

(v) an méid is mó saille sáithithe?

(vi) an méid is mó salainn?

(b) Tá Seamus cúramach faoina mheáchan. Cé acu anraith is ceart dó a roghnú? Cén fáth?

(c) Tá brú fola ard ar Mháirtín. Cé acu anraith is ceart dó a roghnú? Cén fáth?

(d) Maíonn an lipéad ar Anraith B go bhfuil sé ar bheagán saille. Conas is féidir leat é sin a sheiceáil?

8 Dear do lipéad bia féin do tháirge bia a d'ullmhaigh tú sa rang eacnamaíocht bhaile. Bí cinnte go dtaispeánann tú an t-eolas éigeantach ar fad. Don eolas cothaithe, cuir isteach na príomh-mhacrachothaithigh agus na príomh-mhicreachothaithigh atá sa mhias bia. Más mian leat eolas níos sonraí a thabhairt, bain úsáid as an suíomh gréasáin Explore Food.

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

____

____

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

____

____

____

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

____

____

____

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

____

____

Snáithe 2

Saol Teaghlaigh Freagrach

#22 Tomhaltóirí

Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

Ar athraigh do chuid freagraí?

Ráiteas		Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Tomhaltóir: duine a cheannaíonn earraí agus seirbhísí.				
2	Is mar an gcéanna iad riachtanais agus teastálacha tomhaltóirí.				
3	Bíonn ceart agat nuair a bhíonn tú i dteideal ruda.				
4	Bíonn freagracht ort nuair is gá duit rud éigin a dhéanamh.				
5	Is féidir le tomhaltóirí a rogha rud a cheannach.				
6	Monaplacht: nuair a bhíonn rogha mór earraí i siopa.				
7	Caithfidh tomhaltóirí na lipéid ar earraí a léamh sula gceannaíonn siad iad.				
8	Caithfidh an déantúsóir a chinntiú go bhfuil earraí sábháilte do thomhaltóirí.				
9	Má tá earra lochtach, is féidir le tomhaltóir aisíocaíocht a fháil.				
10	Níor cheart do thomhaltóirí gearán a dhéanamh.				

1 Críochnaigh na habairtí seo le taispeáint go dtuigeann tú na téarmaí.

(a) Is tomhaltóir é:

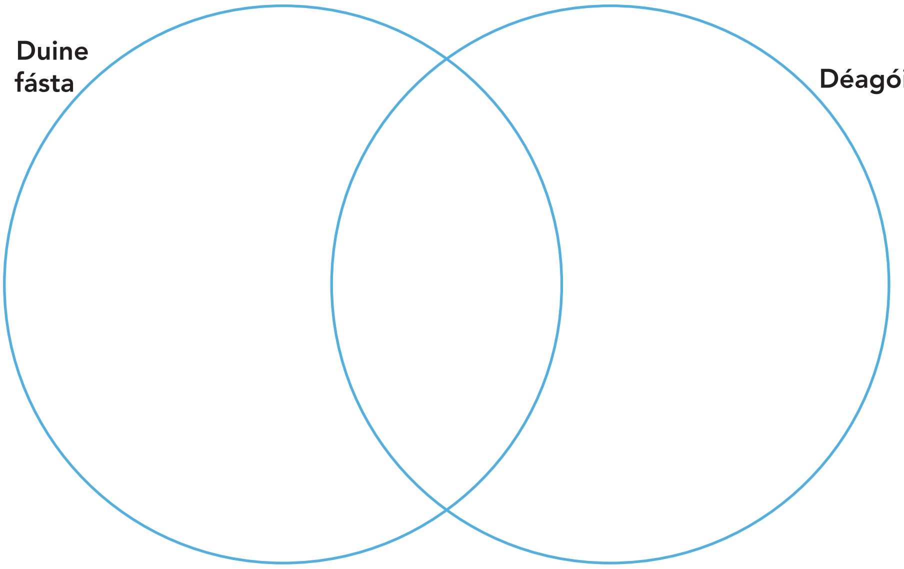
(b) Is riachtanas é:

(c) Is teastáil é:

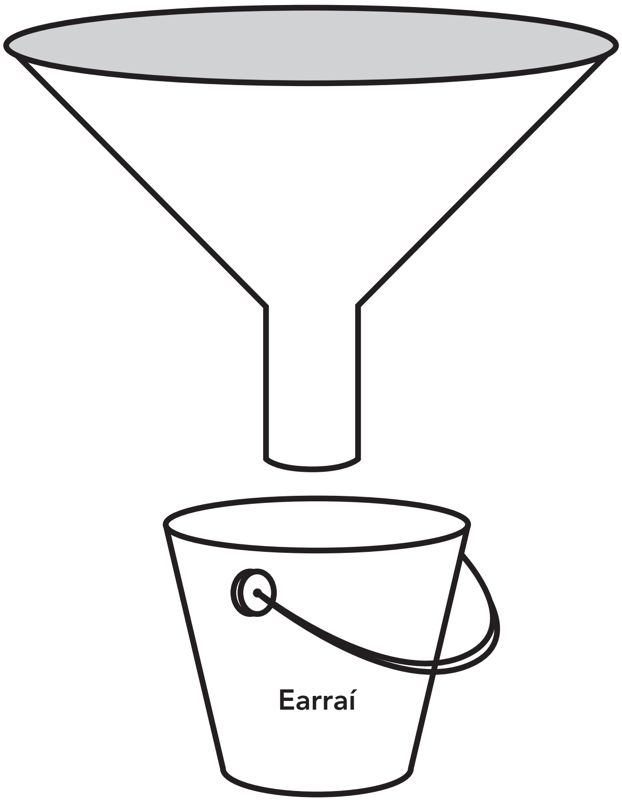
(d) Is earraí iad:

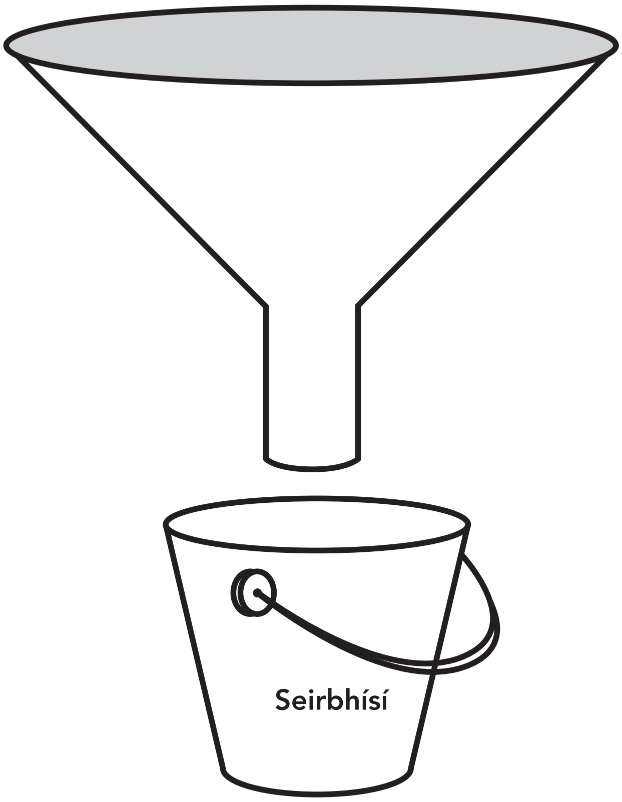
(e) Is seirbhísí iad:

2 Ar léaráid Venn, déan idirdhealú idir riachtanais duine fásta agus riachtanais déagóra. Cuir na riachtanais atá mar an gcéanna sa lár.



3 Scríobh síos samplaí d'earraí agus de sheirbhísí sna tonnadóirí.





4 Athraíonn ár gcuid riachtanas agus teastálacha de réir ár n-aoise agus ár dtosca. Líon na bearnaí leis na focail as an mbanc focal. Úsáid gach focal uair amháin.

seacláid	bia	dídean
éadaí	saoire thar lear	maireachtáil
níos compordaí	riachtanais	déagóirí
tomhaltóir	tuismitheoirí	teastálacha

Bíonn ________________ agus ________________ difriúla ag tomhaltóirí. Is bunriachtanais iad ________________, ________________ agus ________________ .
Bíonn an saol __________ ________________ le teastálacha, ach níl siad riachtanach le ________________ . Samplaí de theastálacha is ea ________________ agus ________________.
Ní bhíonn na riachtanais ná na teastálacha céanna ag gach ________________.
Mar shampla bíonn riachtanais ________________ difriúil le riachtanais ________________.

