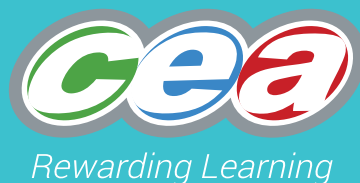


GCSE



Sonraíocht GCSE CCEA Eacnamaíocht Bhaile: Bia agus Cothú

Le teagasc den chéad uair ó Mheán Fómhair 2017
Le measúnú den chéad uair Samhradh 2019
Le bronnadh den chéad uair Samhradh 2019
Cód Ábhair: 3310



Is é atá sa doiciméad seo, aistriúchán ar Chaibidil 3, Inneachar Ábhair, den tSonraíocht.

3 Inneachar Ábhair

Tá an cúrsa seo roinnte againn ina dhá chomhpháirt; ba chóir don inneachar ábhair a bheith comhghaolmhar nuair is féidir. Tá ábhar gach comhpháirte agus na torthaí foghlama faoi seach le fáil thíos. Níl sé le tuiscint ó ord an inneachair anseo gur sin an t-ord inar chóir é a theagasc.

3.1 Cuid 1: Bia agus Cothú

San aonad seo, foghlaimíonn daltaí faoin méid cothúcháin atá i mbianna agus faoin dóigh le freastal ar shainriachtanais chothúcháin agus chothaithe grúpaí éagsúla daoine. Leis sin a dhéanamh, déanann siad athruithe ar oidis agus déanann siad béilí agus miasa a phleanáil, a ullmhú agus a chócaráil a léiríonn treoirlínte reatha cothúcháin an rialtais. Déanann siad staidéar fosta ar an dóigh le bheith i do thomhaltóir éifeachtach maidir le bia a roghnú, le sábháilteacht bia agus le hacmhainní a bhainistiú.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Bunáitíocht bia	<p>Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta:</p> <ul style="list-style-type: none"> a léiriú go dtuigeann siad cá as a dtagann bia: <ul style="list-style-type: none"> – cuireadh ag fás é; – tógadh é; nó – rugadh air;
Próiseáil agus táirgeadh bia	<ul style="list-style-type: none"> an bhunchéim agus an dara céim i bpróiseáil agus i dtáirgeadh bia a iniúchadh sna comhthéacsanna seo a leanas: <ul style="list-style-type: none"> – cruithneacht a fhás agus a bhaint; – bainne a tháirgeadh; agus – cruithneacht a phróiseáil ina harán agus bainne ina cháis; an ról a mhíniú atá ag na rudaí seo a leanas i bpróiseáil agus i dtáirgeadh bia: <ul style="list-style-type: none"> – treisiú bia; agus – breiseáin bhia; cur síos ar shlabhra sholáthar an bhia; agus
Bia agus cothú faoi choinne sláinte mhaith	<ul style="list-style-type: none"> plé a dhéanamh ar threoirlínte reatha cothaithe an rialtais, mar shampla an Treoir Dea-chothaithe (<i>Eatwell Guide</i>) agus 8 leid ar mhaithe le dea-itheachán, mar uirlis le cothú cothrom a fháil.

Inneachar	Torthaí Foghlama
<p>Fuinneamh agus cothaithe</p> <p>Macrachoithigh</p> <p>Micreachoithigh</p> <p>Snáithín</p>	<p>Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • na tosca a mhíniú a bhfuil tionchar acu ar riachtanais fuinnimh an duine; • anailís a dhéanamh ar an bhaint idir iontógáil bia, méid an sciar, bunráta meitibileach (BRM) (<i>BMR</i>) agus leibhéal gníomhaíocht choirp (<i>PAL</i>), le cothromaíocht fuinnimh a bhaint amach agus fanacht ag meáchan sláintiúil; • an céatadán a shainaithint de na luachanna fuinnimh molta atá ar fáil le próitéin, saill agus carbaihiodráití; • feidhmeanna na macrachoithithe seo a leanas a mhíniú agus a bpríomhfhoinsí a shainaithint: <ul style="list-style-type: none"> – próitéin (lena n-áirítear luach bitheolaíoch agus comhlánú); – saill: sáithithe agus neamsháithithe (lena n-áirítear monai-neamsháithithe agus il-neamsháithithe); agus – carbaihiodráití: siúcraí (simplí) agus stáirsí (coimpléascach); • feidhmeanna na micreachoithithe seo a leanas a mhíniú agus a bpríomhfhoinsí a shainaithint: <ul style="list-style-type: none"> – vitimíní A, B₁, B₁₂, C agus D, agus fóláit; agus – na mianraí sóidiam, iarann agus cailciam; • na hidirghníomhaíochtaí a mhíniú idir iarann agus vitimín C, agus idir cailciam agus vitimín D; • na hiarmhairtí a d'fhéadfadh a bheith ann má bhíonn uireasaí sna micreachoithigh seo: <ul style="list-style-type: none"> – fóláit; – vitimín C; – vitimín D; – cailciam; agus – iarann; agus • feidhmeanna snáithín a mhíniú agus a phríomhfhoinsí a shainaithint.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Uisce	Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta: <ul style="list-style-type: none">• na feidhmeanna a bhaineann le hiontógáil uisce a mhíniú agus na príomhfhoinsí de agus na moltaí fúithi a shainaithint;• an tábhacht a bhaineann le hidráitiú sa chorp a iniúchadh;

