

An Idirbhliain Topaic 1 Nótaí an Mhúinteora



FORAMHARC

Aidhm

Is é aidhm an mhúinteora, sa topaic seo, a chinntiú go dtuigeann daltaí an tslí inar féidir leo úsáid a bhaint as eolas éigeantach agus as eolas deonach ar lipéid bhia chun bianna a chur i gcomparáid agus roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh.

Aidhmeanna na Foghlama

Ag deireadh na topaice seo ba chóir go mbeadh na daltaí in ann eolas éigeantach agus eolas deonach ar lipéid bhia a úsáid chun bianna a chur i gcomparáid agus aiste bia shláintiúil a roghnú.

Acmhainní

- Sleamhnáin seomra ranga a thugann eolas agus a spreagann plé grúpa
- Gníomhaíochtaí le haghaidh obair aonair, obair bheirte agus obair ghrúpa
- Nótaí an Mhúinteora ina bhfuil eolas mar gheall ar a bhfuil ar gach sleamhnán



SLEAMHNÁN 1

Ransú smaointe

Fiafraigh de na daltaí:

- Cad is eol duit mar gheall ar lipéadú bia?
- An léann tú lipéid bhia riamh, agus cé na rudaí a dtugann tú aird orthu, má léann
- Cad iad na cineálacha eolais ar lipéid bhia a chabhraíonn le tomhaltóirí comparáid a dhéanamh idir an cothú i mbianna difriúla?



Sleamhnán 1

SLEAMHNÁN 2

Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh – tábhacht an lipéid

Mínítear sa sleamhnán seo an tslí le lipéid a úsáid chun roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh.

Taispeáin an sleamhnán 'Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh – tábhacht an lipéid'

Faighítear ar lipéid bhia eolas a chuireann gnólachtaí bia ar fáil mar gheall ar na táirgí a dhéanann siad.

Tugann lipéid bhia eolas duit a chabhraíonn leatsa, an tomhaltóir, bia amháin a chur i gcomparáid le bia eile, agus roghanna ciallmhara maidir le bia a dhéanamh.

Leis an eolas a chuirtear ar fáil ar lipéid bhia is féidir leat:

- Comparáid a dhéanamh idir lipéid – le fáil amach faoin gcothaitheach atá iontu, mar shampla léigh an t-eolas faoi shalainn chun anraith ar bheagán salainn a roghnú.
- Chun cothromaíocht a bhaint amach – nuair a roghnaíonn tú bia ina bhfuil mórchuid saille, siúcraí nó salann, roghnaigh bianna eile nach bhfuil an oiread céanna den chothaitheach sin iontu, ionas go mbeidh aiste bia cothromaithe agat.
- Bain úsáid as fíricí faoi chothú chun roghanna eolacha maidir le bia a dhéanamh – mar shampla, bíonn mórchuid cailciam de dhíth ar chailíní ionas nach mbeidh oistéapóirís orthu níos faide amach ina saol. Tugann lipéid bhia an t-eolas is gá chun bianna ina bhfuil soláthar maith den chothaitheach sin a roghnú.

Is féidir le lipéid bhia cabhrú leat tuiscint a fháil ar cén t-ábhar cothaitheach atá i dtáirgí bia áirithe. Le liosta na gcomhábhar agus leis an bpainéal cothaitheach ar chúl an phaca is féidir na bianna is sláintiúla a roghnú.



Sleamhnán 2

An Idirbhliain Topaic 1 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 3

Eolas a chur i láthair – an cló is lú a cheadaítear

Mínítear sa sleamhnán seo go bhfuil cló íosta socraithe i gcás gach eolas a chaithfidh a bheith ar fhormhór na lipéad bia.

Taispeáin an sleamhnán ‘Eolas a chur i láthair – an cló is lú a cheadaítear’

Mínigh do na daltaí gur gá don chló a bheith méid áirithe le cinntiú gur féidir an t-eolas ar lipéad bia a léamh.

Is é 1.2mm (“x-airde” mar a thaispeántar sa sleamhnán) an cló is lú a cheadaítear agus 0.9mm má tá an t-achar dromchla is mó ar an bpacáiste faoi bhun 80cm².



Sleamhnán 3

SLEAMHNÁN 4

Eolas éigeantach

Liostaítear sa sleamhnán seo na 12 mhír eolais a chaithfear a thaispeáint ar lipéad bia. Dírítear aird ann ar na míreanna eolais a chlúdaítear sa topaic seo.

