AN ROINN OIDEACHAIS AGUS EOLAÍOCHTA

An Ardteistiméireacht

An Gnáthleibhéal agus An tArdleibhéal

EACNAMAÍOCHT BHAILE

TREOIRLÍNTE DO MHÚINTEOIRÍ

NA TREOIRLÍNTE SEO

RÉAMHRÁ cur chuige praiticiúil

STRUCHTÚR AN TSIOLLABAIS

Croí-ábhair agus ábhair roghnacha Eacnamaíocht Bhaile

AG DEARADH PLEANANNA OIBRE

Príomhthéamaí

- plean eiseamláire oibre
- seicliostaí

ÁBHAR EISEAMLÁIRE

STAIDÉAR BIA

MEASÚNÚ AR OBAIR CHÚRSA PHRAITICIÚIL

MEASÚNÚ AR CHOMHPHÁIRT PHRAITICIÚIL AN ÁBHAIR ROGHNAIGH UM THEICSTÍLÍ, FHAISEAN AGUS DHEARADH

ÁBHAIR ACMHAINNE

AGUS

leideanna cabhracha,
fíor-shamplaí,
go leor, leor rudaí eile...

CLÁR ÁBHAIR

1 **TÚS EOLAIS AR NA TREOIRLÍNTE** **4**

2 RANNÁIN NUA AGUS ATHBHREITHNITHE DEN SIOLLABAS 7

3 STRUCHTÚR AN TSIOLLABAIS 11

4 AG DEARADH PLEANANNA OIBRE 21

PRÍOMHTHÉAMAÍ 22

PLEAN EISEAMLÁIRE OIBRE 29

SEICLIOSTAÍ 44

5 ÁBHAIR EISEAMLÁIRE 71

6 STAIDÉAR BIA: MEASÚNÚ AR OBAIR CHÚRSA PHRAITICIÚIL 134

7 MEASÚNÚ AR CHOMHPHÁIRT PHRAITICIÚIL AN ÁBHAIR ROGHNAIGH UM THEICSTÍLÍ, FHAISEAN AGUS DHEARADH 143

LEABHARLIOSTA AGUS ÁBHAIR ACMHAINNE 145

RANNÁN 1.

TÚS EOLAIS AR NA TREOIRLÍNTE

1. TÚS EOLAIS AR NA TREOIRLÍNTE

TÚS EOLAIS AR AN SIOLLABAS

Bhí dhá shiollabas eacnamaíocht bhaile roimhe sin: eacnamaíocht bhaile (ginearálta) agus eacnamaíocht bhaile (eolaíochta agus sóisialta). Cuirtear an siollabas nua in áit an dá shiollabas sin, rud a ionchorpraíonn na gnéithe is fearr den dá cheann díobh. Cuidíonn úsáid an chroí-struchtúir agus an struchtúir roghnaigh le hé seo a éascú trí rogha a thairiscint chun staidéar a dhéanamh ar ghnéithe áirithe den siollabas, mar shampla, teicstílí, faisean, agus dearadh, agus gan iad a dhéanamh éigeantach.

Dearadh an siollabas chun comhaltú le siollabas eacnamaíocht bhaile an Teastais Shóisearaigh a tugadh isteach sna scoileanna i mí Mheán Fómhair 1991 agus dul chun cinn uaidh a sholáthar. Tá gach réimse den siollabas ina bhfairsingiú ar réimsí atá folaithe i gcúrsa an Teastais Shóisearaigh. Mar sin féin, ar mhaithe le doimhneacht leordhóthanach a sholáthar maidir le caitheamh le topaicí, níor forbraíodh réimsí áirithe atá folaithe i gcúrsa an Teastais Shóisearaigh sa siollabas seo, mar shampla, ceardaíocht agus cúram leanaí.

Tugann an siollabas nua athruithe ar struchtúr agus fhormáid, ar chur chuige agus bhéim, agus ar ábhar freisin. Déanfar tagairt níos mine do na hathruithe seo ar fad ina dhiaidh sin.

Tá aidhmeanna an tsiollabais bunaithe ar fhorbairt phearsanta agus ar spéiseanna na ndaltaí agus ar a gcuid riachtanas gairme, oideachais bhreise, oiliúna agus fostaíochta. Tá ábhar an tsiollabais buanaithe ar na riachtanais agus ar na spéiseanna seo.

ATHRUITHE AR BHÉIM SA SIOLLABAS NUA

Cé go bhfuil an bhéim in aon chúrsa ar bith eacnamaíocht bhaile ar fhorbairt phearsanta agus ar bhainistíocht acmhainní i ndáil leis an duine féin agus leis an mbaile féin, cuireadh iarracht mhór isteach san fhios, sa tuiscint agus sna scileanna a fuarthas ag daltaí maidir le gnéithe de thionscail an bhia, na n-éadaí, na dteicstílí agus na ceardaíochta, agus le gnéithe na turasóireachta, agus na seirbhísí sóisialta agus sláinte, a leathnú agus a chur i bhfeidhm.

Tá an bhéim sa siollabas seo ar bhaint amach na teoirice agus na scileanna bainistíochta agus ar chur i bhfeidhm phrionsabail na bainistíochta i ngach réimse den siollabas. Cumasóidh na scileanna seo daltaí chun na prionsabail seo a chur i bhfeidhm i nach gné dá gcuid saolta, faoi láthair agus sa todhchaí araon. Is í an bhainistíocht an coincheap lárnach a leathann ar fud an tsiollabais.

Cuirtear béim sa siollabas nua ar an ngné ghairmiúil den ábhar. Nuair is cuí, déantar tagairt do na feidhmeanna tráchtála agus gairmiúla a bhaineann leis na topaicí ar a ndearnadh staidéar. Déantar tagairt, freisin, do na gnéithe ábhartha de thionscail an bhia agus na dteicstílí agus do thionscail ghaolmhara eile.

Tá níos mó béime ar rannpháirtíocht na ndaltaí i ngníomhaíochtaí foghlama. Tacaítear leis seo ag an gcolún um *na gníomhaíochtaí chun tacú le cuspóirí an chúrsa* atá sa siollabas, rud a dhéanann moltaí ar réimse gníomhaíochtaí a d'fhéadfadh múinteoirí a úsáid chun daltaí ar bhealach níos gníomhaí sa phróiseas foghlama. Níl na moltaí seo uileghabhálach in aon chor, agus níl sé i gceist leis ach oiread go ndéanfar iarracht ar na gníomhaíochtaí ar fad a dhéanamh.

COMHTHÁTHÚ

Ós rud é go bhfuil gach gné d'eacnamaíocht bhaile idirghaolmhar, moltar go múinfear an t-ábhar laistigh de chreat a chomhtháthaíonn na gnéithe idirghaolmhara agus na próisis idirghaolmhara laistigh de gach ceann de na trí réimse den chroí-ábhar go háirithe. Sa dara bliain de staidéar, nuair atá an t-ábhar roghnach roghnaithe, beifear in ann naisc a dhéanamh idir an t-ábhar roghnach agus an croí-ábhar freisin. Tá roinnt smaointe ar an dóigh a bhféadfaí é seo a bhaint amach folaithe i rannán 4 'Ag Dearadh Pleananna Oibre'. Folófar obair bhreise ar phrionsabal an chomhtháthaithe sa chlár um oiliúint inghairme do mhúinteoirí.

