

Cad atá ar an lipéad?

Cliceáil le hiontráil

An tSraith Shóisearach



An Idirbhliain

Cad atá ar an lipéad?

An Idirbhliain Clliceáil le roghnú

Topaic 1 **Lipéadú bia agus aiste bia**

Topaic 3 **Lipéadú bia agus sábháilteacht bia**



Topaic 2 **Lipéadú deonach agus maímh**

Téigh go dtí an **tSraith Shóisearach**

Cad atá ar an lipéad?

An tSraith Shóisearach Clliceáil le roghnú

Topaic 1 Na riachtanais maidir le lipéadú bia

Topaic 3 Eolas faoi bhianna sláintiúla agus conas cur amú bia a laghdú

Topaic 2 Lipéadú deonach agus maímh

Téigh go dtí an Idirbhliain



An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

Cliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Cliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 3
Lipéadú bia agus sábháilteacht bia

Cliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach

Lipéadú bia agus aiste bia



Cliceáil anseo le haghaidh
Sleamhnáin don Seomra Ranga

Cliceáil anseo le haghaidh
Nótaí an Mhúinteora

Cliceáil anseo le haghaidh
Gníomhaíochtaí



**Cén cineál eolais a
thugtar ar lipéad bia?**



**An féidir leis an
eolas ar lipéad bia
cabhrú leat roghanna
eolacha sláintiúla maidir
le bia a dhéanamh?**



Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh – tábhacht an lipéid



Céard is lipéadú bia ann?

- Eolas a thugann gnólachtaí bia mar gheall ar na táirgí a dhéanann siad.
- Baineann seo le gach bia a dhíoltar leis an tomhaltóir go díreach agus le gach bia a dhíoltar le caiféanna, le bialanna agus le háiteanna lónadóireachta eile.
- Tugann lipéid bhia eolas duit a chabhraíonn leat bia amháin a chur i gcomparáid le bia eile, agus roghanna eolacha maidir le bia a dhéanamh.
- Cabhraíonn sé leat bia a stóráil agus a úsáid go sábháilte.

Leis an eolas a chuirtear ar fáil ar lipéid bhia is féidir leat:

- **Comparáid a dhéanamh idir lipéid** – le fáil amach faoin gcothú atá iontu, mar shampla chun anraith ar bheagán salainn a roghnú.
- **Cothromaíocht a bhaint amach** – nuair a roghnaíonn tú bia ina bhfuil mórchuid saille, siúcraí nó salann, roghnaigh bianna eile nach bhfuil an oiread céanna den chothaitheach sin iontu, ionas go mbeidh aiste bia cothromaithe agat.
- **Fíricí faoi chothú a úsáid chun roghanna eolacha maidir le bia a dhéanamh** – mar shampla, bíonn mórchuid cailciam de dhíth ar chailíní ionas nach mbeidh oistéapóróis orthu níos faide amach sa saol. Tugann lipéid bhia an t-eolas is gá chun bianna ina bhfuil soláthar maith den chothaitheach seo a roghnú.



Eolas a chur i láthair – an cló is lú a cheadaítear



- An gearán is coitianta a bhíonn ag tomhaltóirí:
an prionta ar lipéid a bheith róbheag.
- Tá riail ann faoin gcló is lú a chaithfidh a bheith ar fhormhór
na lipéad bia nuair a thugtar eolas éigeantach.
- Caithfidh an cló a bheith, ar a laghad:
1.2mm (“x-airde” mar a fheictear sa léaráid thíos)
0.9mm má tá an dromchla is mó ar an bpaicéad faoi bhun 80cm



An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

Cliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Cliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 3
Lipéadú bia agus sábháilteacht bia

Cliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



Tá dlíthe ann maidir le lipéadú bia: caithfidh na lipéid a bheith cruinn agus níl cead eolas míthreorach a chur orthu

- > Tá 12 mhír eolais a chaithfidh a bheith ar lipéad bia.
- > Caithfidh eolas ar leith mar gheall ar chomhábhair agus ar chothú a bheith ar lipéid bhia.

PIÓG
DHOMHAINLÍONTA
PHUTH-THAOSRÁIN
STÉIGE & LEANNA

STÉIG MHAOTHAITHE
MHAIRTEOIL
NA HÉIREANN
INÁRN-ANLANN
TRAIDSÍUNTA
LEANNA BHÁIN, LE
THAOSRÁN CALÓGACH
OIR ANUS UIRTHI
BÉILE DO THRIÚR
DAOINE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Mairteoil mhaothaithe na hÉireann in anlann traidisiúnta Leanna Bháin
i dtaosrán briosc-chrústa agus le clár puth-thaosráin anua

COMHÁBHAR

Mairteoil (31%) (31%)
Píur Cruithneachta (Píur Cruithneachta)
Iarann, Naomh (B1), Uisce,
Margairín, Phailme, Ola Ráibe,
Uisce, Salann, Bann (8.0%) (Eorna),
Gormán, Bionag Mhuiceola, Oinniún (2.9%),
Bainne, Bouillon Mairteola (Salann, Uisce
Triomaithe Mairteola, Stáirse Prátaí, Súcra,
Píur Cruithneachta, Oinniún Triomaithe, Saill
Triomaithe Mhairteola, Aigéad Citreach,
Píobar Dubh), Salann, Gelitín Mhuiceola, Uisce
Braith Eorna, Píobar Dubh.

Comhairle ar Alléirge! Féach na
faoi chló trom le haghaidh alléirgí.
DATHANNA SAORGA, BLASANNA
HIDRIGINTHE AR BITH

BÉILE DO THRIÚR DAOINE

COTHÚ

	Gach 100g	Gach 1/3	Iontógáil tagartha
1196kcal	2191kcal	8400kJ	
286kcal	524kcal	2000kJ	
Saill	15.4g	28.2g	70g
Dar Sáthéain	7.6g	13.9g	20g
Carbaihidráit	25.6g	46.9g	260g
Dar Súcraí	1.3g	2.4g	90g
Próitéin	10.2g	18.7g	50g
Salann	0.7g	1.2g	6g

Usáid roimh:
21 Iúil
Colmeád sa chultaneoir é

550g

STÓRÁIL

Coimeád culanithe. Is féidir an bia a reo. Reoigh an
a cheannaithe agus úsáid an tairge laistigh de mhí
Deireadh an tairge go hiomlán sula gcoirreítear é.

A luath a dhí-reoítear é, ná hatreogh é.

ROGHNAITHE AGATSA

Táimid chomh muninnach sin as cáilocht ár dtairge nach gá duit ach an
pacáiste agus an t-ábhar a thabhairt ar ais chug an siopa ar do chéad
chaitéire. Níl gá a chur ar 1800/088/0101 mura bhfuil tu 100% saibte.
In Éirinn a tairgeadh, ó Éirinn an mhucail, in Éirinn a pacáidh do Food
Stores Limited, Baile Átha Cliath.

FAISNEIS TEAGHMHÁLA

An Rannóg Bia Tomhaltóirí, FoodCo, Bosca Polist 1
Átha Cliath 7

9

Éirinn a rinneadh

1. Ainm an bhia
2. Liosta na gcomhábhar
3. An méid i gcás comhábhar áirithe
4. An glanmhéid
5. Treoracha maidir le húsáid (más gá)
6. Treoir maidir le marthanacht íosta (an fad ama is lú a mhairfidh bia) (dáta 'Úsáid roimh' nó dáta 'Is fearr roimh')
7. Coinníollacha stórála agus/nó coinníollacha úsáide
8. Ainm nó ainm gnó agus seoladh oibreoir an ghnó bhia san AE.
9. An áit as ar tháinig an bia (má thugtar le tuiscint é)
10. Ailléirginí bia (tá 14 díobh ann móide ábhair a dhíorthaíonn uathu)
11. Eolas ar chothú
12. Cion alcóil (i gcás deochanna ina bhfuil os cionn 1.2% d'alcóil)

Liosta na gcomhábhar



**Cén fáth
a bhfuil sé
tábhachtach na
comhábhair i mbia
a bheith ar eolas
agat?**

**An léann tú na
comhábhair atá sa
bhia a cheannaíonn
tú?**

**Cad iad na
rudaí a dtugann
tú aird orthu?**

Liosta na gcomhábhar



- Ní mór ceannteideal a bheith ar liosta na gcomhábhar ar lipéad bia, agus an focal ‘comhábhair’ sa cheannteideal sin.
- Ar lipéad bia, caithfear na comhábhair a liostú ón gcomhábhar is mó a bhí ann anuas go dtí an comhábhar is lú a bhí ann, ó thaobh méachain, an uair a rinneadh an táirge bia.

Pióg Stéige agus Duán

Na Comhábhair:

Plúr **Cruithneachta**, Uisce, Ola Phandúil (Ola Síol Ráibe), Mairteoil (13%), Duán Mairteola (10%), Oinniún, Gránphlúr, Salann, Deastrós, Úsc Giosta, Úsc Braich **Eorna**, Próitéiní **Bainne**, Piobar Dubh, Púdar Oinniúin, Síoróip Ghlúcóis

Méara éisc

NA COMHÁBHAIR

Trosc (65%), Fuidreamh (Uisce, Plúr **Cruithneachta**, Stáirse (**Cruithneacht**, Práta), Salann, Gránphlúr, Ola Phlandúil (Ola Phailme), Gníomhairí Éiritheacha (Défhosfáití, Carbónáití Sóidiam), Púdar **Bainne** Bhearrtha, Deastrós), Bruscar Aráin (Plúr **Cruithneachta**, Giosta, Uisce, Salann, Spíosraí, Ola Phlandúil (Ola Síol Ráibe), Dath (Capsanthin), Ola Phlandúil (Ola Lus na Gréine).



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 1

An méid i gcás comhábhar áirithe (QUID)



- Nuair a luaitear comhábhar in ainm bia, nó nuair a shamhlaítear é le bia ar leith, nó nuair a ndírítear aird air sa lipéad – ispíní muiceola, mar shampla – caithfear an cion den chomhábhar sin a thaispeáint, ionas nach gcuirfear thú amú.
- An Dearbhú um Chomhábhar Cainníochtúil (QUID) a thugtar air sin.



TREOIRLÍNTÉ MOLTA MAIDIR LE CÓCARÁIL:

Déan an bia a fhriochadh go héadomhain, go domhain nó é a ghríoscaidh go dtí go mbíonn sé fíorthé.

NA COMHÁBHAR: Muiceoil (55%) Uisce, Rusca (Plúr cruithneachta, Salann, Gníomhaire Éirtheach: E503, Craiceann Muiceola, Blastanas, Spíosraí, Cobhsaitheoirí: E450, E451, Caomhnóir: **Sulfar Dé-ocsaíd** E220, Blastacht Feabhsaitheoir: E621, Frithocsaídeoir: E301, Úsc Spíosra.



COMHÁBHAR

Siúcra **Almóinní** (25%) Sioróip Ghhlúcóis,
Sioróip Shiúcra Inbheartaíthe, Uisce Breise,
Dath: Lúitéin.



Cliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 2

Eolas ar chothú



**An féidir le
heolas ar chothú
cabhrú leat an méid
siúcra, saille nó salainn i
mbianna éagsúla a chur
i gcomparáid?**

**Cén cineál eolais ar
chothú a fheicfidh tú
ar lipéad bia?**

Eolas ar chothú



- Is gá é a chur ar fáil má mhaítear rud éigin ar an lipéad faoin gcothú atá sa bhia, mar shampla, go bhfuil sé ar bheagán saille, nó go gcothaíonn sé an tsláinte, mar shampla go mbíonn an córas díleá níos sláintiúla as snáithín a ithe.
- Caithfear méideanna 100g nó 100ml a lua (ionas gur féidir leat comparáid a dhéanamh idir tháirgí difriúla nuair nach ionann méid an phacáiste).
- Caithfear an t-eolas a chur ar fáil i bhfoirm thábla nó i bhfoirm líneach.
- Beidh eolas ar chothú ar fhorhmór na mbianna réamhphacáistithe ón 13 Nollaig 2016.

Tá dhá shlí ann le heolas ar chothú a chur i láthair:

I bhfoirm thábla

	De réir 100g
Fuinneamh	1500 kJ/356 kcal
Saill	7.4g
ar sáitheáin iad	1.1g
Carbaihiodráit	58.1g
ar siúcraí iad	16.8g
Próitéin	9.9g
Salann	Faoi bhun 0.1g

I bhfoirm líneach

DE RÉIR 100G

Fuinneamh 1500kJ/356kcal, **Saill** 7.4g **ar sáitheáin iad** 1.1g, **Carbaihiodráit** 58.1g **ar siúcraí** 16.8g, **Próitéin** 9.9g, **Salann** faoi bhun 0.1g



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 3

Conas ciall a bhaint as eolas ar chothú



Cuimhnigh gur féidir níos mó nó níos lú ná gnáthsciar bia a bheith i 100g de bhianna áirithe.

Níl i 100g de lasagne ach an ceathrú cuid de ghnáthsciar. Is gnách 400g a dháileadh!



Ceithre shlis aráin atá i 100g. Ní gnách ach dhá shlis aráin a dháileadh.