Taispeáin an sleamhnán ‘Eolas éigeantach’

An riail is tábhachtaí mar gheall ar lipéadú ná gan eolas míthreorach a thabhairt don tomhaltóir.

De réir an dlí maidir le lipéadú ginearálta, caithfidh an t-eolas seo a leanas a bheith ar lipéad:

1. Ainm an bhia
2. Liosta na gcomhábhar
3. An méid i gcás comhábhar áirithe
4. An glanmhéid
5. Treoracha maidir le húsáid (más gá)
6. Treoir maidir le marthanacht íosta (dáta ‘Úsáid roimh’ nó ‘Is fearr roimh’)
7. Coinníollacha stórála agus/nó coinníollacha úsáide
8. Ainm nó ainm gnó agus seoladh oibreoir an ghnó bhia san AE
9. An áit as ar tháinig an bia (má thugtar le tuiscint é)
10. Ailléirginí bia (tá 14 díobh ann móide ábhair a dhíorthaíonn uathu)
11. Eolas ar chothú
12. Cion alcóil (i gcás deochanna ina bhfuil os cionn 1.2% d’alcól)

Den 12 mhír eolais a chaithfidh a bheith ar lipéad bia, díreoidimid ar thrí cinn ar leith sa topaic seo.

1. Liosta na gcomhábhar
2. An méid i gcás comhábhar áirithe
3. Eolas ar chothú



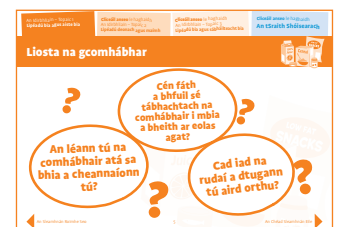
Sleamhnán 4

SLEAMHNÁN 5

Ransú smaointe

Fiafraigh de na daltaí:

- Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach na comhábhair i mbia a bheith ar eolas agat?
- An léann tú na comhábhair atá sa bhia a cheannaíonn tú?
- Cad iad na rudaí a léann tú ar lipéad, agus cén fáth?



Sleamhnán 5

An Idirbhliain Topaic 1 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 6

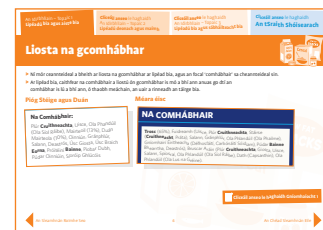
Liosta na gcomhábhar

Taispeántar sa sleamhnán dhá shampla de **liosta comhábhar**.

Taispeáin an sleamhnán 'Liosta na gcomhábhar'

Insíonn **liosta comhábhar** don tomhaltóir céard go díreach atá sa bhia.

- Ní mór ceannnteideal a bheith ar liosta na gcomhábhar ar lipéad bia, agus an focal 'comhábhair' sa cheannnteideal sin.
- Liostaítear iad in ord meáchain anuas, ag tosú leis an gcomhábhar is mó dá bhfuil ann.
- Má rinneadh athrú ar riocht fisiceach an bhia nó má rinneadh cóireáil ar na comhábhair, is gá an t-athrú sin a liostú taobh leis an gcomhábhar, mar shampla, piseanna reoite, rísíní triomaithe, piseanna talún rósta etc.
- Bia de chomhábhar amháin, mar shampla cáis, siúcra agus im, ní gá liosta comhábhar a thabhairt.
- Caithfear foinsí olaí plandúla a thabhairt i **liosta na gcomhábhar**, mar shampla ola phailme.
- Caithfear an aidiacht 'ainmhí' a thabhairt i gcás olaí de bhunús ainmhí, nó speiceas an ainmhí a lua.



Sleamhnán 6



Gníomhaíocht 1

Gníomhaíocht Bheirte – Bileog gníomhaíochta 1

Roinn an rang ina ghrúpaí de cheathrar. Iarr ar gach grúpa na ceithre liosta shamplacha comhábhar ar an mbileog gníomhaíochta a scrúdú agus an bia atá ann a aithint.

Freagraí

- | | |
|---------------------------------------|------------------|
| 1. Briosaí gránaigh lánchruithneachta | 3. Méara Éisc |
| 2. Citseap trátaí | 4. Arán ilghráin |

SLEAMHNÁN 7

An méid i gcás comhábhar áirithe (QUID)

Taispeántar sa sleamhnán seo pictiúr agus liosta na gcomhábhar in ispíní muiceola agus i bprásóg almóinne.

