

An Idirbhliain Topaic 3 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 ar lipéid bhia chun ailléirginí a sheachaint, bia a stóráil agus ullmhú go sábháilte agus an méid bia a chuirtear amú a laghdú.

Aidhmeanna na Foghlama

Ag deireadh na topaice seo ba chóir go mbeadh na daltaí in ann eolas éigeantach ar lipéid bhia a anailísiú agus a úsáid chun bianna a ithe go sábháilte agus an méid bia a chuirtear amú a laghdú.

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

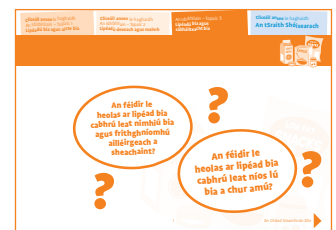


SLEAMHNÁN 1

Ransú smaointe

Fiafraigh de na daltaí:

- Conas a chabhraíonn an t-eolas ar lipéad bia leat bia a ullmhú agus a stóráil go sábháilte?
- An féidir leat smaoineamh ar shamplaí de mhíreanna eolais ar lipéid bhia a chabhródh leat an méid a chuirtear amú a laghdú?
- An eol duit cad is ailléirginí bia ann agus cén fáth a gcuireann siad beatha nó sláinte daoine áirithe i mbaol?



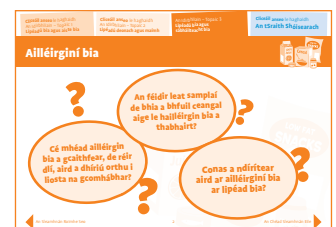
Sleamhnán 1

SLEAMHNÁN 2

Ransú smaointe

Fiafraigh de na daltaí:

- An eol duit go bhfuil 14 ailléirginí bia ann a gcaithfear aird a dhíriú orthu, de réir dlí, i liosta na gcomhábhar ar lipéad bia?
- Cad iad na bianna a shamhlaítear de ghnáth le hailléirge bia, éadulaingt bia agus galar céiliach? (Déan nóta de na moltaí a dhéanann siad chun comparáid a dhéanamh leis na 14 ailléirginí bia a gcaithfear, de réir dlí, aird a dhíriú orthu i liosta na gcomhábhar)
- Ar thug tú faoi deara aon chomhábhair ar leith ar dírdhíod aird orthu i liosta na gcomhábhar? Conas a ndírítear aird orthu?



Sleamhnán 2

An Idirbhliain Topaic 3 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 3

Ailléirginí bia

Sa sleamhnán seo tugtar eolas ar na 14 ailléirgin bia a gcaithfear, de réir dlí, aird a dhíriú orthu i liosta na gcomhábhar.

Taispeáin an sleamhnán 'Ailléirginí bia'

Is cineálacha íogaireachta i leith bia iad ailléirgí bia, éadulaingt bia agus galar céiliach ina dtagann daoine chun bheith tinn tar éis gnáthbhia cothaitheach a ithe. Tá sé tábhachtach go gcabhródh lipéid bhia le daoine a bhfuil ailléirge orthu le bia nó bianna áirithe nó atá éadulangach ar bhia áirithe roghanna sábháilte maidir le bia a dhéanamh.