Méideanna de chothaithigh áirithe atá liostaithe ar lipéid bhia – Íseal, meánach nó ard



- Aicmítear leibhéal cheithre chothaitheach ar leith mar íseal, meánach agus ard, bunaithe ar an méid den chothaitheach sin de réir 100g (féach an tábla).
- Cabhraíonn seo leis an tomhaltóir fáil amach ón lipéad cibé an bhfuil an méid de na cothaithigh sin atá i mbia ar leith ard, meánach nó íseal.
- Cuirtear an t-eolas seo ar fáil sa lipéad ar aghaidh an phaca bia, freisin.

Critéir maidir le 100g de bhia

Téacs	ÍSEAL	MEÁNACH	ARD
Cód datha	Glas	Ómra	Dearg
Saill	≤3.0g/100g	>3.0g to ≤20g/100g	>20g/100g
Sáitheáin	≤1.5g/100g	>1.5g to ≤5.0g/100g	>5.0g/100g
Siúcraí (lomlán)	≤5.0g/100g	>5.0g and ≤15g/100g	>15g/100g
Salann	≤0.3g/100g	>0.3g to ≤1.5g/100g	>1.5g/100g

Eolas maidir le cothú ar Aghaidh an Phaca

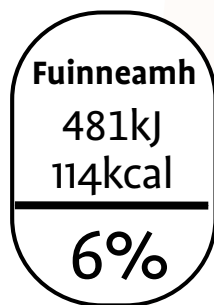


Le cois an eolais ar chothú a thugtar ar chúl an phaca, taispeántar eolas ar chothú ar aghaidh mórchuid pacáí bia réamhdhéanta – lipéadú ar Aghaidh an Phaca (FoP) a thugtar air sin.

- Ní lipéadú éigeantach é lipéadú FoP (níl aon dlí ann maidir leis).
- Tá sé an-áisiúil 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.
- Caithfear eolas maidir le hlontógáil Tagartha Céatadáin a thabhairt ar bhonn 100g/ml; de réir 100g/ml agus de réir sciar bhia, nó de réir sciar bhia amháin. Caithfear an luach fuinnimh a thabhairt i bhfoirm 100g/ml.

Sampla de lipéad FoP

De réir sciar (30g)



De réir 100g:
lontógáil tagartha i gcás duine fásta

Nó is féidir na nithe seo a leanas a áireamh ann:

Saill, sáitheáin, siúcraí agus salann, mar aon le fuinneamh (caithfidh siad uile a bheith ann)

Códú soilse tráchta/datha ar lipéadú Aghaidh an Phaca



- Is scéim dheonach bhreise é seo sa RA, scéim ina n-úsáidtear códú datha.
- Tugann an códú datha an leibhéal atá sa bhia i gcás ceithre chothaitheach. Is iad na dathanna glas (íseal), ómra (meánach) agus dearg (ard).
- Bíonn meascán de dhearg, d'ómra agus de ghlas ar an lipéad i gcás mórchuid bianna. Mar sin, agus rogha á déanamh agat idir táirgí comhchosúla, roghnaigh na bianna is mó a bhfuil dathanna glasa agus ómra orthu, agus a laghad dearg is féidir, chun na roghanna is sláintiúla a dhéanamh.
- Tugtar Iontógáil Tagartha Céatadáin ar bhonn 100g/ml agus/nó in aghaidh an sciar bhia.

Ciallaíonn dath **dearg** ar aghaidh an phaca go bhfuil sa bhia mórchuid de rud éigin nach moltar do dhaoine mórchuid de a ithe.

I bpíotsa a bháicítear san oigheann gheofar

Fuinneamh	Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
1400 kJ 334 kcal	14g	7g	4g	0.9g
17%	20%	35%	4%	15%

d' iontógáil tagartha an duine fásta

Luachanna tipiciúla (sa bhia díolta) de réir 100g: Fuinneamh 966kJ/230kcal

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

Ciallaíonn dath **ómra** nach bhfuil mórchuid ná fíorbheagán den chothaitheach sa bhia, agus is rogha mhaith é sin formhór an ama.



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 4

Iontógálacha Tagartha (RI)



Is treoirlínte iad Iontógálacha Tagartha (RI) faoin méid de chothaithigh ar leith is gá a ithe chun a bheith sláintiúil.

Luachanna RI daoine fásta

Cothaitheach	Iontógáil Tagartha
Fuinneamh	8400kJ/2000kcal
Saill Iomlán	70g
Sáitheáin	20g
Siúcraí	90g
Salann	6g

Conas an Iontógáil Tagartha céatadáin a ríomh i gcás bia ar leith

$$\frac{\text{Méid an Chothaithigh sa sciar}}{\text{Luach na hIontógála Tagartha}} \times 100$$

Saill, mar shampla. Má tá 14g saille i sciar bia, ansin:

$$\frac{14\text{g}}{70\text{g}} \times 100 = \underline{20\%}$$

Gheofar 20% den Iontógáil Tagartha maidir le saill sa sciar bia seo.

Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh



**Conas a
chabhraíonn an
t-eolas ar lipéad bia
leat roghanna níos
sláintiúla maidir le
bia a dhéanamh?**



Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach
agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 3
Lipéadú bia agus sábháilteacht bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach

Lipéadú deonach agus maímh



Clliceáil anseo le haghaidh
Sleamhnáin don Seomra Ranga

Clliceáil anseo le haghaidh
Nótaí an Mhúinteora

Clliceáil anseo le haghaidh
Gníomhaíochtaí and Bíleog Eolais

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach
agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 3
Lipéadú bia agus sábháilteacht bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach



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



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:

Ginearálta	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 Halal agus scechita
Moltaí faoi dháileadh	Cothú ar Aghaidh an Phaca lipéadú (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 fhormhór na mbianna réamhphacáistithe ón 13 Nollaig 2016, is cuma an ndéantar maíomh orthu nó nach ndéantar.



**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?**

Maímh ar lipéid



Dhá chineál maíomh a dhéantar ar lipéid

1. Maíomh maidir le cothú



2. Maíomh maidir le sláinte



C. Cad iad maímh
maidir le cothú?
Tabhair samplaí.

C. Cad
iad maímh
maidir le sláinte?
Tabhair samplaí.

Tá liosta maíomh maidir le cothú agus maidir le sláinte ag an AE atá údaraithe le húsáid,
féach: <http://ec.europa.eu/nuhclaims>

Maímh maidir le cothú agus le sláinte



- 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.
- Is ionann maíomh maidir le 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 cailciam le haghaidh gnáthfháis agus forbairt cnáimhe i measc leanaí. Ní féidir an maíomh seo a dhéanamh ach le bia atá mar fhoinsé cailciam.

1. Maíomh maidir le cothú



2. Maíomh maidir le sláinte



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 1

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach
agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 3
Lipéadú bia agus sábháilteacht bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach

Maímh 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).

Gan aon siúcraí a bheith curtha leis



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.

Clliceáil anseo le haghaidh Bileog Eolais

Téarmaí margaíochta



Úsáideann déantóirí, táirgeoirí agus miondíoltóirí bia téarmaí áirithe chun a gcuid táirgí a mhargú, ach tá sé tábhachtach nach gcuirfeadh na téarmaí sin tusa, an tomhaltóir, amú. Téarmaí margaíochta a thugtar orthu siúd.

Samplaí de théarmaí margaíochta

- > **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
- > **Fíorbhia** – Úsáidtear é go príomha ar bhianna nár cuireadh aon rud leis an gcomhábhar amháin atá iontu
- > **Nádúrtha** – Níl sa bhia ach comhábhair nádúrtha, níl aon chomhábhar eile curtha leis

C. Cé a
úsáideann téarmaí
margaíochta agus
cad chuige iad?



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 2

Veigeatóirí & veigeáin



- Má bhíonn lipéad veigeatórach ar bhia, ciallaíonn sé nach bhfuil feoil, iasc, éineoil ná aon fheoil eile ann, ná breiseáin mar gheilitín, 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.

Lógónna veigeatóracha



Lógó veigeánach



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 3



**Cad iad orgánaigh
ghéinmhodhnaithe?**

**Cad is breiseán bia
ann agus cén fáth a
gcuirtear le bia iad?**

**Cad iad na
deochanna fuinnimh
atá ar mhórán caiféin?**

**An bhfuil bia orgánach
níos sláintiúla?**

Breiseáin bhia



Is éard is breiseán bia ann:

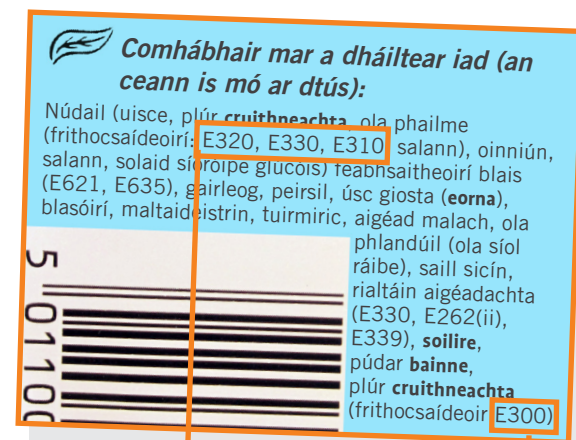
- aon substaint a chuirtear le bia ag céim ar bith den ullmhú, den phróiseáil, den chóireáil, den phacáistiú, d'iompar nó de stóráil an bhia
- is substaintí nádúrtha iad go minic agus is minic gur vitimíní agus mianraí iad, i ndáiríre.

Is iad na 7 bpríomhghrúpa breiseán bia:

- frithocsaídeoí
- dathanna
- feabhsaitheoirí blais
- milsitheoirí
- eiblitheoirí
- cobhsaitheoirí
- leasaithigh

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.

C. Cén fáth
a n-úsáidtear
breiseáin bhia?



Substaintí Saorga

Substaint Nádúrtha

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 lotnaidicíde 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 lógóinn orgánacha orthu, caithfidh siad critéir áirithe a shásamh.

CERTIFIED ORGANIC:
IE-Org-02
Licence No 4205



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 4

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 eiticiúla nó a mhorálta atá sé athruithe mar sin a dhéanamh
- an baol nach mbeidh an bia sábháilte.

Blastán

Comhábhair: uisce, olaí plandúla (ola **phónairí soighe** géinmhodhnaithe), siúcra, fínéagar, stáirse modhnaithe, stáirse **cruithneachta**, salann, mustard (uisce, síol **mustaird**, fínéagar, salann, spíosraí, luibheanna), **buíocán**. Tiúsóir: guma guair (E412), Rialtán aigéadachta: aigéad citreach (E330). Leasaitheach: sorbáit photaisiam (E202)

GM ar lipéad



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 5

Deochanna fuinnimh ar mhórán caiféin



- Is gnách deochanna fuinnimh a thabhairt ar dheochanna a bhfuil ardleibhéal caiféine iontu: maíonn na déantóirí go dtugann siad níos mó ‘fuinnimh’ don té a ólann iad, ná gnáthdheoch bhog.
- 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, vitamíní agus mianraí nó substaintí luibheacha a bheith sna deochanna seo.
- Is minic mórchuid siúcra breise sna deochanna seo, leis.



Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh



**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?**

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An Idirbhliain – Topaic 3
Lipéadú bia agus
sábháilteacht bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach

Lipéadú bia agus sábháilteacht bia



Clliceáil anseo le haghaidh
Sleamhnáin don Seomra Ranga

Clliceáil anseo le haghaidh
Nótaí Múinteora

Clliceáil anseo le haghaidh
Gníomhaíochtaí

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An Idirbhliain – Topaic 3
**Lipéadú bia agus
sábháilteacht bia**

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach



**An féidir le
heolas ar lipéad bia
cabhrú leat nimhiú bia
agus frithghníomhú
ailléirgeach a
sheachaint?**

**An féidir le
heolas ar lipéad bia
cabhrú leat níos lú
bia a chur amú?**

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An Idirbhliain – Topaic 3
**Lipéadú bia agus
sábháilteacht bia**

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach

Ailléirginí bia



**An féidir leat samplaí
de bhia a bhfuil ceangal
aige le hailléirgin bia a
thabhairt?**



**Cé mhéad ailléirgin
bia a gcaithfear, de réir
dlí, aird a dhíriú orthu i
liosta na gcomhábhar?**



**Conas a ndírítear
aird ar ailléirginí bia
ar lipéad bia?**



Cliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

Cliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An Idirbhliain – Topaic 3
**Lipéadú bia agus
sábháilteacht bia**

Cliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach

Ailléirginí bia



- Tá daoine ann a bhfuil ailléirge orthu le bianna áirithe, nó nach féidir leo bianna áirithe a ithe gan a bheith breoite ina ndiaidh, nó a bhfuil galar céiliach orthu.
- Tá sé tábhachtach go gcabhródh lipéid bhia leis na daoine sin rogha sábháilte maidir le bia a dhéanamh.
- De réir dlí, tá 14 ailléirgin bhia ann (cuid acu a dhíorthaíonn óna chéile) a gcaithfear aird a dhíriú orthu sa liosta comhábhar má úsáidtear iad agus bia á dhéanamh.

