

An Idirbhliain Topaic 2 Nótaí an Mhúinteora



FORAMHARC

Aidhm

Is é aidhm an mhúinteora, sa topaic seo, a chinntiú go dtuigeann na daltaí conas úsáid a bhaint as an eolas ar lipéid bhia maidir le maímh agus maidir le hairíonna eile bia.

Aidhmeanna na Foghlama

Ag deireadh na topaice seo, ba chóir go mbeadh na daltaí in ann:

- idirdhealú idir maíomh maidir le sláinte agus maíomh maidir le cothú
- téarmaí margaíochta a thuiscint
- aird a thabhairt ar bhreiseáin bhia agus ar nithe eile ar lipéid bhia.

Acmhainní

- Sleamhnáin seomra ranga
- Bileoga gníomhaíochta
- Nótaí an Mhúinteora
- Bileog eolais

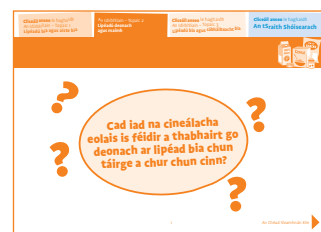


SLEAMHNÁN 1

Ransú smaointe

Fiafraigh de na daltaí:

- Cad iad na cineálacha eolais is féidir a chur go deonach ar lipéad bia chun táirge a chur chun cinn?



Sleamhnán 1

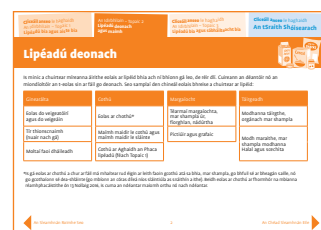
SLEAMHNÁN 2

Lipéadú deonach

Sa sleamhnán seo féachtar ar na cineálacha eolais is minic a chuireann déantóirí nó miondíoltóirí bia go deonach ar lipéid.

Taispeáin an sleamhnán 'Lipéadú deonach'

Mínigh do na daltaí an difear idir lipéadú éigeantach agus **lipéadú deonach** Pléigh samplaí de na lipéid sin leis na daltaí le cinntiú go dtuigeann siad an difear idir lipéadú éigeantach agus **lipéadú deonach**. Is minic a chuirtear míreanna áirithe eolais ar lipéid bhia ach ní bhíonn gá leo, de réir dlí. Cuireann an déantóir nó an miondíoltóir an t-eolas sin ar fáil go deonach. Seo samplaí den chineál eolais bhreise a chuirtear ar lipéid:



Sleamhnán 2

Eolas	Cothú	Margaíocht	Táirgeadh
Eolas do veigeatóirí agus do veigeáin	Eolas ar chothú*	Téarmaí margaíochta, mar shampla úr, fíorghlan, nádúrtha	Modhanna táirgthe, orgánach mar shampla
Tír thionscnaimh (nuair nach gá)	Maímh maidir le cothú agus maímh maidir le sláinte	Pictiúir agus grafaic	Modh maraithe, mar shampla modhanna maraithe Halal agus scechita
Moltaí maidir le dáileadh	Lipéadú maidir le cothú ar Aghaidh an Phaca (féach Topaic 1)		

* Is gá eolas ar chothú a chur ar fáil má mhaítear rud éigin ar leith faoin gcothú atá sa bhia, mar shampla, go bhfuil sé ar bheagán saille, nó go gcothaíonn sé dea-shláinte (go mbíonn an córas díleá níos sláintiúla as snáithín a ithe). Beidh eolas ar chothú ar fhorhmór na mbianna réamhphacáistithe ón 13 Nollaig 2016, is cuma an ndéantar maíomh orthu nó nach ndéantar.

Caithfidh an t-eolas ar lipéad a bheith macánta agus ní féidir leis tú a chur amú. Modhanna chun ainmhithe a mharú is ea Halal agus scechita, modhanna úsáideann daoine de chreideamh áirithe. Is féidir na modhanna sin a lua go deonach ar lipéad bia. Is é Halal an modh atá leagtha síos sa dlí Ioslamach le hainmhithe, seachas éisc agus formhór na n-ainmhithe mara, a mharú. Is é scechita an tslí ina maraítear mamaigh agus éin de réir dlí na nGiúdach faoi bhia.