5 Críochnaigh na habairtí seo.

(a) Bíonn ceart agat nuair:

____

(b) Bíonn freagracht ort nuair:

____

6 Meaitseáil na ráitis ó 1 go 5 leis na cearta ó A go E sa tábla thíos. Scríobh do fhreagraí sa ghreille.

1 Má cheannaíonn tú earra daor, ba chóir go n-oibreodh sé i gceart agus go mairfeadh sé i bhfad.	A An ceart ar rogha
2 Is féidir le tomhaltóirí rogha a dhéanamh idir na brandaí éagsúla earraí agus seirbhísí a cheannaíonn siad.	B An ceart ar shábháilteacht
3 Caithfidh díoltóirí eolas cruinn a thabhairt ar tháirgí agus ar sheirbhísí.	C An ceart ar shásamh
4 Níor cheart earraí agus seirbhísí a bheith díobhálach do thomhaltóirí.	D An ceart ar eolas cruinn
5 Is féidir le tomhaltóirí gearán a dhéanamh agus cúiteamh a fháil má tá earraí lochtach.	E An ceart ar luach ar airgead

1	2	3	4	5

7 Meaitseáil na cearta i gColún A leis na freagrachtaí a bhaineann leo i gColún B. Tá an chéad cheann déanta duit cheana féin.

Cearta	Freagrachtaí
An ceart ar ardchaighdeán agus luach ar airgead	Smaoinigh ar an gcomhshaol agus bí eolach sula gceannaíonn tú earraí agus seirbhísí
An ceart ar rogha	Léigh lipéid agus faigh eolas ar tháirgí agus ar sheirbhísí
An ceart ar shábháilteacht	Bí ar an eolas faoi chearta tomhaltóirí agus déan gearán má bhíonn na cearta sin diúltaithe
An ceart ar eolas cruinn	Scrúdaigh earraí agus seirbhísí roimh cheannach
An ceart ar shásamh	Tabhair aird ar rabhaidh agus lean treoracha go cúramach

8 Fíor nó bréagach? Cuir tic sa bhosca ceart do gach ráiteas thíos.

	Fíor	Bréagach
(a) Ba cheart go mairfeadh earra ar ardchaighdeán ar feadh i bhfad.	☐	☐
(b) Caithfidh miondíoltóirí luach ar airgead a thabhairt.	☐	☐
(c) Tagann freagrachtaí le cearta.	☐	☐
(d) Sampla de mhonaplacht is ea Vodafone.	☐	☐
(e) Má tá earra lochtach, caithfidh an custaiméir glacadh le nóta creidmheasa.	☐	☐
(f) Tá an ceart ag tomhaltóir gearán a dhéanamh agus tá an fhreagracht sin air.	☐	☐

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

____

____

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

____

____

____

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

____

____

____

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

____

____

Nótaí

#26 Cinntí a dhéanamh

Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

Ar athraigh do chuid freagraí?

	Ráiteas	Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Tosaíocht: rud atá tábhachtach duit.				
2	Bíonn tionchar ag do chuid riachtanas agus teastálacha ar na cinntí a dhéanann tú.				
3	Ní bhíonn tionchar ag faisean ar na rudaí a cheannaíonn tú.				
4	Tobcheannach: rudaí a cheannach gan phleanáil.				
5	Cuireann Ionaid Eolais do Shaoránaigh faisnéis ar fáil ar chearta tomhaltóirí.				
6	Caithimid ar fad cinntí a dhéanamh faoin gcaoi a gcaithimid ár gcuid airgid.				
7	Tá gach foinse faisnéise do thomhaltóirí iontaofa.				
8	Caithfidh tomhaltóirí bheith eolach ionas nach dtiocfaidh gnólachtaí i dtír orthu.				
9	Agus cinntí á ndéanamh agat, caithfidh tú iniúchadh a dhéanamh ar bhuntáistí na roghanna éagsúla.				
10	Uaireanta, bíonn doilíos ceannaitheora ar dhuine mar gheall ar thobcheannach.				

1 Liostaigh ceithre chúis a bhfuil sé tábhachtach a bheith in ann cinntí maithe a dhéanamh.

(i) ______________________

(ii) ______________________

(iii) ______________________

(iv) ______________________

2 Liostaigh na tosca a bhfuil tionchar acu ar do chinntí mar thomhaltóir. Tá ceann amháin liostaithe duit cheana féin.

3 Seo a leanas na céimeanna atá i gceist le próiseas cinnteoireachta an tomhaltóra ach tá an t-ord measctha suas.

(a) Cuir na céimeanna san ord ceart ach na litreacha a úsáid. Tá an chéad cheann déanta duit.

A ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

- **A** Sainmhínigh an cinneadh atá le déanamh.
- **B** Iniúch torthaí na roghanna difriúla.
- **C** Cuir an plean i ngníomh.
- **D** Fiosraigh na roghanna ar fad atá ann.
- **E** Meas na torthaí.
- **F** Smaoinigh ar na roghanna.
- **G** Déan cinneadh ar phlean.

(b) Scríobh na céimeanna i d'fhocail féin anois.

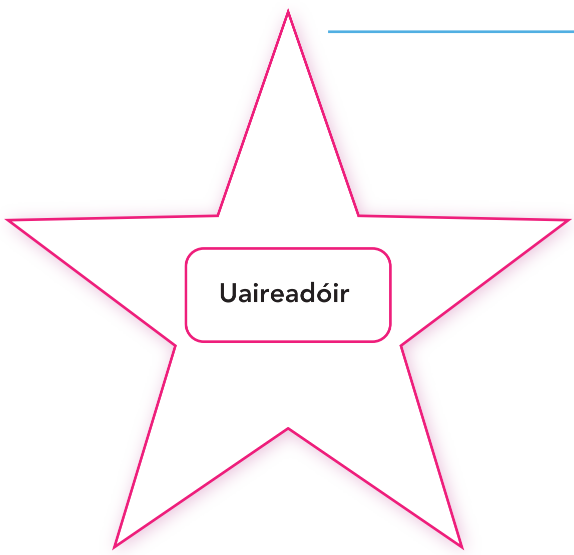
4 Faoi cheilt sa chuardach focal seo, tá roinnt de na tosca a chaithfidh tú smaoineamh orthu agus tú ag siopadóireacht le haghaidh earraí agus seirbhísí. Aimsigh an méid focal agus is féidir. Tá ceann amháin déanta duit cheana féin.

~~L~~	~~U~~	~~A~~	~~C~~	~~H~~	D	S	Í	G	S	C	G	Á	B
T	C	O	T	H	A	B	H	Á	I	L	Ú	R	C
C	E	R	P	D	E	A	R	A	D	H	F	O	U
Á	G	R	L	N	F	E	P	D	R	B	T	G	L
I	S	Á	B	H	Á	I	L	T	E	A	C	H	T
L	Ó	T	Í	M	É	T	R	Á	I	T	L	A	Ú
Í	B	H	I	D	F	A	I	S	N	É	S	G	R
O	H	A	H	T	E	P	C	R	L	B	C	M	Ó
C	L	Í	O	C	I	N	N	E	A	D	H	U	B
H	I	O	N	A	D	Á	N	M	D	L	Í	T	E
T	Á	C	O	M	H	S	H	A	O	L	N	F	R
A	F	H	R	D	M	Ú	T	B	I	A	P	S	Í
É	L	T	Í	S	W	H	C	O	M	P	O	R	D