- **Ailléirge bia** – freagairt dhíobhálach imdhíonachta i leith próitéin bhia
- **Éadulaingt bia** – frithghníomhú diúltach, tar éis tamall fada, go minic, i leith bia, deoch, breiseán bia, nó comhábhar a fhaightear i mbia as a leanann comharthaí i mball amháin nó níos mó den chorp nó i gcóras amháin nó níos mó den chorp, ach ní bhíonn tionchar aige ar an gcóras imdhíonachta.
- **Galar céiliach** – toradh ar fhrithghníomhú in aghaidh an phróitéin ghlútain a fhaightear i gcruithneacht agus i ngránaigh eile ar nós eorna agus seagail
- Is gnách comhartha a fháil láithreach má bhíonn frithghníomhú ailléirgeach ort le bia. Is féidir le duine a bhfuil ailléirge air nó uirthi le bia éirí an-tinn nó fiú bás a fháil láithreach. I gcás éadulaingt bia agus galar céiliach is gnách na comharthaí a bheith le brath tar éis tamall níos faide ná i gcás ailléirge le bia.
- Tá 14 bhia ann a chaithfear a lua ar lipéad bia má úsáidtear iad i dtáirge bia (i méid ar bith), ach amháin dé-ocsaídí sulfair agus suilfítí, nach gá a lipéadú ach amháin má chuirtear leis an mbia iad i dtiúchan de bhreis is 10mg/kg nó 10mg/l.
- Ní luaitear traséilliú sa reachtaíocht mar sin is féidir le déantóirí bia 'Is féidir go mbeadh...ann' a úsáid i gcónaí má tá baol ann.
- Tá 14 bhia ann a chaithfear a lua ar lipéad bia má úsáidtear iad i dtáirge bia (i méid ar bith), ach amháin dé-ocsaídí sulfair agus suilfítí, nach gá a lipéadú ach amháin má chuirtear leis an mbia iad i dtiúchan de bhreis is 10mg/kg nó 10mg/l.
- Is iad na 14 ailléirgin bia:
 1. Piseanna talún
 2. Cnónna (almóinní, cnónna coill, gallchnónna, cnónna caisiú, cnónna peacáin, cnónna Brasaíleacha, cnónna piostáise agus cnónna macadamia)
 3. Gránaigh ina bhfuil glútan* (cruithneacht, eorna, seagal, coirce, speilt agus kamut)
 4. Uibheacha
 5. Bainne
 6. Iasc
 7. Lúipín
 8. Mustard
 9. Síolta seasamain
 10. Moilisc (diúilicíní agus oisrí, mar shampla)
 11. Crústaigh (gliomaigh agus portáin, mar shampla)
 12. Pónairí soighe
 13. Soilire
 14. Dé-ocsaídí sulfair agus suilfítí

* Bíonn níos lú ná 20mg de ghlútan sa chileagram i mbia a dtugtar bia 'saor ó ghlútan' air. Bíonn níos lú ná 100mg de ghlútan sa chileagram i mbia a dtugtar bia 'ar bheagán ghlútain' air.

Gníomhaíocht bheirte – Bileog gníomhaíochta 1

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Iarrtar orthu scrúdú a dhéanamh ar phictiúir d'ailléirginí bia agus líne a tharraingt idir ainm na hailléirgine agus an pictiúr a ghabhann leis.

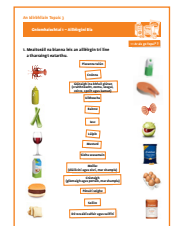
Gníomhaíocht Ranga – Plé i nGrúpa

Déan comparáid idir liosta na 14 ailléirgin bia agus na moltaí a rinne an rang roimhe seo.

- Cé mhéad díobh a bhí ar eolas acu?
- An bhfuil ionadh orthu faoi aon cheann de na bianna atá ar an liosta?
- An bhfuil ionadh orthu faoi aon cheann de na bianna nach bhfuil ar an liosta?



Sleamhnán 3



Gníomhaíocht 1

An Idirbhliain Topaic 3 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 4

Aird a dhíriú ar ailléirginí bia i liosta na gcomhábhar

Taispeántar sa sleamhnán seo eolas ar na 14 ailléirgin bia a gcaithfear aird a dhíriú orthu, de réir dlí, i liosta na gcomhábhar.

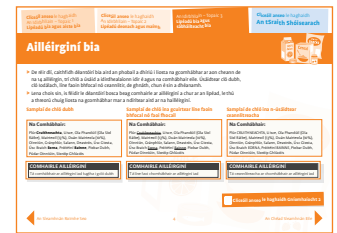
Taispeáin an sleamhnán 'Aird a dhíriú ar ailléirginí bia i liosta na gcomhábhar'

Tá sé tábhachtach lipéad soiléir a bheith ar tháirge bia chun eolas cruinn a thabhairt ar chomhábhair an bhia do na tomhaltóirí sin ar gá dóibh ailléirginí bia a sheachaint.