Taispeáin an sleamhnán 'An méid i gcás comhábhar áirithe (QUID)'

An méid i gcás comhábhar áirithe (QUID)

Nuair a luaitear comhábhar in ainm bia, nó nuair a shamlaítear é le bia ar leith, nó nuair a ndírítear aird air sa lipéad (ispíní muiceola, mar shampla), caithfear an méid den chomhábhar sin a thaispeáint. An Dearbhú um Chomhábhar Cainníochtúil (QUID) a thugtar air sin.

Gníomhaíocht Bheirte – Bileog gníomhaíochta 2

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Liostaítear sa bhileog gníomhaíochta na comhábhair agus an méid de gach comhábhair atá in dhá bhia ar leith. Áiríonn na daltaí céatadán an ábhair fheola de réir bia le foirmle QUID a chuirtear ar fáil, agus aithníonn siad an táirge ina bhfuil an méid is mó feola.

Freagraí

- Píóg sícín QUID% = 20%
- Ispíní muiceola QUID% = 70%
- Is airde an céatadán feola sna hispíní muiceola.



Sleamhnán 7



Gníomhaíocht 2

An Idirbhliain Topaic 1 Nótaí an Mhúinteora

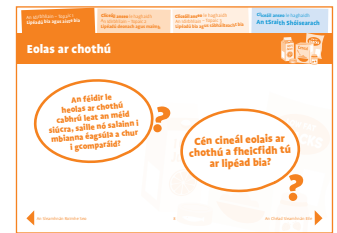


SLEAMHNÁN 8

Ransú smaointe

Fiafraigh de na daltaí:

- Cén cineál eolais ar chothú a chuirtear ar fáil ar lipéid bhia?
- An féidir le heolas ar chothú cabhrú leatsa, an tomhaltóir, an méid siúcra, saille nó salainn i mbianna éagsúla a chur i gcomparáid?



Sleamhnán 8

SLEAMHNÁN 9

Eolas ar chothú

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

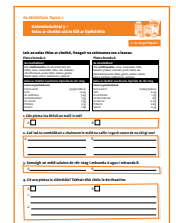
Taispeáin an sleamhnán 'Eolas ar chothú'

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 an tsláinte (go mbíonn an córas díleá níos sláintiúla as snáithín a ithe). Beidh eolas ar chothú ar fhorhmór na mbianna réamhphacáistithe ón 13 Nollaig 2016.

- Caithfear méideanna 100g nó 100ml a lua (ionas gur féidir leat comparáid a dhéanamh idir tháirgí difriúla nuair nach ionann méid an phacáiste).
- Caithfear an t-eolas a chur ar fáil i bhfoirm thábla nó i bhfoirm líneach. Is fearr tábla má tá an spás ann chuige.



Sleamhnán 9



Gníomhaíocht 3

SLEAMHNÁN 10

Conas ciall a bhaint as eolas ar chothú a fhaightear ar lipéid

Taispeántar sa sleamhnán seo pictiúr de lasagne agus d'arán chun an difear idir 100g agus gnáthdháileadh a thaispeáint.



Sleamhnán 10

An Idirbhliain Topaic 1 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 11

Méideanna de chothaithigh áirithe ar lipéid bhia – íseal, meánach nó ard

Taispeántar sa sleamhnán seo tábla den mhéid a mheastar atá ‘ard’, ‘meánach’ agus ‘íseal’ i gcás saille, sáitheán, siúcraí agus salainn.

Taispeáin an sleamhnán ‘Méideanna de chothaithigh áirithe ar lipéid bhia – íseal, meánach nó ard’

Tá leibhéal cothaitheach áirithe aicmithe mar íseal, meánach agus ard, bunaithe ar an méid den chothaitheach de réir 100g. Cabhraíonn an t-eolas sa tábla leat cinneadh a dhéanamh faoin méid saille, sáitheán, siúcra agus salainn atá i mbia áirithe agus an t-eolas ar chothú á léamh agat ar lipéad. Baintear úsáid as an eolas seo le haghaidh lipéad maidir le cothú ar aghaidh an phaca bia.

Critéir maidir le 100g de bhia

Téacs	ÍSEAL	MEÁNACH	ARD
Cód datha:	Glas	Ómra	Dearg
Saill	≤3.0g/100g	>3.0g to ≤20g/100g	>20g/100g
Sáitheán	≤1.5g/100g	>1.5g to ≤5.0g/100g	>5.0g/100g
Siúcraí (lomlán)	≤5.0g/100g	>5.0g and ≤15g/100g	>15g/100g
Salann	≤0.3g/100g	>0.3g to ≤1.5g/100g	>1.5g/100g

Sleamhnán 11

SLEAMHNÁN 12

Eolas maidir le cothú ar Aghaidh an Phaca (FoP)

Sa sleamhnán seo féachtar ar an eolas mar gheall ar chothú atá ar aghaidh an phaca agus an tslí le húsáid a bhaint as le roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh.