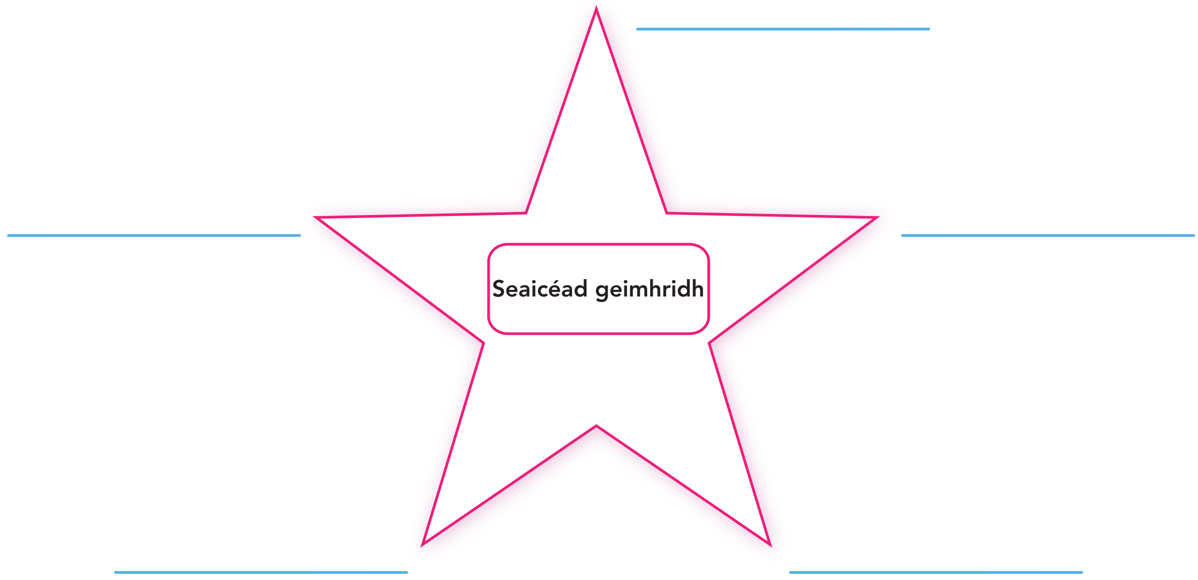
compord
dearadh
comhshaol
ráthaíocht
cothabháil
feidhm
cáilíocht
sábháilteacht
luach

5 Cé na rudaí ar chóir duit smaoineamh orthu agus tú ag siopadóireacht do na hearraí seo a leanas?

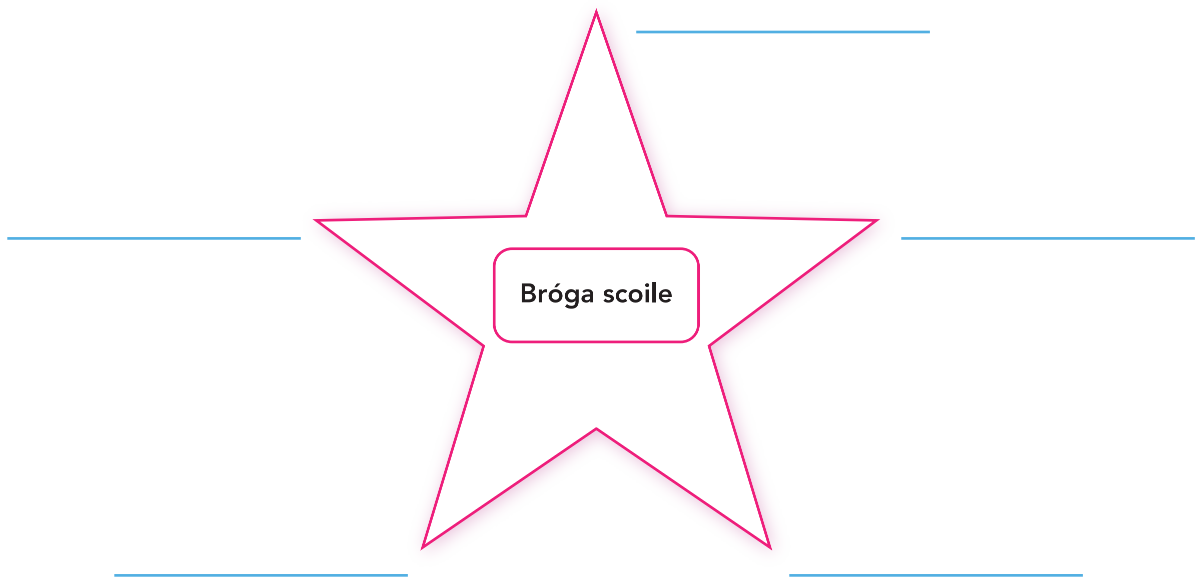
(a)



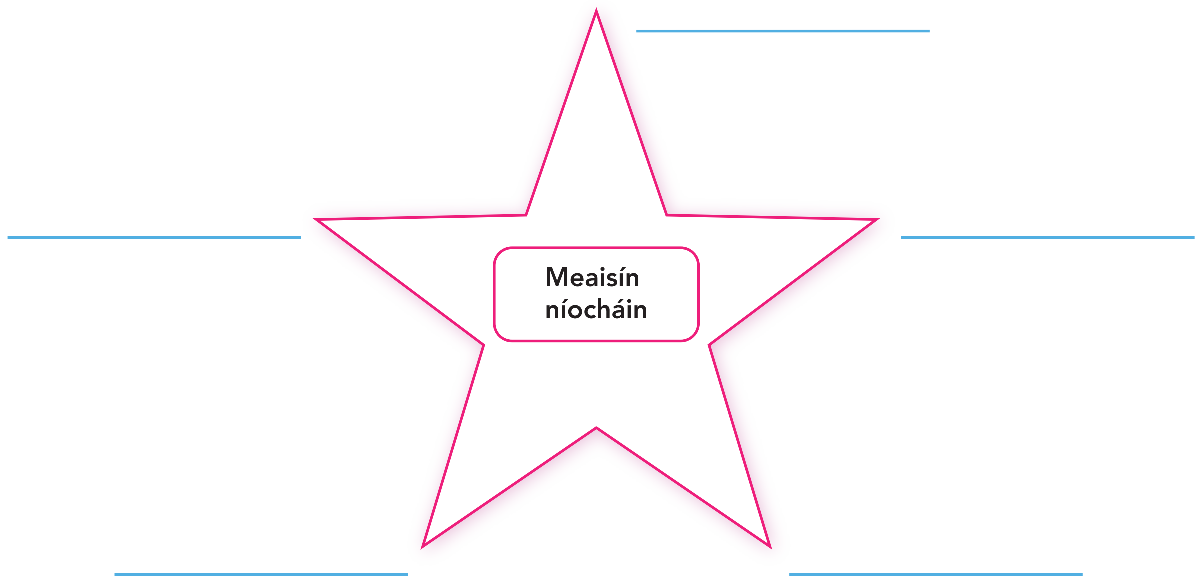
(b)



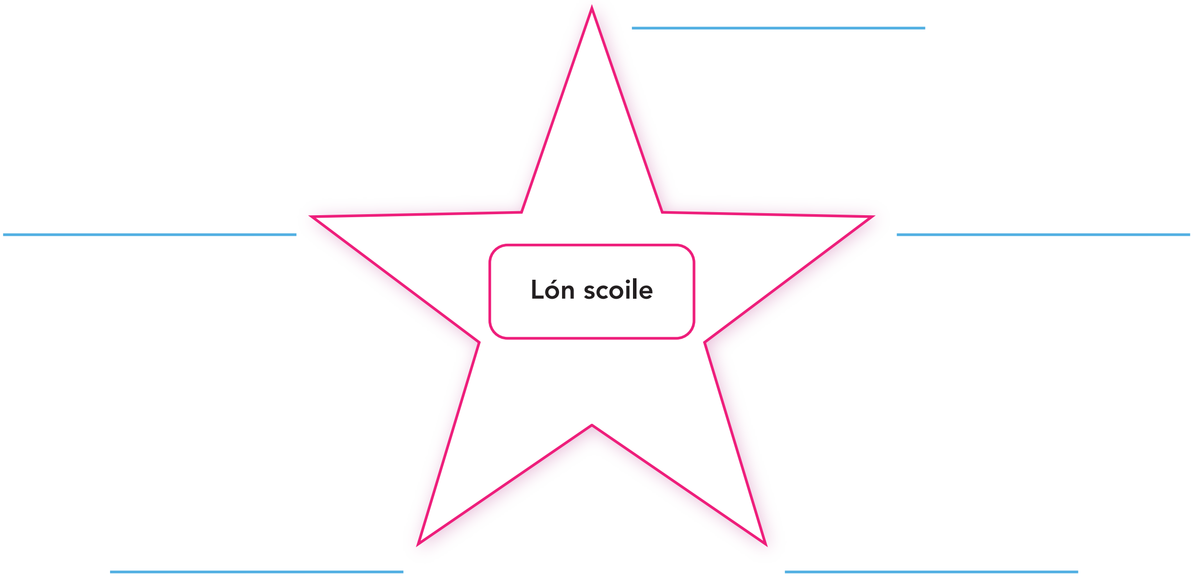
(c)