An Idirbhliain Topaic 2 Nótaí an Mhúinteora

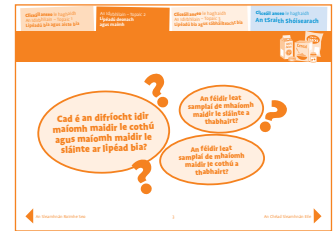


SLEAMHNÁN 3

Ransú smaointe

Fiafraigh de na daltaí:

- Cad é an difríocht idir maíomh maidir le cothú agus maíomh maidir le sláinte ar lipéad bia?
- An féidir leat samplaí de mhaíomh maidir le sláinte a thabhairt?
- An féidir leat samplaí de mhaíomh maidir le cothú a thabhairt?



Sleamhnán 3

SLEAMHNÁN 4

Maímh ar lipéid

Taispeántar sa sleamhnán seo samplaí den dá chineál maímh a dhéantar ar lipéid bhia.

Taispeáin an sleamhnán 'Maímh ar lipéid'

Iarr ar na daltaí féachaint ar na pictiúir agus an dá chineál maímh a phlé. Iarr orthu samplaí eile de mhaímh maidir le cothú agus de mhaímh maidir le sláinte a thabhairt.



Sleamhnán 4

SLEAMHNÁN 5

Maímh maidir le cothú agus le sláinte

Mínítear sa sleamhnán seo na cineálacha éagsúla **maíomh maidir le cothú agus le sláinte** a fhaightear ar lipéid bhia.

Taispeáin an sleamhnán 'Maímh maidir le cothú agus maidir le sláinte'

Pléigh na cineálacha difriúla **maíomh maidir le cothú agus maidir le sláinte** a fhaightear ar lipéid bhia agus iarr ar na daltaí samplaí eile de **mhaímh maidir le cothú agus le sláinte** a lua.

Is éard is maíomh maidir le cothú aon mhaíomh ina ndeirtear nó ina dtugtar le fios go bhfuil cothú tairbhiúil ar leith sa bhia, mar shampla gur bia beagmhéathrais é.

- Ní féidir luachanna maidir le cothú a ríomh ach amháin leis na téarmaí atá leagtha síos sa reachtaíocht
- Áirítear ar na téarmaí sin: snáithín, saill, sáitheáin, monai-neamhsháithithe, il-neamhsháithithe, próitéin, carbaihiodráit agus siúcraí
- Lena chois sin, níor cheart an maíomh maidir le cothú a bheith bréagach, débhríoch, ná míthreorach, níor cheart go spreagfadh sé daoine chun an iomarca den táirge a ithe nó a ól, nó go dtabharfadh sé le fios nach féidir na cothaithigh chéanna a fháil in aiste bia cothromaithe.
- Ní féidir maímh maidir le cothú a chur ar dheochanna alcólacha cé go bhfuil eisceachtaí ann maidir le fuinneamh laghdaithe agus cion íseal alcóil

Is ionann maíomh sláinte agus aon mhaíomh a luann, a thugann le tuiscint nó a thugann le fios go bhfuil gaol ann idir catagóir bhia, bia nó ceann dá chomhábhair agus an tsláinte, mar shampla, teastaíonn cáilciam le haghaidh gnáthfháis agus forbairt cnáimhe i measc leanaí. Ní féidir an maíomh seo a dhéanamh ach le bia atá mar fhoinshe cáilciam.

Gníomhaíocht bheirte – Bileog gníomhaíochta 1

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Iarrtar orthu ceisteanna mar gheall ar mhaímh maidir le cothú agus mar gheall ar mhaímh maidir le sláinte a fhreagairt agus a rá cibé an mbíonn tionchar ag na maímh sin ar a roghanna maidir le bia.



Sleamhnán 5

Gníomhaíocht 1

An Idirbhliain Topaic 2 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 6

Maíomh maidir le cothú

Taispeántar sa sleamhnán seo samplaí de thrí chineál maíomh maidir le cothú atá ceadaithe.