Taispeáin an sleamhnán ‘Eolas maidir le cothú ar aghaidh an phaca’

De ghnáth bíonn treoir ghearr maidir le fuinneamh, siúcraí, saill sháithithe agus salann ar lipéad ar aghaidh an phaca. Taispeánann formhór na n-ollmhargaí móra agus na ndéantóirí bia eolas ar chothú ar aghaidh an phaca i gcás bia réamhphacáilte – lipéadú Aghaidh an Phaca (FoP), a thugtar air seo.

- Ní lipéadú éigeantach é lipéadú FoP (ní rialaíonn an dlí é)
- Tá sé an-úsáideach chun comparáid thapa a dhéanamh idir bhianna comhchosúla.
- Caithfidh an lipéad FoP fuinneamh amháin a thaispeáint, nó fuinneamh mar aon le saill, sáitheán, siúcraí agus salann
- Tugtar eolas ar Iontógáil Tagartha Céatadán de réir 100g/ml amháin agus/nó in aghaidh an sciar bhia.

Taispeántar samplaí de lipéid ar Aghaidh an Phaca.

Sleamhnán 12

An Idirbhliain Topaic 1 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 13

Códú datha soilse tráchta ar lipéadú aghaidh an phaca

Sa sleamhnán seo féachtar ar an eolas mar gheall ar chothú a chuirtear ar aghaidh an phaca sa Ríocht Aontaithe agus an tslí le húsáid a bhaint as le roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh.

Taispeáin an sleamhnán ‘Eolas ar chothú ar aghaidh an phaca i bhfoirm dathanna soilse tráchta’

Tá scéim nua FoP ceaptha ag ceithre cinn de Rialtais an RA i gcomhairle leis na príomhdhéantóirí agus miondíoltóirí bia agus leis na príomheagraíochtaí do thomhaltóirí. Is slí é an códú datha ar aghaidh an phaca chun eolas a thabhairt don tomhaltóir in aon amharc amháin: eolas faoin méid saille, saill sháithithe, siúcraí agus salainn atá i dtáirge bia ar leith, ionas gur féidir leo na bianna is sláintiúla a roghnú.

I dteannta an chódaithe datha, is féidir go bhfeicfeadh an tomhaltóir an méid gram de shail, de sháitheáin, de shiúcraí agus de shalann a bheadh in ‘dáileadh’ den bhia, mar a mholann déantóir nó miondíoltóir an bhia. Cuirtear an fuinneamh de réir 100g ar fáil, leis.

Cad is brí leis na dathanna?

Ciallaíonn dath **dearg** ar aghaidh an phaca go bhfuil sa bhia mórchuid de rud éigin nach moltar do dhaoine mórchuid de a ithe. Ní aon dochar é an bia seo a ithe anois is arís, nó ar ócáid speisialta, ach ba chóir a bheith aireach faoin mhéid de na bianna seo a itear, nó méideanna níos lú díobh a ithe.

Ciallaíonn dath **ómra** nach bhfuil mórchuid ná fíorbheagán den chothaitheach sa bhia, agus is rogha mhaith é sin formhór an ama. Moltar don tomhaltóir méid glas den chothaitheach sin a roghnú uaireanta.

Ciallaíonn **glas** nach bhfuil mórán den chothaitheach sin sa bhia. Dá mhéad soilse glasa is ea is sláintiúla.

Beidh meascán de dhearg, d’ómra agus de ghlas ar fhorhmór na mbianna le códú datha a fheicfidh tomhaltóirí sna siopaí. Mar sin, agus rogha á déanamh agat idir táirgí comhchosúla, roghnaigh na bianna is mó a bhfuil dathanna glasa ómra orthu, agus a laghad dearg is féidir, chun na roghanna is sláintiúla a dhéanamh.

Cad iad na critéir maidir le códú datha?

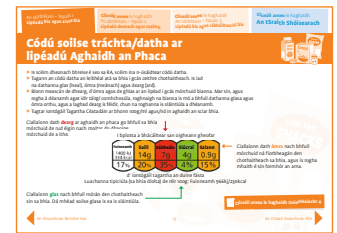
Chun códú datha a úsáid mar threoir maidir le cothaitheach ar lipéad bia is gá critéir ina leagtar síos na teorainneacha i gcás na bpríomhchothaitheach – saill, saill sháithithe, siúcraí agus salann -- atá i gceist le glas (íseal), ómra (meánach) agus dearg (ard) (Féach sleamhnán 11).