IDIRDHEALÚ IDIR AN GNÁTHLEIBHÉAL AGUS AN tARDLEIBHÉAL

Dearadh an siollabas mar shiollabas coiteann don Ardleibhéal agus don Ghnáthleibhéal. Tá roinnt ábhar, a bhfuil ina fhairsingiú ar ábhar an Ghnáthleibhéil, ainmnithe don Ardleibhéal amháin. Tá cló dubh ar an ábhar seo ar fud an tsiollabais.

Beifear ag súil, freisin, go léireoidh daltaí an ardleibhéil tuiscint níos doimhne ar choincheapa, ar phróisis agus ar phrionsabail agus go léireoidh siad níos mó inniúlachta i scileanna. Léireofar an dá leibhéal i measúnú ar an siollabas.

Dearadh an siollabas mar shiollabas leibhéil choitinn chun teagasc agus foghlaim eacnamaíocht bhaile a éascú i ranganna cumais mheasctha, ina dteagasctar daltaí an ghnáthleibhéil agus daltaí an ardleibhéil araon sa rang céanna.

Tá cló glas ar an ábhar a bhaineann leis an Ardleibhéal amháin ar fud na dtreoirlínte seo.

MODHEOLAÍOCHTAÍ TEAGAISC

Is iad na coincheapa bunúsacha do theagasc an ábhair sa siollabas seo ná comhtháthú agus modhanna gníomhacha foghlama. Tá béim mhór ar na gnéithe praiticiúla den siollabas, agus ba cheart go léireofaí iad seo sa tslí a dteagasctar an siollabas.

Éascaíonn dearadh an tsiollabais, cé go bhfuil sé struchtúraithe i bhformáid líneach, na coincheapa bunúsacha trí chuimsiú an dá cholún dheireanacha ar gach leathanach. Déantar moltaí sa cholún um *na gníomhaíochtaí chun tacú le cuspóirí an chúrsa* ar ghníomhaíochtaí éagsúla a d'fhéadfadh na daltaí bheith páirteach iontu sa mhéid go mbeadh a gcuid foghlama níos gníomhaí, agus cuideoidh an colún um *naisc le codanna eile den siollabas* le comhtháthú a éascú.

Tá sé tábhachtach réimse stíleanna foghlama a sholáthar, rud a chuideoidh le daltaí réimse leathan scileanna, idir phraiticiúil agus nós imeachta, a fhorbairt.

Ba cheart go ndéanfaí machnamh ar an athrú ar an mbéim sa siollabas nua nuair a dhéanfaí cinneadh ar na straitéisí is oiriúnaí foghlama.

Forbrófar an ghné seo níos doimhne le linn an chláir um oiliúint in-ghairme do mhúinteoirí.

SOCRÚ AMCHLÁIR

Tá an siollabas seo ceaptha le haghaidh 180 uair an chloig de theagasc ranga (comhionann le 270 tréimhse reanga de 40 nóiméad an ceann, nó cúig thréimhse ranga in aghaidh na

seachtaine). Is riachtanach atá tréimhse dhúbhailte amháin ar a laghad le haghaidh chomhlíonadh sásúil na ngníomhaíochtaí praiticiúla.

RANNPHÁIRTÍOCHT AG BUACHAILLÍ AGUS AG CAILÍNÍ

Rinneadh machnamh ar an rannpháirtíocht íseal ag buachaillí in eacnamaíocht bhaile na hArdteistiméireachta le linn fhorbairt an tsiollabais, agus rinneadh iarracht mhór ag gach céim chun a chinntiú go bhfuil an t-ábhar neodrach maidir le rannpháirtíocht ag buachaillí agus ag cailíní. Ceadóidh na trí ábhar roghnacha múinteoirí chun an t-ábhar roghnach is oiriúnaí do rang áirithe a roghnú, agus iad ag déanamh machnaimh ar spéiseanna an ghrúpa nó ar spéiseanna áitiúla.

TREOIRLÍNTE

Ní dhéantar iarracht sna treoirlínte seo ar gach saincheist a chaithfidh múinteoirí a mheas agus iad ag pleanáil do thabhairt isteach an tsiollabais nua a chlúdach. Tá siad ceaptha chun léargas a thabhairt ar aidhm an tsiollabais nua agus léiriú a thabhairt ar an méid doimhneachta atá ag teastáil; forbrófar iad níos doimhne le linn phróiseas na hoiliúna inghairme.

Cuireann an siollabas nua agus na Treoirlínte do Mhúinteoirí eacnamaíocht bhaile - eolaíochta agus sóisialta chun cinn mar ábhar an-ábhartha agus an-tábhachtach do gach duine óg. Baineann sé leis an gcaoi a mbainistíonn daoine aonair agus teaghlaigh a gcuid acmhainní chun freastal ar riachtanais fhisiciúla, mhothúchánacha, intleachtúla, shóisialta agus eacnamaíochta. Ullmhaíonn sé daltaí den dá hinscne don saol i sochaí atá dírithe ar thomhaltóirí agus soláthraíonn sé eolas maith agus bunús foghlama atá bunaithe ar scileanna dóibh siúd atá ag lorg fostaíochta i raon leathan gairmeacha.

Tá na dréacht-treoirlínte seo deartha chun tacú le múinteoirí i bhfeidhmiú shiollabas Eacnamaíocht Bhaile sa seomra ranga agus i ndearadh teagaisc agus foghlama a chomhlíonfaidh aidhmeanna agus cuspóirí an tsiollabais.

Tá na treoirlínte seo eisithe i bhfoirm dhréachta. Tá sé i gceist go bhféadfar eispéireas ar an siollabas a chur i bhfeidhm i scoileanna agus i seomraí ranga thar thréimhse a thabhartha isteach a chomhtháthú sna treoirlínte ina bhfoirm dheiridh.

Rannán a Dó

codanna nua agus athbhreithnithe den siollabas

2. CODANNA NUA AGUS ATHBHREITHNITHE DEN SIOLLABAS

Dearadh siollabas nua eacnamaíocht bhaile chun an t-eolas, na scileanna agus na dearcthaí a sholáthar do dhaltaí a chumasóidh iad chun smacht a fháil ar a gcuid saolta féin faoi láthair agus sa todhchaí. Baineann sé leis an gcaoi a mbainistíonn daoine aonair agus teaghlaigh a gcuid acmhainní chun freastal ar riachtanais fhisiciúla, mhothúchánacha, intleachtúla, shóisialta agus eacnamaíochta.

Tá an bhéim sa siollabas seo ar bhaint amach na teoirice agus na scileanna bainistíochta agus ar chur i bhfeidhm phrionsabail na bainistíochta i ngach réimse den siollabas. Tá níos mó béime freisin ar ghníomhaíochtaí praiticiúla agus ar ghné ghairmiúil an ábhair. Trí na hathruithe seo ar an mbéim a aithint, bhí gá le roinnt athruithe a dhéanamh ar ábhar an tsiollabais.