Taispeáin an sleamhnán ‘Maíomh maidir le cothú’

Tugtar le fios i maíomh maidir le cothú go bhfuil rud éigin atá thar a bheith tairbhiúil don duine i mbia áirithe.

Beagmhéathrais

Maíomh ina ndeirtear nó ina dtugtar le fios go bhfuil an bia ar bheagán saille (gur bia beagmhéathrais é). Is féidir ‘ar bheagmhéathrais’ a rá más amhlaidh nach bhfuil os cionn 3g de shaille de réir 100g den táirge i gcás ábhar soladach nó 1.5g de shaille de réir 100ml i gcás leachtanna – 1.8g de shaille de réir 100g de bhainne leathbhearrtha.

Maíomh maidir le heaspa siúcra breise

Maíomh ina ndeirtear nó ina dtugtar le fios nár cuireadh aon siúcra leis an mbia.

Sóidiam/salann íseal

Maíomh ina ndeirtear nó ina dtugtar le fios go bhfuil an bia ar bheagán salainn nó sóidiam. Is féidir ‘ar bheagshalainn’ a rá más amhlaidh nach bhfuil os cionn 0.12g de shóidiam nó 0.3g de shalann de réir 100g nó 100ml.

Acmhainn

Mínítear i mbileog eolais na trí mhaíomh maidir le cothú. Gheofar gach maíomh maidir le cothú nó sláinte atá údaraithe le léamh ag <http://ec.europa.eu/nuhclaims/>



Sleamhnán 6



Bileog Eolais

SLEAMHNÁN 7

Téarmaí margaíochta

Mínítear téarmaí margaíochta sa sleamhnán seo. Taispeántar ann trí shampla de théarmaí margaíochta.

Taispeáin an sleamhnán ‘Téarmaí Margaíochta’

Léigh tríd an eolas ar an sleamhnán agus iarr ar na daltaí na **téarmaí margaíochta** a phlé.

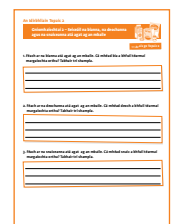
- **Úr** – Is féidir leis an téarma seo a bheith ina chabhair chun bianna áirithe a aithint, bianna a chaithfear a dhíol go luath tar éis iad a dhéanamh nó a bhaint. Nó chabhróidh sé leat táirgí neamhphróiseáilte a aithint ó tháirgí próiseáilte. Éisc, feoil, éineoil, torthaí agus glasraí, mar shampla.
- **Fíor** – Is gnách na téarmaí ‘fíor’ a úsáid le bianna nach bhfuil ach comhábhar amháin iontu, nár cuireadh aon rud eile leo. Súnná torthaí áirithe agus uisce, mar shampla.
- **Nádúrtha** – Ciallaíonn ‘Nádúrtha’ nach bhfuil sa bhia nó sa táirge ach comhábhair nádúrtha: níor cheart aon rud a bheith curtha leo - dathanna, breiseáin nó blasóirí saorga de chineál ar bith. Cineálacha áirithe ime, súnná torthaí agus uisce, mar shampla.

Gníomhaíocht bhaile – Bileog gníomhaíochta 2

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach dalta. Iarrtar orthu scrúdú a dhéanamh ar an úsáid a bhaintear as téarmaí margaíochta ar lipéid bhia ar bhianna, ar dheochanna agus ar snaiceanna atá acu ag an mbaile. Mínítear i mbileog eolais na trí mhaíomh maidir le cothú.



Sleamhnán 7



Gníomhaíocht 2

An Idirbhliain Topaic 2 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 8

Veigeatóirí agus veigeáin

Mínítear sa sleamhnán seo an t-eolas is gá a bheith ar lipéid bhia na dtáirgí **veigeatóracha agus veigeánacha**. Taispeántar air, leis, samplaí de lipéid **veigeatóracha agus veigeánacha**.

Taispeáin an sleamhnán ‘Veigeatóirí agus veigeáin’

Fiafraigh de na daltaí an bhrí atá le lipéad ‘oiriúnach do veigeatóirí’ nó ‘oiriúnach do veigeáin’ ar bhia.

