Rewarding Learning

ADVANCED SUBSIDIARY (AS)
General Certificate of Education

Uimhir Lárionaid

Uimhir Iarrthóra

Cothú agus Eolaíocht an Bhia

Aonad Measúnaithe AS 2
ag measúnú
Aiste Bhia, Stíl Mhaireachtála
agus Sláinte

[SNF21]

SNF21

Measúnú

AM

1 uair 30 nóiméad.

Leibhéal Rialaithe an Mheasúnaithe
Ticeáil an bosca ábhartha (✓)

Coinníollacha Rialaithe	
Eile	

TREOIR D'IARRTHÓIRÍ

Scríobh d'Uimhir Lárionaid agus d'Uimhir Iarrthóra sna spásanna chuige sin ag barr an leathanaigh seo.
Freagair **gach** ceist i Roinn A agus **trí** cheist ó Roinn B.
Ní mor duit na ceisteanna a fhreagairt sna spásanna chuige sin.
Ná scríobh taobh amuigh den achar bhoscáilte ar gach leathanach nó ar leathanaigh bhána.
Comhlánaigh le dúch dubh amháin. **Ná scríobh le peann glóthaí.**

EOLAS D'IARRTHÓIRÍ

Is é 80 an marc iomlán don pháipéar seo.
Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i gCeisteanna **4–7**.
Léiríonn figiúirí idir lúibíní atá priontáilte ar thaobh na láimhe deise de leathanaigh na marcanna atá ag dul do gach ceist nó do gach cuid de cheist.

12571.04

Roinn A

Freagair **gach** ceist sna spásanna chuige sin.

1 **(a)** Sainmhínigh an téarma galar cardashoithíoch (*CVD*).

____

____

____ [2]

(b) Cuir síos ar an dóigh a bhforbraíonn galar cardashoithíoch (*CVD*).

____

____

____

____

____

____ [4]

(c) Mínigh cad chuige ar féidir go gcuidíonn sé leis an bhaol den ghalar chardashoithíoch (*CVD*) a laghdú má chuimsítear iasc olúil agus bianna le neart snáithín san aiste bhia.

____

____

____

____

____

____

____

____

____ [6]

[Tiontaigh an leathanach

2 **(a)** Luaigh fadhb shláinte **amháin** a bhaineann le bheith róthrom.

____ [1]

(b) Cuir síos ar **dhá** mholadh maidir leis an stíl mhaireachtála a chuideoidh le daoine meáchan a chailleadh.

____

____

____

____

____

____ [4]

(c) Pléigh **trí** bhacainn ar mheáchan sláintiúil a bhaint amach.

____

____

____

____

____

____

____

____

____ [6]

3 **(a)** Mínigh cad chuige a méadaíonn an Meánriachtanas Measta (MRM) (*EAR*) don fhuinneamh do mhná torracha sna trí mhí dheireanacha den toircheas.

[2]

(b) Na sonraí sa tábla thíos in úsáid agat, mínigh an laghdú ar riachtanais fuinnimh do na fireannaigh atá 65 bliain d'aois agus níos mó.

Fireannaigh Aosacha	MRM (kcal)
45–54 bliain	2581
55–64 bliain	2581
65–74 bliain	2342
75+ bliain	2294

Data from © British Nutrition Foundation 2019

[4]

(c) Mínigh an chiall atá le BRM (*BMR*).

[2]

[Tiontaigh an leathanach

(d) Cuir síos ar éifeacht theirmeach an bhia mar thoisc a théann i bhfeidhm ar chaiteachas fuinnimh.

[4]

Roinn B

Freagair **trí** cheist **ar bith** sa roinn seo.

Measúnaítear caighdeán na cumarsáide scríofa sa roinn seo.

4 Aiste chothrom shláintiúil bhia, mínigh an dóigh ar féidir léi cuidiú leis an bhaol d'ailsí áirithe a laghdú. [15]

5 Pléigh na hiarmhairtí cothaitheacha de chaitheamh iomarcach an alcóil d'fhir aosacha. [15]

6 Cuir síos ar threochtaí reatha i bpatrúin fóillíochta agus mínigh an dóigh ar mhéadaigh siad leitheadúlacht na neamhord a bhaineann le haiste bhia. [15]

7 Mínigh na tairbhí sláinte as gníomhaíocht coirp do pháistí atá 5–12 bhliain d'aois. [15]

4 Aiste chothrom shláintiúil bhia, mínigh an dóigh ar féidir léi cuidiú leis an bhaol d'ailsí áirithe a laghdú.

[15]

5 Pléigh na hiarmhairtí cothaitheacha de chaitheamh iomarcach an alcóil d’fhir aosacha.

[Tiontaigh an leathanach

[15]

[Tiontaigh an leathanach

6 Cuir síos ar threochtaí reatha i bpatrúin fóillíochta agus mínigh an dóigh ar mhéadaigh siad leitheadúlacht na neamhord a bhaineann le haiste bhia.

[Tiontaigh an leathanach

[15]

7 Mínigh na tairbhí sláinte as gníomhaíocht coirp do pháistí atá 5–12 bhliain d'aois.

[Tiontaigh an leathanach

[15]

SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

Don Scrúdaitheoir amháin	
Uimhir Ceiste	Marcanna
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Marc Iomlán	

Uimhir Scrúdaitheora

Cuireadh isteach ar chead chun an t-ábhar cóipchirt uile a atáirgeadh.
I gcásanna áirithe is féidir nár éirigh le CCEA teagmháil a dhéanamh le húinéirí cóipchirt agus beidh sé sásta na hadmhálacha sin a fágadh ar lár a chur ina gceart amach anseo ach é a chur ar an eolas.

12571.04