Rinne Coiste an Chúrsa iarracht chun a chinntiú nach mbeadh an iomarca ábhair sa siollabas nua. Chun é seo a chinntiú, scriosadh roinnt ábhair, agus cuireadh ábhar eile in ábhair roghnacha, ionas nach mbeifí ag súil go gclúdódh gach dalta réimse an-leathan ábhar go mion.

SIOLLABAS AMHÁIN IN ÁIT DHÁ SHIOLLABAS

Is é an t-athrú is suntasaí ná go nglacfaidh an siollabas nua, eacnamaíocht bhaile, eolaíochta agus sóisialta, áit an dá shiollabas reatha - eacnamaíocht bhaile (ginearálta) agus (eolaíochta agus sóisialta). Socraíodh le linn an phróisis chomhairliúcháin go raibh a lán dúbailte ábhair sa dá shiollabas agus nach raibh líon na ndaltaí a bhí ag déanamh staidéir ar eacnamaíocht bhaile (ginearálta) leordhóthanach chun leanúint ar aghaidh leis an siollabas seo.

TOPAICÍ NUA

Tá na topaicí seo a leanas nua sa siollabas:

BIA

- Tosca a théann i bhfeidhm ar roghanna bia
- Nósanna agus treochtaí reatha bia
- Treoirlínte reatha cothaithe
- Luachanna fuinnimh na mbianna agus na mbéilí ar leith
- Ag coinneáil meáchán sláintiúil coirp
- Réim bia na hÉireann
- Aigéid chis-sailleacha agus tras-sailleacha
- Tionscal bia na hÉireann
- Measúnacht chriticiúil ar mhiasa nó ar bhéilí atá ullmhaithe agus cócaráilte agus stiúradh na measúnachtaí comparáideacha ar tháirgí nó ar bhéilí a rinneadh sa bhaile nó ar tháirgí nó ar bhéilí tráchtála
- Próifílí ar thrí chineál bia phróiseáilte
- An AGPRC
- Ról na ngníomhaireachtaí náisiúnta i sábháilteacht bia

- Rinneadh an chuid is mó den fhorbairt i réimse an bhia chun cur chuige níos comhtháthaithe a spreagadh agus chun an bhéim a athrú chuig bainistíocht na n-acmhainní le riachtanais ar leith a chomhlíonadh
- Tá micribhitheolaíocht agus milleadh bia níos sainiúla, agus amharcfar ar chuid mhaith den mhicribhitheolaíocht ag an Ardleibhéal amháin
- Nuashonraíodh an reachtaíocht ábhartha

BAINISTÍOCHT ACMHAINNÍ AGUS STAIDÉAR TOMHALTÓRA

- An próiseas bainistíochta agus a fheidhmiú
- Teicstílí sa bhaile
- Nós imeachta um Éilimh Bheaga.

STAIDÉAR SÓISIALTA

- Iniúchadh ar roinnt sainmhínithe ar an teaghlach

Nuashonraíodh cuid mhór d’ábhar staidéir shóisialta a bhí ar an seanchúrsa agus cuireadh na hábhair seo in ábhar roghnach staidéir shóisialta. Mar sin de, déanfaidh na daltaí siúd nár roghnaigh an t-ábhar roghnach seo staidéar ar mhéid beag de staidéar sóisialta: an teaghlach sa todhchaí. Nuashonraíodh gach reachtaíocht ábhartha.

NA HÁBHAIR ROGHNACHA

(Ní dhéanfar staidéar ach ar cheann amháin de na hábhair roghnacha seo ag gach grúpa ranga.)

DEARADH AGUS RIAR TÍ

- Stíleanna tithíochta
- Soláthar tithíochta
- Éifeachtacht fuinnimh.

TEICSTÍLÍ, FAISEAN, AGUS DEARADH

- Gach ceann nua sa siollabas eolaíochta agus sóisialta.

ÁBHAR ROGHNACH STAIDÉIR SHÓISIALTA

Is iad na topaicí a chlúdaítear in ábhar roghnach staidéir shóisialta ná:

- Athrú Sóisialta agus an Teaghlach
- Oideachas
- Obair
- Fóillíocht

- Dífhostaíocht
- Bochtaineacht
- Ag réiteach fostaíochta le freagrachtaí teaghlaigh
- Freagraí reachtúla agus pobail ar fhostaíocht a chruthú agus ar dheireadh a chur le bochtaineacht.

GACH RÉIMSE

Tá idirdhealú ábhar Ardleibhéil agus Gnáthleibhéil níos sainiúla.

I MEASC NA GCODANNA A BAINEADH AS NÓ A LAGHDAÍODH, TÁ:

BIA

- Tástálacha chun láthair próitéine, carbaidhiodráite agus saille i mbia a thaispeáint.

BAINISTÍOCHT ACMHAINNÍ AGUS STAIDÉAR TOMHALTÓRA

- Laghdaíodh an chuid ar fhearais tí chuig staidéar a dhéanamh ar cheithre fhearas.

FISEOLAÍOCHT AN DUINE

Scriosadh córais an choirp ón siollabas. Níor coinníodh ach na codanna siúd a bhí riachtanach chun tacú le réimsí eile den siollabas. Mar shampla, coinníodh díleá agus ionsú bianna. Creideann Coiste an Chúrsa go bhfuil an méid d'fhiseolaíocht a chlúdaítear ag an Teastas Sóisearach leordhóthanach mar bhonn do shiollabas na hArdteistiméireachta a theagasc. Creideann siad, freisin, go mbeadh cuimsiú na gcóras, mar a bhí siad ar an seansiollabas, am-íditheach agus nach mbainfeadh siad le haidhmeanna agus le cuspóirí an tsiollabais nua.

STAIDÉAR SÓISIALTA

Chinn coiste an chúrsa go bhfuil sé tábhachtach fócas soiléir a sholáthar ar chodanna staidéir shóisialta den chúrsa. Mar sin de, dírítear i gcroí-ábhar staidéir shóisialta ar an teaghlach sa tsochaí. Déileáiltear in ábhar roghnach staidéir shóisialta le roinnt saincheisteanna a bhaineann leis an teaghlach, mar shampla, athrú sóisialta, obair, dífhostaíocht, agus bochtaineacht. Baineadh na topaicí seo a leanas as:

- imirce agus eisimirce
- fadhbanna sóisialta: laghdaíodh an liosta chun doimhneacht níos mine na dtopaicí siúd atá folaithe a éascú
- baineadh alcól, drugaí, agus dronga as.

AN BAILE

Bogadh an chuid is mó den ábhar um riar tí chuig an ábhar roghnach um dhearadh tí. I measc na réimsí atá bainte as, tá draenáil, comhdhéanamh na gclúdach urláir, agus comhdhéanamh na n-ábhar glantacháin.

Rannán a Trí

struchtúr an tsiollabais

3. STRUCHTÚR AN TSIOLLABAIS

STRUCHTÚR AGUS FORMÁID AN TSIOLLABAIS

Is éard atá sa siollabas croí-ábhar amháin agus trí ábhar roghnacha.

