



General Certificate of Secondary Education  
2019

Uimhir Lárionaid

--	--	--	--	--

Uimhir Iarrthóra

--	--	--	--	--

# Eacnamaíocht Bhaile: Bia agus Cothú

Páipéar Scríofa



[G9521]

\*G9521\*

**DÉ LUAIN 10 MEITHEAMH, MAIDIN**

**AM**

2 uair an chloig.

## TREOIR D'IARRTHÓIRÍ

Scríobh d'Uimhir Lárionaid agus d'Uimhir Iarrthóra sna spásanna chuige sin ag barr an leathanaigh seo.

**Ní mór 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.**

Freagair **gach** ceann den **dá** cheist **déag**.

## EOLAS D'IARRTHÓIRÍ

Is é 120 an marc iomlán don pháipéar seo.

Léiríonn figiúirí idir lúibíní atá priontáilte ar thaobh na lámhe deise de leathanaigh na marcanna atá ag dul do gach ceist nó do gach cuid de cheist.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i gCeisteanna **10**, **11**, agus **12**.



Is roinn ilrogha í seo. Moltar duit gan níos mó ná 5 nóiméad a chaitheamh ar an roinn seo.

Léigh na ráitis seo a leanas agus ticeáil an bosca taobh le gach freagra ceart. Ná ticeáil [✓] ach **aon** bhosca **amháin** do gach ráiteas.

1 (a) Cé acu **aon** cheann **amháin** de na bianna seo a leanas ar chóir é a sheachaint le linn toirchis?

A pasta

B bainne

C ae

D bananaí

[1]

(b) Cé acu **aon** phíosa faisnéise **amháin** atá riachtanach de réir dlí ar lipéad bia?

A ainm an bhia

B pictiúr den bhia

C moladh tionlacain

D barrachód

[1]

(c) Cé acu **aon** cheann **amháin** de na fadhbanna sláinte seo a leanas ar iarmhairt é d'easpa vitimín D i bpáistí?

A raicíteas

B ainéime

C cáiréas fiacla

D galar cardashoithíoch

[1]



(d) Cé acu **aon** cheann **amháin** de na béilí seo a leanas ar shampla maith é de chomhlánú próitéine?

A sailéad trátaí agus mozzarella

B anraith lintilí agus arán

C práta bácáilte agus tuinnín

D ceapaire suibhe

[1]

(e) Cé acu **aon** cheann **amháin** de na bianna seo a leanas ar foinse mhaith é de shail neamhsháithithe?

A cáis

B ola olóige

C ispíní

D im

[1]

(f) Roghnaigh an céatadán molta d'fhuinneamh laethúil atá le cur ar fáil ag carbaihiodráit.

A 15%

B 50%

C 35%

D 5%

[1]

[Tiontaigh an leathanach





(b) Míneigh an dóigh a dtéann an chomhairle seo a leanas ón Treoir Dea-chothaithe (*Eatwell Guide*) chun tairbhe don tsláinte:

Roghnaigh olaí neamhsháithithe agus ná húsáid ach méideanna beaga díobh.

---

---

---

---

---

---

---

---

[3]

[Tiontaigh an leathanach



3 (a) Mínigh cad é a insíonn an lipéad seo do thomhaltóirí faoin dóigh a dtáirgtear bia.



© Bord Bia. Used with permission.

---

---

---

---

[2]

(b) Tabhair breac-chuntas ar **dhá** dhóigh a dtairgeann Seirbhís Caighdeán Trádála Thuaisceart Éireann (*Northern Ireland Trading Standards Service*) cosaint do thomhaltóirí agus iad ag ceannach bia.

1. \_\_\_\_\_

---

[1]

2. \_\_\_\_\_

---

[1]

(c) Mínigh **aon** bhacainn **amháin** a dtiocfadh leis cosc a chur ar dhaoine bheith ina dtomhaltóirí éifeachtacha agus iad ag siopadóireacht faoi choinne bia.

---

---

---

---

[2]



(d) Déan luacháil ar úsáid na n-aipeanna siopadóireachta mar rogha le bia a cheannach.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[4]

(e) Pléigh an dóigh a dtig le teaghlaigh airgead a bhainistiú go héifeachtach agus iad ag siopadóireacht faoi choinne bia.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[6]

[Tiontaigh an leathanach



- 4 (a) Cuir na céimeanna seo a leanas atá ag baint le táirgeadh barr isteach sa tsreabhchairt thíos.

**síolta/síológa a chur**

**an fómhar a bhaint**

**leasú a chur**

ithir a ullmhú



uisciú



lustain a bhaint



barra a chosaint ar lotnaidí



barra a scaradh óna chéile agus a iniúchadh



stóráil

[3]





(b) Baintear úsáid as bainne le cáis a tháirgeadh.

Sainaithin an einsím a úsáidtear le bainne a scaradh ina ghruth agus ina mheadhg.

\_\_\_\_\_ [1]

(c) Cuir líne faoi **dhá** bhia nár chóir do dhuine atá éadulangach ar lachtós a ithe.

bainne bó      táirgí soighe      feoil      custard      [2]

(d) Sainaithin **dhá** mhodh a úsáidtear le breith ar éisc.