Féach chuige go dtuigeann na daltaí conas táirgí atá oiriúnach do veigeatóirí agus do veigeáin a aithint.

Má bhíonn lipéad veigeatórach ar bhia, ciallaíonn sé nach bhfuil feoil, iasc, éineoil ná aon fheoil eile ann, ná breiseáin mar gheilltín, ó fhoinsí ainmhí. Táirgí a mbíonn lógó ceadaithe Chumann na Veigeatóirí orthu, comhlíonann siad riachtanais áirithe atá leagtha síos ag Cumann na Veigeatóirí.

Má bhíonn lipéad veigeánach ar bhia, ciallaíonn sé nach bhfuil aon táirge ainmhí, lena n-áirítear táirgí ó ainmhithe beo – bainne, mar shampla – ann.

Veigeatóirí agus veigeáin

- Tá daoine ann a bhraitheann ar lipéid bhia chun a gcuid bia a roghnú de bhrí go dteastaíonn uathu aiste bia ar leith a ithe – veigeatóirí agus veigeáin, mar shampla.
- Má bhíonn lipéad veigeatórach ar bhia, ba cheart go gciallódh sé nach bhfuil feoil, iasc, éineoil ná aon fheoil eile ann, ná breiseáin mar gheilltín, ó fhoinsí ainmhí.
- Má bhíonn lipéad veigeánach ar bhia, ba cheart go gciallódh sé nach bhfuil aon táirge ainmhí, lena n-áirítear táirgí ó ainmhithe beo – bainne, mar shampla – ann.
- Táirgí a mbíonn lógó ceadaithe Chumann na Veigeatóirí orthu, sásaíonn siad riachtanais áirithe atá leagtha síos ag Cumann na Veigeatóirí.
- Ní lipéad rialaithe é an lógó ‘Oiriúnach do Veigeatóirí’ mar sin níl aon lógó amháin ann. Ach ‘maíomh deonach’ a thugtar air, agus de réir an dlí níl cead eolas atá bréagach nó a chuirfeadh duine amú a chur ar lipéad bia.

Gníomhaíocht bheirte – Bileog gníomhaíochta 3

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Oibríonn siad ina mbeirteanna ag freagairt ceisteanna mar gheall ar a bhfuil i gceist le bheith i do veigeatóir nó i do veigeán, agus conas bia atá oiriúnach do veigeatóir agus do veigeán a aithint ó lipéad. Iarrtar orthu lón veigeatórach a mholadh don teaghlach. Is féidir díospóireacht níos leithne ar roghanna maidir le bia a bhunú ar na moltaí faoin lón veigeatórach.



Sleamhnán 8



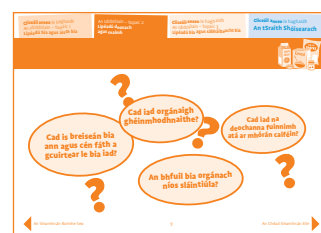
Gníomhaíocht 3

SLEAMHNÁN 9

Ransú smaointe

Fiafraigh de na daltaí:

- Cad is breiseán bia ann?
- Cén fáth a gcuirtear breiseáin bhia le bia?
- An bhfuil bia orgánach níos sláintiúla?
- Cad iad orgánaigh ghéinmhodhnaithe?
- Cad iad na deochanna fuinnimh atá ar mhórán caiféine?



Sleamhnán 9

An Idirbhliain Topaic 2 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 10

Breiseáin bhia

Mínítear sa sleamhnán seo cad iad breiseáin bhia agus uimhreacha E. Agus mínítear na seacht bpríomhghrúpa breiseáin. Taispeántar pictiúr de liosta comhábhar ar tháirge bia, liosta ina bhfuil sampla de bhreiseáin nádúrtha bia. Is é vitimín C nó E300 an sampla.

Taispeáin an sleamhnán 'Ailléirginí bia'

Is éard is breiseáin bia:

- aon substaint a chuirtear le bia ag céim ar bith den ullmhú, den phróiseáil, den chóireáil, den phacáistiú, d'iompar nó de stóráil an bhia
- is substaintí nádúrtha iad go minic agus is minic gur vitimíní agus mianraí iad, i ndáiríre.