Piseanna Talún 	Cnónna* 	Gránaigh ina bhfuil glútan** (cruithneacht, eorna, seagal, coirce, speilt agus kamut) 	Uibheacha 
Bainne 	Iasc 	Lúipín 	Mustard 
Moilisc (diúilicíní agus oisrí, mar shampla) 	Crústaigh (gliomaigh agus portáin, mar shampla) 	Pónairí Soighe 	Soilire 
			Dé-Ocsaídí sulfair agus suilfítí 

* Almóinní, cnónna coill, gallchnónna, cnónna caisiú, cnónna peacáin, cnónna Brasaíleacha, cnónna piostáise agus cnónna macadaimia go sonrach.

** Bíonn níos lú ná 20mg de ghlútan sa chileagram i mbia a dtugtar bia 'saor ó ghlútan' air. Bíonn níos lú ná 100mg de ghlútan sa chileagram i mbia a dtugtar bia 'ar bheagán glútain' air.



Cliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 1

Ailléirginí bia



- De réir dlí, caithfidh déantóirí bia aird an phobail a dhíriú i liosta na gcomhábhar ar aon cheann de na 14 ailléirgin, trí chló a úsáid a idirdhealaíonn idir é agus na comhábhair eile. Úsáidtear cló dubh, cló iodálach, líne faoin bhfocal nó ceannlitir, de ghnáth, chun é sin a dhéanamh.
- Lena chois sin, is féidir le déantóirí bosca beag comhairle ar ailléirginí a chur ar an lipéad, le thú a threorú chuig liosta na gcomhábhar mar a ndírítear aird ar na hailléirginí.

Samplaí de chló dubh

Na Comhábhair:

Plúr **Cruithneachta**, Uisce, Ola Phandúil (Ola Síol Ráibe), Mairteoil (13%), Duán Mairteola (10%), Oinniún, Gránphlúr, Salann, Deastrós, Úsc Giosta, Úsc Braich **Eorna**, Próitéiní **Bainne**, Piobar Dubh, Púdar Oinniúin, Síoróip Ghlúcóis

Samplaí de chló ina gcuirtear líne faoin bhfocal nó faoi fhocail

Na Comhábhair:

Plúr **Cruithneachta**, Uisce, Ola Phandúil (Ola Síol Ráibe), Mairteoil (13%), Duán Mairteola (10%), Oinniún, Gránphlúr, Salann, Deastrós, Úsc Giosta, Úsc Braich **Eorna**, Próitéiní **Bainne**, Piobar Dubh, Púdar Oinniúin, Síoróip Ghlúcóis

Samplaí de chló ina n-úsáidtear ceannlitreacha

Na Comhábhair:

Plúr **CRUITHNEACHTA**, Uisce, Ola Phandúil (Ola Síol Ráibe), Mairteoil (13%), Duán Mairteola (10%), Oinniún, Gránphlúr, Salann, Deastrós, Úsc Giosta, Úsc Braich **EORNA**, Próitéiní **BAINNE**, Piobar Dubh, Púdar Oinniúin, Síoróip Ghlúcóis

COMHAIRLE AILLÉIRGINÍ

Tá comhábhair ar ailléirginí iad tugtha i gcló dubh

COMHAIRLE AILLÉIRGINÍ

Tá líne faoi chomhábhair ar ailléirginí iad

COMHAIRLE AILLÉIRGINÍ

Tá ceannlitreacha ar chomhábhair ar ailléirginí iad



Cliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 2

Cliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

Cliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An Idirbhliain – Topaic 3
**Lipéadú bia agus
sábháilteacht bia**

Cliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach



**Cad é an difríocht
idir dáta ‘Is fearr roimh’
agus dáta ‘Úsáid roimh’
ar bhia?**



**An féidir leis an
eolas ar lipéad bia
cabhrú leat bia a stóráil
agus a ullmhú go
sábháilte?**

**Conas is féidir
linn an méid bia
a chuirtear amú
a laghdú?**



Treoir maidir le marthanacht íosta (an fad ama is lú a mhairfidh bia)



- Is eolas faoi stóráil agus úsáid bia é seo.
- Féachann sé le cabhrú leat bia a úsáid go sábháilte agus cur amú bia a laghdú.

Dhá phríomhchineál marc dáta atá i gceist

1. Is fearr roimh

Is fearr roimh Dheireadh **12 2014**

- Bíonn an marc dáta seo le feiceáil ar fhormhór na mbianna réamhphacáilte.
- Is féidir an bia a ithe i ndiaidh an dáta seo ach tá seans beag ann nach mbeidh sé chomh maith céanna.

Cliceáil anseo **go bhfeicfidh tú fógra mar gheall ar shábháilteacht bia**
<http://www.youtube.com/watch?v=lasxs1QXpo>

2. Úsáid roimh

Úsáid roimh:
21 lúil
Coimeád sa chuisneoir é

- Bíonn an marc dáta seo le feiceáil ar fhormhór na mbianna solofa.
- Is féidir nimhiú bia a tholg má itheann tú an bia tar éis an dáta sin.

Cliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

Cliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An Idirbhliain – Topaic 3
**Lipéadú bia agus
sábháilteacht bia**

Cliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach

Treoracha maidir le húsáid



Seo iad treoracha an déantóra faoin tslí leis an mbia a ullmhú.

Treoracha maidir le húsáid ar tháirge tirim

MODH ULLMHÚCHÁIN



1. Cuir a bhfuil sa sachet isteach i sáspan.
2. Cuir 850ml (1 1/2 pionta) uisce fuar leis, de réir a chéile, á chorroí an t-am ar fad.



3. Tabhair chun fiuchta é, ísligh an teas, clúdaigh go páirteach & coimeád ar suanbhruith é go ceann 5 nóiméad, á chorroí anois is arís.
4. Dáil & bain taitneamh as!



Oigheann 15–20 nóim 190°C/375°F
Marc Gáis 5

- Bain an pacáistiú amuigh agus an clúdach scannáin.
- Cuir ar thráidire bÁCála é i lár oigheann réamhthéite go ceann 15–20 nóiméad.

Treoracha cócarála

Athraigh na hamanna beagán, más gá, ag brath ar d'oigheann.

Ón Reoiteoir go dtí an tOigheann:

Bain an pacáistiú; ná bíodh agat ach an phióg sa phláta scragail. Cuir ar thráidire bÁCála é i lár oigheann réamhthéite (180°C/160°C Fean 350°F/ Marc Gáis 4) go ceann 40 nóiméad.

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An Idirbhliain – Topaic 3
Lipéadú bia agus
sábháilteacht bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach

Coinníollacha stórála agus/nó coinníollacha úsáide



Má leanann tú na treoracha seo:

- Mairfidh an bia go dtí an dáta a thaispeántar murar osclaíodh é
- nó beidh sé sábháilte tar éis é a oscailt.

Samplaí:

Coinníollacha stórála le haghaidh táirge tirim

Stóráil in áit fhionnuar, thirim

Coinníollacha stórála le haghaidh táirge cuisneora

Stóráil

- Coimeád sa chuisneoir é

Coinníollacha stórála le haghaidh táirge reoiteora



COINNÍOLLACHA STÓRÁLA

Stóráil i reoiteoir é, faoi bhun -18°C
Ná athreogh tar éis é a leá

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An Idirbhliain – Topaic 3
Lipéadú bia agus
sábháilteacht bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach

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



Caithimid amach 30% den bhia a gceannaímid – léigh na leideanna siopadóireachta seo láithreach agus tosaigh ag sábháil airgid ar an bpointe!

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 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 á gceannach agat.
- 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.



Cliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

Cliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An Idirbhliain – Topaic 3
Lipéadú bia agus
sábháilteacht bia

Cliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach

Laghdaigh an méid bia a chuirtear amú – ag an mbaile



Cosnaíonn bia a chuirtear amú gan chúis mhaith an t-uafás airgead orainn gach bliain – seo leideanna duit leis an méid a chuireann tú amú 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 sicín, 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 a ithe láithreach, is féidir é a choimeád lá eile ach é a chócaráil anois. Ach cuimhnigh an bia a fhuarú agus a chur sa chuisneoir a luaithe is féidir.
- Agus cuimhnigh – fiú glasraí a bhfuil cuma fhaon orthu, is féidir anraith blasta a dhéanamh astu!



Cliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 3



Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 1
Lipéadú bia agus aiste bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An Idirbhliain – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An Idirbhliain – Topaic 3
**Lipéadú bia agus
sábháilteacht bia**

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach

Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh



**Cén t-eolas a
sheiceálfaidh tú ar
lipéad bia chun an méid
bia a chuirtear amú a
laghdú?**



**Cén fáth a
gcuirtear béim ar
ailléirginí bia i liosta
na gcomhábhar ar
lipéad bia?**



An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Na riachtanais maidir le lipéadú bia



Clliceáil anseo le haghaidh
Sleamhnáin don Seomra Ranga

Clliceáil anseo le haghaidh
Nótaí an Mhúinteora

Clliceáil anseo le haghaidh
Gníomhaíochtaí

An tSraith Shóisearach – Topaic 1
**Na riachtanais maidir
le lipéadú bia**

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
**Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú**

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

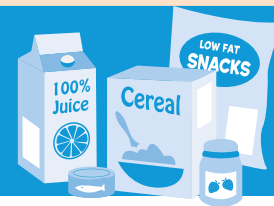
Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



**Cén cineál
eolais a thugtar
ar lipéad bia?**

**An féidir leis an
eolas ar lipéad bia
cabhrú leat roghanna
eolacha sláintiúla maidir
le bia a dhéanamh?**

Lipéadú bia



Céard is lipéadú bia ann?

- Eolas a chuireann gnólachtaí bia ar fáil mar gheall ar na táirgí bia a dhéanann siad.
- Baineann seo le gach bia a dhíoltar go díreach leatsa, an tomhaltóir, agus le bia a dhíoltar le caiféanna, le bialanna agus le háiteanna lónadóireachta eile.
- Tá dlíthe ann maidir le lipéadú bia: caithfidh na lipéid a bheith cruinn agus níl cead eolas míthreorach a thabhairt orthu.

Cén fáth a bhfuil tábhacht le lipéid ar bhia?

- Tugann sé eolas duit ar an mbia a cheannaíonn tú.
- Cabhraíonn sé leat roghanna eolacha a dhéanamh.
- Cabhraíonn sé leat bia a stóráil agus a úsáid go sábháilte.

Caithfidh an t-eolas ar lipéad bia a bheith:

- Soiléir le léamh
- Éasca a fheiceáil
- Marcáilte san áit a mbeadh súil agat leis
- Ní féidir é a bheith as radharc.



An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir
le lipéadú bia

Cliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Cliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Cliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



PIÓG
DHOMHAINLÍONTA
PHUTH-THAOSRÁIN
STÉIGE & LEANNA

STÉIG MHAOTHATHE
MHAIRTEOIL
NA HÉIREANN
INÁRN-ANLANN
TRAIDISIÚNTA
LEANNA BHÁIN, LE
TAOSRÁN CALÓGACH
ÓIR ANUAS UIRTHI
BÉILE DO THRIÚR
DAOINE

Chun na torthaí is fearr a bhaint amach,
cócaráil an bia agus é fuaraithe
Chun cócaráil san Oigheann a dhéanamh

Bia Fuaraithe
a Chócaráil

Bia Reoite a
Chócaráil:

STÓRÁIL

ROGHNAITHE AGATSA

FAISNEIS TEAGMHÁLA

COMHÁBHAR

COITHÚ

BÉILE DO THRIÚR DAOINE

Úsáid roimh:
21 Iúil

550g

1. Ainm an bhia
2. Liosta na gcomhábhar
3. An méid i gcás comhábhar áirithe
4. An glanmhéid
5. Treoracha maidir le húsáid (más gá)
6. Treoir maidir le marthanacht íosta (an fad ama is lú a mhairfidh bia) (dáta 'Úsáid roimh' nó dáta 'Is fearr roimh')
7. Coinníollacha stórála agus/nó coinníollacha maidir le húsáid
8. Ainm nó ainm gnó agus seoladh oibreoir an ghnó bhia
9. An áit as ar tháinig an bia (má thugtar le tuiscint é)
10. Ailléirginí bia (tá 14 díobh ann móide ábhair a dhiorthaíonn uathu)
11. Eolas ar chothú
12. An cion alcóil (i gcás deochanna ina bhfuil os cionn 1.2% d'alcóil)



Cliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 1

An tSraith Shóisearach – Topaic 1
**Na riachtanais maidir
le lipéadú bia**

Cliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Cliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
**Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú**

Cliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



**An léann tú
na comhábhair
atá sa bhia a
cheannaíonn tú?**

**Cén fáth
a bhfuil sé
tábhachtach fáil
amach faoina bhfuil
i do chuid bia?**

**An féidir le
heolas ar lipéid bia
cabhrú leat níos lú
bia a chur amú?**

An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir
le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



1. Ainm an bhia

Tá sé in aghaidh an dlí ainm nó eolas bréagach nó míthreorach a thabhairt ar lipéad bia.



