

# An tSraith Shóisearach Topaic 2 Nótaí an Mhúinteora



## FORAMHARC

### Aidhm

Is é aidhm an mhúinteora, sa topaic seo, a chinntiú gur féidir le daltaí úsáid a bhaint as eolas ar lipéid bhia maidir le maímh agus maidir le hairíonna eile bia.

### Aidhmeanna na Foghlama

Ag deireadh na topaice seo, ba chóir go mbeadh na daltaí in ann:

- Idirghéallú idir maímh maidir le sláinte agus maímh maidir le cothú
- Téarmaí margaíochta a thuiscint
- Aird a thabhairt ar chomhairle speisialta maidir le cothú a thugtar ar lipéid bhia.

### Acmhainní

- Sleamhnáin seomra ranga
- Bileoga gníomhaíochta

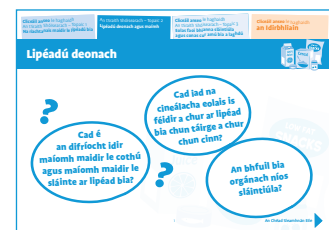


## SLEAMHNÁN 1

### Ransú smaointe

Fiafraigh de na daltaí:

- Cad iad na cineálacha eolais is féidir a thabhairt go deonach ar lipéad bia chun táirge a chur chun cinn?
- Cad é an difríocht idir maíomh maidir le cothú agus maíomh maidir le sláinte?
- An bhfuil bia orgánach níos sláintiúla?



### Sleamhnán 1

## SLEAMHNÁN 2

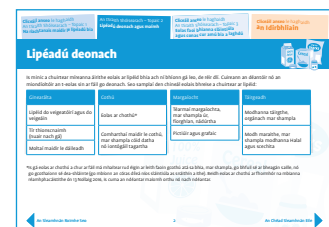
### Lipéadú deonach

Sa sleamhnán seo féachtar ar na cineálacha eolais is minic a chuireann déantóirí nó miondíoltóirí bia go deonach ar lipéid.

### Taispeáin an sleamhnán 'Lipéadú deonach'

Mínigh do na daltaí an difear idir lipéadú éigeantach agus **lipéadú deonach**.

Pléigh samplaí de na lipéid sin leo le cinntiú go dtuigeann siad an difear idir lipéadú éigeantach agus **lipéadú deonach**. Is minic a chuirtear míreanna áirithe eolais ar lipéid bhia ach ní bhíonn gá leo de réir dlí. Cuireann an déantóir nó an miondíoltóir an t-eolas sin ar fáil go deonach. Seo samplaí den chineál eolais bhreise a chuirtear ar lipéid:



### Sleamhnán 2

Eolas	Cothú	Margaíocht	Táirgeadh
Eolas do veigeatóirí agus do veigeáin	Eolas ar chothú*	Téarmaí margaíochta, mar shampla úr, fíorghlan, nádúrtha	Modhanna táirgthe, orgánach mar shampla
Tír thionscnaimh (nuair nach gá)	Maímh maidir le cothú agus maímh maidir le sláinte	Pictiúir agus grafaic	Modh maraithe, mar shampla modhanna maraithe Halal agus scechita
Moltaí maidir le dáileadh	Lipéadú maidir le cothú ar Aghaidh an Phaca		

\*Is gá eolas ar chothú a chur ar fáil má mhaítear rud éigin ar leith faoin gcothú atá sa bhia, mar shampla, go bhfuil sé ar bheagán saille, nó go gcothaíonn sé dea-shláinte (go mbíonn an córas díleá níos sláintiúla as snáithín a ithe). Beidh eolas ar chothú ar fhormhór na mbianna réamhphacaistithe ón 13 Nollaig 2016, is cuma an ndéantar maíomh orthu nó nach ndéantar.