Cód le haghaidh breiseáin bhia is ea uimhreacha E: faightear iad ar lipéid bhia ar fud an AE. Mar shampla, vitimín C is ea E300.

Is iad na 7 bpríomhghrúpa breiseáin bia:

- frithocsaídeoirí
- dathanna
- feabhsaitheoirí blais
- miltitheoirí
- eiblitheoirí
- cobhsaitheoirí
- leasathaigh

Foinsí na mbreiseáin bia

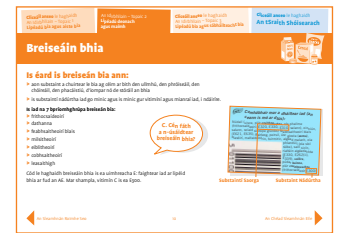
- Substaintí nádúrtha a úshtar de tháirgí nádúrtha. Sampla de sin is ea siúcros
- Substaintí atá mar a chéile agus a dhéantar as ceimiceáin agus atá mórán mar an gcéanna le substaint éigin a fhaightear sa nádúr. Sampla de sin is ea siúcricín
- Substaintí saorga nó sintéiseacha a dhéantar as ceimiceáin is ea formhór na mbreiseáin a úsáidtear i bpróiseáil bia inniu. Ruaím nó dath sintéiseach is ea Tartraisín (E102), agus tuaslagann sé in uisce.

An fheidhm atá ag breiseáin bhia

- Bia a chaomhnú
- An bia a dhéanamh níos tarraingtí duitse, an tomhaltóir
- Cothaitheigh a chailltear le linn na próiseála a chur ar ais ann
- Dath an bhia a dhéanamh níos tarraingtí don tsúil
- An bia a dhéanamh níos milse
- Rud éigin mar gheall ar an mbia fisiciúil a athrú nó a cheartú

Pléigh

Iarr ar na daltaí cén fáth a n-úsáidtear breiseáin bhia.



Sleamhnán 10

An Idirbhliain Topaic 2 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 11

Bia orgánach

Mínítear sa sleamhnán seo an rogha a thugann bia orgánach do thomhaltóirí agus an fáth go roghnaíonn daoine bia orgánach a cheannach. Taispeántar pictiúr air de lipéad bia orgánaigh.

Taispeáin an sleamhnán 'Bia orgánach'

Tugann bia orgánach rogha eile maidir le bia don tomhaltóir.

- Is iomaí cúis a roghnaíonn tomhaltóirí áirithe bia orgánach a cheannach. I measc na gcúiseanna sin tá sláinte an duine, imní faoin gcomhshaol agus leas ainmhithe.
- Slí amháin chun an méid iarmhar agus breiseán lotnaidicéide a ithimid a laghdú is ea bia orgánach a ithe.
- Is minic a bhíonn bia orgánach níos costasaí agus níos deacra a aimsiú sna siopaí.
- Níl aon fhianaise dhochloíte ann go bhfuil an cothú i mbia orgánach níos fearr.
- Táirgí a bhfuil lógónna orgánacha orthu, caithfidh siad caighdeáin áirithe a shroicheadh.

Lipéid ar bhia orgánach

- Caithfear a rá ar lipéad bia a deir gur bia orgánach é go bhfuil an próiseálaí nó an pacálaí cláraithe leis an Organic Trust Ltd., nó le cuideachta eile dá sórt.
- Caithfidh códuimhir a bheith ar an lipéad, cód de chuid comhlacht deimhniúcháin ceadaithe. Is féidir go mbeadh ainm nó trádhmharc (lógó) an chomhlachta deimhniúcháin ar an lipéad ach ní gá go mbeadh.
- Ní í gcónaí is féidir táirgí bia a dhéanamh as comhábhair orgánacha amháin, ó tharla nach bhfuil gach comhábhar ar fáil i bhfoirm orgánach. Tá cead ag déantóirí bia orgánaigh comhábhair neamhorgánacha áirithe a úsáid, ar choinníoll gur comhábhair orgánacha iad 95% den bhia
- Mura bhfuil ach idir 70% agus 95% de chomhábhair orgánacha i mbia, ní féidir na comhábhair orgánacha a lua ach amháin i liosta na gcomhábhar, agus caithfear an céatadán de na comhábhair ar comhábhair orgánacha iad a bheith ráite go soiléir ar aghaidh an phaca.

