

Gníomhaíochtaí 1 – Maímh maidir le cothú agus maidir le sláinte



1. Liostaigh cuid de na táirgí bia a cheannaíonn nó a itheann tú, a ndéantar maíomh maidir le cothú nó sláinte orthu.

2. An roghnaíonn tú bia riamh toisc go ndéantar aon cheann de na maímh seo a leanas, maidir le cothú nó maidir le sláinte?

Maímh maidir le Cothú

- ☐ Méathras laghdaithe nó beagmhéathrais
- ☐ Foinse óimige 3
- ☐ Ard ó thaobh snáithín
- ☐ Méathras laghdaithe nó beagmhéathrais

Maímh maidir le Sláinte

- ☐ Chun cnámha láidre a bheith agat
- ☐ Cabhraíonn sé leis an díleá
- ☐ Ar mhaithe le craiceann ghlé
- ☐ Chun matáin níos láidre a bheith agat

3. Ar cheannaigh tú bia riamh de bharr maíomh maidir le cothú nó le sláinte seachas na samplaí a thugtar thuas? Tabhair sampla.

4. Cén tionchar a bhíonn ag fógraíocht ort agus tú ag ceannach?

5. Céard iad na fógraí teilifíse de mhaímh maidir le cothú nó maidir le sláinte is dóigh leat atá éifeachtach? Cén fáth a bhfuil éifeacht leo?

An Idirbhliain Topaic 2

Gníomhaíochtaí 2 – Seiceáil na bianna, na deochanna agus na snaiceanna atá agat ag an mbaile



1. Féach ar na bianna atá agat ag an mbaile. Cá mhéad bia a bhfuil téarmaí margaíochta orthu? Tabhair trí shampla.

2. Féach ar na deochanna atá agat ag an mbaile. Cá mhéad deoch a bhfuil téarmaí margaíochta orthu? Tabhair trí shampla.

3. Féach ar na snaiceanna atá agat ag an mbaile. Cá mhéad snaic a bhfuil téarmaí margaíochta orthu? Tabhair trí shampla.

Gníomhaíochtaí 3 – Roghanna bia do veigeatóirí agus veigeáin



1. Cad é an difríocht idir veigeatóir agus veigeáin?

2. Conas a dhéanann tú amach an bia veigeatórach nó veigeánach é ón lipéad?

3. Mol biachlár sláintiúil veigeatórach le haghaidh lón teaghlaigh.

Gníomhaíochtaí 4 – Táirgí bia orgánacha



1. Tabhair trí chúis a roghnaíonn daoine bianna orgánacha a cheannach.

1. _____

2. _____

3. _____

2. Conas a dhéanfá amach an bia orgánach é ón lipéad?

Gníomhaíochtaí 5 – Orgánaigh Ghéinmhodhnaithe (OGM)



Turas chuig an ollmhargadh

Faigh amach an bhfuil aon bhianna ghéinmhodhnaithe san ollmhargadh áitiúil.

1. Cad iad na bianna iad?

2. An gceannaíonn tú nó an gceannófá bia géinmhodhnaithe?

3. Cén fáth?

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).

Mar shampla, nuair nach bhfuil níos mó ná 3g de shail de réir 100g de sholaid nó 1.5g de shail de réir 100ml de leachtanna (1.8g de shail de réir 100g de bhainne leathbhearrtha).



Gan aon siúcraí a bheith curtha leis

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

Úsáidtear é seo i gcás táirgí nár cuireadh aon mhonaisiúicríd nó déshiúicríd ná aon bhia eile a úsáidtear dá mhilseacht leis an mbia. Má tá siúcraí i láthair sa bhia ó nádúr, ba cheart an teachtaireacht seo a leanas a bheith le léamh ar an lipéad: 'tá siúcraí atá sa nádúr ann.'



Sóidiam/salann íseal

Maíomh ina ndeirtear nó ina dtugtar le fios go bhfuil an bia ar bheagán salainn nó sóidiam.

Is gá an t-eolas sin a thabhairt mura bhfuil níos mó ná 0.12g de shóidiam nó 0.3g de shalann de réir 100g nó 100ml.

I gcás uisce, níor cheart os cionn 2mg de shóidiam de réir 100ml a bheith ann, ach amháin in uiscí mianracha a thagann faoi chuimsiú Treoir 2009/54/CE.