An t-ainm ceart



Ainm mícheart

C. Cén fáth a bhfuil sé mícheart?

F. Níl an t-ainm cruinn go leor chun go dtuigfeá céard go díreach atá sa bhia.

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



2. Liosta na gcomhábhar

- Ní mór ceannteideal a bheith ar liosta na gcomhábhar ar lipéad bia, agus an focal ‘comhábhair’ sa cheannteideal sin.
- Ar lipéad bia, caithfear na comhábhair a liostú ón gcomhábhar is mó a bhí ann anuas go dtí an comhábhar is lú a bhí ann, ó thaobh méachain, an uair a rinneadh an táirge bia.

Pióg Stéige agus Duán

Na Comhábhair:

Plúr **Cruithneachta**, Uisce, Ola Phandúil (Ola Síol Ráibe), Mairteoil (13%), Duán Mairteola (10%), Oinniún, Gránphlúr, Salann, Deastrós, Úsc Giosta, Úsc Braich **Eorna**, Próitéiní **Bainne**, Piobar Dubh, Púdar Oinniúin, Síoróip Ghlúcóis

Méara Éisc

NA COMHÁBHAIR

Trosc (65%), Fuidreamh (Uisce, Plúr **Cruithneachta**, Stáirse (**Cruithneacht**, Práta), Salann, Gránphlúr, Ola Phandúil (Ola Phailme), Gníomhairí Éiritheacha (Défhosfáití, Carbónáití Sóidiam), Púdar **Bainne** Bhearrtha, Deastrós), Bruscar Aráin (Plúr **Cruithneachta**, Giosta, Uisce, Salann, Spíosraí, Ola Phandúil (Ola Síol Ráibe), Dath (Capsanthin), Ola Phandúil (Ola Lus na Gréine).

An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir
le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



3. An méid i gcás comhábhar áirithe

- Nuair a luaitear comhábhar in ainm bia, nó nuair a shamhlaítear é le bia ar leith, nó nuair a dhírítear aird air sa lipéad, caithfear an méid den chomhábhar sin a thaispeáint, ionas nach gcuirfear thú amú.
- An Dearbhú um Chomhábhar Cainníochtúil (QUID) a thugtar air sin.



Na Comhábhair:

Mairteoil (31%), Plúr **Cruithneachta** Treisithe [Plúr **Cruithneachta**, Carbónáit Chalciam, Iarann, Niaicin (B3), Tiamín (B1)], Uisce, Taosrán Margairín [Ola Phailme, Ola Síol Ráibe, Uisce, Salann], Leann Leathbhán (8.0%) (**Eorna**), Gránphlúr, Blonag Mhuiceola, Oinniún (2.9%), **Bainne**, Bouillon Mairteola [Salann, Úsc Mairteola Triomaithe, Stáirse Prátaí Siúcra, Plúr **Cruithneachta**, Oinniún Triomaithe, Saill Mhairteola Triomaithe, Aigéad Citreach, Piobar Dubh], Salann, Geillín Mhuiceola, Úsc Braich **Eorna**, Piobar Dubh.
Comhairle Ailléirginí! Ailléirginí is ea na comhábhair i gcló dubh. GAN DATH NÁ BLAS SAORGA NÁ SAILL HIDRIGINITHE

Samplaí de QUID

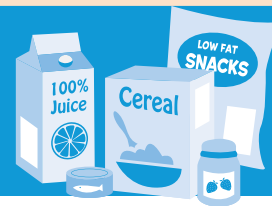
An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir
le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



4. An glanmhéid

- Seo an meáchan atá sa táirge, gan an pacáistiú.
- Is gá é a thabhairt in aonaid mhéadracha (cileagramm agus graim nó lítir agus millilítir.
- Is féidir é a thabhairt i bpoint agus in unsaí, leis.



Glanmhéid



Glanmhéid



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 2

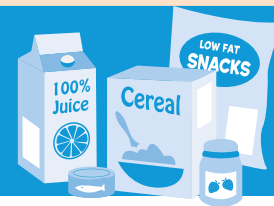
An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir
le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



5. Treoracha maidir le húsáid

Seo treoracha an déantóra maidir le hullmhú an bhia.

Treoracha maidir le húsáid ar tháirge tirim.

MODH ULLMHÚCHÁIN



1. Cuir a bhfuil sa sachet isteach i sásan.
2. Cuir 850ml (1 1/2 pionta) uisce fuar leis, de réir a chéile, á chorroí an t-am ar fad.



3. Tabhair chun fiuchta é, ísligh an teas, clúdaigh go páirteach & coimeád ar suanbhruith é go ceann 5 nóiméad, á chorroí anois is arís.
4. Dáil & bain taitneamh as!

Treoracha maidir le húsáid ar tháirge cuisneora

Treoracha cócarála

Athraigh na hamanna beagán, más gá, ag brath ar d'oigheann.

Ón Reoiteoir go dtí an tOigheann:

Bain an pacáistiú; ná bíodh agat ach an phióg sa phláta scragaill. Cuir ar thráidire bÁCála é i lár oigheann réamhthéite (180°C/160°C Fean 350°F/ Marc Gáis 4) go ceann 40 nóiméad.

Treoracha maidir le húsáid ar tháirge reoiteora.



Oigheann

15–20
nóim

190°C/375°F
Marc Gáis 5

- Bain an pacáistiú amuigh agus an clúdach scannáin.
- Cuir ar thráidire bÁCála é i lár oigheann réamhthéite go ceann 15–20 nóiméad.



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 3

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



6. Treoir maidir le marthanacht íosta (an fad ama is lú a mhairfidh bia)

Seo eolas mar gheall ar stóráil agus úsáid bia chun cabhrú leat bia a úsáid go sábháilte agus an méid de a chuirtear amú a laghdú.

Dhá chineál marc dáta atá i gceist

1. Is fearr roimh

Is fearr roimh Dheireadh **12 2014**

- Bíonn an marc dáta seo le feiceáil ar fhormhór na mbianna réamhphacáilte.
- Is féidir an bia a ithe i ndiaidh an dáta seo ach tá seans beag ann nach mbeidh sé chomh maith céanna.

2. Úsáid roimh

Úsáid roimh:

**21
lúil**

Coimeád sa
chuisneoir é

- Bíonn an marc dáta seo le feiceáil ar fhormhór na mbianna solofa.
- Is féidir nimhiú bia a tholg má itheann tú an bia tar éis an dáta sin.



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 4

An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir
le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



7. Coinníollacha stórála agus/nó coinníollacha úsáide

Ach na treoracha seo a leanúint beidh tú cinnte go mairfidh an bia go dtí an dáta a thaispeántar murar osclaíodh é, nó go mbeidh sé sábháilte tar éis é a oscailt.

Samplaí

Coinníollacha stórála le haghaidh táirge tirim

Stóráil in áit fhionnuar, thirim

Coinníollacha stórála le haghaidh táirge cuisneora

Stóráil

- Coimeád sa chuisneoir é

Coinníollacha stórála le haghaidh táirge reoiteora



COINNIOLLACHA STÓRÁLA

Stóráil i reoiteoir é, faoi bhun -18°C
Ná athreogh tar éis é a leá



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 5

Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh



Conas a chabhraíonn an t-eolas ar lipéad bia leat roghanna eolacha maidir le bia a dhéanamh?

Cad is féidir a sheiceáil ar lipéad bia chun an méid bia a chuirtear amú a laghdú?

An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir
le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



Deireadh le Topaic 1 Seisiún 1

An Sleamhnán Roimhe Seo

An Chéad Sleamhnán Eile

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



**Cén saghas eolais
ar chothú a gheofar
ar lipéad bia?**

**An bhfuil sé
tábhachtach fios a
bheith agat cá háit
ar rinneadh nó ar
fásadh an bia?**

**Conas a ndírítear
aird ar ailléirginí bia
ar lipéad bia?**



An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh an Idirbhliain

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



8. Ainm nó ainm gnó agus seoladh oibreoir an ghnó bhia

Ba chóir go mbeadh ainm nó ainm gnó agus seoladh oibreoir an ghnó bhia san Aontas Eorpach ar an lipéad.

Déanta i Sasana
Good Food Company Co Ltd
Haynes, UB4, 8AL

Déanta in Albain
1234 © Food Central plc
PO Box 6666 Chester
CH99 9QS

Táirgthe in Éirinn ar son
Cuideachta ABC Teo.
1 An tSráid Ard,
Baile Átha Cliath 1.
Éire.

An tSraith Shóisearach – Topaic 1
**Na riachtanais maidir
le lipéadú bia**

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
**Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú**

**Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain**

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



9. An áit as ar tháinig an bia

Mír éigeantach ar lipéad bia is ea an áit as ar tháinig an bia má thugtar le tuiscint san ainm gur tháinig an bia as tír éigin eile nó go ndearnadh i dtír éigin eile é.

Mar shampla:

Ní féidir ‘Bradán Éireannach deataithe’ a thabhairt ar bhradán a fuarthas san Iorua ach a deataíodh in Éirinn. ‘Bradán Ioruach a deataíodh in Éirinn’ nó ‘Bradán iompórtáilte a deataíodh in Éirinn’ a chaithfear a thabhairt air.

Dá dtabharfaí ‘Bradán Éireannach deataithe’ ar an mbradán Ioruach sa sampla sin, bheadh an lipéad mícheart, mar thabharfadh sé le tuiscint gur bradán Éireannach a bhí ann, nuair nach ea.

Ceart



Mícheart






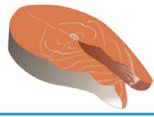


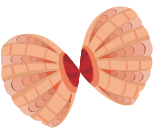







Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



10. Ailléirginí bia

- > Tá daoine ann a bhfuil ailléirge orthu le bianna áirithe, nó nach féidir leo bianna áirithe a ithe gan a bheith breoite ina ndiaidh, nó a bhfuil galar céiliach orthu.
- > Tá sé tábhachtach go gcabhródh lipéid bhia leis na daoine sin roghanna sábháilte maidir le bia a dhéanamh.
- > Tá 14 ailléirgin bia ann (cuid acu a dhíorthaíonn óna chéile) a gcaithfear, de réir dlí, aird a dhíriú orthu i liosta na gcomhábhar má úsáideadh iad agus an bia á dhéanamh.

Piseanna Talún 	Cnónna* 	Gránaigh ina bhfuil glútan** (cruithneacht, eorna, seagal, coirce, speilt agus kamut) 	Uibheacha 
Bainne 	Iasc 	Lúipín 	Mustard 
Moilisc (diúilicíní agus oisrí, mar shampla) 	Crústaigh (gliomaigh agus portáin, mar shampla) 	Pónairí Soighe 	Soilire 
			Síolta seasamain 
			Dé-Ocsaídí sulfair agus suilfítí 

* Almóinní, cnónna coill, galchnónna, cnónna caisiú, cnónna peacáin, cnónna Brasaíleacha, cnónna piostáise agus cnónna macadaimia go sonrach.

** Bíonn níos lú ná 20mg de ghlútan sa chileagram i mbia a dtugtar bia 'saor ó ghlútan' air.

Bíonn níos lú ná 100mg de ghlútan sa chileagram i mbia a dtugtar bia 'ar bheagán glútain' air.

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



10. Ailléirginí bia

- De réir dlí, caithfidh déantóirí bia aird an phobail a dhíriú i liosta na gcomhábhar ar aon cheann de na 14 ailléirgin, trí chló a úsáid a idirdhealaíonn idir é agus na comhábhair eile. Úsáidtear cló dubh, cló Iodálach, líne faoin bhfocal nó ceannlitir, de ghnáth, chun é sin a dhéanamh.
- Lena chois sin, is féidir le déantóirí bosca beag comhairle ar ailléirginí a chur ar an lipéad, a threoraíonn tú go dtí liosta na gcomhábhar mar a ndírítear aird ar na hailléirginí.

Samplaí de chló dubh

Na Comhábhair:

Plúr **Cruithneachta**, Uisce, Ola Phandúil (Ola Síol Ráibe), Mairteoil (13%), Duán Mairteola (10%), Oinniún, Gránphlúr, Salann, Deastrós, Úsc Giosta, Úsc Braich **Eorna**, Próitéiní **Bainne**, Piobar Dubh, Púdar Oinniúin, Síoróip Ghlúcóis

COMHAIRLE AILLÉIRGINÍ

Tá comhábhair ar ailléirginí iad tugtha i gcló dubh

Samplaí de chló ina gcuirtear líne faoin bhfocal nó faoi fhocail

Na Comhábhair:

Plúr Cruithneachta, Uisce, Ola Phandúil (Ola Síol Ráibe), Mairteoil (13%), Duán Mairteola (10%), Oinniún, Gránphlúr, Salann, Deastrós, Úsc Giosta, Úsc Braich Eorna, Próitéiní Bainne, Piobar Dubh, Púdar Oinniúin, Síoróip Ghlúcóis

COMHAIRLE AILLÉIRGINÍ

Tá líne faoi chomhábhair ar ailléirginí iad

Samplaí de chló ina n-úsáidtear ceannlitreacha

Na Comhábhair:

Plúr CRUITHNEACHTA, Uisce, Ola Phandúil (Ola Síol Ráibe), Mairteoil (13%), Duán Mairteola (10%), Oinniún, Gránphlúr, Salann, Deastrós, Úsc Giosta, Úsc Braich EORNA, Próitéiní BAINNE, Piobar Dubh, Púdar Oinniúin, Síoróip Ghlúcóis

COMHAIRLE AILLÉIRGINÍ

Tá ceannlitreacha ar chomhábhair ar ailléirginí iad

 Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 6

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



11. Eolas ar chothú

Cathain is gá eolas ar chothú a thabhairt?

