

# An tSraith Shóisearach Topaic 3 Nótaí an Mhúinteora



## FORAMHARC

### Aidhm

Is é aidhm an mhúinteora, sa topaic seo, a chumasú do na daltaí anailís agus léirmhíniú a dhéanamh ar eolas ar chothú nuair a bhíonn táirgí bia á roghnú le cabhair lipéad, cur amú bia a laghdú agus gearán a dhéanamh.

### Aidhmeanna na Foghlama

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

- Eolas ar chothú ar lipéid Aghaidh an Phaca a léirmhíniú
- Úsáid a bhaint as eolas ar chothú chun aiste bia shláintiúil a phleanáil agus roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh
- An méid bia a chuirtear amú ag an mbaile a laghdú agus smaoineamh sula gceannaítear bia
- An té ar chóir gearán a dhéanamh leo a aithint

### Acmhainní

- Sleamhnáin seomra ranga
- Bileoga gníomhaíochta
- Bileog eolais



## SLEAMHNÁN 1

### Ransú smaointe

- Fiafraigh de na daltaí:
- An gcabhraíonn eolas ar lipéad bia leat roghanna níos sláintiúla maidir le bia a dhéanamh?
- Conas is féidir an méid bia a chuirtear amú a laghdú?



### Sleamhnán 1

## SLEAMHNÁN 2

### Pirimid an bhia

Taispeánann an sleamhnán seo pictiúr de **phirimid an bhia**. An bia atá ceaptha le haiste bia shláintiúil a dhéanamh níos fusa.

### Taispeáin an sleamhnán 'Pirimid an bhia'

Is éard atá i gceist le haiste bia shláintiúil an méid ceart cothaitheach – próitéin, saill, carbaihiodráit, vitimíní agus mianraí – is gá a ithe le bheith sláintiúil. Bianna a bhfuil an cineál cothaithigh chéanna iontu, cuirtear le chéile iad ar sheilfeanna Phirimid an Bhia. Tugann sin rogha duit i measc bianna éagsúla ónar féidir aiste bia shláintiúil a roghnú. Chun tús a chur leis iarr ar na daltaí céard é **phirimid an bhia** agus cad iad na sé cinn de ghrúpaí bia atá ar an bpláta.

Sé cinn de ghrúpaí bia atá ann:

- Bianna agus deochanna ina bhfuil mórchuid saille, siúcra agus salainn
- Leatháin agus olaí beagmhéathraise
- Feoil, éineoil, éisc, uibheacha, pónairí agus cnónna
- Torthaí agus glasraí
- Bainne, iógart agus cáis
- Árán, gránaigh, prátaí, pasta agus rís

Is gá dúinn níos mó a ithe ó ghrúpaí áirithe ná ó ghrúpaí eile. Gheofar breis eolais ar phirimid an bhia ó: <http://www.safefood.eu/Healthy-Eating/What-is-a-balanced-diet/The-Food-Pyramid.aspx>

### Acmhainn

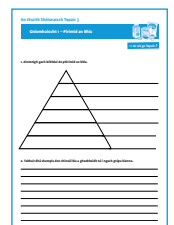
Tugann an bhileog eolais 'Cad is dáileadh ann' treoir sothuigte ar dháiltí.

### Gníomhaíocht bheirte – Bileog gníomhaíochta 1

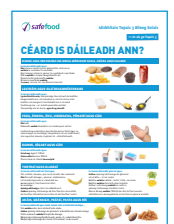
Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Iarr orthu dul i mbun oibre ina mbeirteanna. Sa ghníomhaíocht seo, iarrtar ar na daltaí gach grúpa bianna a ainmniú agus dhá shampla a thabhairt as gach grúpa.



### Sleamhnán 2



### Gníomhaíocht 1



### Bileog Eolais

# An tSraith Shóisearach Topaic 3 Nótaí an Mhúinteora



## SLEAMHNÁN 3

### Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh – tábhacht an lipéid

Mínítear sa sleamhnán seo an tslí le lipéid a úsáid chun roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh.