Gníomhaíocht bheirte – Bileog gníomhaíochta 4

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Iarr orthu dul i mbun oibre ina mbeirteanna.

Scrúdaítear sa ghníomhaíocht seo an fáth a roghnódh tomhaltóir bianna orgánacha a cheannach, agus cén t-eolas ar an lipéad bia a chabhraíonn leo a dhéanamh amach cibé an bia orgánach é.



Sleamhnán 11



Gníomhaíocht 4

An Idirbhliain Topaic 2 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 12

Orgánaigh Ghéinmhodhnaithe (OGM)

Mínítear sa sleamhnán seo na cúiseanna imní a bhíonn ag daoine mar gheall ar bhianna géinmhodhnaithe. Taispeántar, leis, pictiúr de liosta na gcomhábhar ar lipéad bia ionas go bhfeicfidh na daltaí an tslí ina liostaítear comhábhar GM.

Taispeáin an sleamhnán 'Orgánaigh Ghéinmhodhnaithe (OGM)'

Is éard is orgánaigh ghéinmhodhnaithe ann orgánaigh, plandaí agus ainmhithe, mar shampla, ar athraíodh a saintréithe géiniteacha i saotharlann chun saintréith nua a thabhairt dóibh. Bia agus beathú a bhfuil OGM iontu, nó a dhéantar as OGM, tugtar bia nó beathú ghéinmhodhnaithe (GM) orthu.

Fadhbanna le bia GM

Tá tomhaltóirí ann nach bhfuil sásta glacadh le bia GM ar chúiseanna áirithe:

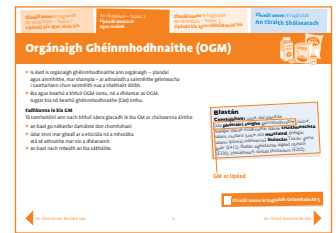
- an baol go ndéanfar damáiste don chomhshaol
- údar imní mar gheall ar a eiticíúla nó a mhorálta atá sé athruithe mar sin a dhéanamh
- an baol nach mbeadh an bia sábháilte.

Iarr orthu samplaí eile de bhianna GM a thabhairt.

- San Aontas Eorpach, má bhíonn orgánaigh ghéinmhodhnaithe (OGM) i mbia, nó más OGM an bia ar fad, nó rinneadh comhábhar den bhia as OGM, caithfear an t-eolas sin a thabhairt ar an lipéad. I gcás táirgí GM a dhíoltar gan iad a bheith i bpaicéid, caithfidh fógra a bheith díreach in aice leis an mbia le rá leis na tomhaltóirí gur bia GM é.
- An 18 Aibreán 2004, tháinig rialacha nua ar lipéadú GM i bhfeidhm san Aontas Eorpach
- Leagtar síos i Rialachán Bia agus Bia Ainmhithe GM (Comhphobal Eorpach) Uimh. 1829/2003* rialacha maidir le gach bia agus bia ainmhí GM, is cuma an bhfuil ábhar GM sa táirge deiridh nó nach bhfuil. Mar shampla, ní mór é a bheith ráite ar arán 'tá orgánaigh ghéinmhodhnaithe sa táirge seo' nó 'táirgthe ó shoighe géinmhodhnaithe' má dhíorthaigh aon chomhábhar ann ó shoighe GM, ionas gur féidir leis an tomhaltóir rogha eolach a dhéanamh
- Ní mór é a bheith ráite ar an lipéad má úsáidtear aon chomhábhar GM d'aon turas sa táirge. Ach tá soláthar sa Rialachán Bia agus Bia Ainmhithe le haghaidh tairseach maidir le hábhar GM a úsáideadh d'aonturas nó a úsáideadh de thimpiste a bhrath i mbia nó i mbia ainmhithe neamh-GM. Tá an tairseach sin socraithe ag 0.9% agus ní bhaineann sé ach le OGM atá údaraithe san Aontas Eorpach
- Ní chlúdaítear áiseanna próiseála sa reachtaíocht, mar shampla bia a próiseáladh le cabhair ó theicneolaíocht GM. Samplaí de sin is ea táirgí báicéara ina n-úsáidtear giosta nó cáiseanna a táirgeadh le cabhair ó einsím agus nach gá a lipéadú mar bhia GM.
- Táirgí (bainne, feoil agus uibheacha, mar shampla) ó ainmhithe a beathaíodh ar bhia ainmhithe GM, ní gá iad a lipéadú mar bhianna GM
- Saor ó GM – níl aon bhonn dlíthiúil leis na téarmaí 'saor ó GM' nó 'neamh-GM' a úsáid cé gur féidir na téarmaí sin a úsáid go deonach