Cén tábhacht atá le lipéadú ar a bhfuil códú datha?

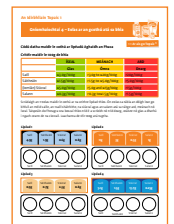
Is féidir le cóid datha cabhrú leatsa, an tomhaltóir, an chothromaíocht cheart a bhaint amach agus roghanna á ndéanamh agat idir tháirgí bia, agus teorainn a chur leis an méid bianna a itheann tú ina bhfuil mórchuid saille, saill sháithithe, siúcraí agus salann. Cabhraíonn lipéadú FoP le tomhaltóirí cinntí eolacha a dhéanamh faoi cé na bianna is sláintiúla.

Gníomhaíocht Beirte – Bileog Gníomhaíochta 4

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Iarrtar ar na daltaí an t-eolas a chuirtear ar fáil ar cheithre lipéad a scrúdú, agus féachaint an bhfuil an méid saille, sáitheán, siúcraí agus salainn ar gach lipéad ard, meánach nó íseal.



Sleamhnán 13



Gníomhaíocht 4

An Idirbhliain Topaic 1 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 14

Iontógálacha Tagartha (RI)

Taispeántar sa sleamhnán seo luachanna RI do dhaoine fásta agus an tslí leis an Iontógáil Tagartha Céatadán i gcás bia ar leith a ríomh.

Taispeáin an sleamhnán 'Iontógálacha Tagartha (RIs)'

Is méideanna sonracha fuinnimh agus príomhchothaitheach (luaite mar chéatadán) atá in **Iontógálacha Tagartha**, a mholtar a ithe gach lá chun aiste bia shláintiúil a bheith agat agus a shamhláítear le riosca íseal de ghalair ainsealacha áirithe. Bunaítear luachanna RI ar riachtanais gnáthmhna nach bhfuil aon riachtanais speisialta bia aici agus a iontógann 8400kJ/2000kcal d'fhuinneamh gach lá.

Cabhraíonn **RIs** le tomhaltóirí ciall a bhaint as eolas ar chothú a thugtar ar lipéid bhia. Aistríonn RIs an foclóir eolaíochta go heolas is féidir a thuiscint – treoirlínte a chabhraíonn le tomhaltóirí an t-eolas a léann siad ar lipéid bhia a chur i bhfeidhm ina saol féin.

Cé dóibh na RIs?

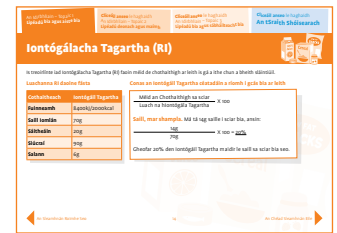
- Ceapadh RIs do dhaoine fásta agus tá cuntas orthu i Reachtaíocht Eorpach EU FIC No1 1169/2011
- Níl aon RIs ceaptha do pháistí

Cad air a bhfuil na luachanna bunaithe?

Bunaítear **RIs** ar mholtaí rialtais le haghaidh aiste bia shláintiúil cothromaithe.

Na buntáistí a ghabhann le RIs

- Le RIs, is féidir le cuideachtaí cur chuige comhsheasmhach a bheith acu i leith lipéadú bia
- Tugann RIs eolas breise do thomhaltóirí a thugann tuiscint níos fearr dóibh ar an méid de chothaithigh ar leith a mholtar a ithe gach lá.
- Cabhraíonn sé le tomhaltóirí ciall a bhaint as eolas casta ar chúl an phaca bia
- Cabhraíonn sé le tomhaltóirí aiste bia shláintiúil a ithe



Sleamhnán 14

SLEAMHNÁN 15

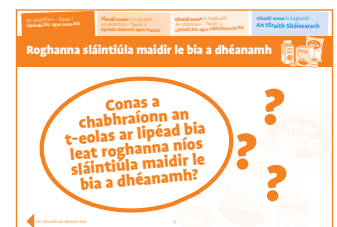
Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh

Is sleamhnán é seo ina measúnaítear an méid atá foghlamtha. Feicfear ceist amháin ar an scáileán, chun na daltaí a threorú chun 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:

- Cad a fuair tú amach mar gheall ar lipéadú bia a chabhródh leat roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh?
- Cén úsáid is féidir leat a bhaint as an méid a d'fhoghlaim tú inniu chun roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh?



Sleamhnán 15