Caithfidh an t-eolas ar lipéad a bheith macánta agus ní féidir leis tú a chur amú. Modhanna chun ainmhithe a mharú is ea Halal agus scechita, modhanna úsáideann daoine de chreideamh áirithe. Is féidir na modhanna sin a lua go deonach ar lipéad bia. Is é Halal an modh atá leagtha síos sa dlí Ioslamach le hainmhithe, seachas éisc agus formhór na n-ainmhithe mara, a mharú. Is é scechita an tslí ina maraítear mamaigh agus éin de réir dlí na nGiúdach faoi bhia.

# An tSraith Shóisearach Topaic 2 Nótaí an Mhúinteora



## SLEAMHNÁN 3

### Maímh maidir le cothú agus le sláinte

Mínítear sa sleamhnán seo na cineálacha éagsúla **maíomh maidir le cothú agus maidir le sláinte** a fhaightear ar lipéid bhia.

#### Taispeáin an sleamhnán ‘Maímh maidir le cothú agus maidir le sláinte’

Pléigh na cineálacha difriúla **maíomh maidir le cothú agus maidir le sláinte** a fhaightear ar lipéid bhia agus iarr ar na daltaí samplaí eile de **maímh maidir le cothú agus le sláinte** a lua.

Is éard is maíomh maidir le cothú aon mhaíomh ina ndeirtear nó ina dtugtar le fios go bhfuil cothú tairbhiúil ar leith sa bhia, mar shampla gur bia beagmhéathrais é.

Is éard is maíomh maidir le sláinte aon mhaíomh ina ndeirtear nó ina dtugtar le fios go bhfuil gaol idir catagóir bia, bia nó ceann dá chomhábhar agus an tsláinte. Caithfear maímh maidir le sláinte a bhunú ar shonraí eolaíocha a nglactar leo go coitianta agus caithfear iad a bheith sothuigte don ghnáthdhuine.

- Ní féidir luachanna maidir le cothú a ríomh ach amháin leis na téarmaí atá leagtha síos sa reachtaíocht
- Áirítear ar na téarmaí sin: snáithín, saill, sáitheáin, monaí-neamhsháithithe, il-neamhsháithithe, próitéin, carbaihiodráit agus siúcraí
- Lena chois sin, níor cheart an **maíomh maidir le cothú** a bheith bréagach, débhríoch, ná míthreorach, níor cheart go spreagfadh sé daoine chun an iomarca den táirge a ithe nó a ól, nó go dtabharfadh sé le fios nach féidir na cothaithigh chéanna a fháil in aiste bia cothromaithe.
- Ní féidir **maímh maidir le cothú** a chur ar dheochanna alcólacha cé go bhfuil eisceachtaí ann maidir le fuinneamh laghdaithe agus cion íseal alcóil



## Sleamhnán 3

## SLEAMHNÁN 4

### Maímh maidir le cothú

Taispeántar sa sleamhnán seo samplaí de thrí chineál maíomh a cheadaítear a dhéanamh maidir le cothú.

#### Taispeáin an sleamhnán ‘Maíomh maidir le cothú’

Tugtar le fios i maíomh maidir le cothú go bhfuil rud éigin atá thar a bheith tairbhiúil don duine i mbia áirithe.

#### Beagmhéathrais

Maíomh ina ndeirtear nó ina dtugtar le fios go bhfuil an bia ar bheagán saille (gur bia beagmhéathrais é).

Is féidir ‘ar bheagmhéathrais’ a rá más amhlaidh nach bhfuil os cionn 3g de shaille de réir 100g den táirge i gcás ábhar soladach nó 1.5g de shaille de réir 100ml i gcás leachtanna – 1.8g de shaille de réir 100g de bhainne leathbhearrtha.

#### Easpa siúcra breise

Maíomh ina ndeirtear nó ina dtugtar le fios nár cuireadh aon siúcra leis an mbia.

#### Sóidiam/salann íseal

Maíomh ina ndeirtear nó ina dtugtar le fios go bhfuil an bia ar bheagán salainn nó sóidiam.

Is féidir ‘ar bheagshalainn’ a rá más amhlaidh nach bhfuil os cionn 0.12g de shóidiam nó 0.3g de shalann de réir 100g nó 100ml.