#### Taispeáin an sleamhnán ‘Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh – tábhacht an lipéid’

Faightear ar lipéid bhia eolas a chuireann gnólachtaí bia ar fáil mar gheall ar na táirgí a dhéanann siad. Tugann lipéid bhia eolas duit a chabhraíonn leatsa, an tomhaltóir, bia amháin a chur i gcomparáid le bia eile, agus roghanna ciallmhara maidir le bia a dhéanamh.

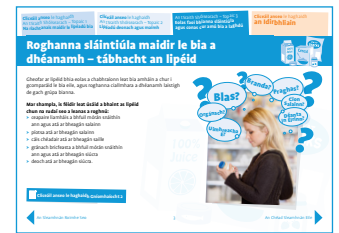
Chun aiste bia shláintiúil a roghnú, ceann de na rudaí is tábhachtaí ná gearradh siar ar shail (go háirithe ar shail sháithithe), ar shalann agus ar shiúcraí breise. Is féidir leat an lipéad a úsáid chun na rudaí seo a leanas a roghnú:

- Ceapaire liamháis a bhfuil mórán snáithín ann agus atá ar bheagán salainn
- Píotsa atá ar bheagán salainn
- Cáis chéadair atá ar bheagán salainn
- Gránach bricfeasta a bhfuil mórán snáithín ann agus atá ar bheagán siúcra
- Deoch atá ar bheagán siúcra.

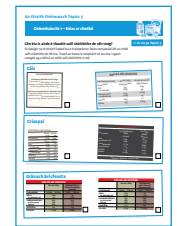
Is féidir le lipéid bhia cabhrú leat roghanna níos sláintiúla, níos sábháilte agus níos eolaí a dhéanamh agus tú ag roghnú idir tháirgí bia. Is féidir le lipéid bhia cabhrú leat tuiscint a fháil ar cén t-ábhar cothaitheach atá i dtáirgí bia. Le liosta na gcomhábhar agus leis an bpainéal cothaitheach ar chúl an phaca is féidir na bianna is sláintiúla a roghnú. Mar shampla, is féidir nach bhfaigheadh cailíní sna déaga, nach gá dóibh an oiread céanna calraí agus buachaillí a ithe, dóthain cailciam agus iarainn. Leis an lipéad is féidir leo bianna a thugann soláthar maith de na cothaitheigh sin a roghnú.

#### Gníomhaíocht bheirte – Bileog gníomhaíochta 2

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Iarr orthu dul i mbun oibre ina mbeirteanna. Sa ghníomhaíocht seo iarrtar ar na daltaí trí bhia dhifriúla a chur i gcomparáid agus an ceann ina bhfuil an méid is mó saill sháithithe a aithint.



## Sleamhnán 3



## Gníomhaíocht 2

## SLEAMHNÁN 4

### Eolas maidir le cothú ar Aghaidh an Phaca

Sa sleamhnán seo féachtar ar an eolas ar chothú a thugtar ar aghaidh an phaca agus an tslí le húsáid a bhaint as le roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh. Taispeántar samplaí de lipéid ar Aghaidh an Phaca.

#### Taispeáin an sleamhnán ‘Eolas maidir le cothú ar Aghaidh an Phaca’

De ghnáth bíonn treoir ghearr maidir le fuinneamh, siúcraí, saill sháithithe agus salann ar lipéid ar aghaidh an phaca. Taispeánann formhór na n-ollmhargaí móra agus na ndéantóirí bia eolas ar chothú ar aghaidh an phaca i gcás bia réamhphacáilte – lipéadú Aghaidh an Phaca (FoP), a thugtar air seo.

- Ní lipéadú éigeantach é lipéadú FoP (ní rialaíonn an dlí é)
- Tá sé an-úsáideach chun comparáid thapa a dhéanamh idir bhianna comhchosúla.
- Caithfidh an lipéad FoP fuinneamh amháin a thaispeáint, nó fuinneamh mar aon le saill, sáitheáin, siúcraí agus salann
- Tugtar eolas ar Iontógáil Tagartha Céatadán ar bhonn 100g/ml amháin agus/nó in aghaidh an sciar bhia.