- Is gá é má mhaítear rud éigin ar leith faoin gcothú atá sa bhia, mar shampla, go bhfuil sé ar bheagán saille, nó go gcothaíonn sé an tsláinte. Sampla de sin is ea maíomh ar an lipéad gur cabhair é don chóras díleá snáithín a ithe.
- Caithfear méideanna a lua ina 100g nó 100ml (ionas gur féidir leat comparáid a dhéanamh idir tháirgí difriúla nuair nach ionann méid an phacáiste).
- Caithfidh an t-eolas a bheith i bhfoirm thábla nó i bhfoirm líneach.
- Beidh eolas ar chothú ar fhormhór na mbianna réamhphacáistithe ón 13 Nollaig 2016.

Eolas ar chothú

I bhfoirm thábla

	De réir 100g
Fuinneamh	1500 kJ/356 kcal
Saill	7.4g
ar sáitheáin iad	1.1g
Carbaihiodráit	58.1g
ar siúcraí iad	16.8g
Próitéin	9.9g
Salann	Faoi bhun 0.1g

I bhfoirm líneach

DE RÉIR 100G

Fuinneamh 1500kJ/356kcal, **saill** 7.4g **ar sáitheáin iad** 1.1g, **carbaihiodráit** 58.1g **ar siúcraí** 16.8g, **próitéin** 9.9g, **salann** faoi bhun 0.1g



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 7

An tSraith Shóisearach – Topaic 1
**Na riachtanais maidir
le lipéadú bia**

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
**Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú**

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



12. Cion Alcóil

Caithfear an cion alcóil a thabhairt i gcás deochanna ina bhfuil os cionn 1.2% d'alcól.



Gheofar tuilleadh eolais ag **www.yourdrinking.ie**



Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh



?

Cén fáth a ndírítear
aird ar ailléirginí bia i
liosta na gcomhábhar ar
lipéad bia?

Conas a
chabhraíonn an t-eolas
ar chothú ar lipéad bia leat
bianna a chur i gcomparáid
agus roghanna níos
sláintiúla maidir le bia a
dhéanamh?

An mbeadh aon
chúis agat le teagmháil
a dhéanamh le hoibreoir
gnó bia tar éis duit bia
a rinne a cheannach
nó a ithe?

?

An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir
le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Eolas éigeantach (a chaithfidh a bheith ar an lipéad)



Deireadh le Topaic 1 Seisiún 2



An Sleamhnán Roimhe Seo

Clíceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir le lipéadú bia

An tSraith Shóisearach – Topaic 2

Cliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Cliceáil anseo le haghaidh an Idirbhliain

Lipéadú deonach agus maímh



**Cliceáil anseo le haghaidh
Sleamhnáin don Seomra Ranga**

**Cliceáil anseo le haghaidh
Nótaí an Mhúinteora**

Cliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíochtaí

Lipéadú deonach



**Cad é
an difríocht idir
maíomh maidir le cothú
agus maíomh maidir le
sláinte ar lipéadú bia?**

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



**An bhfuil bia
orgánach níos
sláintiúla?**

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:

Ginearálta	Cothú	Margaíocht	Táirgeadh
Lipéid 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)	Comharthaí maidir le cothú, mar shampla cóid datha nó iontógáil tagartha	Pictiúir agus grafaic	Modh maraithe, mar shampla modhanna Halal agus scechita
Moltaí maidir le dáileadh			

*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 fhormhór na mbianna réamhphacáistithe ón 13 Nollaig 2016, is cuma an ndéantar maíomh orthu nó nach ndéantar.

Maímh maidir le cothú agus le sláinte



- 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.
- Is ionann maíomh maidir le 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 cailciam le haghaidh gnáthfháis agus forbairt cnáimhe i measc leanaí. Ní féidir an maíomh seo a dhéanamh ach le bia atá mar fhoinsé cailciam.

Maímh maidir le cothú



Maíomh maidir le sláinte



Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir le lipéadú bia

An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Maímh 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).

Gan aon siúcraí a bheith curtha leis



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.



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 1

Buneolas ar mhéideanna de chothaithigh a liostaítear ar lipéid bhia



1. Beidh eolas maidir le cothú éigeantach ar fhormhór na mbianna reamhphacáistithe faoi 2016.
 - Tugann eolas ar chothú an méid de cheithre chothaitheach áirithe de réir 100g
2. Tá leibhéal na gceithre chothaitheach sin aicmithe mar íseal, meánach agus ard, bunaithe ar an méid den chothaitheach de réir 100g (féach an tábla).
 - Cabhraíonn sé sin leis an tomhaltóir an méid saille, siúcra agus salainn atá sa bhia a fheiceáil in aon fhéachaint amháin.
 - Baintear úsáid as an eolas seo chun lipéad ar chothú ar chur ar Aghaidh an Phaca.

Critéir maidir le 100g de bhia

Téacs	ÍSEAL	MEÁNACH	ARD
Cód datha	Glas	Ómra	Dearg
Saill	≤3.0g/100g	>3.0g to ≤20g/100g	>20g/100g
Sáitheáin	≤1.5g/100g	>1.5g to ≤5.0g/100g	>5.0g/100g
Siúcraí (Iomlán)	≤5.0g/100g	>5.0g and ≤15g/100g	>15g/100g
Salann	≤0.3g/100g	>0.3g to ≤1.5g/100g	>1.5g/100g



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 2

Téarmaí margaíochta



Úsáideann déantóirí, táirgeoirí agus miondíoltóirí bia téarmaí áirithe chun a gcuid táirgí a mhargú, ach tá sé tábhachtach nach gcuirfeadh na téarmaí sin tusa, an tomhaltóir, amú. Téarmaí margaíochta a thugtar orthu siúd.

Samplaí de théarmaí margaíochta

- **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
- **Fíorbhia** – Úsáidtear é go príomha ar bhianna nár cuireadh aon rud leis an gcomhábhar amháin atá iontu
- **Nádúrtha** – Níl sa bhia ach comhábhair nádúrtha, ní cuireadh aon chomhábhar eile leis



Comhairle speisialta maidir le cothú – do veigeatóirí agus veigeáin



- Má bhíonn lipéad veigeatórach ar bhia, ciallaíonn sé nach bhfuil feoil, iasc, éineoil ná aon fheoil eile ann, ná breiseáin mar gheilitín, 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.

Lógónna veigeatóracha



Lógó veigeánach



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 3

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 lotnaidicíde 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 critéir áirithe a shásamh.

CERTIFIED ORGANIC:
IE-Org-02
Licence No 4205



Cliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 4

Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh



**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?**

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Eolas faoi bhianna sláintiúla agus conas cur amú bia a laghdú



Clliceáil anseo le haghaidh
Sleamhnáin don Seomra Ranga

Clliceáil anseo le haghaidh
Nótaí Múinteora

Clliceáil anseo le haghaidh
Gníomhaíochtaí agus Bileog Eolais

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Eolas faoi bhianna sláintiúla agus conas cur amú bia a laghdú



**Conas
is féidir linn
an méid bia a
chuirtear amú a
laghdú?**



**An féidir leis an
eolas ar lipéad bia
cabhrú leat roghanna
níos sláintiúla maidir le
bia a dhéanamh?**



Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Pirimid an Bhia



FOOD PYRAMID

 Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

Foods and drinks high in fat, sugar and salt
Limit to sometimes, **not every day**.

Reduced-fat spreads and oils

Use as little as possible. Choose reduced-fat or light spreads, 1 portion pack for 2-3 slices of bread. Choose rapeseed, olive, canola, sunflower or corn oils, 1 teaspoon per person when cooking. Remember mayonnaise and salad dressing also contain oil.

Meat, poultry, fish, eggs, beans and nuts

Choose lean meat and low-fat cooking methods (grilling, baking, steaming or boiling). Choose fish twice a week – oily fish is best.

Milk, yogurt and cheese

Choose 3 servings a day. Aged 9-18 years – choose 5 servings a day. Reduced-fat or low-fat varieties are best.

Fruit and vegetables


Choose 5 or more servings a day.

Breads, cereals, potatoes, pasta and rice

Choose at least 6 servings. High-fibre varieties are best. Include in each meal.

Food Pyramid for adults and children aged 5 years and over.

The foods on these shelves are essential for good health, enjoy a variety every day.

 **Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 1**

Clliceáil anseo le haghaidh Bileog Eolais

Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh – tábhacht an lipéid



Gheofar ar lipéid bhia eolas a chabhraíonn leat bia amháin a chur i gcomparáid le bia eile, agus roghanna ciallmhara a dhéanamh laistigh de gach grúpa bianna.

Mar shampla, is féidir leat úsáid a bhaint as lipéid 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 saille
- > gránach bricfeasta a bhfuil mórán snáithín ann agus atá ar bheagán siúcra
- > deoch atá ar bheagán siúcra.



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 2



Scéim lipéadaithe: Eolas maidir le cothú ar Aghaidh an Phaca

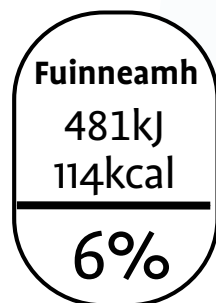


Taispeánann formhór na n-ollmhargaí móra agus na ndéantóirí bia eolas ar chothú ar aghaidh an phaca i gcás bia réamhphacáilte – lipéadú ar Aghaidh an Phaca (FoP), a thugtar air seo.

- Ní lipéadú éigeantach é lipéadú FoP (ní gá é de réir dlí).
- Tá sé an-úsáideach chun comparáid thapa a dhéanamh idir bianna comhchosúla.
- Caithfidh an lipéad FoP fuinneamh amháin a thaispeáint, nó fuinneamh mar aon le saill, sáitheáin, siúcraí agus salann.
- Is féidir eolas maidir le hlontógáil Tagartha Céatadáin a thabhairt ar bhonn 100g/ml amháin; in aghaidh an 100g/ml agus in aghaidh an sciar bhia nó in aghaidh an sciar bhia amháin. Caithfear an luach fuinnimh a thabhairt i bhfoirm 100g/ml.

Sampla de lipéad FoP

De réir sciar (30g)



De réir 100g:
lontógáil tagartha i gcás duine fásta

Nó is féidir na nithe seo a leanas a áireamh ann:

Saill, sáitheáin, siúcraí agus salann, mar aon le fuinneamh (caithfidh siad uile a bheith ann)



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 3

Códú soilse tráchta/datha ar lipéadú FoP



- Is scéim dheonach bhreise é seo sa RA, scéim ina n-úsáidtear códú datha.
- Tugann an códú datha trí leibhéal de cheithre chothaitheach ar leith a fhaightear i mbia, is iad na dathanna glas (íseal), oráiste (meánach) agus dearg (ard).
- Beidh meascán de dhearg, d'oráiste agus de ghlas sa lipéad ar mhórchuid bianna. Mar sin, agus rogha á déanamh agat idir táirgí comhchosúla, roghnaigh na bianna is mó a bhfuil dathanna glasa agus ómra orthu, agus a laghad dearg is féidir, chun na roghanna is sláintiúla a dhéanamh.
- Tugtar iontógáil tagartha céatadáin de réir 100g/ml amháin agus/nó de réir an sciar bhia.

Ciallaíonn dath **dearg** ar aghaidh an phaca go bhfuil sa bhia mórchuid de rud éigin nach moltar do dhaoine mórchuid de a ithe.

I bpíotsa a bháiciltear san oigheann gheofar

Fuinneamh	Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
1400 kJ 334 kcal	14g	7g	4g	0.9g
17%	20%	35%	4%	15%

Ciallaíonn dath **ómra** nach bhfuil mórchuid ná fíorbheagán den chothaitheach sa bhia, agus is rogha mhaith é sin formhór an ama.

d' iontógáil tagartha an duine fásta

Luachanna tipiciúla (sa bhia díolta) de réir 100g: Fuinneamh 966kJ/230kcal

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



Clliceáil anseo le haghaidh Gníomhaíocht 4

Laghdaigh an méid bia a chuirtear amú – ag an mbaile

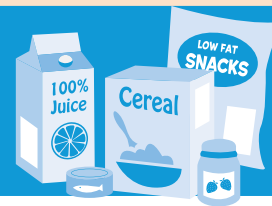


Cosnaíonn bia a chuirtear amú gan chúis mhaith an t-uafás airgead orainn gach bliain – seo leideanna a chabhróidh leat an méid bia a chuireann tú amú a laghdú

- 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 sicín, 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 a ithe láithreach, is féidir é a choimeád cúpla lá eile ach é a chócaráil anois. Ach cuimhnigh an bia a fhuarú agus a chur sa chuisneoir a luaithe is féidir.
- Agus cuimhnigh – fiú glasraí a bhfuil cuma fhaon orthu, is féidir anraith blasta a dhéanamh astu!



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



Caithimid amach 30% den bhia a gceannaímid – léigh na leideanna siopadóireachta seo láithreach agus tosaigh ag sábháil airgid ar an bpointe!

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 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 á gceannach agat.
- 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.



Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Conas gearán a dhéanamh



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

- Leis an siopa inar cheannaigh tú é
- 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

info@fsai.ie

Teil: 1890 33 66 77

- An tOifigeach Sláinte Comhshaoil d'Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, i do cheantar féin.



Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 1
Na riachtanais maidir le lipéadú bia

Clliceáil anseo le haghaidh
An tSraith Shóisearach – Topaic 2
Lipéadú deonach agus maímh

An tSraith Shóisearach – Topaic 3
Eolas faoi bhianna sláintiúla
agus conas cur amú bia a laghdú

Clliceáil anseo le haghaidh
an Idirbhliain

Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh



An bhféadfaimis an méid bia a chuirtear amú a laghdú, ach smaoineamh sula gceannaímid?

Conas is féidir linn an méid bia a chuirtear amú ag an mbaile a laghdú?

Cén t-eolas ar lipéad bia a chabhraíonn leat comparáid a dhéanamh idir bianna agus roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh?

Gníomhaíochtaí 1 – Liosta na gcomhábhar



<< Ar ais go Topaic 1

An féidir leat na bianna coitianta seo a aithint ó liosta na gcomhábhar amháin?

1

NA COMHÁBHAIR

Lánchruithneacht,
eastóscán braiche, siúcra,
salann, niaicin, iarann,
ribeaflaivín (B2), tiaimín
(B1), aigéad fólach

2

Na Comhábhair:

Trátaí (126G de réir
100G), Fínéagar, Sioróip
Ghlúcóis, Siúcra, Salann,
Eastóscanna Spíosra
agus Luibheanna,
Spíosra, Púdar
Gairleoige, 2mg Licipéin
de réir dáileadh 100ml

3

NA COMHÁBHAIR:

Trosc (65%), Fuidreamh
(Uisce, Plúr Cruithneachta,
Stáirse (Cruithneacht, Práta),
Salann, Gránphlúr, Ola
Phlandúil (Ola Phailme),
Gníomhairí Éiritheacha
(Défhosfáití, Carbónáití
Sóidiam), Púdar Bainne
Bhearrtha, Deastrós), Bruscar
Aráin (Plúr Cruithneachta,
Giosta, Uisce, Salann,
Spíosraí, Ola Phlandúil
(Ola Síol Ráibe), Dath
(Capsanthin), Ola Phlandúil
(Ola Lus na Gréine).

4

Na Comhábhair:

Plúr **C**ruithneachta (Plúr **C**ruithneachta,
Carbónáit Chailciam, Iarann, Niaicin, Tiaimín),
Uisce, Meascán Grán 12% (**C**ruithneacht
Garbhmeilte, Ros, Calóga Cruithneachta), Giosta,
Plúr **E**orna Braichte, Glútan Cruithneachta,
Salann, Plúr Soighe, Siúcra, Plúr **C**ruithneachta
Coipthe, Deastrós, Gníomhaire Cóireála Plúir
(Aigéad Ascorbach), Aigéad Fólach.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

An Idirbhliain Topaic 1

Gníomhaíochtaí 2 – An méid i gcás comhábhar áirithe (QUID)



<< Ar ais go Topaic 1

1. Ón eolas seo a leanas oibrigh amach an % de shicín atá sa phíóg sicín.

Píóg Sicín

Seo na comhábhair atá sa táirge seo (dhéanfadh sé 400 píóg).

Bonn taosráin _____ 60kg

Anlann _____ 15kg

Sicín (brollach) _____ 20kg

Oinniún _____ 5kg

Meáchan iomlán _____ **kg**

An ríomh

$$\text{QUID\%} = \frac{\text{Meáchan an tsicín ag céim an bhabhla measctha}}{\text{Meáchan iomlán na gcomhábhar uile ag céim an bhabhla measctha}} \times 100$$

Freagra _____ %

2. Ón eolas seo a leanas oibrigh amach an % de mhuiceoil atá san ispín muiceola.

Ispíní muiceola – na comhábhair

Muiceoil _____ 7kg

Rusca _____ 1.5kg

Uisce _____ 1.45kg

Blastanas _____ 0.05kg

Meáchan iomlán _____ **kg**

An ríomh

$$\text{QUID\%} = \frac{\text{Meáchan na muiceola ag céim an bhabhla measctha}}{\text{Meáchan iomlán na gcomhábhar uile ag céim an bhabhla measctha}} \times 100$$

Freagra _____ %

3. Cén bia ina bhfuil an % is mó d'ábhar feola? _____

Gníomhaíochtaí 3 – Eolas ar chothú atá le fáil ar lipéid bhia



<< Ar ais go Topaic 1

Leis an eolas thíos ar chothú, freagair na ceisteanna seo a leanas:

Píotsa branda A

Na Comhábhair:

Plúr **cruithneachta**, ola phlandúil (ola síol ráibe), uisce, mozzarella, tráta, cáis chéadair, cáis Pharmach, purée trátaí, salann, giosta, tiúsóir E460, siúcra, luibheanna, spíosraí.

Eolas ar chothú: Luachanna tipiciúla de réir 100g

Liosta na gCothaitheach

Fuinneamh	953kJ/228kcal
Saill	12.0g
Ar sáitheáin	3.0g
Carbaihiodráit	25g
Ar siúcraí	7.9g
Próitéin	9.1g
Salann	1.8g

Píotsa branda B

Na Comhábhair:

Plúr **cruithneachta**, uisce, mozzarella, tráta, beacáin, piobair, oinniúin, purée trátaí, ola phlandúil (ola síol ráibe), giosta, tiúsóir, salann, siúcra, gairleog, luibheanna, spíosraí.

Eolas ar chothú: Luachanna tipiciúla de réir 100g

Liosta na gCothaitheach

Fuinneamh	820kJ/196kcal
Saill	6.5g
Ar sáitheáin	1.5g
Carbaihiodráit	27g
Ar siúcraí	6.0g
Próitéin	6.8g
Salann	0.5g

1. Cén píotsa ina bhfuil an tsaill is mó?

A ☐

B ☐

2. Cad iad na comhábhair a chuireann le méid na saille i ngach ceann de na táirgí seo?

A _____

B _____

3. Sonraigh an méid salainn de réir 100g i mbranda A agus i mbranda B.

A _____

B _____

4. Cé acu píotsa is sláintiúla? Tabhair dhá chúis le do thuairim.

A ☐

B ☐

1. _____

2. _____

Gníomhaíochtaí 4 – Eolas ar an gcothú atá sa bhia



<< Ar ais go Topaic 1

Códú datha maidir le cothú ar lipéadú Aghaidh an Phaca

Critéir maidir le 100g de bhia

	ÍSEAL	MEÁNACH	ARD
	Glas	Ómra	Dearg
Saill	≤3.0g/100g	>3.0g to ≤20g/100g	>20g/100g
Sáitheáin	≤1.5g/100g	>1.5g to ≤5.0g/100g	>5.0g/100g
(Iomlán) Siúcraí	≤5.0g/100g	>5.0g and ≤15g/100g	>15g/100g
Salann	≤0.3g/100g	>0.3g to ≤1.5g/100g	>1.5g/100g

Scrúdaigh an t-eolas maidir le cothú ar na ceithre lipéad thíos. Ón eolas sa tábla an dóigh leat go bhfuil an méid saille, an tsaill sháithithe, na siúcraí agus an salann atá sa táirge ard, meánach nó íseal. Taispeáin do fhreagra sna boscaí thíos tríd é a scríobh nó tríd dearg, oráiste nó glas a dhathú i ngach ceann de na ciorcail. Luachanna de réir 100g atá tugtha.

Lipéad 1

Saill 4.9g	Sáitheáin 1.9g	Siúcraí 0.6g	Salann 0.8g
----------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

Lipéad 2

Saill 11g	Sáitheáin 3g	Siúcraí 0.3g	Salann 1g
---------------------	------------------------	------------------------	---------------------

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

Lipéad 3

Saill 0.9g	Sáitheáin 0.7g	Siúcraí 2.3g	Salann 0.8g
----------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

Lipéad 4

Saill 5.1g	Sáitheáin 1.5g	Siúcraí 13.7g	Salann 0.25g
----------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

Gníomhaíochtaí 1 – Maímh maidir le cothú agus maidir le sláinte



<< Ar ais go Topaic 2

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 Topaíc 2

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



<< Ar ais go Topaíc 2

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.

An Idirbhliain Topaic 2

Gníomhaíochtaí 3 – Roghanna bia do veigeatóirí agus veigeáin



<< Ar ais go Topaic 2

1. Cad é an difríocht idir veigeatóir agus veigeán?

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



<< Ar ais go Topaíc 2

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)



<< Ar ais go Topaic 2

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?

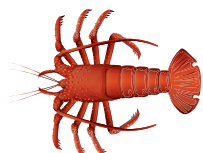
3. Cén fáth?

Gníomhaíochtaí 1 – Ailléirginí Bia



<< Ar ais go Topaic 3

1. Meaitseáil na bianna leis an ailléirgin trí líne a tharraingt eatarthu.



Piseanna talún

Cnónna

Gránaigh ina bhfuil glútan
(cruithneacht, eorna, seagal,
coirce, speilt agus kamut)

Uibheacha

Bainne

Iasc

Lúipín

Mustard

Síolta seasamain

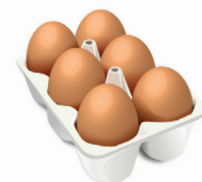
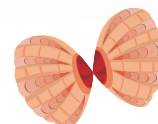
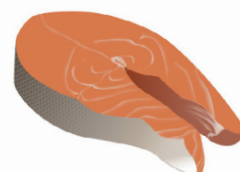
Moilisc
(diúilicíní agus oisrí, mar shampla)

Crústaigh
(gliomaigh agus portáin, mar shampla)

Pónairí soighe

Soilire

Dé-ocsaídí sulfair agus suilfítí



Gníomhaíochtaí 2 – Ailléirginí Bia



<< Ar ais go Topaic 3

1. Cad iad na 14 ailléirgin bia a gcaithfear aird a dhíriú orthu, de réir dlí, i liosta na gcomhábhar?

2. Conas is féidir aird a dhíriú ar an lipéad ar na comhábhair seo?

An Idirbhliain Topaic 3

Gníomhaíochtaí 3 – An méid bia a chuirtear amú a laghdú



<< Ar ais go Topaic 3

1. Tabhair dhá chúis go bhfuil sé tábhachtach an méid bia a chuirtear amú a laghdú.

2. Tabhair trí leid siopadóireachta a chabhróidh leat gan bia a chur amú.

3. Tabhair trí leid chun an méid bia a chuirtear amú ag an mbaile a laghdú.

4. Tabhair dhá chúis a gcabhraíonn sé le cur amú bia a laghdú na dátaí marthanachta íosta a sheiceáil.

Maímh 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 shaille de réir 100g de sholaid nó 1.5g de shaille de réir 100ml de leachtanna (1.8g de shaille 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.



Gníomhaíocht 1 – Lipéadú



<< Ar ais go Topaíc 1

Ciorclaigh agus ainmnigh na 11 mhír d'eolas éigeantach (a chaithfear a thaispeáint) ar an bpaca bia thíos

PIÓG

DHOMHAINLÍONTA
PHUTH-THAOSRÁIN

STÉIGE & LEANNA

STÉIG MHAOTHAITHE
MHAIRTEOIL
NA HÉIREANN
INÁR N-ANLANN
TRAIDISIÚNTA
LEANNA BHÁIN, LE
TAOSRÁN CALÓGACH
ÓIR ANUAS UIRTHI

BÉILE DO THRIÚR
DAOINE

Mairteoil mhaothaithe na hÉireann in anlann traidisiúnta Leanna Bháin, bÁCáilte i dtaosrán briosc-chrústa agus le clár puth-thaosráin anuas uirthi

COMHÁBHAIR

Mairteoil (31%), Plúr Treisithe Cruithneachta (Plúr **Cruithneachta**, Carbónáit Chailciam, Iarann, Niacin (B3), Tiamín (B1)), Uisce, Margairín Taosráin (Ola Phailme, Ola Ráibe, Uisce, Salann), Leann Bán (8.0%) (Eorna), Gormán, Blonag Mhuiceola, Oinniún (2.9%), **Bainne**, Bouillon Mairteola (Salann, Úsc Triomaithe Mairteola, Stáirse Prátaí, Siúcra, Plúr **Cruithneachta**, Oinniún Triomaithe, Saill Thriomaithe Mhairteola, Aigéad Citreach, Piobar Dubh), Salann, Geiliín Mhuiceola, Úsc Braich **Eorna**, Piobar Dubh.

Comhairle ar Ailléirge! Féach na comhábhair faoi chló trom le haghaidh ailléirginí.

DATHANNA SAORGA, BLASANNA NÓ SAILL HIDRIGINITHE AR BITH

TREORACHA CÓCAIREACHTA

Chun na torthaí is fearr a bhaint amach, cócáráil an bia agus é fuaraithe

Chun cócáráil san Oigheann a dhéanamh

Bia Fuaraithe a Chócáráil

180°C/355°F Fan 160°C/325°F

Bia Reoite a Chócáráil:

180°C/355°F Fan 160°C/325°F

• Seiceáil go bhfuil an táirge tior-éire sula ndáiltear é

• Ná atámh an bia

Tá na treoracha cócárála seo mar threoir amháin.

