

COMHAD FÍRICÍ: EACNAMAÍOCHT BHAILE GCSE: Bia agus Cothú



Luachanna fuinnimh agus cothúcháin d'oidis,
béilí agus aistí bia a ríomh

Braitheann riachtanais fuinnimh ar réimse tosca a chuimsíonn ár mBunráta Meitibileach (BRM) agus Leibhéil Ghníomhaíocht Choirp (PAL). Tomhaistear fuinneamh ina chileacalraí nó ina chiligiúil.

Cothaitheach	kcal de réir 1g	% Luach fuinnimh
Carbaihidráit	3.75	50
<i>Ar siúcraí di</i>		Den iomlán, gan níos mó ná 5
Próitéin	4	
Saill	9	35
<i>Ar sáithithe di</i>		Den iomlán, gan níos mó ná 11

Le fuinneamh in earra bia a ríomh, tóg luach fuinnimh ina chileacalraí don chothaitheach i.e., carbaihidráit, próitéin agus/nó saill agus iolraigh faoi mheáchan an bhia ina ghraim é.



Nasc le Toradh Foghlama Fuinneamh agus Cothaitheach

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) agus leibhéal gníomhaíocht choirp (PAL), 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 carbaihidráití

Léiríonn an sampla thíos na luachanna fuinnimh i lón simplí de cheapaire liamháis agus tráta agus cartán sú úll.

Bia	Meáchan ina ghraim	Áireamh	Fuinneamh ar fáil ina chileacalraí
Arán, caiscín 2 shlisín	90g próitéin 9g saill 2g carbaihiodráit 38g	$9 \times 4 = 36$ kcals $2 \times 9 = 18$ kcals $38 \times 3.75 = 142.5$ kcals	193
Liamhás 1 shlisín	30g próitéin 6g saill 1.5g carbaihiodráit 0.2g	$6 \times 4 = 24$ kcals $1.5 \times 9 = 13.5$ kcals $0.2 \times 3.75 = 0.75$ kcals	38
Tráta	25g próitéin 0.1g saill 0.0g carbaihiodráit 0.75g	$0.1 \times 4 = 0.4$ kcals $0.75 \times 3.75 = 2.8$ kcals	3
Im	25g próitéin 0.0g saill 5.8g carbaihiodráit 0.0g	$5.8 \times 9 = 52$ kcals	52
Cartán Sú Úll	150g próitéin 0.2g saill 0.0g carbaihiodráit 14.6g	$0.2 \times 4 = 0.8$ kcals $14.6 \times 3.75 = 35$ kcals	56
Fuinneamh Iomlán			342

Explore Food (Food a Fact of Life)

Tá roinnt mhaith ríomhchlár le fáil ar líne le méid cothúcháin atá in oideas a ríomh. Tá 'Food a fact of life' i ndiaidh 'Explore Food' a lainseáil le hanailís cothúcháin a dhéanamh furasta agus so-aimsithe ag gach duine.

Bain úsáid as an nasc seo a leanas le do bhealach a threorú tríd an chlár.

<http://explorefood.foodactoflife.org.uk/assets/files/Explore-food-teachers-notes.pdf>