Inneachar	Torthaí Foghlama
<p>Riachtanais chothúcháin agus chothaithe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • riachtanais chothúcháin agus chothaithe na ngrúpaí daoine seo a leanas a phlé: <ul style="list-style-type: none"> – páistí in aois scoile (4–11 bhliain); – déagóirí (12–18 mbliana); – daoine fásta, mná torracha san áireamh (19–64 bliain); agus – aosaigh atá níos sine (65 bliain agus níos sine); • riachtanais chothúcháin agus chothaithe na ngrúpaí daoine seo a leanas a bhfuil sainriachtanais stíl mhaireachtála acu a phlé: <ul style="list-style-type: none"> – veigeatóirí; agus – veigeáin; • riachtanais chothúcháin agus chothaithe na ngrúpaí seo a leanas a bhfuil riachtanais dhifriúla fuinnimh acu a phlé: <ul style="list-style-type: none"> – daoine a bhfuil stíl mhaireachtála ghníomhach acu a chuimsíonn spórt; agus – daoine a bhfuil stíl mhaireachtála neamhghníomhach acu; • idirdhealú a dhéanamh ar na téarmaí ailléirge bhia agus éadulaingt ar bhia; • na siomptóim a bhaineann le hailléirge bhia agus éadulaingt ar bhia a shainaithint; • comhairle a phlé faoi chothú agus faoi stíl mhaireachtála i gcás na ngrúpaí seo a leanas: <ul style="list-style-type: none"> – daoine a bhfuil ailléirge bhia acu (cnó, ubh, nó iasc); agus – daoine a bhfuil éadulaingt ar bhia acu (lachtós); agus • béilí agus aistí bia a phleanáil, a ullmhú, agus a luacháil agus oidis a athrú do ghrúpaí éagsúla daoine a bhfuil riachtanais chothúcháin agus chothaithe ar leith acu, lena chinntiú go léiríonn béilí, aistí bia agus oidis treoirlínte cothúcháin reatha an rialtais.

Inneachar	Torthaí Foghlama
<p>Riachtanais chothúcháin agus chothaithe (ar lean.)</p> <p>Saincheisteanna tosaíochta na sláinte</p> <p>A bheith ina thomhaltóir éifeachtach agus siopadóireacht bhia á déanamh</p>	<p>Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eolas agus tuiscint ar chomhábhair a úsáid agus a léiriú nuair a bhíonn siad ag pleanáil agus ag forbairt biachlár; • luachanna fuinnimh agus cothúcháin oideas, béilí agus aistí bia a ríomh; • na tosca cothaithe agus na tosca stíl mhaireachtála a phlé a chuideodh le forbairt na saincheisteanna sláinte seo a leanas: <ul style="list-style-type: none"> – murtall; – galar cardashoithíoch (CVD); – diaibéiteas chineál 2; – oistéapóróis; – cáiréas fiacla; agus – ainéime uireasa iarainn; • na grúpaí daoine a shainnithint is mó atá i gcontúirt maidir leis na saincheisteanna sláinte seo; • comhairle faoi chothú agus faoi stíl mhaireachtála a mholadh agus a chosaint leis na saincheisteanna sláinte seo a bhainistiú; • an téarma tomhaltóir éifeachtach a shainmhíniú; • iniúchadh a dhéanamh ar na bacainní ar dhuine a bheith ina thomhaltóir éifeachtach, lena n-áirítear: <ul style="list-style-type: none"> – rochtain; – aois; – eitneacht; – eolas; agus – acmhainní; agus • luacháil a dhéanamh ar na roghanna siopadóireacht bhia seo a leanas do réimse tomhaltóirí: <ul style="list-style-type: none"> – siopaí neamhspleácha grósaera; – ollmhargaí; – margaí; – siopaí feirme; – siopadóireacht ar líne; agus – aipeanna siopadóireachta.