Each ½ pie serving contains

ENERGY	PROTEIN	GLUCOSE	DIETARY FIBRE	SALT
2181kJ	28.2g	11.2g	2.4g	1.2g

Usáid roimh: **21 Iúil**

Coimeád sa chuisneoir é

550g

BÉILE DO THRIÚR DAOINE

COTHÚ		3
Luachanna tipiciúla	Gach 100g	Gach 1/3
Fuinneamh	1196kJ	2191cal
	286kcal	524kcal
Saill	15.4g	28.2g
Dar Sáitheáin	7.6g	13.9g
Carbaihidráit	25.6g	46.9g
Dar Siúcraí	1.3g	2.4g
Próitéin	10.2g	18.7g
Salann	0.7g	1.2g

lontógáil tagartha 8400kJ

2000kcal

70g

20g

260g

90g

50g

6g

STÓRÁIL

Coimeád cúlaithe. Is féidir an bia a reo. Reoigh an táirge an lá a cheannóítear é agus úsáid an táirge laistigh de mhí amháin. Di-reoigh an táirge go hiomlán sula gcócáiltear é.

A luaith a dhi-reoitear é, ná hathreogh é.

ROGHNAITHE AGATSA

Táimid chomh muinteach sin as cáilocht ár dtáirgí nach gá duit ach an pacáiste agus an t-ábhar a thabhairt ar ais chuig an siopa ar do chéad chuairt eile NÓ gao a chur ar 1800 098 0101 mura bhfuil tú 100% ábha.

In Éirinn a táirgeadh, ó Éirinn an mhuiceola, in Éirinn a pacáladh do Food Stores Limited, Baile Átha Cliath.

FAISNÉIS TEAGMHÁLA

An Rannóg Bia Tomhaltóirí, FoodCo, Bosca Poist 1113, Baile Átha Cliath 7

In Éirinn a rinneadh

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

Gníomhaíocht 2 – An glanmhéid



<< Ar ais go Topaic 1

Ticeáil an margadh is fearr

A ☐

nó

B ☐



89c



Ceannaigh dhá cheann a €2.50

Ticeáil an margadh is fearr

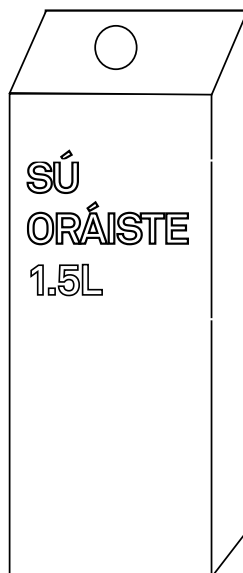
A ☐

nó

B ☐



€2.50



€1.75

Gníomhaíocht 3 – Treoracha maidir le húsáid



<< Ar ais go Topaic 1

1. Cad iad na slite inar féidir an bia seo a chócaráil?



COOKING INSTRUCTIONS

Tá iasc amh sa táirge seo, agus caithfear é a chócaráil de réir na dtreoracha. Ní hionann gach gléas cócarála, mar sin níl iontu seo ach treoirilínte. Cócaráil go díreach ón reoiteoir i gcónaí. Bain méara éisc as an bpacáistiú sula gcócarálann tú iad.



Bácáil san oigheann: Téigh an t-oigheann go dtí 220°C/425°F/Marc Gáis 7 roimh ré. Cuir ar thráidire bácála iad i lár an oighinn go ceann 10-12 nóiméad, nó go mbíonn dath órdhonn orthu.



Gríoscadh: Cuir isteach faoi ghríoscán meánach réamhthéite iad go ceann 6-8 nóiméad.



Friochadh éadomhain: Frioch i mbeagán ola iad ar theas meánach go ceann 6-8 nóiméad. Iompaigh anois is arís. Cuir na méara éisc ar pháipéar cistine chun an ghréisc a bhaint díobh sula ndáileann tú iad.



Friochadh domhain: Téigh an ola go dtí 180°C/350°F ar dtús. Frioch iad go ceann 5 nóiméad nó mar sin. Cuir na méara éisc ar pháipéar cistine chun an ghréisc a bhaint díobh sula ndáileann tú iad. Bíodh na méara éisc an-te sula ndáileann tú iad.

NÍOR CHÓIR AN BIA SEO A CHÓCARÁIL I MICREATHONNÁN.

2. An mó uisce is gá chun an bia seo a ullmhú?

MODH ULLMHÚCHÁIN



1. Cuir a bhfuil sa sachet isteach i sásan.
2. Cuir 850ml (1 1/2 pionta) uisce fuar leis, de réir a chéile, á chorroí an t-am ar fad.



3. Tabhair chun fiuchta é, isligh an teas, clúdaigh go páirteach & coimeád ar suanbhruith é go ceann 5 nóiméad, á chorroí anois is arís.
4. Dáil & bain taitneamh as!

3. Cá fhad a thógfaidh sé an bia seo a chócaráil?

Treoracha Cócarála

Athraigh na hamanna beagán, más gá, ag brath ar d'oigheann.

Ón Reoiteoir go dtí an tOigheann:

Bain an pacáistiú; ná bíodh agat ach an phióg sa phláta scragaill. Cuir ar thráidire bácála é i lár oigheann réamhthéite (180°C/160°C Fean 350°F/Marc Gáis 4) go ceann 40 nóiméad.

☐

20 nóiméad

☐

30 nóiméad

☐

40 nóiméad

Gníomhaíocht 4 – Treoir maidir le marthanacht íosta (an fad ama is lú a mhairfidh bia)



<< Ar ais go Topaic 1

Cad é an cineál marc dáta is cóir a bheith ar gach ceann de na bianna thíos?

Bia	Is fearr roimh	Úsáid roimh
Uachtar reoite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pónairí bácáilte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta tirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta úr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liamhás cócaráilte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Méara éisc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arán réamhphacáilte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brioscóga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gníomhaíocht 5 – Coinníollacha stórála agus/nó coinníollacha úsáide



<< Ar ais go Topaíc 1

Scrúdaigh an lipéad chun na ceisteanna seo a fhreagairt.



STÓRÁIL

Coimeád an bia reoite agus úsáid laistigh de na tréimhsí seo a leanas:

Reoiteoir Bia	* ***	Go dtí ls fearr roimh dheireadh*
Roinn Bia Reoite (marcáilte le réiltín) de Chuisneoir	*** ** *	Go dtí ls fearr roimh dheireadh* 1 mhí 1 seachtain
Scipéad Déanta Oighir		3 lá
*Ba chóir dó a bheith -18°C nó níos fuaire. NÁ hATHREOIGH TAR ÉIS É A LEÁ.		

1. Cá háit ar chóir an bia seo a stóráil sa bhaile?

Cófra

☐

Cuisneoir

☐

Reoiteoir

☐

2. Cén teocht ar chóir an bia a stóráil aige?

3. An féidir an bia seo a athreo tar éis é a leá?

Is féidir

☐

Ní féidir

☐

Gníomhaíocht 6 – Ailléirginí



<< Ar ais go Topaic 1

1. Cén fáth a liostaítear comhábhair áirithe i gcló trom?

NA COMHÁBHAIR



Trosc (65%), Fuidreamh (Uisce, Plúr **Cruithneachta**, Stáirse (**Cruithneacht**, Práta), Salann, Gránphlúr, Ola Phlandúil (Ola Phailme), Gníomhairí Éiritheacha (Défhosfáití, Carbónáití Sóidiam), Púdar **Bainne** Bhearrtha, Deastrós), Bruscar Aráin (Plúr **Cruithneachta**, Giosta, Uisce, Salann, Spíosraí, Ola Phlandúil (Ola Síol Ráibe), Dath (Capsanthin), Ola Phlandúil (Ola Lus na Gréine).

2. Cad iad na trí shlí éagsúla inar féidir aird a dhíriú ar ailléirginí ar lipéad bia?

3. Cé acu an rogha is éifeachtaí, dar leat?

Tabhair dhá chúis le do thuairim.

Gníomhaíocht 7 – Eolas ar chothú



<< Ar ais go Topaíc 1

Scrúdaigh an lipéad chun na ceisteanna seo a fhreagairt.

Eolas ar chothú

Luachanna tipiciúla	De réir 100g	I ngach dáileadh 1/4 pióige
Fuinneamh	1027kJ 246kcal	1284kJ 308kcal
Saill	1.3g	1.6g
ar sáitheáin iad	0.4g	0.5g
Carbaihiodráit	19.7g	24.6g
ar siúcraí iad	1.6g	2.0g
Próitéin	7.8g	9.7g
Salann	1.0g	1.3g

1. An mó salann atá i 100g den táirge seo?

2. An mó siúcra atá i ndáileadh amháin den táirge seo?

3. An mó saill atá i ndáileadh amháin den táirge seo?

4. Ag féachaint ar an méid salainn, an mbeadh níos mó ná 100g nó níos lú ná 100g i ndáileadh amháin den táirge seo?

Gníomhaíocht 1 – Maímh maidir le cothú



<< Ar ais go Topaic 2

Liostaigh trí cinn de bhianna difriúla a ndéantar na maímh seo a leanas maidir le cothú orthu.

1. Maíomh maidir le beagmhéathras

Example 1 _____

Example 2 _____

Example 3 _____

2. Maíomh maidir le heaspa siúcra breise

Example 1 _____

Example 2 _____

Example 3 _____

3. Maíomh maidir le sóidiam/salann íseal

Example 1 _____

Example 2 _____

Example 3 _____

Gníomhaíocht 2 – Eolas ar chothú



<< Ar ais go Topaic 2

Leis an eolas thíos ar chothú, freagair na ceisteanna seo a leanas:

Píotsa branda A

Na Comhábhair:	
Plúr cruithneachta , ola phlandúil (ola síol ráibe), plúr cruithneachta , uisce, mozzarella, trátaí, uisce, mozzarella, tráta, cáis chéadair, muisiriúin, piobair, oinniúin, purée trátaí, cáis Parma, purée trátaí, salann, giosta, ola phlandúil (ola síol ráibe), giosta, tiúsóir, tiúsóir E460, salann, siúcra, luibheanna, spíosraí, siúcra, gairleog, luibheanna, spíosra.	
Eolas ar Chothú: Luachanna tipiciúla de réir 100g	
Liosta na gCothaitheach	
Fuinneamh	953kJ/228kcal
Saill	12.0g
Ar sáitheáin	3.0g
Carbaihidráit	25g
Ar siúcraí	7.9g
Próitéin	9.1g
Salann	1.8g

Píotsa branda B

Na Comhábhair:	
Plúr cruithneachta , ola phlandúil (ola síol ráibe), plúr cruithneachta , uisce, mozzarella, trátaí, uisce, mozzarella, tráta, cáis chéadair, muisiriúin, piobair, oinniúin, purée trátaí, cáis Parma, purée trátaí, salann, giosta, ola phlandúil (ola síol ráibe), giosta, tiúsóir, tiúsóir E460, salann, siúcra, luibheanna, spíosraí, siúcra, gairleog, luibheanna, spíosra.	
Eolas ar Chothú: Luachanna tipiciúla de réir 100g	
Liosta na gCothaitheach	
Fuinneamh	820kJ/196kcal
Saill	6.5g
Ar sáitheáin	1.5g
Carbaihidráit	27g
Ar siúcraí	6.0g
Próitéin	6.8g
Salann	0.5g

1. Cén píotsa ina bhfuil an tsail is mó?

A ☐

B ☐

2. Cad iad na comhábhair a chuireann le méid na saille i ngach ceann de na táirgí seo?

A _____

B _____

3. Cén méid salainn de réir 100g i mbranda A agus i mbranda B.

A _____

B _____

4. Cé acu píotsa is sláintiúla? Tabhair dhá chúis le do thuairim.

A ☐

B ☐

1. _____

 2. _____

Gníomhaíocht 3 – Táirgí bia veigeatóracha agus veigeánacha



<< Ar ais go Topaic 2

Cén t-eolas ar lipéad bia a thaispeánann go n-oirfeadh an bia do veigeatóirí?

Cén difear atá idir na lipéid ar bhia a mhaítear atá oiriúnach do veigeatóirí agus ar bhia a mhaítear atá oiriúnach do veigeáin?

Tabhair trí chúis a roghnaíonn daoine bheith ina veigeatóirí nó ina veigeáin.

1.

2.

3.