Gheofar gach maíomh maidir le cothú nó sláinte atá údaraithe le húsáid le léamh ag <http://ec.europa.eu/nuhclaims/>



## Sleamhnán 4



## Gníomhaíocht 1

### Gníomhaíocht bheirte – Bileog gníomhaíochta 1

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Iarr orthu oibriú ina mbeirteanna agus trí shampla a thabhairt de bhianna a d'fhéadfadh maíomh a dhéanamh maidir le bheith ar bheagmhéathrais, maidir le heaspa siúcra, nó maidir le bheith ar bheagshóidiam/ar bheagshalann.

# An tSraith Shóisearach Topaic 2 Nótaí an Mhúinteora



## SLEAMHNÁN 5

### Buneolas ar mhéideanna de chothaithe a liostaítear ar lipéid bhia

Taispeántar sa sleamhnán seo samplaí den dá phríomhshlí atá ann le heolas ar chothú a thabhairt ar lipéad.

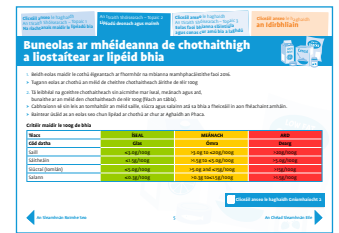
#### Taispeáin an sleamhnán ‘Buneolas ar mhéideanna de chothaithe a liostaítear ar lipéid bhia’

1. Beidh ar an gcuid is mó de bhianna réamhphacáistithe faisnéis chothaithe a sholáthar faoin 13 Nollaig 2016.
2. Tá scéim dheonach ar leith ann inar rangáíodh leibhéil saille, sáitheán, siúcra agus salainn amhair bheith íseal, meánach agus ard, bunaithe ar an méid den chothaitheach atá i ngach 100g.
  - Cabhraíonn an fhaisnéis sa tábla leis an tomhaltóir breithiúnas a dhéanamh na méideanna saille, sáitheán, siúcraí agus salainn atá sa bhia nuair a léann siad an fhaisnéis ar an lipéad.
  - Úsáidtear an fhaisnéis, chomh maith, do lipéadú cothaithe ar Thosach an Phacáiste.

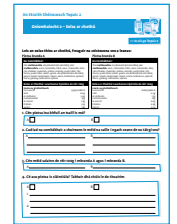
#### Gníomhaíocht Bheirte – Bileog Gníomhaíochta 2

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Iarrtar ar na daltaí an t-eolas a chuirtear ar fáil a scrúdú i gcás dhá cheann de phíotsaí difriúla. Iarrtar orthu na nithe seo a leanas a shainaithint:

1. An píotsa ina bhfuil an tsail is mó – is é Píotsa A an freagra
2. Na comhábhair a chuireann leis an méid saille – Mozzarella, cáis chéadair agus cáis Parma i gcás Píotsa A, cáis mozzarella i gcás Píotsa B.
3. An méid salainn de réir 100g – 1.8g i gcás Píotsa A, 0,5g i gcás Píotsa B.
4. Cé acu píotsa is sláintiúla – Píotsa B, de bhrí gur lú an méid saille agus salainn de réir 100g.



## Sleamhnán 5



## Gníomhaíocht 2

## SLEAMHNÁN 6

### Téarmaí margaíochta

Mínítear **téarmaí margaíochta** sa sleamhnán seo. Taispeántar ann trí shampla de théarmaí margaíochta.

#### Taispeáin an sleamhnán ‘Téarmaí Margaíochta’

Léigh tríd an eolas ar an sleamhnán agus iarr ar na daltaí na **téarmaí margaíochta** ar an sleamhnán a phlé.

**Úr** – Is féidir leis an téarma seo a bheith ina chabhair chun bianna áirithe a aithint, bianna a chaithfear a dhíol go luath tar éis iad a dhéanamh nó a bhaint. Nó chabhródh sé leat táirgí neamhphróiseáilte a aithint ó tháirgí próiseáilte, éisc, feoil, éineoil, torthaí agus glasraí, mar shampla.