Inneachar	Torthaí Foghlama
<p>A bheith ina thomhaltóir éifeachtach agus siopadóireacht bhia á déanamh (ar lean.)</p> <p>Tosca a bhfuil tionchar acu ar an bhia a roghnaítear</p> <p>Sábháilteacht bhia</p>	<p>Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • an dóigh a mhíniú a dtugann Seirbhís Caighdeán Trádála Thuaisceart Éireann cosaint do thomhaltóirí agus iad ag ceannach bia; • plé a dhéanamh ar na tosca seo a leanas a bhfuil tionchar acu ar an bhia a roghnaíonn duine: <ul style="list-style-type: none"> – tosca pearsanta, sóisialta agus eacnamaíocha; – tosca creidimh agus tosca cultúrtha; – tosca eiticiúla agus timpeallachta; agus – tosca sláinte; • measúnú a dhéanamh ar na straitéisí margaíochta seo a leanas a úsáideann miondíoltóirí bhia le tionchar a imirt ar rogha na dtomhaltóirí maidir le bhia: <ul style="list-style-type: none"> – dreasachtaí airgid; – leagan amach siopa; agus – fógraíocht; • anailís a dhéanamh ar an fhaisnéis shainordaitheach agus an fhaisnéis dheonach ar lipéid agus ar phacáistiú bhia; • an cuspóir a shainaithint agus a mhíniú atá leis na scéimeanna eiticiúla agus timpeallachta lipéadaithe bhia atá acu seo: <ul style="list-style-type: none"> – an Fhondúireacht um Thrádáil Chóir; agus – Cumann na hIthreach; • na scéimeanna dearbhú cáilíochta bhia seo a leanas a shainaithint agus a mhíniú: <ul style="list-style-type: none"> – Scéim Dearbhú Cáilíochta Feirme na Mairteola agus na hUaineola Thuaisceart Éireann (<i>NIBL FQAS</i>); agus – Marc Cáilíochta Bhord Bia; agus • cur síos a dhéanamh ar na tosca seo a leanas atá de dhíth d'fhás baictéar: <ul style="list-style-type: none"> – teas; – taise; – bhia; – am; agus – raon fóirsteanach pH.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Sábháilteacht bia (ar lean.)	<p>Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● plé a dhéanamh ar na siomptóim, foinsí agus modhanna smachta a bhaineann le baictéir bhia-nimhithe: <ul style="list-style-type: none"> – campalabaictéar; – E. coli; – listéire – salmonella; agus – stafalacocas órga (<i>staphylococcus aureus</i>); ● sábháilteacht bia a mhíniú maidir leis na rudaí seo a leanas: <ul style="list-style-type: none"> – ceannach bia; – stóráil bhia; – sláinteachas pearsanta; agus – bia a ullmhú agus a chócaráil; ● cur síos ar an chosaint a thugann na rudaí seo a leanas don tomhaltóir maidir le sábháilteacht bia: <ul style="list-style-type: none"> – an cleachtóir sláinte chomhshaoil (EHP); – Scéim Rátála Sláinteachas Bia na Gníomhaireachta Caighdeán Bia; – An tOrdú um Shábháilteacht Bia (Tuaisceart Éireann) 1991; agus – Na Rialacháin um Shláinteachas Bia (Tuaisceart Éireann) 2006;
Bainistiú acmhainní	<ul style="list-style-type: none"> ● plé a dhéanamh ar bhainistiú ama, fuinnimh agus airgid le haghaidh bia a roghnú, siopadóireacht bhia, ullmhú bia agus stóráil bhia do na grúpaí daoine seo a leanas: <ul style="list-style-type: none"> – daoine ar ioncaim ísle; – daoine ina gcónaí leo féin; agus – teaghlaigh le páistí; ● cur síos ar réimse straitéisí le dramhbhia a laghdú; agus ● luacháil a dhéanamh ar na modhanna seo a leanas le hóc as bia: <ul style="list-style-type: none"> – airgead tirim; – cárta creidmheasa, lena n-áirítear gan tadhall; agus – cárta dochair, lena n-áirítear gan tadhall.