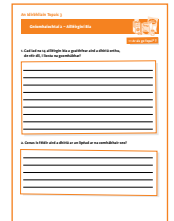
Is féidir le déantóirí bia aird a dhíriú ar na 14 ailléirgin bia sa liosta thuas trí líne a chur fúthu, iad a chur i gcló iodálach nó ceannlitreacha a chur orthu. Lena chois sin, is féidir le déantóirí bosca beag comhairle ar ailléirginí a chur ar an lipéad, le thú a threorú chuig liosta na gcomhábhar mar a ndírítear aird ar ailléirginí.

Gníomhaíocht bheirte – Bileog gníomhaíochta 2

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Iarrtar orthu na 14 ailléirgin bia a gcaithfear aird a dhíriú orthu, de réir dlí, i liosta na gcomhábhar, a liostú. Tar éis na gníomhaíochta seo, iarr ar na daltaí a dtuairim maidir le cén tslí is éifeachtaí le haire a dhíriú ar ailléirginí bia i liosta na gcomhábhar. Cén fáth?



Sleamhnán 4



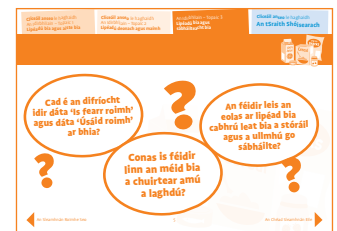
Gníomhaíocht 2

SLEAMHNÁN 5

Ransú smaointe

Chun plé a spreagadh, cuir na ceistanna seo a leanas:

1. Cad iad an dá chineál lipéad marthanachta a úsáidtear agus cén fáth a bhfuil gá leis an dá cheann?
2. An féidir le heolas ar lipéid bia cabhrú leat níos lú bia a chur amú?
3. An féidir le heolas ar lipéid bia cabhrú leat bia a stóráil agus a ullmhú go sábháilte?



Sleamhnán 5

SLEAMHNÁN 6

Treoir maidir le marthanacht íosta (an fad ama is lú a mhairfidh bia)

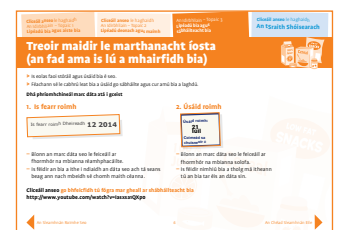
Liostaítear sa sleamhnán seo dhá chineál dátaí maidir le marthanacht íosta, le samplaí agus pictiúir den dá chineál dáta.

Taispeáin an sleamhnán 'Treoir maidir le marthanacht íosta'

Is eolas faoi stóráil agus úsáid bia atá sa dáta marthanachta. Féachann sé le cabhrú leat bia a úsáid go sábháilte agus cur amú bia a laghdú.

Cabhraíonn dátaí 'Díol roimh' agus 'Taispeáin go dtí' le hoibrithe siopa fios a bheith acu cathain is cóir táirge a bhaint den tseilf. Ní bhíonn na lipéid seo ag teastáil de réir dlí, ach is cabhair iad do ghnólaigh bia a bhíonn ag iarraidh an stoc earraí a rothlú ar an tsli is éifeachtaí. Moltar gan na dátaí seo a chur díreach in aice leis na dátaí 'Úsáid roimh' agus 'Is fearr roimh' ionas nach gcuirfear mearbhall ar an gcustaiméir. Caithfear dáta 'Úsáid roimh' a thabhairt ar gach sciar aonair in ilphacaí bia.

Gheofar tuilleadh eolais ag: <http://www.safefood.eu/Food-safety/Cut-Food-Waste.aspx>



Sleamhnán 6

An Idirbhliain Topaic 3 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 7

Treoracha maidir le húsáid

Taispeántar sa sleamhnán seo pictiúir de thrí chineálacha treoracha maidir le húsáid.