Is éard atá sa chroí-ábhar ná trí réimse:

Staidéar Bia	45%
Bainistíocht Acmhainní agus Staidéir Tomhaltóra	25%
Staidéar sóisialta	10%

Tá trí ábhar roghnacha agus caithfidh **an múinteoir agus an grúpa ranga ceann amháin díobh a roghnú**. Is fairsingithe ábhair ar ábhar atá cuimsithe sa chroí-ábhar iad na hábhair roghnacha agus tugann siad an deis do dhaltaí staidéar níos doimhne a dhéanamh ar thopaicí áirithe.

Is iad na hábhair roghnacha ná:

Dearadh agus Riar Tí

Teicstílí, faisean, agus dearadh — 20%

Staidéar sóisialta

Cuirtear an siollabas i láthair i gceithre cholún faoi na ceannteidil seo:

- topaic
- ábhar—eolas agus tuiscint atáthar ag súil
- gníomhaíochtaí le tacú le cuspóirí an chúrsa
- naisc le codanna eile den siollabas.

Tugann an colún ***topaic*** an príomhréimse staidéir dá bhfuil tagairt á déanamh, mar shampla, **Próitéin**. Tá uimhir thagartha ag gach topaic, mar shampla, **1.1.2 Próitéin**. Folaítear na huimhreacha tagartha seo chun trasnascadh a éascú idir réimsí éagsúla den siollabas. Úsáidfear iad freisin sna treoirlínte chun tagairt a dhéanamh do réimsí ar leith den siollabas. Féadann múinteoirí iad a úsáid agus iad ag pleanáil clár oibre chun aimsiú réimsí ábhair sa siollabas a shimpliú.

Tugann an colún ***ábhar-eolas agus tuiscint atáthar ag súil*** breis sonraí ar an méid doimhneachta atá ag teastáil do na topaicí ar leith. Tá ábhar atá ag teastáil don Ardleibhéal amháin curtha i láthair i dtéacs dubh sa cholún seo. Is é an t-ábhar atá leagtha amach sa cholún seo an méid nár mhór bheith ar eolas ag daltaí agus an méid nár mhór do dhaltaí a thuiscint do scrúduithe agus an méid ar a mbunófaí a gcuid scileanna, inniúlachta agus dearcthaí.

Tá an colún ***na gníomhaíochtaí chun tacú le cuspóirí an chúrsa*** folaithe chun cabhrú le múinteoirí maidir le comhlíonadh aidhmeanna agus chuspóirí an tsiollabais. Is é is aidhm

leis na gníomhaíochtaí atá folaithe ná úsáid éagsúlacht na modheolaíochtaí foghlama a spreagadh agus roinnt samplaí a thabhairt ar an dóigh a bhféadfar na modheolaíochtaí foghlama seo a úsáid, agus cén áit a bhféadfar iad a úsáid, i seachadadh ábhar an tsiollabais. Níl na gníomhaíochtaí molta saintreorach. Féadfar gníomhaíochtaí oiriúnacha breise agus malartacha a úsáid freisin.

Tá an colún ***naisc le codanna eile den siollabas*** folaithe chun bheith ina áis do mhúinteoirí i bhfoirmiú nasc idir réimsí éagsúla den siollabas agus chun prionsabal an chomhtháthaithe a éascú, rud atá fíorthábhachtach maidir le feidhmiú rathúil aidhmeanna agus chuspóirí an tsiollabais. Tá uimhreacha tagartha folaithe anseo chun an prionsabal seo a éascú a thuilleadh.

Dearadh struchtúr agus formáid an struchtúir, mar atá cur síos déanta orthu thuas, chun breis rogha a thairiscint agus breis soiléireachta a sholáthar ar an dóigh a bhféadfar cuspóirí an chúrsa a bhaint amach.

Tá an siollabas curtha i láthair i bhformáid leathnaithe a shoiléireodh do mhúinteoirí, agus iad ag pleanáil a gcuid clár oibre, cén t-ábhar go díreach ba cheart go gclúdófaí. Mar gheall air seo, ní théitear ró-dhomhain i ndáil le hábhar an tsiollabais sna Treoirlínte seo do Mhúinteoirí.

CROÍ-ÁBHAIR

STAIDÉAR BIA (45%)

CUSPÓIRÍ

- Chun daltaí a chumasú chun an t-eolas agus an tuiscint ar bhia agus ar shaincheisteanna a bhaineann le bia a bheith acu, rudaí atá riachtanach do shláinte phearsanta agus do shláinte teaghlaigh agus chun an t-eolas agus an tuiscint seo a chur i bhfeidhm le réimse níos leithne earnáil an bhia

- Chun daltaí a chumasú chun scileanna eagrúcháin, ionramhála agus cruthaitheacha a fhorbairt agus a leathnú i ndáil le hullmhúchán, cócaireacht agus cur i láthair an bhia

Níor cheart go dteagascfaí an réimse seo den chroí-ábhar ina aonar, ach ba cheart go gcomhtháthófaí é leis an dá chroí-réimse eile agus leis an ábhar roghnach atá roghnaithe, mar is cuí. Ba cheart go mbeadh obair phraiticiúil agus obair imscrúdaithe ina gcuid dhílis den réimse seo den siollabas.

TOPAICÍ A CHLÚDAÍTEAR

Is iad na príomhréimsí sa réimse um staidéar bia ná:

1.1 Eolaíocht bia agus cothú

Cuimsíonn an réimse seo cuid bheag ar roghanna bia agus ar na tosca a mbíonn tionchar acu ar ár roghanna bia, comhábhair an bhia (rud a chlúdaítear go mion), agus uisce.

1.2 Réim bia agus sláinte

Cuimsíonn an réimse seo fuinneamh, treoirlínte cothaithe, riachtanais chothaithe agus bhia, agus cuid ar réim bia na hÉireann.

1.3 Ullmhúchán agus próiseáil bia

Is é seo an réimse is fairsinge de staidéar bia agus folaíonn sé tionscal bia na hÉireann, earraí bia, bainistíocht agus pleanáil béilí, ullmhúchán bia agus próisis chócaireachta, próiseáil bia agus pacáistiú bia, breiseáin bhia, reachtaíocht bia, milleadh bia, leasú bia, agus sábháilteacht bia agus sláinteachas bia.

NAISC LE CODANNA EILE DEN SIOLLABAS

Féadfar an réimse seo den siollabas a nascadh le bainistíocht (2.1), teicneolaíocht teaghlaigh (2.1.5), roghanna do thomhaltóirí (2.2.1), freagracht an tomhaltóra (2.2.2), cosaint tomhaltóirí (2.2.3), agus an teaghlach (3.1). Féadfar a lán nasc a dhéanamh idir réimsí éagsúla laistigh de réimse staidéir bhia; mar shampla, féadfar earraí bia (1.3.2) a nascadh le milleadh bia (1.3.8).

D'fhéadfaí naisc a dhéanamh idir réimse staidéir bhia agus an t-ábhar roghnach atá roghnaithe freisin, ach braitheann sé ar an ábhar roghnach. Mar shampla, ní bheidh an oiread sin nasc soiléir leis an ábhar roghnach um dhearadh tí agus bainistíocht tí, agus leis an ábhar roghnach um theicstílí, fhaisean agus dhearadh, ach féadfar an réimse iomlán den bhainistíocht (2.1) a nascadh le réiteach fostaíochta le freagrachtaí teaghlaigh (6.3.2) in ábhar roghnach staidéir shóisialta.