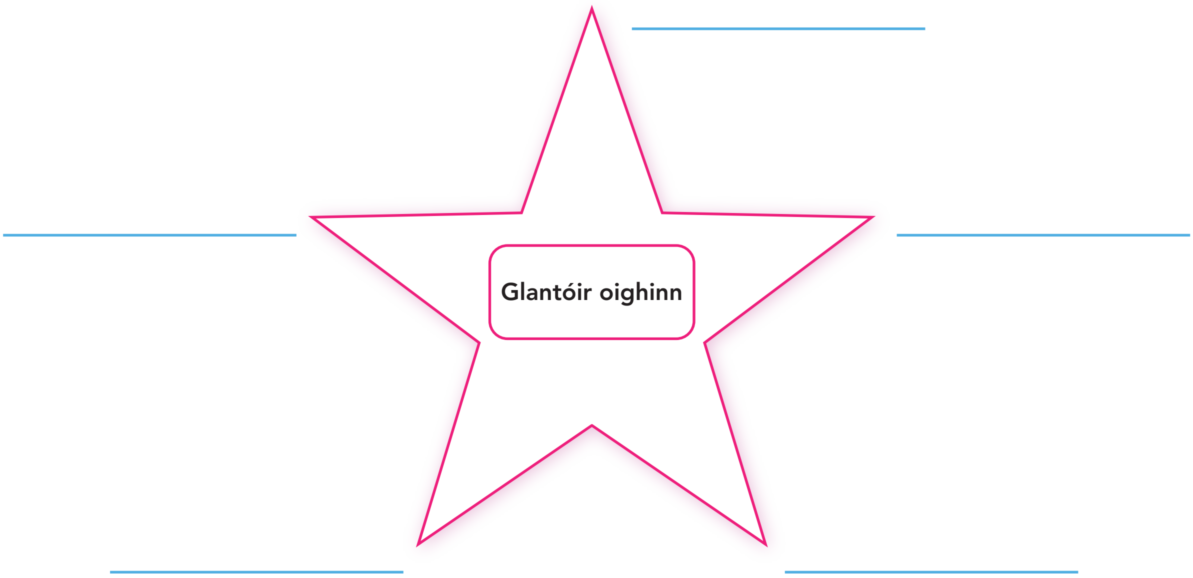
(d)



(e)



(f)



6 Fíor nó bréagach? Cuir tic sa bhosca ceart do gach ráiteas thíos.

	Fíor	Bréagach
(a) Cuireann an CCPC oideachas airgeadais phearsanta ar fáil.	☐	☐
(b) Cuireann fógraíocht faisnéis iontaofa ar fáil i gcónaí.	☐	☐
(c) D'fhéadfadh foireann díolacháin brú a chur ar thomhaltóirí earraí a cheannach.	☐	☐
(d) Caithfidh tomhaltóirí bheith eolach ionas go dtuigfidh siad dlíthe tomhaltais.	☐	☐
(e) Tobcheannach: ceannach nach bhfuil pleanáilte.	☐	☐
(f) Doilíos ceannaitheora: traochadh i ndiaidh siopadóireachta.	☐	☐

7 Déan focail as na litreacha measctha chun teacht ar cheithre fhoinse faisnéise do thomhaltóirí.

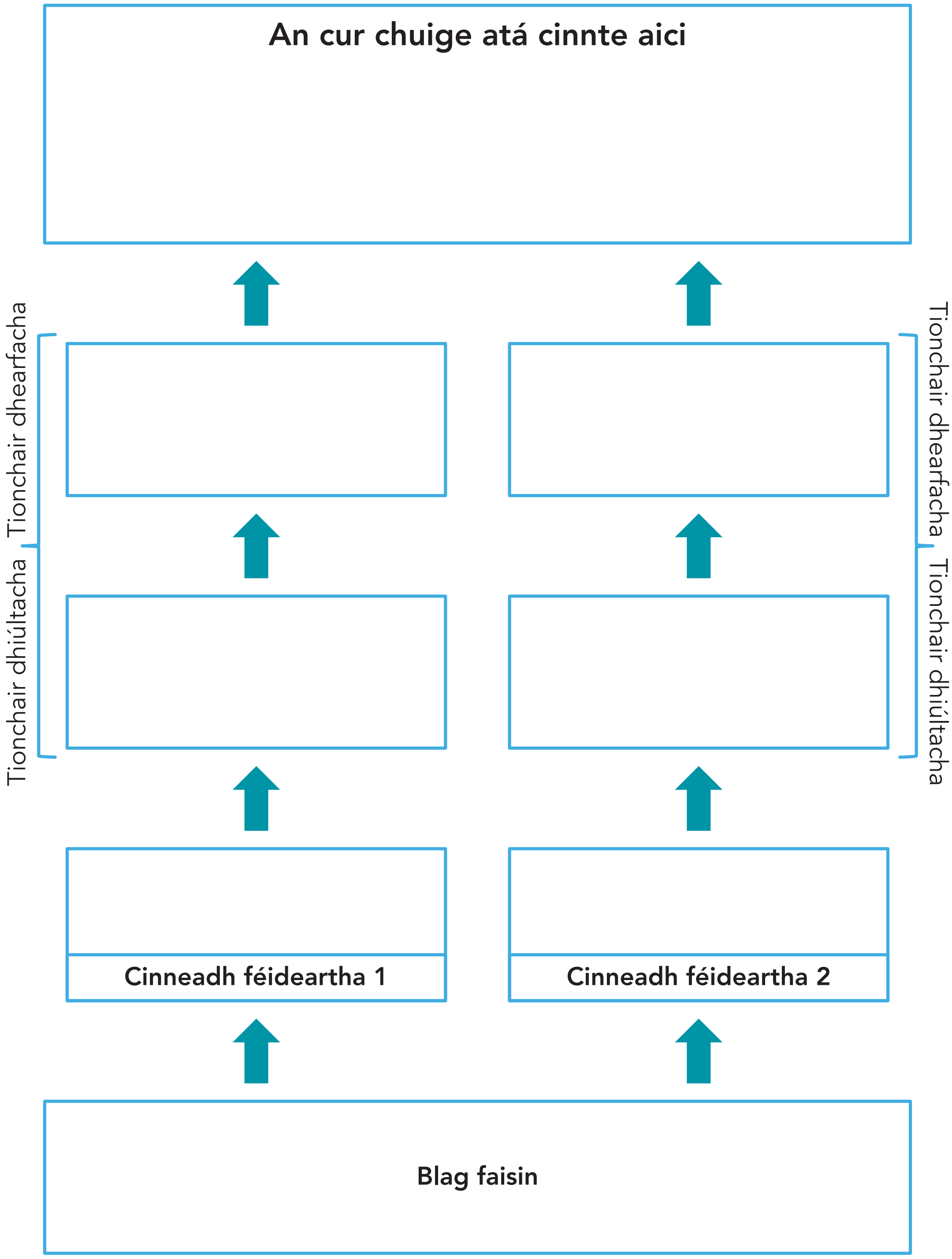
(a) CAHLMOHASC HTAMÓROLTIÍ AN ÉANIHENR: ____________________

(b) BOSMDUNAM: ____________________

(c) CALÉS ÉLCSI: ____________________

(d) RÁLCI TMAHOITRÓHLÍ: ____________________

8 Tá Máire 14 bliana d'aois. Tá scileanna iontacha Teicneolaíochta Faisnéise agus Cumarsáide (TFC) aici. Scríobhann a comharsa, Áine, blag rathúil faisin. D'iarr Áine ar Mháire cabhrú léi leis an mblag. Beidh orthu an blag a nuashonrú gach lá. Deis iontach a bheadh ann do Mháire a scileanna a fhorbairt ach bheadh uirthi a lán ama a thabhairt dó gach lá. Caithfidh sí freagra a thabhairt d'Áine laistigh de sheachtain. Agus sibh ag obair i mbeirteanna, úsáidigí crann na gcinntí thíos le léiriú conas a d'fhéadfadh Máire cinneadh eolach agus freagrach a dhéanamh.



Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar…

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

Nótaí

#30 Tionchar roghanna an tomhaltóra

Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

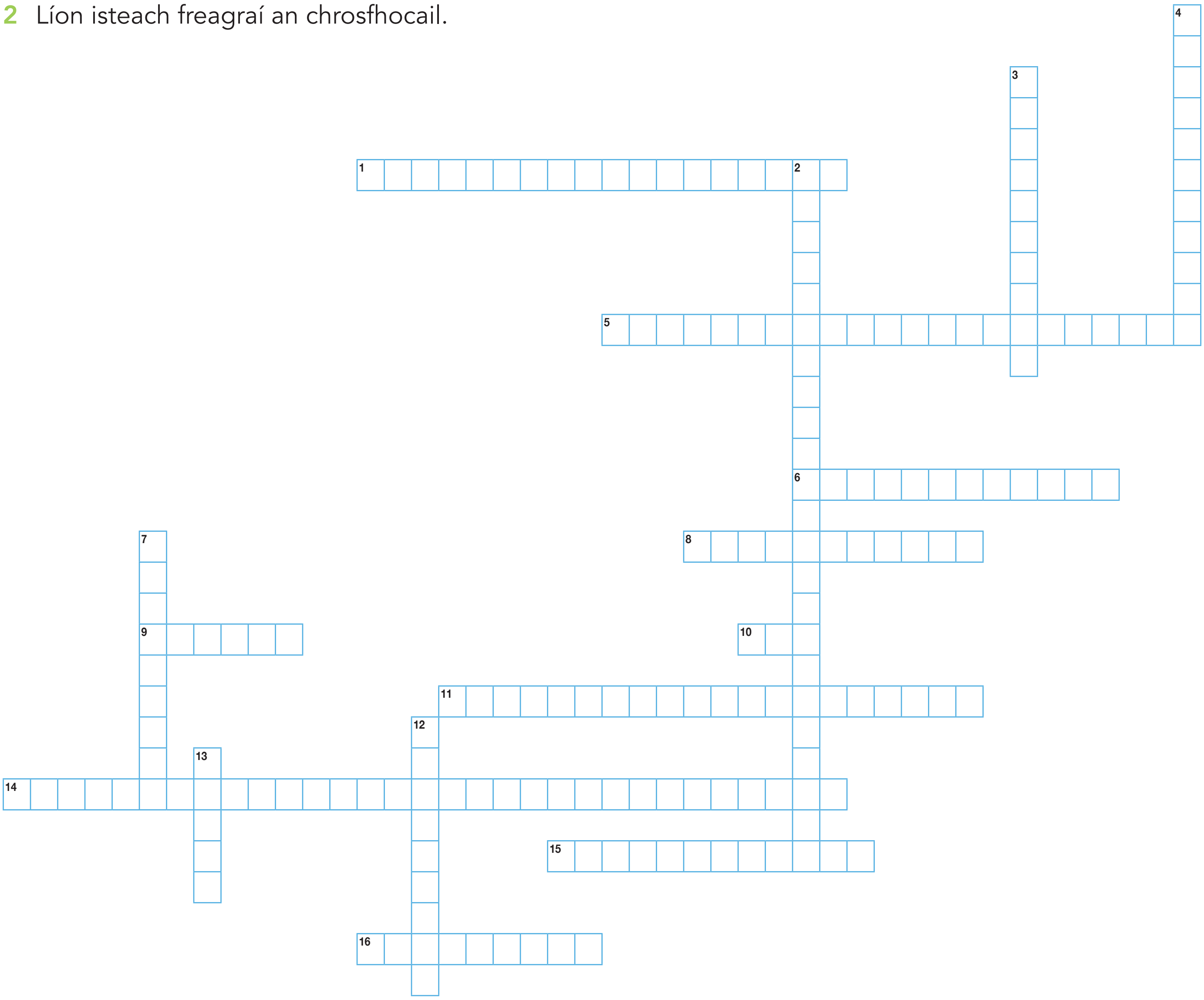
Ar athraigh do chuid freagraí?

	Ráiteas	Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Ní féidir acmhainní in-athnuaite a athchur.				
2	Inbhuanaitheacht: na riachtanais reatha atá againn a bhaint amach.				
3	Ba chóir bail níos fearr a bheith ar an domhan agus muid á fhágáil, ná mar a bhí air nuair a thángamar.				
4	Trí cholún na hinbhuanaitheachta: daoine, an pláinéad agus brabús.				
5	Ní dhéanann táirgí inbhuanaithe dochar don timpeallacht ag aon staid dá saolré.				
6	Tomhaiseann lorg carbóin an CO_2 a thagann ó ghníomhaíochtaí.				
7	Tá sé mar aidhm ag dearadh athghiniúnach (C2C) gan aon dramhaíl a chruthú.				
8	Is féidir cothaithigh theicniúla a athchúrsáil nó a athúsáid.				
9	Is féidir cothaithigh bhitheolaíocha a mhúiríniú.				
10	Tá sé mar aidhm ag na Spriocanna Domhanda an domhan a chosaint i gcoinne athrú aeráide agus é a dhéanamh níos cothroime.				

1 Fíor nó bréagach? Cuir tic sa bhosca ceart maidir le gach ráiteas thíos:

	Fíor	Bréagach
(a) Tá sé mar aidhm ag dearadh C2C gan aon dramhaíl a chruthú.	☐	☐
(b) Tá ganntanas uisce fulaingthe ag pobail timpeall an domhain.	☐	☐
(c) Níl aon tionchar ag dífhoraoisiú ar an timpeallacht.	☐	☐
(d) Ní úsáideann forbairt inbhuanaithe mórán acmhainní nádúrtha.	☐	☐
(e) Má laghdaímid an méid breoslaí iontaise a úsáidimid, cabhróimid le hastú ó gháis cheaptha teasa a laghdú.	☐	☐
(f) Cruthaíonn taisteal ar thraein níos mó CO_2 ná eitilt ar eitleán.	☐	☐
(g) Is acmhainní in-athnuaite iad breoslaí iontaise.	☐	☐
(h) Úsáideann cumhacht hidrileictreach an ghaoth chun fuinneamh a dhéanamh.	☐	☐

2 Líon isteach freagraí an chrosfhocail.



Trasna

1 Tá sé mar aidhm ag na ________________ ________________ an pláinéad a chosaint ar athrú aeráide agus an domhan a dhéanamh níos cothroime (10, 8)

5 Sprioc Dhomhanda #13 ____________ _____________ (7,2,3,2,8)

6 Catagóir na gcothaitheach is féidir a mhúiríniú i ndearadh athghiniúnach (C2C) (12)

8 Tomhas den mhéid dé-ocsaíd charbóin a chruthaíonn gníomh (4, 7)

9 Is féidir an miotal seo a athchúrsáil arís agus arís eile (6)

10 Sampla d'acmhainn nach bhfuil in-athnuaite (3)

11 Teicníc tháirgthe a bhfuil sé d'aidhm aici gan aon dramhaíl a chruthú (7, 13)

14 Sprioc Dhomhanda #12: ____________________ ____________________ (9,4, 10,10)

15 Is féidir táirge ____________________ a athúsáid, a athchúrsáil nó a dheisiú (12)

16 Tomhaltas __________________ : Ceannach ó chomhlachtaí a thugann aire mhaith dá bhfostaithe agus don timpeallacht (9)

Anuas

2 Sprioc Dhomhanda #1 ______ ________________ (8,2,13)

3 Líon na Spriocanna Domhanda (6, 4)

4 An cineál acmhainne nach dtiocfaidh deireadh léi (2,9)

7 Catagóir na gcothaitheach is féidir a athchúrsáil i ndearadh athghiniúnach (12)

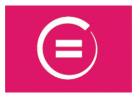
12 Ceann de cholúin na hinbhuanaitheachta – an colún ________________ (9)