Ransú smaointe

Chun plé a spreagadh, cuir na ceisteanna seo a leanas:

1. Cén fáth is gá bia a ullmhú de réir threoracha an déantóra?
2. Cad iad na cineálacha bia a mbeadh treoracha maidir le húsáid ag teastáil leo?
3. Conas a leagtar na treoracha seo amach?

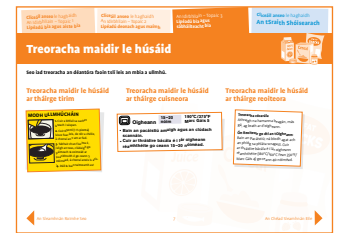
Taispeáin an sleamhnán 'Treoracha maidir le húsáid'

Cad iad na cineálacha bia a mbeadh treoracha ag teastáil chun iad a úsáid?

Caithfear **treoracha maidir le húsáid** a thabhairt más amhlaidh go mbeadh sé deacair an bia a úsáid i gceart gan treoracha.

Conas a leagtar na treoracha seo amach?

Caithfidh siad a bheith mionsonraithe go leor chun gur féidir an bia a ullmhú nó a úsáid i gceart, mar shampla an t-am nó an teocht ceart le héineoil amh nó táirgí feola a chócaráil le go mbeidh siad sábháilte le n-ith. Ní leor siombailí amháin a úsáid.



Sleamhnán 7

SLEAMHNÁN 8

Coinníollacha stórála agus/nó coinníollacha úsáide

Taispeántar sa sleamhnán trí shamplaí de **choinníollacha stórála speisialta**.

Ransú smaointe

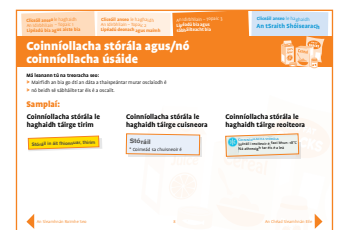
Sula dtaispeánann tú an sleamhnán seo, Fiafraigh de na daltaí:

- an fáth a thugtar **choinníollacha stórála speisialta** ar lipéid
- an féidir leat samplaí a thabhairt de tháirgí ar gá **choinníollacha speisialta stórála** a thaispeáint orthu.

Taispeáin an sleamhnán 'Coinníollacha stórála agus/nó coinníollacha úsáide'

Caithfear **choinníollacha speisialta stórála** nó úsáide a thabhairt más amhlaidh:

- gur gá rudaí áirithe a dhéanamh tar éis an bia a oscailt, chun go mbeidh sé sábháilte le hithe, mar shampla: 'coimeád sa chuisneoir tar éis é a oscailt, agus ith laistigh de thrí lá'
- tá roghanna éagsúla ar fáil, mar shampla, 'oiriúnach le reo ag an mbaile'
- níl an bia oiriúnach le húsáid i gcásanna áirithe, mar shampla, 'mí-oiriúnach le friochadh' nó 'croith go maith sula n-úsáideann tú é'
- mír éigeantach ar tháirgí a bhfuil dáta 'Úsáid roimh' air is ea treoracha maidir le stóráil.



Sleamhnán 8

An Idirbhliain Topaic 3 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 9

Laghdaigh an méid bia a chuirtear amú – smaoinigh sula gceannaíonn tú

Sa sleamhnán seo féachtar an tslí leis an méid bia a chuirtear amú ag an mbaile a laghdú trí smaoineamh sula gceannaíonn tú.

Ransú smaointe

Pléigh leis na daltaí an méid bia a chuirtear amú gach bliain agus an tslí le hé sin a laghdú trí ullmhúcháin a dhéanamh sula dtéann tú ag siopadóireacht.

Taispeáin an sleamhnán ‘Laghdaigh an cur amú – smaoinigh sula gceannaíonn tú’

Caithimid amach 30% den bhia a cheannaímid. Déan de réir na leideanna seo agus tosaigh ag coigilt airgid láithreach!