Inneachar	Torthaí Foghlama
<p>Scileanna a bhaineann le bia a ullmhú, a chócaráil agus a chur i láthair</p>	<p>Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • na scileanna pleanála seo a leanas a léiriú atá de dhíth le réimse mias a chócaráil do réimse comhthéacsanna i seisiún amháin: <ul style="list-style-type: none"> – liostaí comhábhar, trealamh agus siopadóireachta a chruthú; – sciar, mias nó réimse mias a chostáil; agus – pleananna ama a cheapadh a léiríonn seicheamhú agus oiriúnú; • na scileanna teicniúla seo a leanas a léiriú: <ul style="list-style-type: none"> – trealamh mór agus trealamh beag a roghnú agus a úsáid mar is cuí; – trealamh a ullmhú; – cócaireán a bhainistiú; agus – réimse modhanna cócaireachta; • na scileanna ullmhú bia seo a leanas a léiriú: <ul style="list-style-type: none"> – rudaí a mheá agus a thomhas go cruinn; – scileanna sceana d'fheoil, d'iasc agus do rudaí eile nach iad; – teicnící le torthaí agus glasraí a ullmhú; – anraithí agus anlainn a dhéanamh; – meascáin a chur le chéile agus a mhúnlú; – taos a dhéanamh agus a mhúnlú; – oibreáin éiritheacha a úsáid; agus – meascán a théachtadh; agus • na scileanna seo a leanas a léiriú i gcur i láthair cruthaitheach bia: <ul style="list-style-type: none"> – breithiúnas agus mionathruithe a dhéanamh ar airíonna céadfacha mias; – miasa críochnaithe a chur i láthair agus a chóiriú trí ghairnisí agus maisiúchán cuí a úsáid le haeistéitic a fheabhsú; agus – rogha fhóirsteanach a dhéanamh faoi mhiasa cócaireachta agus faoi mhiasa tábla.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Scileanna a bhaineann le bia a ullmhú, a chócaráil agus a chur i láthair (ar lean.)	<p>Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta:</p> <ul style="list-style-type: none">• a léiriú go bhfuil ar a gcumas:<ul style="list-style-type: none">– comhábhair a roghnú agus a úsáid mar is cuí, bunaithe ar an tuiscint atá acu ar bhia agus ar chothú;– teicnící cuí a úsáid le réimse mias agus béilí a phleanáil, a ullmhú, a chócaráil agus a chur ar an tábla;– oibriú go sábháilte agus go sláinteach; agus– oibriú go neamhspleách agus a gcuid breithiúnas féin a dhéanamh.

3.2 Cuid 2: Bia Praiticiúil agus Cothú

San aonad seo, déanann daltaí tasc a fhorbraíonn scileanna inaistrithe ar leith. Déanann siad taighde ar theideal an tasc a tugadh agus ar roinnt tuairimí air. Roghnaíonn siad agus cosnaíonn siad gníomhaíocht phraiticiúil trí réimse critéar a úsáid. Comhlánaíonn siad an ghníomhaíocht i seisiún amháin agus déanann siad luacháil ar gach cuid den tasc.

Inneachar	Torthaí Foghlama
Bia praiticiúil agus cothú	<p>Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta:</p> <ul style="list-style-type: none"> eolas, tuiscint agus scileanna a léiriú ar na dóigheanna seo: <ul style="list-style-type: none"> faisnéis a shainithint, a bhailiú agus a thaifeadh ó thaighde tánaisteach trí réimse foinsí a úsáid; anailís a dhéanamh ar fhianaise agus ar fhaisnéis ó dhearcthaí éagsúla agus a ndearcadh féin a chosaint; fírinnithe réasúnaithe a dhéanamh agus conclúidí a chur i láthair; gníomhaíochtaí praiticiúla a phleanáil agus a dhéanamh; agus a bhfeidhmíocht féin a luacháil i ngach gné den tasc.