13 Sampla d'acmhainn in-athnuaite (5)

3 Scríobh alt faoi mhaireachtáil inbhuanaithe fhreagrach. Úsáid na focail sa bhanc focal mar chabhair.

athchúrsáil	fostaíocht	ocras
athúsáid	freagrach	riachtanais
bia	fuinneamh	saint
bronntanais	galar	sláinte
Cóirthrádáil	gannchothaithe	táirgeadh
dearadh	inbhuanaithe	táirgeadh áitiúil
deisiú	iompraíocht tomhaltóirí	taisteal
diúscairt	íoslaghdú	teastálacha
dramhaíl	laghdú	teicstílí
earraí	lorg carbóin	tinneas
faisean	murtall	uisce
fiachas	neamh-inbhuanaithe	

4 Meaitseáil gach ceann de na Spriocanna Domhanda leis an íomhá cheart.

		Sprioc Dhomhanda #
#1 Deireadh le bochtanas		________
#2 Deireadh le hocras		________
#3 Sláinte agus folláine		________
#4 Oideachas den scoth		________
#5 Comhionannas inscne		________
#6 Uisce glan agus sláintíocht		________
#7 Fuinneamh glan ar phraghas réasúnta		________
#8 Obair fhiúntach agus fás eacnamaíoch		________
#9 Tionscal, nuálaíocht agus bonneagar		________
#10 Laghdú ar neamhionannas		________
#11 Cathracha agus pobail inbhuanaithe		________
#12 Tomhaltas agus táirgeadh freagrach		________
#13 Gníomhú ar son na haeráide		________
#14 An bheatha faoi uisce		________
#15 An bheatha ar an talamh		________
#16 Síocháin, cóir agus institiúidí láidre		________
#17 Comhoibriú ar son na gcuspóirí		________

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar…

____

____

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

____

____

____

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

____

____

____

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

____

____

Nótaí

#34 Bainistiú dramhaíola

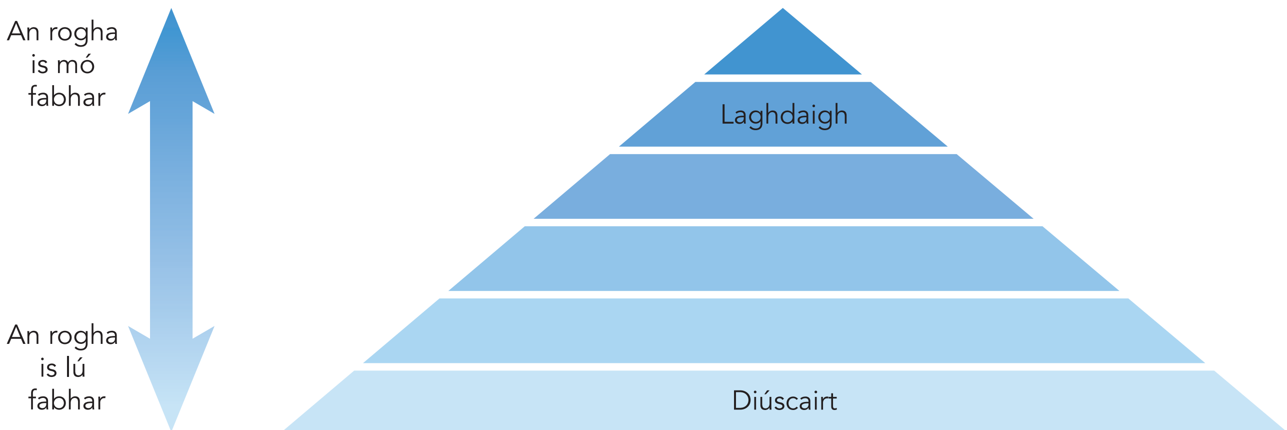
Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

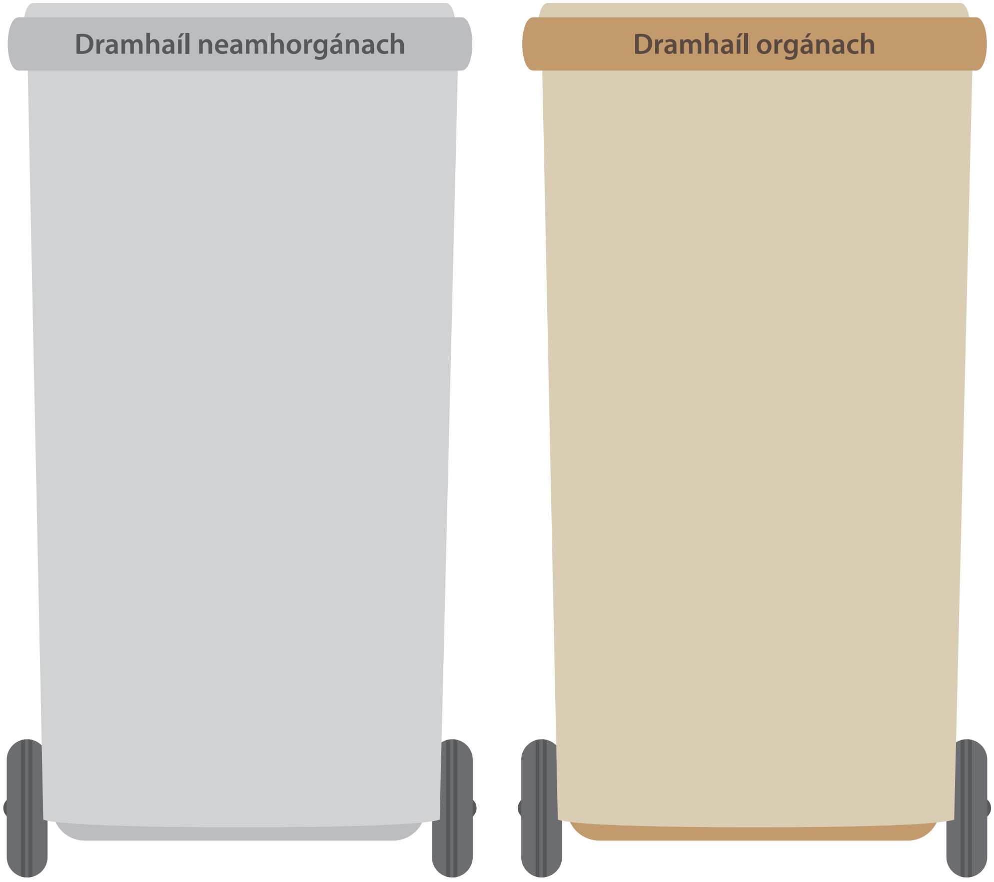
Ar athraigh do chuid freagraí?

Ráiteas		Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Tá Éire ar cheann de na tíortha is fearr san AE chun athchúrsáil dramhaíola a dhéanamh.				
2	Maidir le beagnach 50% de dhramhaíl tí, is dramhaíl bhia í.				
3	Is é 'cosc' an rogha is fearr i dtaca le bainistiú dramhaíola.				
4	Ní bhíonn an méid céanna pacáistithe i gceist nuair a úsáidimid táirgí tiubhaithe.				
5	Nuair a dhéanaimid athchóiriú ar sheanearraí, is féidir úsáid dhifriúil a bhaint astu.				
6	Is féidir blúirí bia agus craicne glasraí a chur san araid athchúrsála (san araid ghlas).				
7	Ní féidir ola ná ceallraí a athchúrsáil.				
8	Is féidir caife meilte agus blaoscanna uibhe a mhúiríniú.				
9	Is gá taise le múirín maith a dhéanamh.				
10	Nuair a dhéanaimid athchúrsáil ar earra, déanaimid earra nua as codanna an tseanearra.				

1 Líon na bearnaí sa léaráid agus léirigh do chuid eolais faoi ord na réiteach dramhaíola. Tá dhá cheann déanta duit cheana féin.