Sula dtéann tú ag siopadóireacht

- Féach a bhfuil sa chuisneoir, sa reoiteoir agus sna cófraí bia agus leag amach biachláir, bunaithe ar an mbia atá agat.
- Déan liosta de na comhábhair eile a bheidh uait.
- Ná dearmad beagán a ithe sula dtéann tú amach – ceannóidh tú bia sa bhreis má bhíonn ocras ort!

Agus tú sna siopaí

- Ná ceannaigh ach a bhfuil ar an liosta!
- Féach na dátaí ‘Úsáid roimh’ le deimhin a dhéanamh de go mbeidh dóthain ama agat chun gach rud a cheannaíonn tú a ithe.
- Déan iarracht torthaí agus glasraí nach bhfuil i bpaicéid a cheannach, ach amháin má tá mórchuid torthaí agus glasraí uait.
- Bain triail as na rudaí bunúsacha a cheannach ar líne – ciallaíonn sin nach mbeidh tú scaipthe ag an rogha mhór earraí atá ar na seilfeanna.

Téigh chuig <http://www.safefood.eu/Food-safety/Cut-Food-Waste.aspx> le tuilleadh eolais a fháil ar an tslí le cur amú bia a sheachaint.



Sleamhnán 9

SLEAMHNÁN 10

Laghdaigh an méid bia a chuirtear amú ag an mbaile

Sa sleamhnán seo féachtar an tslí leis an méid bia a chuirtear amú ag an mbaile a laghdú trí bhia a stóráil i gceart.

Taispeáin an sleamhnán ‘Laghdaigh an cur amú – smaoinigh sula gceannaíonn tú’

Bia a chuirtear amú gan chúis mhaith, cosnaíonn sé an t-uafás airgead orainn gach bliain – seo leideanna duit leis an méid a chaitear amach a laghdú.

- Cuir bia úr ar stóráil a luaithe a thugann tú abhaile é.
- Agus tú á stóráil, seiceáil na dátaí ‘Úsáid roimh’ féachaint cad is cóir a ithe go luath agus cad is cóir a reo.
- Má cheannaigh tú rud mar phaca brollach sícín, cuir cibé méid díobh nach n-íosfaidh tú inniu nó amárach isteach sa reoiteoir, le húsáid níos déanaí.
- Tomhais rís agus spaigítí i gcónaí sula gcócarálann tú iad, le bheith cinnte go mbeidh dóthain agat, ach nach mbeidh an iomarca!
- Má tá an dáta ‘Úsáid roimh’ ag druidim leat, ach mura bhfuil tú in ann é a ithe láithreach, is féidir é a choimeád lá eile ach é a chócaráil. Ach cuimhnigh an bia a fhuarú agus a chur sa chuisneoir a luaithe is féidir.
- Agus cuimhnigh – fiú glasraí a bhfuil cuma fhaon orthu, is féidir anraith blasta a dhéanamh astu!

Gníomhaíocht bheirte – Bileog Gníomhaíochta 3

Tabhair bileog gníomhaíochta do gach beirt. Iarradh ar na daltaí ceithre cheist a fhreagairt faoi chur amú bia agus faoin tslí le hé a laghdú.



Sleamhnán 10



Gníomhaíocht 3

An Idirbhliain Topaic 3 Nótaí an Mhúinteora



SLEAMHNÁN 11

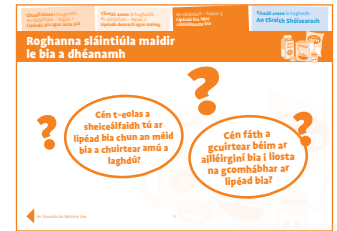
Roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh

Is sleamhnán é seo ina measúnaítear an méid atá foghlamtha. Feicfear dhá cheist 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 sábháilte maidir le bia a dhéanamh?
- Cad a fuair tú amach mar gheall ar lipéadú bia a chabhródh leat cur amú bia a laghdú?
- Cén úsáid is féidir leat a bhaint as an méid a d'fhoghlaim tú inniu chun roghanna sláintiúla maidir le bia a dhéanamh?



Sleamhnán 11