Gníomhaíocht bhaile – Bileog gníomhaíochta 5

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach dalta. Iarrtar ar na daltaí fáil amach an bhfuil aon bhianna géinmhodhnaithe ar díol san ollmhargadh áitiúil. Iarrtar orthu, freisin, an gceannaíonn siad bia géinmhodhnaithe agus an fáth go gceannaíonn/nach gceannaíonn.



Sleamhnán 12



Gníomhaíocht 5

An Idirbhliain Topaic 2 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 13

Deochanna ina bhfuil mórchuid caiféine

Mínítear sa sleamhnán seo cad iad na deochanna a dtugtar deochanna fuinnimh ardchaiféine orthu.

Taispeáin an sleamhnán 'Deochanna ina bhfuil mórchuid caiféine'

- Is gnách deochanna fuinnimh a thabhairt ar dheochanna a bhfuil ardleibhéal caiféine iontu: maíonn na déantóirí go dtugann siad níos mó 'fuinnimh' ná gnáthdheoch bhog don té a ólann iad.
- Spreagthach a ghineann mionandúil is ea caiféin. Faightear é go nádúrtha i mbianna agus i ndeochanna áirithe, amhail caife, tae agus cócó.
- Caithfidh an lipéad 'Ardmhéid caiféine'. Ní mholtar na deochanna seo do pháistí ná do mhná atá ag iompar nó ag beathú leis an gcíoch.' a bheith ar dheochanna (ach amháin tae agus caife) ina bhfuil níos mó ná 150mg/l de chaiféin agus méid na caiféine a bheith tugtha i milleagraim de réir 100ml.
- Ní mór an lipéad a bheith in áit fheiceálach gar d'ainm na dí.
- Is féidir glúcón-deilte-lachtón, táirít, vitmíní agus mianraí nó substaintí luibheacha a bheith sna deochanna seo, leis.
- Is minic a bhíonn mórchuid siúcra breise sna deochanna seo, leis.

Gheobhaidh tú amach tuilleadh faoin méid siúcra atá i ndeochanna a óltar gach lá ar:

<http://www.safefood.eu/Childhood-Obesity/Your-Tools/Sugary-Drinks-Infographic.aspx>



Sleamhnán 13

SLEAMHNÁN 14

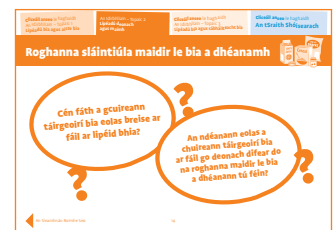
Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh

Is sleamhnán é seo ina measúnaítear an méid atá foghlamtha. Feicfear dhá cheist ar an scáileán, chun na daltaí a threorú chun dul siar ar an méid a d'fhoghlaim siad sa rang.

Taispeáin an sleamhnán 'Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh'

Fiafraigh de na daltaí:

- Cén fáth a gcuireann táirgeoirí bia eolas breise ar fáil ar lipéid bhia?
- An ndéanann eolas a chuireann táirgeoirí bia ar fáil go deonach difear do na roghanna maidir le bia a dhéanann tú féin?
- Luaigh mír amháin eolais a d'fhoghlaim tú inniu ar chuir tú spéis ar leith ann



Sleamhnán 14