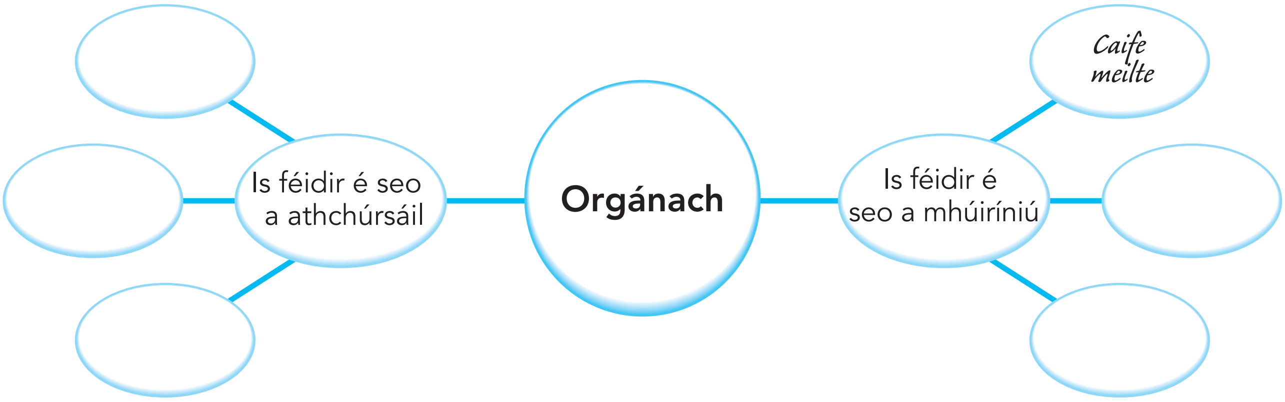


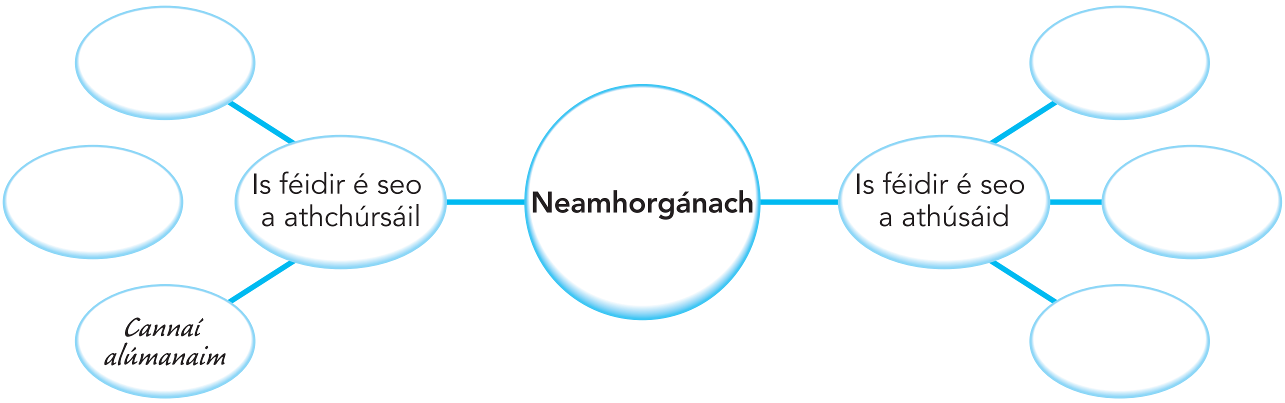
2 Rangaigh na táirgí dramhaíola tí mar dhramhaíl orgánach nó neamhorgánach – cuir isteach sna boscaí bruscair cuí iad.



aerasóil	cartáin iógairt	gléasanna leictreacha briste
blaoscanna uibhe	ceallraí	málaí tae
boscaí cairtchláir	clúidíní	nuachtáin
buidéil ghloine	craicne bananaí	pacáistiú plaisteach
buidéil phlaisteacha	craicne glasraí	seanfhóin phóca
caife meilte	croíthe úll	stáin
cannaí alúmanaim	fuílleach bia	tuáillí páipéir úsáidte
cartáin bhainne	gearrtháin féir	ubhchartáin

3 As an mbanc focal ar an leathanach roimhe seo, cé na táirgí is féidir a athchúrsáil, cé na táirgí is féidir a athúsáid agus cé na táirgí is féidir a mhúiríniú? Tá dhá shampla déanta duit cheana féin.





4 Scríobh sé threoirlíne le daoine a spreagadh chun dramhaíl a laghdú.

(i) ____________________

(ii) ____________________

(iii) ____________________

(iv) ____________________

(v) ____________________

(vi) ____________________

5 Liostaigh cúig nod le boscaí bruscair a bhainistiú sa bhaile.

(i) ____________________

(ii) ____________________

(iii) ____________________

(iv) ____________________

(v) ____________________

6 Liostaigh cúig bhuntáiste a bhaineann le múiríniú.

(i) ______

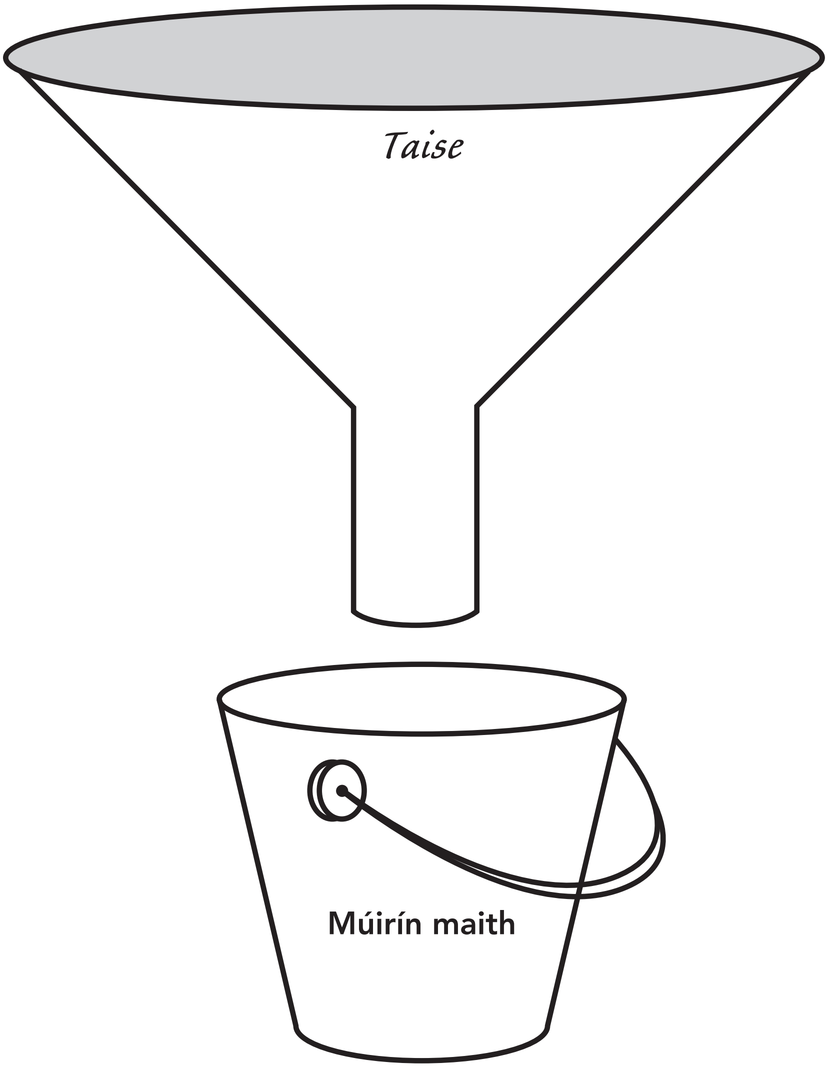
(ii) ______

(iii) ______

(iv) ______

(v) ______

7 Sa tonnadóir, liostaigh na coinníollacha atá ag teastáil le múirín maith a dhéanamh. Tá ceann amháin déanta duit cheana féin.



8 Is blagálaí a bhfuil an-suim aici i gcaomhnú an chomhshaoil/na timpeallachta í Nóra. Scríobh alt faoi lá amháin ina saol. Úsáid an banc focal mar chabhair.

buidéal uisce in-athúsáidte	cur amú	mála siopadóireachta
buidéil phlaisteacha	deisiúcháin	margadh feirmeoirí
bulc-cheannach	earraí athláimhe	pacáistiú athchúrsáilte
carr leictreach	fuílleach bia	rothar
ceallraí in-athluchtaithe	glantaigh thiubhaithe	siúil
coimeádáin in-athlíonta	grianchumhachtaithe	táirgí áitiúla
cupán inslithe	iompar poiblí	torthaí & glasraí orgánacha

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

____

____

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

____

____

____

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

____

____

____

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

____

____

Snáithe 3

Teicstílí agus Ceardaíocht

#38 Scileanna obair shnáthaide

Céard atá ar eolas agat?