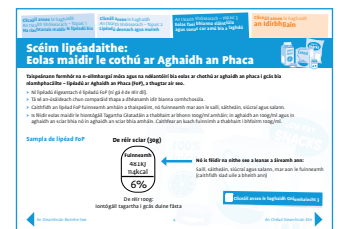
Tugann lipéid ar aghaidh an phaca treoir ghearr maidir le fuinneamh, siúcraí, saill sháithithe agus salann. Nuair a chuirtear iontógáil tagartha ar fáil ar aghaidh an phaca, is féidir leis cabhrú leat na bianna is ísle ó thaobh saille, salainn agus siúcraí a roghnú. Má thugtar cabhair do thomhaltóirí roghanna measartha agus cothromaithe maidir le bia a dhéanamh, is féidir leo aiste bia shláintiúil a ithe gach lá. Is treoirilínte iad Iontógálacha Tagartha faoin méid de chothaithigh ar leith is gá a ithe chun a bheith sláintiúil.

#### Gníomhaíocht bheirte – Bileog gníomhaíochta 3

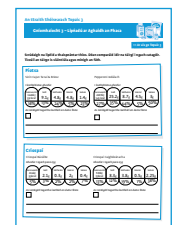
Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Iarr orthu dul i mbun oibre ina mbeirteanna. Sa ghníomhaíocht seo, iarrtar ar na daltaí comparáid a dhéanamh idir bianna, ó thaobh a shláintiúla atá siad.

#### Freagraí

Is é an Píotsa Tanaí Briosc an píotsa is sláintiúla de bhrí gur lú an méid saille, sáitheán agus siúcraí de réir leathphíotsa. Is iad na Criospaí BÁCáilte na criospaí is sláintiúla de bhrí gur lú an méid saille, sáitheán agus salainn de réir paca.



## Sleamhnán 4



## Gníomhaíocht 3

# An tSraith Shóisearach Topaic 3 Nótaí an Mhúinteora



## SLEAMHNÁN 5

### Códú soilse tráchta/datha ar lipéadú Aghaidh an Phaca

Sa sleamhnán seo féachtar ar an eolas mar gheall ar chothú a chuirtear ar aghaidh an phaca sa Ríocht Aontaithe agus an tslí le húsáid a bhaint as le roghanna sláintiúla bia a dhéanamh.

#### Taispeáin an sleamhnán 'Eolas ar chothú ar aghaidh an phaca i bhfoirm dathanna soilse tráchta'

Tá scéim nua FoP ceaptha ag ceithre cinn de Rialtais an RA i gcomhairle leis na príomhdhéantóirí agus miondíoltóirí bia agus leis na príomheagraíochtaí do thomhaltóirí. Is slí é an códú datha ar aghaidh an phaca chun eolas a thabhairt don tomhaltóir in aon amharc amháin: eolas faoin méid saille, saill sháithithe, siúcraí agus salainn atá i dtáirge bia ar leith, ionas gur féidir leo na bianna is sláintiúla a roghnú.

Mar aon leis an gcódú datha, is féidir go bhfeicfeadh an tomhaltóir an méid gram de shail, de sháitheáin, de shiúcraí agus de shalann a bheadh in 'dáileadh' den bhia, mar a mholann déantóir nó miondíoltóir an bhia. Cuirtear an fuinneamh de réir 100g ar fáil, leis.

#### Cad is brí leis na dathanna?

Ciallaíonn dath **dearg** ar aghaidh an phaca go bhfuil sa bhia mórchuid de rud éigin nach moltar do dhaoine mórchuid de a ithe. Ní aon dochar é an bia seo a ithe anois is arís, nó ar ócáid speisialta, ach ba chóir a bheith aireach faoin mhéid de na bianna seo a itear, nó méideanna níos lú díobh a ithe.

Ciallaíonn dath **ómra** nach bhfuil mórchuid ná fíorbheagán den chothaitheach sa bhia, agus is rogha mhaith é sin formhór an ama. Moltar don tomhaltóir méid glas den chothaitheach sin a roghnú uaireanta.

Ciallaíonn **glas** nach bhfuil mórán den chothaitheach sin sa bhia. Dá mhéad soilse glasa is ea is sláintiúla.