MEASÚNÚ

Déanfar measúnú ar réimse staidéir bhia sa chroí-ábhar ar an mbealach seo a leanas:

- ar an bpáipéar scríofa, ceisteanna Roinn A (freagra gairid) agus ceisteanna Roinn B (freagra fada) araon
- mar chuid den mheasúnú ar obair chúrsa phraiticiúil (bunófar gach tasc ar staidéar bia, cé go gcomhtháthófar réimsí eile den chroí-ábhar freisin).

BAINISTÍOCHT ACMHAINNÍ AGUS STAIDÉAR TOMHALTÓRA (25%)

CUSPÓIRÍ

- Chun daltaí a chumasú chun na scileanna bainistíochta atá riachtanach d'eagrú agus de bhainistíocht éifeachtach na n-acmhainní atá ar fáil a fhorbairt agus a chur i bhfeidhm chun freastal ar riachtanais phearsanta agus teaghlaigh
- Chun daltaí a chumasú chun an t-eolas agus na scileanna a bheith acu atá riachtanach chun iad a bheith ina dtomhaltóirí freagracha grinne

Níor cheart go dteagascfaí an réimse seo den chroí-ábhar ina aonar, ach ba cheart go gcomhtháthófaí é leis an dá chroí-réimse eile agus leis an ábhar roghnach atá roghnaithe,

mar is cuí. Ba cheart go mbeadh obair phraiticiúil agus obair imscrúdaithe ina gcuid dhílis den réimse seo den siollabas.

TOPAICÍ A CHLÚDAÍTEAR

Is iad na príomhréimsí sa réimse um bainistíocht acmhainní agus staidéar tomhaltóra ná:

2.1 Bainistíocht acmhainní teaghlaigh

Folaíonn an réimse seo comhpháirteanna na bainistíochta, tréithe a théann i bhfeidhm ar bhainistíocht, bainistíocht acmhainní airgeadais teaghlaigh, tithíocht, teicneolaíocht teaghlaigh agus teicstílí (cuid an-ghairid ina gclúdaítear teicstílí mar acmhainn chun críocha tí agus éadaí).

2.2 Staidéar Tomhaltóra

Folaíonn an réimse seo cuid ghairid ar roghanna do thomhaltóirí agus codanna níos substaintiúla ar fhreagracht tomhaltóirí agus ar chosaint tomhaltóirí.

NAISC LE CODANNA EILE DEN SIOLLABAS

Féadfar an réimse seo den siollabas a nascadh le roghanna bia (1.1.1), ullmhúchán agus próiseáil bia (1.3), agus an teaghlach (3.1).

Féadfar a lán nasc a dhéanamh idir réimsí éagsúla laistigh den réimse um bainistíocht acmhainní agus staidéar tomhaltóra freisin; mar shampla, féadfar teicstílí (2.1.6) a nascadh le bainistíocht acmhainní airgeadais teaghlaigh (2.1.3) agus le roghanna do thomhaltóirí (2.2.1).

Tá sé indéanta agus inmholta, freisin, naisc a dhéanamh idir an réimse seo den siollabas agus an t-ábhar roghnach atá roghnaithe. Féadfar na trí ábhar roghnacha a nascadh leis an réimse seo.

MEASÚNÚ

Déanfar measúnú ar réimse um bainistíocht acmhainní agus staidéar tomhaltóra sa chroí-ábhar ar an mbealach seo a leanas:

- ar an bpáipéar scríofa, ceisteanna Roinn A (freagra gairid) agus ceisteanna Roinn B (freagra fada) araon
- mar chuid den mheasúnú praiticiúil (bunófar gach tasc ar staidéar bia, agus comhtháthófar réimsí eile den ábhar lárnach freisin).

STAIDÉAR SÓISIALTA (10%)

CUSPÓIR

- Chun daltaí a chumasú chun tosca socheolaíocha a théann i bhfeidhm ar an duine aonair agus ar theaghlaigh a thuiscint

Níor cheart go dteagascfaí an réimse seo den chroí-ábhar ina aonar, ach ba cheart go gcomhtháthófaí é leis an dá chroí-réimse eile agus leis an ábhar roghnach atá roghnaithe, mar is cuí.

Ba cheart go mbeadh obair imscrúdaithe agus modhanna foghlama gníomhaí ina gcuid dhílis den réimse seo den siollabas.

TOPAICÍ A CHLÚDAÍTEAR

Tá príomhréimse amháin sa réimse um staidéar sóisialta:

3.1 An teaghlach sa tsochaí

Folaíonn an réimse seo gluais bheag ar a dtugtar ag tabhairt isteach coincheap socheolaíoch, ag sainmhíniú an teaghlaigh, struchtúir teaghlaigh, feidhmeanna teaghlaigh, pósadh, teaghlach mar aonad comhbhách agus dlí teaghlaigh.

Féadann grúpaí a roghnaíonn ábhar roghnach staidéir shóisialta staidéar níos doimhne a dhéanamh ar staidéar sóisialta.

NAISC LE CODANNA EILE DEN SIOLLABAS

Féadfar an réimse seo den siollabas a nascadh le bainistíocht (2.1), riachtanais chothaithe agus bhia (1.2.3) agus bainistíocht agus pleanáil béile (1.3.3).

Féadfar naisc a dhéanamh, freisin, idir réimsí éagsúla laistigh den réimse um staidéar sóisialta, mar shampla, féadfar pósadh (3.1.5) a nascadh le struchtúir teaghlaigh (3.1.3) agus dlí teaghlaigh (3.1.7).

D'fhéadfaí naisc a dhéanamh idir an réimse um staidéar sóisialta agus an t-ábhar roghnach atá roghnaithe freisin. Go háirithe, beidh naisc láidre le hábhar roghnach staidéir shóisialta. Tá naisc, freisin, leis an ábhar roghnach um dhearadh tí agus bainistíocht tí, mar shampla, soláthar tithíochta (4.1.2).

MEASÚNÚ

Déanfar measúnú ar an réimse um staidéar sóisialta san ábhar lárnach ar an mbealach seo a leanas:

- ar an bpáipéar scríofa, ceisteanna Roinn B (freagra fada) araon

ÁBHAIR ROGHNACHA

ÁBHAR ROGHNACH 1: DEARADH AGUS RIAR TÍ

AIDHM

- Chun ligean do dhaltaí a gcuid eolais, tuisceana agus scileanna a fhorbairt a thuilleadh i ndáil le gnéithe áirithe den chroí-ábhar, go háirithe bainistíocht acmhainní agus staidéar tomhaltóra.

CUSPÓIRÍ

- Chun eolas agus tuiscint a sholáthar do dhaltaí ar dhearadh, ar thógáil agus ar riar an tí chun riachtanais an duine aonair agus an teaghlaigh a chomhlíonadh, trí aird a thabhairt ar fhreagracht comhshaoil agus shóisialta

- Chun daltaí a chumasú chun cumas cruthaitheach a fhorbairt agus chun freagra a thabhairt ar dhearadh le linn an phróisis dearaidh agus ar mheasúnacht ar an dearadh.

Ba cheart go mbeadh obair imscrúdaithe agus modhanna foghlama gníomhaí ina gcuid dhílis den réimse seo den siollabas.