Sula dtosóidh tú ar an gcaibidil seo, léirigh le tic an aontaíonn tú nó nach n-aontaíonn tú le gach ceann de na ráitis. Nuair atá an chaibidil críochnaithe agat, léigh na ráitis arís.

Ar athraigh do chuid freagraí?

Ráiteas		Roimh staidéar a dhéanamh		Tar éis staidéar a dhéanamh	
		Aontaím	Ní aontaím	Aontaím	Ní aontaím
1	Uaim: dhá phíosa fabraice, nó níos mó, atá coinnithe le chéile le greamanna.				
2	Fáithim: píosa fabraice atá fillte faoi agus fuaite.				
3	Greim buan is ea creimneáil.				
4	Greim sealadach is ea greim reatha.				
5	Is greim láidir é an cúlghreim.				
6	Úsáidimid barrfhuáil le ciumhaiseanna fabraice a choinneáil le chéile.				
7	Ba cheart an caochghreim a bheith sofheicthe ar an taobh amuigh de bhall éadaigh.				
8	Líne de ghreamanna réidhe atá sa ghreim sróil.				
9	Úsáidimid greim fiarláin chun uamanna a chríochnú agus le haghaidh appliqué.				
10	Is féidir le hinneallfhuáil mhíchothrom tarlú má bhíonn an snáth curtha sa tsnáthaid go mícheart.				

1 Ainmnigh cúig phíosa trealaimh atá riachtanach le fuáil. Luaigh feidhm le gach ceann.

(i) ______

(ii) ______

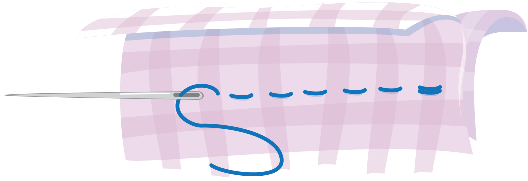
(iii) ______

(iv) ______

(v) ______

2 Ainmnigh na greamanna thíos agus scríobh feidhm le gach ceann.

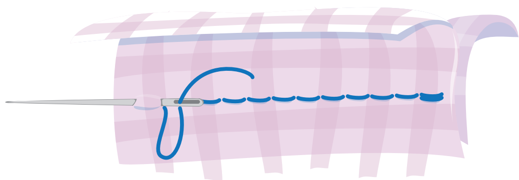
(a)



Ainm: ____________________

Feidhm: ____________________

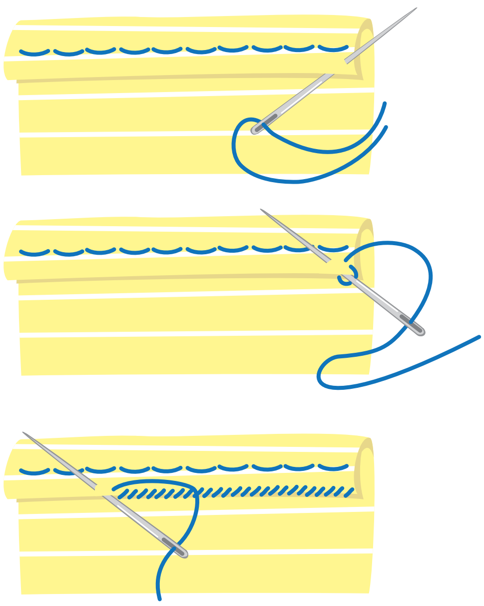
(b)



Ainm: ____________________

Feidhm: ____________________

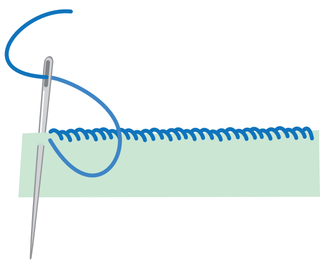
(c)



Ainm: ____________________

Feidhm: ____________________

(d)



Ainm: ____________________

Feidhm: ____________________

3 Déan do lámhfhuáil a mheas.

(a) Greim creimneála (greim bástála)

	Gá le feabhas	Ag feabhsú	Ar fheabhas
Greim daingean ag an tús agus an deireadh			
Ar aon mhéid			
Teannas cothrom (riteacht)			
Comhthreomhar leis an líne fuála			
Athruithe le déanamh?			

(b) Greim reatha

	Gá le feabhas	Ag feabhsú	Ar fheabhas
Greim daingean ag an tús agus an deireadh			
Ar aon mhéid			
Teannas cothrom (riteacht)			
Greamanna díreach ar an líne fuála			
Athruithe le déanamh?			

(c) Cúlghreim

	Gá le feabhas	Ag feabhsú	Ar fheabhas
Greim daingean ag an tús agus an deireadh			
Ar aon mhéid			
Teannas rite			
Greamanna díreach ar an líne fuála			
Athruithe le déanamh?			

(d) Barrfhuáil

	Gá le feabhas	Ag feabhsú	Ar fheabhas
Greim daingean ag an tús agus an deireadh			
Spásanna cothroma idir na greamanna			
Greamanna ar dhoimhneacht chothrom			
Teannas rite			
Athruithe le déanamh?			

(e) Caochfhuáil

	Gá le feabhas	Ag feabhsú	Ar fheabhas
Greim daingean ag an tús agus an deireadh			
Ar aon mhéid			
Teannas scaoilte go leor			
Dofheicthe ar an taobh amuigh			
Athruithe le déanamh?			

(f) Fuáil fáithime

	Gá le feabhas	Ag feabhsú	Ar fheabhas
Greim daingean ag an tús agus an deireadh			
Ar aon mhéid			
Teannas rite go leor			
Líne dhíreach fuála			
Athruithe le déanamh?			

4 Déan do bhróidnéireacht a mheas.

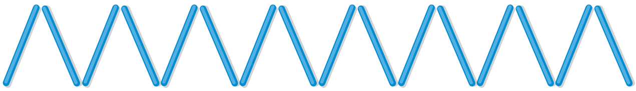
(a) Ainm an ghreama: ______________________

	Gá le feabhas	Ag feabhsú	Ar fheabhas
Daingean ag an tús agus an deireadh			
Ar aon mhéid			
Teannas oiriúnach			
Cuma			
Athruithe le déanamh?			

(b) Ainm an ghreama: ______________________

	Gá le feabhas	Ag feabhsú	Ar fheabhas
Daingean ag an tús agus an deireadh			
Ar aon mhéid			
Teannas oiriúnach			
Cuma			
Athruithe le déanamh?			

5 Ainmnigh na greamanna inneallfhuála thíos agus scríobh feidhm le gach ceann.

(a) 

Ainm: ____________________

Feidhm: ____________________

(b)

Ainm: ____________________

Feidhm: ____________________

6 Déan d'inneallfhuáil a mheas.

(a) Greim díreach

	Gá le feabhas	Ag feabhsú	Ar fheabhas
Daingean ag an tús agus an deireadh			
Fad oiriúnach greama			
Teannas oiriúnach			
Ar an líne fuála			
Athruithe le déanamh?			

(b) Greim fiarláin

	Gá le feabhas	Ag feabhsú	Ar fheabhas
Daingean ag an tús agus an deireadh			
Fad agus leithead oiriúnach greama			
Teannas oiriúnach			
Ar an líne fuála			
Athruithe le déanamh?			

7 Mol cúis amháin le gach ceann de na lochtanna seo a d'fhéadfaidh tarlú le hinneall fuála.

Locht	Cúis
Greamanna míchothroma	
Greamanna lúbtha	
Briseann an tsnáthaid	
Briseann an snáth	

8 Mol dhá bhealach chun uaim chothrom/chomhréidh a chríochnú.

(i) ____________________

(ii) ____________________

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

____

____

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

____

____

____

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

____

____

____

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

____

____

Machnamh a dhéanamh ar mo chuid foghlama

Sa chaibidil seo rinne mé obair mhaith ar...

____

____

Rud nua a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Chabhraigh sé seo liom an t-ábhar a thuiscint:

____

____

____

An rud is tábhachtaí a d'fhoghlaim mé:

____

____

____

Rud amháin a d'fhéadfainn a dhéanamh chun feabhas a chur ar mo chuid oibre:

____

____

____

Rud amháin nár thuig mé i gceart:

____

____

Nótaí

Nótaí

Nótaí