1. \_\_\_\_\_ [1]

2. \_\_\_\_\_ [1]

(e) Mínigh cad é a chiallaíonn próiseáil thánaisteach i dtáirgeadh bia.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [2]

[Tiontaigh an leathanach



5 Úsáid an fhaisnéis sa tábla thíos leis na ceisteanna seo a leanas a fhreagairt:

Aois	MRM (EAR) kcal sa lá	
	Buachaillí	Cailíní
4 bliana	1386	1291
7 mbliana	1649	1530
15 bliana	2820	2390

Data from © British Nutrition Foundation

(a) (i) Scríobh síos an riachtanas fuinnimh atá ag páiste baineann darb aois 7 mbliana.

\_\_\_\_\_ [1]

(ii) Sainaithin an aois agus an inscne a bhfuil an riachtanas fuinnimh is airde acu.

Aois: \_\_\_\_\_ [1]

Inscne: \_\_\_\_\_ [1]

(iii) Tabhair breac-chuntas ar bhrí an téarma MRM (EAR).

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [2]



(iv) Míneadh cad chuige a bhfuil riachtanais d'fhuinneamh giota beag níos airde ag buachaillí ná mar atá ag cailíní.

---

---

---

---

[2]

(b) Míneadh cad é mar a thiocfadh leis an chomhairle seo a leanas cuidiú le duine meáchan sláintiúil a choinneáil.

Méadaigh leibhéil ghníomhaíocht fhisiceach (*PAL*)

---

---

---

---

[2]

Déan bainistíocht ar mhéideanna an sciar

---

---

---

---

[2]

[Tiontaigh an leathanach



6 Tá riosca mí-chothaithe ag daoine breacaosta (65 bliain agus níos sine).

(a) Mínigh cad chuige a bhfuil tábhacht leis na cothaithe seo a leanas in aiste bia duine breacaosta.

Carbaihidráit

---

---

---

---

---

---

---

---

[3]

Cailciam agus vitimín D

---

---

---

---

---

---

---

---

[3]



(b) Pléigh **dhá** thoisc le cur san áireamh agus tú ag ullmhú béilí do dhuine breacaosta (65 bliain agus níos sine) a bhfuil stíl mhaireachtála neamhghníomhach aige.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [2]

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [2]

(c) Déan luacháil ar chártaí creidmheasa gan tadhall mar mhodh le híoc as bia do dhaoine breacaosta (65 bliain agus níos sine).

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [4]

[Tiontaigh an leathanach



7 “Meastar go bhfuil 4.5 milliún duine beo leis an diaibéiteas sa RA (UK).”

Data from © Diabetes UK 2016

(a) Sainaithe **aon** saincheist sláinte **amháin** a dtiocfadh leis an riosca go mbeadh diaibéiteas chineál 2 ar dhuine a mhéadú.

\_\_\_\_\_ [1]

(b) Pléigh an chomhairle cothaithe a thabharfá do dhuine le diaibéiteas chineál 2 a bhainistiú.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [4]



8 (a) Luaigh cad chuige a dtugtar uimhir E do bhreiseán bhia.

\_\_\_\_\_ [1]

(b) Míinigh ról na mbreiseán seo a leanas i dtáirgeadh bia:

Dathanna

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [2]

Leasaithigh

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ [2]

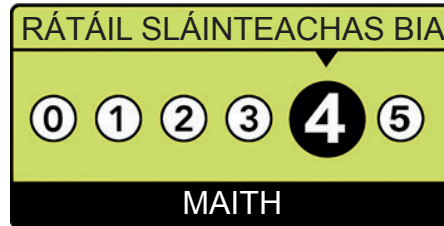
[Tiontaigh an leathanach







- (c) Cuir síos ar an dóigh a dtugann an Scéim Rátála Sláinteachas Bia de chuid na Gníomhaireachta Caighdeán Bia (FSA) cosaint do thomhaltóirí maidir le sábháilteacht bia.



© Crown Copyright <https://www.food.gov.uk/> Contains public sector information licensed under the Open Government Licence v3.0

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[3]

- (d) Cé atá freagrach as an Scéim Rátála Sláinteachas Bia a chur i bhfeidhm?

---

[1]

[Tiontaigh an leathanach



### Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa agat sa cheist seo.

**10** Pléigh trí thoisce a dtiocfadh leo dul i bhfeidhm ar rogha bia.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[9]



**Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa agat sa cheist seo.**

**11** Is fadhb shláinte é cáiréas fiacla i bpáistí i dTuaisceart Éireann.

Cosain comhairle aiste bia agus stíl mhaireachtála do thuismitheoirí atá ag iarraidh an riosca a laghdú go mbeidh cáiréas fiacla ar a gcuid paistí.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[9]

[Tiontaigh an leathanach

11681.02



\*24G952121\*

**Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa agat sa cheist seo**

12 Pléigh an dóigh a dtig leis an bhéile seo a leanas cuidiú le hógánaigh (12–18 mbliana) freastal ar a riachtanais chothaitheacha agus aiste bia.

<p><b>Curáí Práta Milis agus Sicín le Rís</b></p>
<p>400g sicín                      300g práta milis                      1 spbh ola olóige                      1 oinniún                      1 phiobar glas                      200g spionáiste                      2 spbh leafaos curáí                      canna 400g bainne cnó cócó                      2 spbh iógart nádúrtha                      2 thráta                      300g rís dhonn</p>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Learning  
Flowchart

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

Don Scrúdaitheoir amháin	
Uimhir Ceiste	Marcanna
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

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.

11681.02/6



\*24G952124\*