TOPAICÍ A CHLÚDAÍTEAR

Is iad na príomhréimsí den ábhar roghnach um dhearadh agus riar tí ná:

4.1 Tithíocht

Folaíonn an réimse seo cuid ghairid ar stíleanna tithíochta agus cuid ar sholáthar na tithíochta.

4.2 Tógáil agus dearadh tí

Folaíonn an chuid seo riachtanais phleanála, seirbhísí gairmiúla, agus dearadh tí.

4.3 Dearadh an taoibh istigh den teach

Folaíonn an réimse seo na gnéithe agus na prionsabail a bhaineann le dearadh agus lena gcur i bhfeidhm sa teach agus na critéir ar roghnú na n-ábhar.

4.4 An baile tíosach ar fhuinneamh

Soláthairtí fuinnimh agus a dtionchair ar an gcomhshaol, neamhéifeachtachtaí féideartha fuinnimh agus straitéisí le haghaidh éifeachtacht a fheabhsú.

4.5 Córais agus seirbhísí

Folaíonn an réimse seo leictreachas, uisce, teas, aerú, agus soilsiú.

NAISC LE CODANNA EILE DEN SIOLLABAS

Cé go mbeadh sé níos praiticiúla an t-ábhar roghnach seo a theagasc mar aonad aonair, ba cheart go ndéanfaí naisc idir an t-ábhar roghnach agus réimsí ábhartha den chroí-ábhar.

Beidh an chuid is mó de na naisc idir an t-ábhar roghnach seo agus an croí-ábhar leis an gcuid um bainistíocht acmhainní agus staidéar tomhaltóra. Féadfar naisc a dhéanamh le bainistíocht acmhainní teaghlaigh (2.1), tithíocht (2.1.4), teicneolaíocht teaghlaigh (2.1.5), teicstílí (2.1.6), staidéar tomhaltóra (2.2), agus an teaghlach (3.1).

MEASÚNÚ

Déanfar measúnú ar an ábhar roghnach seo trí scrúdú scríofa deiridh amháin.

ÁBHAR ROGHNACH 2: TEICSTÍLÍ, FAISEAN, AGUS DEARADH

AIDHM

- Chun ligean do dhaltaí a gcuid eolais, tuisceana agus scileanna a fhorbairt a thuilleadh i ndáil le gnéithe áirithe den chroí-ábhar, go háirithe teicstílí agus dearadh.

CUSPÓIRÍ

- Chun eolas agus tuiscint a sholáthar do dhaltaí ar dhearadh, ar dhéanamh agus ar luacháil na n-éadaí, trí aird a thabhairt ar thosca dearaidh agus eolaíochta

- Chun daltaí a chumasú chun cumas cruthaitheach a fhorbairt agus chun freagra a thabhairt ar dhearadh trí iniúchadh na n-ábhar agus na bpróiseas.

- Chun daltaí a chumasú chun scileanna dearaidh, ionramhála agus cruthaitheacha a fhorbairt agus a leathnú

Ba cheart go mbeadh obair phraiticiúil agus obair imscrúdaithe ina gcuid dhílis den ábhar roghnach seo.

TOPAICÍ A CHLÚDAÍTEAR

Is iad na príomhréimsí den ábhar roghnach um theicstílí, fhaisean agus dhearadh ná:

5.1 Éadaí agus Faisean Comhaimseartha

Cuid ghairid ar na tionchair shóisialta, eacnamaíochta agus thionslaíocha ar dhearadh agus ar dhéanamh na n-éadaí agus measúnacht chriticiúil ar threochtaí faisin.

5.2 Eolaíocht Teicstílí

Folaíonn an chuid seo sonraí ar shnáithíní, ar phróifílí fabraice agus ar theicnící déanaimh fabraice.

5.3 Measúnacht dearaidh agus déanamh éadaí

Cur i bhfeidhm ghnéithe agus phrionsabal an dearaidh a bhaineann le déanamh éadaí agus le measúnacht éadaí.

5.4 Tionscail na n-éadaí agus na dteicstílí

Forbhreathnú gairid ar thionscail na n-éadaí agus na dteicstílí in Éirinn.

NAISC LE CODANNA EILE DEN SIOLLABAS

Cé go mbeadh sé níos praiticiúla an t-ábhar roghnach seo a theagasc mar aonad aonair, ba cheart go ndéanfaí naisc idir an t-ábhar roghnach agus réimsí ábhartha den chroí-ábhar.

Beidh an chuid is mó de na naisc idir an t-ábhar roghnach seo agus an croí-ábhar leis an gcuid um bainistíocht acmhainní agus staidéar tomhaltóra. Féadfar naisc a dhéanamh le bainistíocht acmhainní teaghlaigh (2.1), teicneolaíocht teaghlaigh (2.1.5), teicstílí (2.1.6), agus staidéar tomhaltóra (2.2).

MEASÚNÚ

Déanfar measúnú ar an ábhar roghnach um theicstílí, fhaisean agus dhearadh ar an mbealach seo a leanas:

- ar an bpáipéar scríofa (10% den mharc iomlán)
- trí mheasúnú praiticiúil. Éileofar ar iarrthóirí fillteán dearaidh le haghaidh éadaí nó feistis a tháirgeadh agus ball éadaigh amháin a dhéanamh a léireoidh an próiseas nó na próisis atá forordaithe (10% den mharc iomlán).

AIDHM

- Chun ligean do dhaltaí a gcuid eolais, tuisceana agus scileanna a fhorbairt a thuilleadh i ndáil le gnéithe áirithe den chroí-ábhar, go háirithe staidéar sóisialta.

CUSPÓIRÍ

- Chun eolas agus tuiscint a sholáthar do dhaltaí ar na saincheisteanna sóisialta a bhaineann leis an teaghlach, le hoideachas, le hobair, le dífhostaíocht, le fóillíocht, agus le bochtaineacht.
- Chun daltaí a chumasú chun na scileanna a fhorbairt le hanailís a dhéanamh ar ábhar agus le hábhar a léirmhíniú mar bhonn le haghaidh tuairimí cothroma a chur in iúl agus a thabhairt.

Ba cheart go mbeadh obair imscrúdaithe agus modhanna foghlama gníomhaí ina gcuid dhílis den réimse seo den siollabas.

TOPAICÍ A CHLÚDAÍTEAR

Is iad na príomhréimsí den ábhar roghnach um staidéar sóisialta ná:

6.1 Athrú sóisialta agus an teaghlach

Tús gairid ina n-imscrúdaítear an tionchar a bhíonn ag athrú sóisialta agus eacnamaíochta ar shaol an teaghlaigh.

6.2 Oideachas

Cuspóir an oideachais agus soláthar an oideachais in Éirinn, tosca a théann i bhfeidhm ar ghnóthachtáil oideachais, agus comhionannas deiseanna.

6.3 Obair

Folaíonn an chuid seo dearcthaí i leith oibre, athruithe i bpatrúin oibre, agus an ról atá ag obair gan íoc agus ag obair dheonach. Dírítear i gcuid den réimse seo ar fhostaíocht a réiteach le freagrachtaí teaghlaigh.