Beidh meascán de dhearg, d'ómra agus de ghlas ar fhormhór na mbianna le códú datha a fheicfidh tomhaltóirí sna siopaí. Mar sin, agus rogha á déanamh idir bhianna comhchosúla, ba chóir bianna a bhfuil dathanna glasa agus ómra orthu a rogha in ionad táirgí a bhfuil dath dearg orthu, chun na roghanna is sláintiúla a dhéanamh.

#### Cad iad na critéir maidir le códú datha?

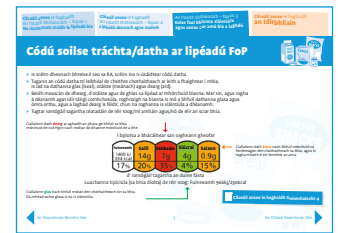
Chun códú datha a úsáid mar threoir maidir le cothaitheach ar lipéadú bia is gá critéir ina leagtar síos na teorainneacha glasa (íseal), ómra (meánach) agus dearga (ard) i gcás na bpríomhchothaitheach – saill, saill sháithithe, siúcraí agus salann. (Féach an tábla ar Bhileog Gníomhaíochta 4).

#### Cén tábhacht atá le lipéadú ar a bhfuil códú datha?

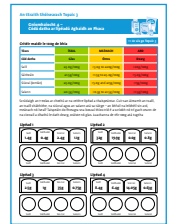
Is féidir le cóid datha cabhrú leatsa, an tomhaltóir, an chothromaíocht cheart a bhaint amach agus roghanna á ndéanamh agat idir tháirgí bia, agus teorainn a chur leis an méid bianna a itheann tú ina bhfuil mórchuid saille, saill sháithithe, siúcraí agus salann. Cabhraíonn lipéadú FoP le tomhaltóirí cinntí eolacha a dhéanamh faoi cé na bianna is sláintiúla.

#### Gníomhaíocht Bheirte – Bileog Gníomhaíochta 4

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Iarrtar ar na daltaí an t-eolas a chuirtear ar fáil ar cheithre lipéad a scrúdú, agus féachaint an bhfuil leibhéal na saille, na sáitheáin, na siúcraí agus an tsalainn i ngach ceann díobh íseal, meánach nó ard.



#### Sleamhnán 5



#### Gníomhaíocht 4

# An tSraith Shóisearach Topaic 3 Nótaí an Mhúinteora



## SLEAMHNÁN 6

### Laghdaigh an méid bia a chuirtear amú ag an mbaile

Sa sleamhnán seo féachtar an tslí leis an méid bia a chuirtear amú ag an mbaile a laghdú trí bhia a stóráil i gceart.

#### Taispeáin an sleamhnán ‘Laghdaigh an cur amú – smaoinigh sula gceannaíonn tú’

- Bia a chuirtear amú gan chúis mhaith, cosnaíonn sé an t-uafás airgead orainn gach bliain – seo leideanna duit leis an méid a chaitear amach a laghdú.
- Cuir bia úr ar stóráil a luaithe a thugann tú abhaile é.
- Agus tú á stóráil, seiceáil na dátaí ‘Úsáid roimh’ féachaint cad is cóir a ithe go luath agus cad is cóir a reo.
- Má cheannaigh tú rud mar phaca brollach sícín, cuir cibé méid díobh nach n-íosfaidh tú inniu nó amárach isteach sa reoiteoir, le húsáid níos déanaí.
- Tomhais rís agus spaigití i gcónaí sula gcócarálann tú iad, le bheith cinnte go mbeidh dóthain agat, ach nach mbeidh an iomarca!
- Má tá an dáta ‘Úsáid roimh’ ag druidim leat, ach mura bhfuil tú in ann é an bia a ithe láithreach, is féidir é a choimeád cúpla lá eile ach é a chócaráil.



Sleamhnán 6

## SLEAMHNÁN 7

### Laghdaigh an méid bia a chuirtear amú – smaoinigh sula gceannaíonn tú

Sa sleamhnán seo féachtar an tslí leis an méid bia a chuirtear amú ag an mbaile a laghdú trí smaoineamh sula gceannaíonn tú.

#### Ransú smaointe

Pléigh leis na daltaí an méid bia a chuirtear amú gach bliain agus an tslí chun é sin a laghdú trí bheith eagraithe nuair a bhíonn bia á cheannach agat.

