

### Gníomhaíocht 1 – Maímh maidir le cothú



**Liostaigh trí cinn de bhianna difriúla a ndéantar na maímh seo a leanas maidir le cothú orthu.**

#### 1. Maíomh maidir le beagmhéathras

Example 1 \_\_\_\_\_

Example 2 \_\_\_\_\_

Example 3 \_\_\_\_\_

#### 2. Maíomh maidir le heaspa siúcra breise

Example 1 \_\_\_\_\_

Example 2 \_\_\_\_\_

Example 3 \_\_\_\_\_

#### 3. Maíomh maidir le sóidiam/salann íseal

Example 1 \_\_\_\_\_

Example 2 \_\_\_\_\_

Example 3 \_\_\_\_\_

## Gníomhaíocht 2 – Eolas ar chothú



**Leis an eolas thíos ar chothú, freagair na ceisteanna seo a leanas:**

### Píotsa branda A

| Na Comhábhair:   |               |
|--|---------------|
| Plúr <b>cruithneachta</b> , ola phlandúil (ola síol ráibe), plúr <b>cruithneachta</b> , uisce, mozzarella, trátaí, uisce, mozzarella, tráta, cáis chéadair, muisiriúin, piobair, oinniúin, purée trátaí, cáis Parma, purée trátaí, salann, giosta, ola phlandúil (ola síol ráibe), giosta, tiúsóir, tiúsóir E460, salann, siúcra, luibheanna, spíosraí, siúcra, gairleog, luibheanna, spíosra. |               |
| Eolas ar Chothú: Luachanna tipiciúla de réir 100g  |               |
| Liosta na gCothaitheach  |               |
| Fuinneamh  | 953kJ/228kcal |
| Saill  | 12.0g         |
| Ar sáitheáin   | 3.0g          |
| Carbaihidráit  | 25g           |
| Ar siúcraí   | 7.9g          |
| Próitéin   | 9.1g          |
| Salann   | 1.8g          |

### Píotsa branda B

| Na Comhábhair:   |               |
|--|---------------|
| Plúr <b>cruithneachta</b> , ola phlandúil (ola síol ráibe), plúr <b>cruithneachta</b> , uisce, mozzarella, trátaí, uisce, mozzarella, tráta, cáis chéadair, muisiriúin, piobair, oinniúin, purée trátaí, cáis Parma, purée trátaí, salann, giosta, ola phlandúil (ola síol ráibe), giosta, tiúsóir, tiúsóir E460, salann, siúcra, luibheanna, spíosraí, siúcra, gairleog, luibheanna, spíosra. |               |
| Eolas ar Chothú: Luachanna tipiciúla de réir 100g  |               |
| Liosta na gCothaitheach  |               |
| Fuinneamh  | 820kJ/196kcal |
| Saill  | 6.5g          |
| Ar sáitheáin   | 1.5g          |
| Carbaihidráit  | 27g           |
| Ar siúcraí   | 6.0g          |
| Próitéin   | 6.8g          |
| Salann   | 0.5g          |

**1. Cén píotsa ina bhfuil an tsail is mó?**

A ☐

B ☐

**2. Cad iad na comhábhair a chuireann le méid na saille i ngach ceann de na táirgí seo?**

A \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**3. Cén méid salainn de réir 100g i mbranda A agus i mbranda B.**

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

**4. Cé acu píotsa is sláintiúla? Tabhair dhá chúis le do thuairim.**

A ☐

B ☐

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

### Gníomhaíocht 3 – Táirgí bia veigeatóracha agus veigeánacha



**Cén t-eolas ar lipéad bia a thaispeánann go n-oirfeadh an bia do veigeatóirí?**

---

---

---

**Cén difear atá idir na lipéid ar bhia a mhaítear atá oiriúnach do veigeatóirí agus ar bhia a mhaítear atá oiriúnach do veigeáin?**

---

---

---

**Tabhair trí chúis a roghnaíonn daoine bheith ina veigeatóirí nó ina veigeáin.**

1. 

---

---

---

2. 

---

---

---

3. 

---

---

---

### Gníomhaíocht 4 – Táirgí bia orgánacha



1. Tabhair trí chúis a roghnaíonn daoine bianna orgánacha a cheannach.

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

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

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Cén t-eolas breise is gá a bheith ar lipéad bia má mhaítear gur bia orgánach é?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_