6.4 Fóillíocht

Tionchair ar phatrúin fóillíochta agus ról na fóillíochta i bhforbairt an duine aonair. Tá cuid, freisin, ar mheasúnacht a dhéanamh ar na háiseanna fóillíochta atá ar fáil sa phobal.

6.5 Dífhostaíocht

Sainmhíniú, cúiseanna, agus tionchair.

6.6 Bochtaineacht

Folaíonn an chuid seo coincheapa na bochtaineachta agus cúiseanna leis an mbochtaineacht agus a tionchair.

6.7 Freagraí reachtúla agus pobail ar fhostaíocht a chruthú agus ar dheireadh a chur le bochtaineacht

Cúnamh agus sochair leasa shóisialaigh agus scéimeanna reachtúla agus pobail.

NAISC LE CODANNA EILE DEN SIOLLABAS

Cé go mbeadh sé níos praiticiúla an t-ábhar roghnach seo a theagasc mar aonad aonair, ba cheart go ndéanfaí naisc idir an t-ábhar roghnach agus réimsí ábhartha den chroí-ábhar.

Beidh an chuid is mó de na naisc idir an t-ábhar roghnach seo agus an croí-ábhar leis an gcuid um staidéar sóisialta. Féadfar naisc a dhéanamh le bainistíocht acmhainní teaghlaigh (2.1), roghanna do thomhaltóirí (2.2.1), an teaghlach (3.1), agus pósadh (3.1.5). Féadfar a lán nasc a dhéanamh le réimsí éagsúla laistigh den ábhar roghnach.

MEASÚNÚ

Déanfar measúnú ar an ábhar roghnach seo trí scrúdú scríofa deiridh amháin.

Rannán a Ceathair

ag dearadh pleananna oibre

4. AG DEARADH PLEANANNA OIBRE

PRÍOMHTHÉAMAÍ

Soláthraíonn na trí réimse den chroí-ábhar an bonn le haghaidh na ceithre phríomhthéama, rudaí a leathann ar fud gach réimse den chúrsa.

Is fairsingithe iad na hábhair roghnacha ar na téamaí seo, go háirithe bainistíocht acmhainní, inniúlacht agus freagracht tomhaltóra, agus saincheisteanna sóisialta teaghlaigh. *(Feic Fig. 4.1 thíos)*

Réimsí den Chroí-Ábhar	**Príomhthéamaí**	**Ábhair Roghnacha**
Staidéar bia agus sláinte	Bia, réim bia, agus sláinte	
Bainistíocht Acmhainní agus staidéar tomhaltóra	Bainistíocht acmhainní Inniúlacht agus freagracht tomhaltóra	Dearadh agus riar tí Teicstílí, faisean agus dearadh
Staidéar sóisialta	Saincheistenna sóisialta teaghlaigh	Staidéar sóisialta

Fig 4.1

Cé go bhfuil gach ceann de na príomhthéamaí bunaithe ar réimse ar leith den chroí-ábhar, tá siad an-tábhachtach i réimsí eile agus sna hábhair roghnacha freisin. Mar shampla, cé go gclúdaítear an teoiric ar bhainistíocht na n-acmhainní sa chuid den chroí-ábhar ar bhainistíocht acmhainní agus staidéar tomhaltóra, is tábhachtach atá a chur i bhfeidhm praiticiúil sa chuid seo agus sna réimsí um staidéar bia (m.sh. pleanáil agus ullmhúchán béilí) agus um staidéar sóisialta (m.sh. saincheisteanna inscne sa teaghlach). Beidh sí chomh tábhachtach céanna i ngach ceann de na hábhair roghnacha.

Mar an gcéanna, cé go bhfuil an t-ábhar teoiriciúil a bhaineann le bia, réim bia, agus sláinte le fáil sa réimse um staidéar bia, tá sé ábhartha freisin sa réimse um staidéar sóisialta (m.sh. riachtanais teaghlaigh) agus sa réimse um bainistíocht acmhainní agus staidéar tomhaltóra (m.sh. teicneolaíocht teaghlaigh agus roghanna do thomhaltóirí).

AG ÚSÁID NA BPRÍOMHTHÉAMAÍ CHUN COMHTHÁTHÚ A ÉASCÚ

Féadfar an cur chuige comhtháite a mholtar sa siollabas a éascú trí gach eispéireas foghlama a dhíriú ar na ceithre phríomhthéama.

Féadfar na príomhthéamaí a chomhtháthú trí úsáid an réimse leathain tascanna agus gníomhaíochtaí, lena n-áirítear tascanna praiticiúla bia, réiteach fadhbanna, feidhmeanna bainistíochta, agus tascanna cás-staidéir, chun cuspóirí an tsiollabais a chomhlíonadh.

Léirítear *i bhFig. 4.4* na príomhthéamaí ar fud bharr an leathanaigh agus cuspóirí an tsiollabais thíos ar thaobh na láimhe clé. Tá roinnt samplaí tugtha thíos de thascanna agus de ghníomhaíochtaí ar thaobh na láimhe deise den tábla.

Féadfar tascanna a dhearadh chun na ceithre príomhthéama ar fad a fholú in aonad oibre, agus comhlíonfar na cuspóirí ar fad den chúrsa thar shraith tascanna. Tá sé inmhianaithe, ar ndóigh, roinnt cuspóirí den chúrsa a chomhlíonadh san oiread tascanna is féidir, mar is gá iad seo a threisiú i gcónaí.

Féadfar an córas seo a úsáid nuair atá aonaid oibre á bpleanáil, agus ansin, dhéanfadh teaglaim de na haonaid ar fad clár iomlán oibre don bhliain suas. Sa chás seo, tá sé tábhachtach an córas a úsáid i gcomhar le liosta seiceála chun a chinntiú go gclúdaítear gach réimse den siollabas.

Tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara go bhfuil an córas ceaptha chun bheith ina shampla amháin agus nach bhfuil sé forordaitheach agus nach bhfuil sé ceaptha chun bheith ina imlíne cúrsa.

CREATLACH UM OBAIR SHAMPLACH DO SHIOLLABAS NA HARDTEISTIMÉIREACHTA

Bliain 1	**Téarma 1** **Líon na seachtainí: 15**	**Téarma 2** **Líon na seachtainí: 11**	**Téarma 3** **Líon na seachtainí: 5**
	Rang tosaigh cócaireachta **Príomhréimse siollabais:** Eolaíocht bia agus réim bia agus sláinte- comhtháthaíonn bainistíocht acmhainní, staidéar tomhaltóra, agus staidéar sóisialta **Tascanna: 1 nó 2**	**Príomhréimse siollabais:** Eolaíocht bia agus réim bia agus sláinte, chomh maith le topaicí comhtháite **Tascanna: 1 nó 2**	**Príomhréimse siollabais:** Bainistíocht acmhainní agus staidéar tomhaltóra **Tascanna: 1**
Bliain 2	**Téarma 1** **Líon na seachtainí: 15**	**Téarma 2** **Líon na seachtainí: 10**	**Téarma 3** **Líon na seachtainí: 6**
	Príomhréimsí siollabais: Próiseáil bia Staidéar sóisialta- an croí-ábhar **Tascanna: 1 nó 2** Tosaigh an t-ábhar roghnach	Críochnaigh an t-ábhar roghnach	Athbhreithniúchán