#### Taispeáin an sleamhnán ‘Laghdaigh an cur amú – smaoinigh sula gceannaíonn tú’

Caithimid amach 30% den bhia a cheannaímid. Déan de réir na leideanna seo agus tosaigh ag coigilt airgid láithreach!

#### Sula dtéann tú ag siopadóireacht

- Féach a bhfuil sa chuisneoir, sa reoiteoir agus sna cófraí bia agus leag amach biachláir, bunaithe ar an mbia atá agat.
- Déan liosta de na comhábhair eile a bheidh uait.
- Ná dearmad beagán a ithe sula dtéann tú amach – ceannóidh tú bia sa bhreis má bhíonn ocras ort!

#### Agus tú sna siopaí

- Ná ceannaigh ach a bhfuil ar an liosta!
- Féach na dátaí ‘Úsáid roimh’ le deimhin a dhéanamh de go mbeidh dóthain ama agat chun gach rud a cheannaíonn tú a ithe.
- Déan iarracht torthaí agus glasraí nach bhfuil i bpaicéid a cheannach, ach amháin má tá mórchuid torthaí agus glasraí uait.
- Bain triail as na rudaí bunúsacha a cheannach ar líne – ciallaíonn sin nach mbeidh tú scaipthe ag an rogha mhór earraí atá ar na seilfeanna.



Sleamhnán 7

Téigh chuig <http://www.safefood.eu/Food-safety/Cut-Food-Waste.aspx> le tuilleadh eolais a fháil ar an tslí le cur amú bia a sheachaint.

# An tSraith Shóisearach Topaic 3 Nótaí an Mhúinteora



## SLEAMHNÁN 8

### Conas gearán a dhéanamh

Sa sleamhnán seo féachtar ar an tslí le gearán a dhéanamh. Mínítear cé is cóir teagmháil a dhéanamh leis nó léi.

#### Taispeáin an sleamhnán ‘Conas gearán a dhéanamh’

Pléigh leis na daltaí na cúiseanna a bheadh acu le gearán a dhéanamh faoi lipéad ar bhia. Fiafraigh díobh céard a chuirfeadh ag gearán iad, an féidir leo smaoineamh ar shamplaí de dhrochlipéadú agus ar an tionchar a bheadh aige sin orthu agus iad ag ceannach bia.

#### Cén duine ar chóir gearán a dhéanamh leis nó léi?

Má tá inné ort faoi lipéad atá ar bhia, nó má tá tú míshásta leis, moltar duit teagmháil a dhéanamh:

- Leis an siopa inar cheannaigh tú an bia
- Le hoibreoir an ghnó bhia a bhfuil a ainm agus a sheoladh ar an lipéad

Más dóigh leat go bhfuil eolas míthreorach nó eolas bréagach ar lipéad, moltar duit teagmháil a dhéanamh le:

- Údarás Sábháilteacht Bia na hÉireann, atá i gceannas ar rialacháin mar gheall ar lipéadú a chur i bhfeidhm ar fud na tíre.

[www.fsai.ie](http://www.fsai.ie)

[info@fsai.ie](mailto:info@fsai.ie)

Teil: 1890 33 66 77

- An tOifigeach Sláinte Comhshail d’Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, i do cheantar féin.



Sleamhnán 8

## SLEAMHNÁN 9

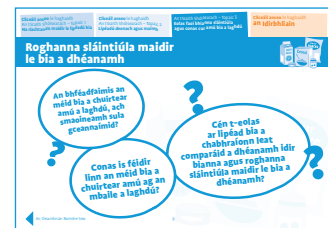
### Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh

Is sleamhnán é seo ina measúnaítear an méid atá foghlamtha. Feicfear trí 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:

- Conas is féidir a bheith níos ciallmhaire agus muid ag siopadóireacht, chun an méid bia a chuirtear amú a laghdú?
- Cén t-eolas ar lipéad bia a chabhraíonn leat comparáid a dhéanamh idir bianna, agus roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh?
- Conas is féidir linn an méid bia a chuirtear amú ag an mbaile a laghdú?
- Cén mhír eolais den mhéid a d’fhoghlaim tú inniu ar chuir tú an spéis is mó ann?



Sleamhnán 9