**Fíor** – Is gnách na téarmaí ‘fíor’ a úsáid le bianna nach bhfuil ach comhábhar amháin iontu, nár cuireadh aon rud eile leo. Súnná torthaí áirithe agus uisce, mar shampla.

**Nádúrtha** – Ciallaíonn ‘Nádúrtha’ nach bhfuil sa bhia nó sa táirge ach comhábhair nádúrtha: níor cheart aon rud a bheith curtha leo – dathanna, breiseáin nó blasóirí saorga de chineál ar bith. Cineálacha áirithe ime, súnná torthaí agus uisce, mar shampla.



## Sleamhnán 6

# An tSraith Shóisearach Topaic 2 Nótaí an Mhúinteora



## SLEAMHNÁN 7

### Comhairle speisialta maidir le cothú – veigeatóirí agus veigeáin

Mínítear sa sleamhnán seo an t-eolas is gá a bheith ar lipéid bhia na dtáirgí **veigeatóracha agus veigeánacha**. Taispeántar, leis, samplaí de phictiúir de lipéid veigeatóracha agus veigeánacha.

#### Taispeáin ‘Comhairle speisialta maidir le cothú – veigeatóirí agus veigeáin.’

Fiafraigh de na daltaí an bhrí atá le lipéad ‘oiriúnach do veigeatóirí’ nó ‘oiriúnach do veigeáin’ ar bhia. Féach chuige go dtuigeann na daltaí conas táirgí atá oiriúnach **do veigeatóirí agus do veigeáin** a aithint.

Má bhíonn lipéad veigeatórach ar bhia, ciallaíonn sé nach bhfuil feoil, iasc, éineoil ná aon fheoil eile ann, ná breiseáin mar gheilitín, ó fhoinsí ainmhí. Táirgí a mbíonn lógó ceadaithe Chumann na Veigeatóirí orthu, comhlíonann siad riachtanais áirithe atá leagtha síos ag Cumann na Veigeatóirí.

Má bhíonn lipéad veigeánach ar bhia, ciallaíonn sé nach bhfuil aon táirge ainmhí, lena n-áirítear táirgí ó ainmhithe beo – bainne, mar shampla – ann.

#### Veigeatóirí agus veigeáin

- Tá daoine ann a bhraitheann ar lipéid bhia chun a gcuid bia a roghnú de bhrí go dteastaíonn uathu aiste bia ar leith a ithe – veigeatóirí agus veigeáin, mar shampla.
- Má bhíonn lipéad veigeatórach ar bhia, ba cheart go gciallódh sé nach bhfuil feoil, iasc, éineoil ná aon fheoil eile ann, ná breiseáin mar gheilitín, ó fhoinsí ainmhí.
- Má bhíonn lipéad veigeánach ar bhia, ba cheart go gciallódh sé nach bhfuil aon táirge ainmhí, lena n-áirítear táirgí ó ainmhithe beo – bainne, mar shampla – ann.
- Táirgí a mbíonn lógó ceadaithe Chumann na Veigeatóirí orthu, sásaíonn siad riachtanais áirithe atá leagtha síos ag Cumann na Veigeatóirí.
- Ní lipéad rialaithe é an lógó ‘Oiriúnach do Veigeatóirí’ mar sin níl aon lógó amháin ann. Ach ‘maíomh deonach’ a thugtar air, agus de réir an dlí níl cead eolas atá bréagach nó a chuirfeadh duine amú a bheith ar lipéad bia.

#### Gníomhaíocht bheirte – Bileog gníomhaíochta 3

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Oibríonn siad ina mbeirteanna ag freagairt ceisteanna mar gheall ar an gciall atá le bheith i do veigeatóir nó i do veigeán, agus conas bia atá oiriúnach do veigeatóirí agus do veigeáin a aithint ó lipéad. Iarrtar orthu trí chúis a thabhairt go roghnaíonn daoine bheith ina veigeatóirí nó ina veigeáin,



## Sleamhnán 7



## Gníomhaíocht 3

# An tSraith Shóisearach Topaic 2 Nótaí an Mhúinteora



## SLEAMHNÁN 8

### Bia orgánach

Mínítear sa sleamhnán seo an rogha a thugann bia orgánach do thomhaltóirí agus an fáth go roghnaíonn daoine bia orgánach a cheannach. Taispeántar pictiúr air de lipéad bia órgánaigh.