Gníomhaíocht 4 – Táirgí bia orgánacha



<< Ar ais go Topaic 2

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

1. _____

2. _____

3. _____

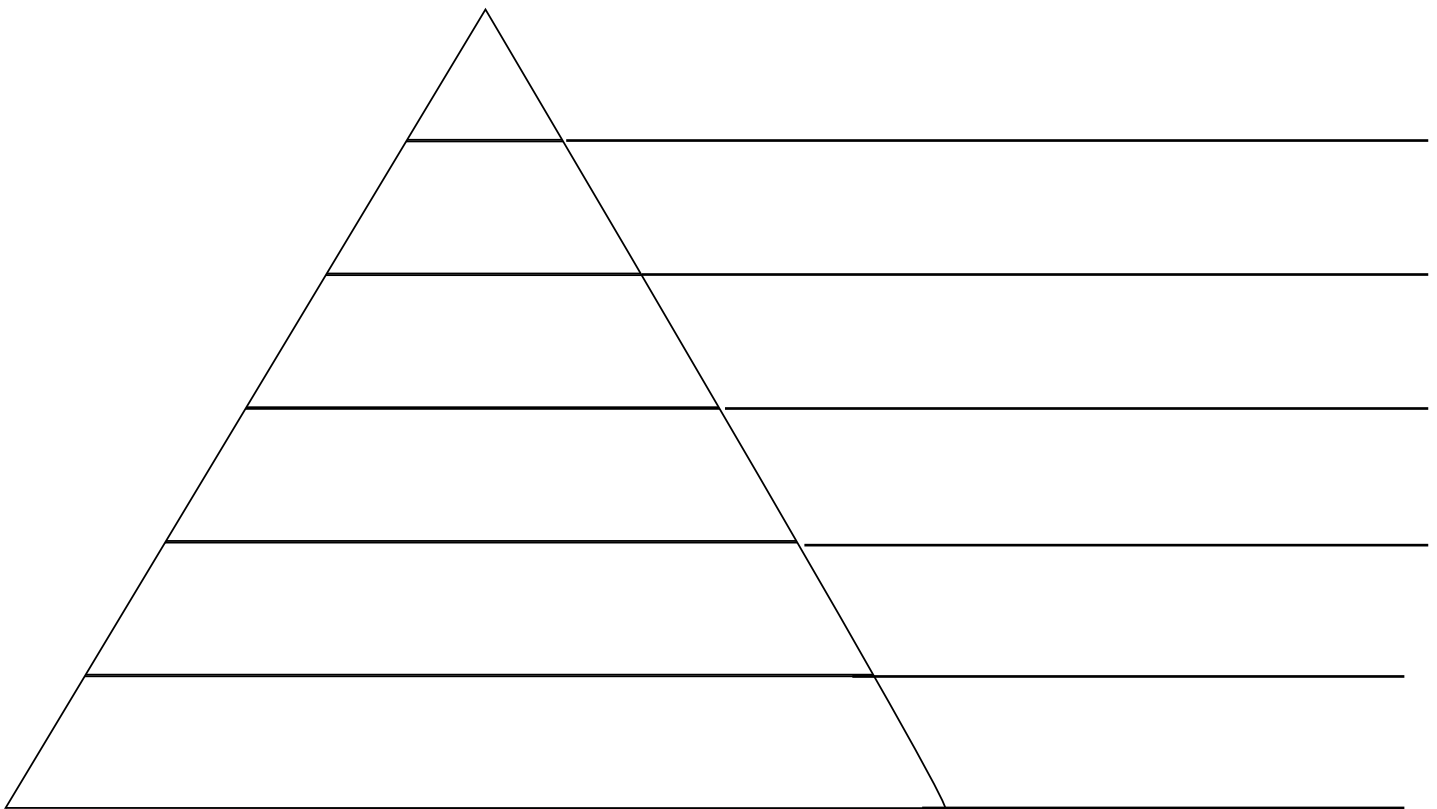
2. Cén t-eolas breise is gá a bheith ar lipéad bia má mhaítear gur bia orgánach é?

Gníomhaíocht 1 – Pírimid an Bhia



<< Ar ais go Topaíc 3

1. Ainmnigh gach leibhéal de phirimid an bhia.



2. Tabhair dhá shampla den chineál bia a gheobhaidh tú i ngach grúpa bianna.

Gníomhaíocht 1 – Eolas ar chothú



Cén bia is airde ó thaobh saill sháithithe de réir 100g?

<< Ar ais go Topaic 3

Scrúdaigh na trí shraith lipéad bia a thaispeántar. Déan comparáid idir an méid saill sháithithe de réir bia. Ticeáil an bosca le taispeáint cé acu bia i ngach catagóir ag a bhfuil an méid saill sháithithe is mó.

Cáis

EOLAS AR CHOTHÚ:

Luachanna tipiciúla de réir 100g:
Fuinneamh 1630kJ/390kcal, Saill 64g, ar
sáitheáin iad 39.8g, Carbaihiodráit 0.1g, ar
siúcraí 0.0g, Próitéin 26g, Salann 1.9g

Luachanna tipiciúla de réir dáileadh 30g:
Fuinneamh 489kJ/117kcal, Saill 19.2g, ar
sáitheáin iad 11.8g, Carbaihiodráit 0.1g, ar
siúcraí iad 0.0g, Próitéin 7.8g, Salann 0.6g

☐

EOLAS AR CHOTHÚ

Luachanna tipiciúla	de réir 100g	de réir sciar 20g
Fuinneamh	1663kJ/401kcal	333kJ/80kcal
Saill	33g	6.6g
ar sáitheáin	19.8g	4g
Carbaihiodráit	0.1g	0.02g
ar siúcraí iad	19.8g	4g
Próitéin	26g	5.2
Salann	1.9g	0.38g

☐

Criospaí

GNÁTHEOLAS AR CHOTHÚ:

	de réir 100g	de réir 25g
FUINNEAMH	2100kJ	300kJ
	503kcal	126kcal
SAILL	29.2g	7.3g
ar sáitheáin	4.8g	1.2g
CARBAlHIODrÁIT	55.9g	14.0
ar siúcraí iad	0.9g	0.2g
PRÓITÉIN	4.1g	1.0g
SALANN	1.5g	0.4g

☐

EOLAS AR CHOTHÚ

	Per 30g Serving	Per 100g
Fuinneamh	630kJ	2099kJ
	151kcal	502kcal
Saill	7.8g	26.1g
ar sáitheáin iad	0.6g	2.0g
Carbaihiodráit	17.7g	59.0g
ar siúcraí iad	1.1g	3.7g
Próitéin	1.7g	5.6g
Salann	0.47g	1.57g

Gheofar 5 dháileadh sa phaca seo

☐

Gránach bricfeasta

EOLAS AR CHOTHÚ

	De réir 100g	Dáileadh 30g le 125ml de bhainne bearththa
FUINNEAMH	1639KJ 387Kcal	743KJ 175Kcal
SAILL	2.5g	3g
ar sáitheáin iad	1g	1.5g
CARBAlHIODrÁIT	85g	32g
ar siúcraí iad	35g	17g
Stáirse	50g	15g
PRÓITÉIN	5g	6g
SALANN	0.75g	0.35g

☐

EOLAS AR CHOTHÚ

	De réir 100g	30g Serving with 125ml of skimmed milk
FUINNEAMH	1604KJ 379Kcal	732KJ 173Kcal
SAILL	2.5g	3g
ar sáitheáin iad	0.5g	1.5g
CARBAlHIODrÁIT	76g	29g
ar siúcraí iad	20g	12g
Stáirse	56g	17g
PRÓITÉIN	11g	8g
SALANN	0.75g	0.35g

☐

Gníomhaíocht 3 – Lipéadú ar Aghaidh an Phaca



<< Ar ais go Topaíc 3

Scrúdaigh na lipéid a thaispeántar thíos. Déan comparáid idir na táirgí i ngach catagóir. Ticeáil an táirge is sláintiúla agus mínigh an fáth.

Píotsa

Sicín Cajun Tanaí & Briosc

I leathphíotsa gheofar

Fuinneamh	Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
1642kJ 391 kcal	9.1g	4.8g	4.8g	1.4g
16%	13%	24%	5%	23%

As iontógáil tagartha laethúil an duine fásta

☐

Pepperoni Iodálach

I leathphíotsa gheofar

Fuinneamh	Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
2289kJ 545 kcal	25.2g	8.7g	4.5g	3g
27%	35%	44%	5%	50%

As iontógáil tagartha laethúil an duine fásta

☐

Criospaí

Criospaí BÁCÁILTE

Gheofar i ngach paca 25g

Fuinneamh	Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
416kJ 99kcal	2.1g	0.3g	2g	0.4g
5%	3%	2%	2%	7%

As iontógáil tagartha laethúil an duine fásta

☐

Criospaí CAIGHDEÁNACHA

Gheofar i ngach paca 25g

Fuinneamh	Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
550kJ 131kcal	8.3g	3.8g	0.5g	2.25g
13%	12%	19%	1%	38%

As iontógáil tagartha laethúil an duine fásta

☐

Gníomhaíocht 4 – Códú datha ar lipéadú Aghaidh an Phaca



<< Ar ais go Topaic 3

Critéir maidir le 100g de bhia

Téacs	ÍSEAL	MEÁNACH	ARD
Cód datha	Glas	Ómra	Dearg
Saill	$\leq 3.0\text{g}/100\text{g}$	$>3.0\text{g to } \leq 20\text{g}/100\text{g}$	$>20\text{g}/100\text{g}$
Sáitheáin	$\leq 1.5\text{g}/100\text{g}$	$>1.5\text{g to } \leq 5.0\text{g}/100\text{g}$	$>5.0\text{g}/100\text{g}$
Siúcraí (lomlán)	$\leq 5.0\text{g}/100\text{g}$	$>5.0\text{g and } \leq 15\text{g}/100\text{g}$	$>15\text{g}/100\text{g}$
Salann	$\leq 0.3\text{g}/100\text{g}$	$>0.3\text{g to } \leq 1.5\text{g}/100\text{g}$	$>1.5\text{g}/100\text{g}$

Scrúdaigh an t-eolas ar chothú ar na ceithre lipéad a thaispeántar. Cuir san áireamh an tsail, an tsail sháithithe, na siúcraí agus an salann atá sa táirge – an bhfuil na leibhéil sin ard, meánach nó íseal? Taispeáin do fhreagra sna boscaí thíos tríd é a scríobh nó trí gach ceann de na ciorcail a dhathú le dath dearg, oráiste nó glas. Luachanna de réir 100g atá tugtha

Lipéad 1

Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
1.4g	0.4g	2.4g	1.1g

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

Lipéad 2

Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
32g	19.9g	0.0g	0.8g

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

Lipéad 3

Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
2.5g	1g	35g	0.75g

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

Lipéad 4

Saill	Sáitheáin	Siúcraí	Salann
8.4g	6.4g	14.05g	0.63g

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

CÉARD IS DÁILEADH ANN?

BIANNA AGUS DEOCHANNA INA BHFUIL MÓRCHUID SAILLE, SIÚCRA AGUS SALAINN

Is ionann dáileadh agus

Dhá cheann de bhrioscaí pléineáilte nó brioscaí amháin le cumhdach seacláide
Barra beag nó barra spraoi le cumhdach seacláide
Mála amháin criospaí beagmhéathrais
Mionmhuifín pléineáilte amháin
Briosca seacláide amháin
½ canna, nó mar sin, de dheoch siúcriúil



LEATHÁIN AGUS OLAÍ BEAGMHÉATHRAISE

Is ionann dáileadh agus

I gcás dhá shlis arán, taespúnóige faoi mhaoil de leathán beagmhéathrais, nó mionphaca, níos lú ná sin más leathán nó margairín lánmhéathrais é nó méid fórbheag ime – ar ócáidí speisialta amháin
Taespúnóg ola an duine, agus tú ag cócaráil



FEOIL, ÉINEOIL, ÉISC, UIBHEACHA, PÓNAIRÍ AGUS CÁIS

Is ionann dáileadh agus

Dhá ubh
Dáileadh amháin feola/éisc ar mhéid paca cártaí
Leithead agus doimhne bos láimhe duine fásta (gan na méara agus na hordóga), taispeánann sé an méid feola/éisc agus/nó éineola is gá don lá – dhá dháileadh



BAINNE, IÓGART AGUS CÁIS

Is ionann dáileadh agus

Pota beag iógairt 125ml
Gloine mhór bainne 200ml
Píosa cáise ar mhéid bosca cipíní



TORTHAÍ AGUS GLASRAÍ

Is ionann dáileadh torthaí agus

Úll, oráiste, banana, piorra nó toradh eile meánach
Dhá thoradh bheaga – plumaí, cíobhaíonna
nó toradh éigin eile ar cóimhéid leo
10–12 sméara, fíorchaora nó silíní
½ seadóige
Spúnóg mhilseoige rísíní nó sabhdánach
Ceithre spúnóg mhilseoige de thorthaí úra cócaráilte, de thorthaí stánaithe ina sú féin nó de thorthaí reoite



Is ionann dáileadh glasraí agus

Ceithre spúnóg mhilseoige de ghlasraí cócaráilte – úr nó reoite
Babhla amháin sailéid – leitís, tráta, cúcamar
Babhla amháin d'anraith glasraí baile
Arbhar milis beag amháin nó ceithre spúnóg mhilseoige d'arbhar milis
Gloine bheag amháin (100ml) de shú torthaí neamh-mhilsithe nó caineog déanta as torthaí nó glasraí amháin



ARÁIN, GRÁNAIGH, PRÁTAÍ, PASTA AGUS RÍS

Is ionann dáileadh agus méid chomh mór le liathróid leadóige –

Slis amháin aráin donn sliste/d'arán sóide
Ceithre spúnóg mhilseoige de ghránach ardsnáithín de chineál calóige
Práta meánach amháin/dhá phráta bheaga
Trí spúnóg mhilseoige/leathchupán pasta, rís, núdail bheirithe
Trí spúnóg mhilseoige de choirce tirim leitean nó de muesli

