COMHAD FÍRICÍ:
EACNAMAÍOCHT BHAILE GCSE: Bia agus Cothú

Rewarding Learning

Riachtanais Chothúcháin agus Chothaithe: Eolas agus Tuiscint ar Chomhábhair agus Biachláir a Phleanáil agus a Fhorbairt

Toradh foghlama

Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta:

- Eolas agus tuiscint ar chomhábhair a chur i bhfeidhm agus a léiriú maidir le biachláir a phleanáil agus a fhorbairt.

Nasc le Toradh Foghlama

Riachtanais chothúcháin agus chothaithe

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, le treoirlínte cothúcháin reatha an rialtais a léiriú

Tá sé tábhachtach a fhoghlaim faoin dóigh le comhábhair a úsáid le biachláir a phleanáil agus a fhorbairt le freastal ar riachtanais réimse leathan daoine ag cur san áireamh aois/inscne/leibhéal gníomhaíochta/riachtanais ar leith agus saincheisteanna amhail an t-airgead atá ar fáil agus scileanna an duine atá ag ullmhú an bhia. Ná déan dearmad cloí leis an chomhairle ón Treoir Dea-chothaithe *(Eatwell Guide)* agus na 8 leid shláintiúla ar mhaithe le bia sláintiúil.

Gníomhaíochtaí

Liostaigh réimse mias a d'fhéadfaí a chócaráil ag baint úsáid as na comhábhair ó na cúig liosta comhábhar éagsúla. (Is féidir go mbeidh ort an méid a athrú).

Cé acu comhábhair eile a d'fhéadfá a chur le gach liosta le do rogha béilí a dhéanamh?

Cad é mar is féidir na miasa atá pleanáilte agat a fheabhsú maidir leis an méid **snáithín** a mhéadú? Cosain do chuid fáthanna.

Cad é mar is féidir gach mias a dhéanamh níos sláintiúla: **níos lú saille** agus **níos lú salainn**. Cosain do chuid fáthanna.

Pleanáil béile le riar ar na riachtanais atá ag cailín óg a bhfuil **oistéapóróis** uirthi. Déan liosta de na comhábhair agus luaigh fáthanna le do rogha.

Pleanáil béile le riar ar na riachtanais atá ag fear (45) a bhfuil **galar cardashoithíoch** air. Déan liosta de na comhábhair agus luaigh fáthanna le do rogha.

Pleanáil béile le riar ar na riachtanais atá ag **ógánach** a imríonn peil. Cosain fáthanna le do rogha.

Liostaigh ceithre shampla **coitianta d'fhuílleach bia**. Pleanáil mias a úsáideann na comhábhair sin. D'fhéadfá comhábhair eile a chur le do liosta.

Nasc le Toradh Foghlama

Bainistiú Acmhainní

Cuir síos ar réimse straitéisí le dramhbhia a laghdú

Cás-Cártaí Comhábhar

3 ubh 100g cáis ½ oinniún 100ml bainne	½ builín aráin 6 ubh 1 lítear bainne
Canna trátaí Pasta	Prátaí fuara 6 shlisín bagúin ½ cabáiste bán
Taosrán briosc-chrústa 6 ubh	3 bhanana 1 chíobhaí 1 chartán beag iógairt

© CCEA 2019