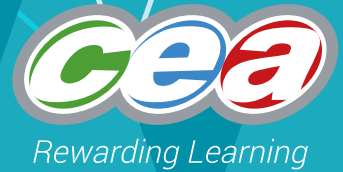


COMHAD FÍRICÍ: EACNAMAÍOCHT BHAILE GCSE: Bia agus Cothú



Oidís a Mhionathrú

Toradh foghlama

- Ba chóir do dhaltaí a bheith ábalta:
 - Béilí agus aistí bia a phleanáil, a ullmhú agus a luacháil agus oidís a mhionathrú do ghrúpaí éagsúla daoine a bhfuil riachtanais chothúcháin agus chothaithe ar leith acu, lena chinntiú go léiríonn béilí, aistí bia agus oidís treoirlínte cothúcháin reatha an rialtais.



An Fáth a mBeadh Gá le hOidís a Mhionathrú

Tá roinnt fáthanna a mbeadh gá ag duine le hoideas a mhionathrú agus é ag ullmhú béilí sa bhaile.

D'fhéadfadh go ndéanfaí mionathruithe ar oidís mar gheall ar na fáthanna seo a leanas:

- fáthanna sláinte – mar shampla, d'fhéadfadh go mbeadh riocht ar an duine amhail ainéime agus mar sin de, d'fhéadfadh go mbeadh air cion an iarainn sna hoidís a mhéadú
- roghanna stíle maireachtála – mar shampla, d'fhéadfadh go mbeadh aiste bia veigeatórach nó veigeánach roghnaithe ag an duine agus d'fhéadfadh go mbeadh air comhábhair a bhfuil táirgí ó ainmhithe iontu a bhaint as oidís
- ailléirgí nó éadulaingtí – mar shampla, d'fhéadfadh go mbeadh ar dhuine ailléirginí a bhaint as oidís de dheasca ailléirge piseanna talún a bheith air nó é a bheith éadulangach ar luchtós

Dóigheanna le hOidís a Mhionathrú

Modh	Sampla	Tairbhe
Ionadú	A mhacasamhail de chomhábhar a chur in ionad comhábhar eile in oideas le huigeacht a choinneáil e.g. mionfheoil Quorn a úsáid in ionad mairteoil mhionaithe nuair atá Chillí con Carne á dhéanamh agat	Déanann sé an t-oideas níos fóirsteanáí dóibh siúd ar mian leo aiste bia veigeatórach nó veigeánach a ithe
Laghdú	Cainníocht d'aon chomhábhar amháin a laghdú agus cainníocht de chomhábhar eile a mhéadú le raimhre na méise a choinneáil e.g. méid an uachtair a úsáidtear san anlann a laghdú	Laghdaíonn sé cion iomlán na saille san oideas, rud a rachaidh chun tairbhe do dhaoine atá ag iarraidh galar cardashoithíoch (CVD) a bhainistiú
Easnamh	Comhábhar rognach, nach gcuirfidh isteach ar chothromaíocht an oidis, a fhágáil ar lár e.g. gan steall uachtair a roghnú mar ghairnis ar anraith	Déanann sé an t-oideas níos fóirsteanáí dóibh siúd atá éadulangach ar lachtós
Athchur	Rogha níos sláintiúla a chur in ionad comhábhar amháin e.g. luibheanna agus spíosraí a úsáid in ionad salann mín le blas an oidis a choinneáil	Téann sé chun tairbhe dóibh siúd atá ag iarraidh méid an tsalainn san aiste bia a laghdú, e.g. daoine a bhfuil ardbhrú fola orthu
Coigeartú	Méid an sciar san oideas a choigeartú ionas nach mbeidh daoine ag ithe barraíocht ag amanna béile e.g. oideas do 4 dhuine a laghdú faoina leath nuair nach mbeidh ach 2 dhuine ag ithe	Cuidíonn sé le meáchan a bhainistiú, ag cuidiú le rómheáchan agus murtall a chosc
Athrú	Modh na cócaireachta a athrú le cuidiú le cion na saille a laghdú nó luach na gcothaitheach a choinnítear sa mhias a fheabhsú e.g. glasraí a ghalbhruith seachas iad a bhruith in uisce	Téann sé chun tairbhe dóibh siúd ar gá dóibh a n-iontógáil vitimíní a mhéadú e.g. daoine a bhfuil ainéime orthu