#### Taispeáin an sleamhnán 'Bia orgánach'

##### Tugann bia orgánach rogha eile maidir le bia don tomhaltóir.

- Is iomaí cúis a roghnaíonn tomhaltóirí áirithe bia orgánach a cheannach. I measc na gcúiseanna sin tá sláinte an duine, imní faoin gcomhshaol agus leas ainmhithe.
- Slí amháin chun an méid iarmhar agus breiseán lotnaidicíde a ithimid a laghdú is ea bia orgánach a ithe.
- Is minic a bhíonn bia orgánach níos costasaí agus níos deacra a aimsiú sna siopaí.
- Níl aon fhianaise dhochloíte ann go bhfuil an cothú i mbia orgánach níos fearr.
- Táirgí a bhfuil lógónna orgánacha orthu, caithfidh siad caighdeáin áirithe a shroicheadh.

##### Lipéid ar bhia orgánach

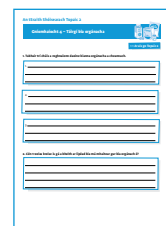
- Caithfear a rá ar lipéad bia ar a ndeirtear gur bia orgánach é go bhfuil an próiseálaí nó an pacálaí cláraithe leis an Organic Trust Ltd., nó le cuideachta eile dá sórt.
- Caithfidh códuimhir a bheith ar an lipéad, cód de chuid comhlacht deimhniúcháin ceadaithe.
- Is féidir go mbeadh ainm nó trádmharc (lógó) an chomhlachta deimhniúcháin ar an lipéad ach ní gá go mbeadh.
- Ní i gcónaí is féidir táirgí bia a dhéanamh as comhábhair orgánacha amháin, ó tharla nach bhfuil gach comhábhar ar fáil i bhfoirm orgánach. Tá cead ag déantóirí bia orgánach comhábhair neamhorgánacha áirithe a úsáid, ar choinníoll gur comhábhair orgánacha iad 95% den bhia.
- Mura bhfuil ach idir 70% agus 95% de chomhábhair orgánacha i mbia, ní féidir na comhábhair orgánacha a lua ach amháin i liosta na gcomhábhar, agus caithfear an céatadán de na comhábhair ar comhábhair orgánacha iad a bheith ráite go soiléir ar aghaidh an phaca.

#### Gníomhaíocht bheirte – Bileog gníomhaíochta 4

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Iarr orthu dul i mbun oibre ina mbeirteanna. Scrúdaítear sa ghníomhaíocht seo an fáth a roghnódh daoine bianna orgánach a cheannach, agus cén t-eolas ar an lipéad bia a chabhraíonn leo a dhéanamh amach cibé an bia orgánach é.



### Sleamhnán 8



### Gníomhaíocht 4

## SLEAMHNÁN 9

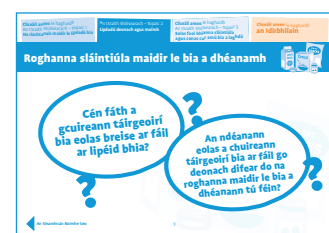
### Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh

Is sleamhnán é seo ina measúnaítear an méid atá foghlamtha. Feicfear dhá cheist ar an scáileán a chabhróidh leis na daltaí dul siar ar an méid a d'fhoghlaim siad sa rang.

#### Taispeáin an sleamhnán 'Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh'

Fiafraigh de na daltaí:

- Cén fáth a gcuireann táirgeoirí bia eolas breise ar fáil ar lipéid bhia?
- An ndéanann eolas a chuireann táirgeoirí bia ar fáil go deonach difear do na roghanna maidir le bia a dhéanamh tú féin?
- Iarr ar na daltaí cérbh é an mhír eolais ba shuimiúla a d'fhoghlaim tú inniu.



### Sleamhnán 9