Caithfidh daltaí gach cuid a chur i gcrích.

Cuid den Tasc	Cur síos	Scileanna agus Ábaltachtaí
Cuid A: Taighde agus Dearcthaí 800 focal	<p>Caithfidh daltaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> taighde a dhéanamh ar an teideal trí úsáid a bhaint as ceithre chineál éagsúla d'fhoinsí tánaisteacha ar a laghad; faisnéis a bhaineann leis an teideal a roghnú agus a úsáid go cruinn; teacht ar dhá dhearcadh eile a bhaineann leis an teideal agus anailís a dhéanamh orthu; agus a ndearcadh féin a chur i láthair. 	<p>Cumarsáid</p> <p>Úsáid TFC</p> <p>Fadhbréiteach</p> <p>Ag Obair le Daoine Eile</p> <p>Bainistiú Faisnéise</p>

Cuid den Tasc	Cur síos	Scileanna agus Ábaltachtaí
<p>Cuid B: An Rogha a Chosaint 1500 focal</p>	<p>Caithfidh daltaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • na miasa a roghnaigh siad a chosaint, trí thagairt a dhéanamh do na critéir seo a leanas: <ul style="list-style-type: none"> – an bhaint atá acu leis an teideal; – anailís chothúcháin; – na scileanna teicniúla a áirítear; – aeistéitic; agus – am agus comhábhair atá ar fáil; 	<p>Cumarsáid Úsáid TFC Úsáid na Matamaitice Fadhbréiteach Bainistiú Faisnéise</p>
<p>Cuid C: Pleanáil</p>	<ul style="list-style-type: none"> • na rudaí a leanas a sholáthar mar fhianaise chruinn bheacht ar phleanáil don ghníomhaíocht phraiticiúil: <ul style="list-style-type: none"> – liosta comhábhar; – liosta trealaimh; – liosta siopadóireachta; – costáil; agus – plean ama ina bhfuil mionsonraí; 	<p>Cumarsáid Úsáid na Matamaitice Féinbhainistíocht Bainistiú Faisnéise</p>
<p>Cuid D: Gníomhaíocht Phraiticiúil</p>	<ul style="list-style-type: none"> • trí mhias agus tionlacain a ullmhú, a chócaráil agus a chur i láthair i seisiún amháin nach maireann níos faide ná 3 uair an chloig; • eagrú agus bainistiú ama a léiriú; • réimse leathan scileanna teicniúla a léiriú; agus • ardchaighdeán bailchríche agus cur i láthair sna torthaí a léiriú, lena n-áirítear fianaise fhótagrafach ar na torthaí. 	<p>Úsáid na Matamaitice Féinbhainistíocht Bainistiú Faisnéise Bheith Cruthaitheach</p>

Cuid den Tasc	Cur síos	Scileanna agus Ábaltachtaí
<p>Cuid E: Luacháil 1200 focal</p> <p>Cur i láthair</p>	<p>Caithfidh daltaí:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gach cuid den tasc a luacháil: <ul style="list-style-type: none"> – taighde tánaisteach agus dearcthaí; – rogha mias agus an méid cothúcháin atá iontu; – pleanáil gníomhaíocht phraiticiúil, lena n-áirítear costáil; – obair a dhéantar le linn gníomhaíocht phraiticiúil; – aeistéitic; agus – cur i láthair na dtorthaí; • a dtasc a chur i láthair ar thaobh amháin de leathanaigh A4; • leabharliosta a scríobh ina bhfuil tagairtí do na foinsí a d'úsáid siad sa tasc, lena n-áirítear oidis; • an tasc comhlánaithe a shábháil i gcomhad tionscadail cothrom A4; agus • gan dul thar an teorainn focal. 	<p>Cumarsáid</p> <p>Féinbhainistíocht</p> <p>Fadhbréiteach</p> <p>Bainistiú Faisnéise</p> <p>Cumarsáid</p> <p>Úsáid TFC</p> <p>Féinbhainistíocht</p> <p>Bainistiú Faisnéise</p>



INVESTORS
IN PEOPLE