Oidís a Mhionathrú de réir Comhairle Cothaithe Reatha

Tarlaíonn sé in amanna gur mian le daoine oidis a mhionathrú leis an chion cothúcháin a fheabhsú, ionas go mbeadh siad ag teacht leis an treoir atá tugtha sa Treoirleabhar Dea-Chohtaithe. D'fhéadfadh go mbeadh na nithe seo a leanas i gceist:

- An t-oideas a choigeartú le cion na dtorthaí agus na nglasraí a mhéadú
- Cineálacha bianna slánghráinneacha a chur in ionad bianna stáirsíula san oideas
- Iasc lán ola a chur in ionad feoil dhearg
- Cainníochtaí na saille, an tsalainn agus an tsiúcra a úsáidtear san oideas a laghdú

Leideanna Maithe

- Ní mór cloí go docht le cainníochtaí in oidis – ní féidir comhábhar amháin a laghdú faoina leath gan iad uilig a laghdú faoina leath
- Léigh oidis go cúramach lena fheiceáil an gcuirtear roghanna fóirsteanacha chun tosaigh – bíonn sé níos fusa duit athruithe a chur i bhfeidhm agus oidis nua á dtríail agat
- Bí cúramach gan athruithe a dhéanamh a chuirfidh le costas na méise – tá roinnt athruithe ann a dtiocfadh leo costas na gcomhábhar a mhéadú go suntasach



Gníomhaíochtaí

1. Minigh cad chuige arbh fhéidir go roghnódh duine na mionathruithe seo a leanas a dhéanamh ar oideas:

Comhábhar	Mionathrú
100ml bainne lánsaille	100ml bainne bearrtha
1 thaespúnóg salainn	1 thaespúnóg luibheanna measctha
75g rís Basmati	75g rís shlánghráinneach

2. Luaigh mionathruithe ar an oideas seo a leanas ionas go mbeadh sé fóirsteanach do dhuine atá ag cloí le haiste bia veigeánach agus déan iad a chosaint:

Fillteoga Mairteola Sillí

Tá dóthain 4 ann

Comhábhair:

450g trua-mhairteoil mhionaithe	275g trátaí stánaithe
2 ionga gairleoige	2 tsp peisteo dearg
1 oinniún	1 tsp siúcra mín
1 phiobar dearg	1 tsp luibheanna measctha
1 shillí dearg	2 tsp púdar sillí
1 chúirséad	75g cáis chéadair ghrátáilte
75g arbhar milis	8 dtortilla déanta de phlúr



Naisc úsáideacha

- Tá réimse gníomhaíochtaí ar mhionathrú ar oideas ar fáil ar an tsuíomh gréasáin *The Food a Fact of Life* ina roinn 'Cooking For Health'. Is féidir teacht orthu ag: <https://www.foodafactoflife.org.uk/11-14-years/cooking/cooking-for-health/>
- Cuireann an feachtas ón tSeirbhís Náisiúnta Sláinte, 'Better Health: Healthier Families' faisnéis ar fáil faoi 'healthier food swaps'. Is féidir áiseanna a fháil ó: <https://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/healthier-food-swaps/>
- Cuireann aip scanóra bia (*Food Scanner App*) ón tSeirbhís Náisiúnta Sláinte moltaí ar fáil maidir le malartuithe maíthe (*Smart Swaps*) agus tú ag siopadóireacht. Is féidir faisnéis faoin aip a íoslódáil a fháil ó: <https://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/healthier-food-swaps/#fs-app>