Fig. 4.2

CREATLACH UM OBAIR SHAMPLACH DO SHIOLLABAS NA HARDTEISTIMÉIREACHTA

SCOILBHLIAIN GO DTÍ

Bliain 1	**Téarma 1** **Líon na seachtainí**	**Téarma 2** **Líon na seachtainí**	**Téarma 3** **Líon na seachtainí**
	Príomhréimse siollabais: **Tascanna**	**Príomhréimse siollabais:** **Tascanna**	**Príomhréimse siollabais:** **Tascanna**
Bliain 2	**Téarma 1** **Líon na seachtainí**	**Téarma 2** **Líon na seachtainí**	**Téarma 3** **Líon na seachtainí**
	Príomhréimse siollabais: **Tascanna**	**Príomhréimse siollabais:** **Tascanna**	**Príomhréimse siollabais:** **Tascanna**

Fig. 4.3

Príomhthéamaí→ Cuspóirí ↓	Bia, réim bia, agus sláinte	Bainistíocht acmhainní	Inniúlacht agus freagracht tomhaltóra	Saincheisteanna sóisialta teaghlaigh	Samplaí de thascanna agus de ghníomhaíochtaí
Riachtanais chothaitheacha	• Réim chothrom bia, cothaithigh atá ag teastáil, scileanna cócaireachta • Riachtanais speisialta	• Costáil • Buiséadú • Úsáid éifeachtach trealaimh agus breosla • Bainistíocht ama	• Rialúchán dramhaíola • Ag siopadóireacht don luach is fearr • Costas ar bhia-ábhair	• Ioncam teaghlaigh • Feidhmeanna teaghlaigh • Daoine níos sine laistigh den teaghlach	• Tasc samplach Bia 1 lch 40, cur i bhfeidhm prionsabal cothaitheach
Dul chun cinn teicneolaíochta	• Pacáistiú atmaisféir athraithigh • Éifeacht ar sheilfré bianna	• Róphacáistiú • Ag sábháil ama i sceidil oibre teaghlaigh	• Costas pacáistíochta • Diúscairt bruscair		• Imscrúdú ar phacáistiú a úsáidtear ar bhianna ullmhaithe tomhaltóra
Gnéithe agus prionsabail a bhaineann le dearadh	• Feidhmeanna meaisíní in ullmhúchán bia • Dearadh agus feidhm • Airíonna an bhia atá á úsáid, m.sh. uibheacha	• Cur le riar tí • Prionsabail oibre agus úsáid fearas	• Costáil fearas éagsúil • Tosca le meas nuair atáthar ag ceannach		• Measúnacht ar fhearas beag tí-próiseálaí bia
Tosca socheolaíocha	• Riachtanais chothaitheacha na ndaoine scothaosta conas a d'fhéadfaí iad seo a bhaint amach	• Roghanna éagsúla cóiríochta	• Éifeacht ag baill níos sine teaghlaigh ar bhuiséad an tí	• Teaghlach mar aonad comhbhách • Ag tabhairt aire do dhaoine scothaosta	• Roghanna cóiríochta do bhall níos sine teaghlaigh
Próisis bhainistíochta	• Pleanáil béilí • Ullmhúchán béilí	• Ag siopadóireacht le haghaidh bia agus acmhainní eile, sceidil oibre, rialú ar airgeadas	• Rialúchán dramhaíola • Athchúrsáil	• Struchtúir teaghlaigh • Róil teaghlaigh • Róil inscne	• Ag pleanáil sceidil • Tascanna teaghlaigh sa teach
Feasacht ar an gComhshaol	• Measúnacht ar an bpacáistiú a úsáidtear ar bhia aon lá agus ar an méid dramhaíola a tháirgtear	• Níochán teaghlaigh, ag téamh an tí-éifeacht ar an gcomhshaol	• Freagrachtaí i leith an chomhshaoil		• Staidéar ar réimse gníomhaíochtaí tí agus a n-éifeachtaí ar an gcomhshaol
Cruthaitheacht	• Uibheacha-comhdhéanamh airíonna • Éifeachtaí na cócaireachta • Luach bia	• Ag eagrú plean oibre • Úsáid trealaimh-greadtóireacht, srl	• Cad a lorgfaí nuair atáthar ag siopadóireacht le haghaidh uibheacha		• Tasc samplach Bia 2 lch 40, miasa uibheacha milse agus blasta
Sábháilteacht agus sláinteachas	• Sábháilteacht bia agus prionsabail	• An tábhacht a bhaineann le cúrsaí	• Rialacháin um shláinteachas	• An tábhacht a bhaineann le sábháilteacht bia i	Ag pleanáil, ag ullmhú mias sicín agus sailéad a ghabhann léi

	sláinteachais • Úsáid an AGPRC • Nimhiú bia	sláinteachais agus sábháilteachta i mbainistíocht an tí	bia • Cleachtais shábháilte i ndáil le hullmhúchán bia	ndáil le baill leochaileacha teaghlaigh, m.sh. na daoine óga, na daoine scothaosta	
Scileanna-nós imeachta agus ionramhála	• Scileanna pleanála roghchláir • Aistí bia speisialta • Scileanna in ullmhúchán agus i gcur i láthair béile • Próitéin-luach comhlántach	• Ag pleanáil agus ag leanúint plean oibre • Ag eagrú siopadóireachta	• Ag costáil béile • Imscrúdú ar bhianna oiriúnacha, lena n-áirítear bianna áise		
Cumarsáidí	• Patrúin éagsúla itheacháin sna sochaithe éagsúla a imscrúdaítear	• An dóigh a ndéantar na sochaithe éagsúla seo róil teaghlaigh; cuirfear iad seo i gcomparáid le teaghlaigh na hÉireann		• Imscrúdú: scannáin, litríocht srl de chineálacha éagsúla teaghlach i sochaithe eile	• Gníomhaíocht grúpa: imscrúdú ar staideanna teaghlaigh i sochaithe eile

Fig. 4.4: Ag úsáid príomhthéamaí chun comhtháthú a éascú

Príomhthéamaí	**Bia, réim bia, agus sláinte**	**Bainistíocht Acmhainní**	**Inniúlacht agus freagracht tomhaltóra**	**Saincheisteanna Sóisialta Teaghlaigh**	**Samplaí de thascanna agus de ghníomhaíochtaí**
Riachtanais chothaitheacha					
Dul chun cinn teicneolaíochta					
Gnéithe agus prionsabail a bhaineann le dearadh					
Tosca socheolaíochta					
Próisis bhainistíochta					

Feasacht ar an gcomhshaol					
Cruthaitheacht					
Sábháilteacht agus Sláinteachas					
Scileanna – nós imeachta agus ionramhála					
Cumarsáidí					

Fig. 4.5: Ag úsáid príomhthéamaí chun comhtháthú a éascú

Plean eiseamláire oibre

ACMHAINNÍ

Siollabas

Treoirlínte do mhúinteoirí

Téacsleabhar

Leathanaigh Thréshoilseacha

AG FORBAIRT PLEAN OIBRE

Is doiciméad scríofa é plean oibre ina gcuirtear síos ar na haonaid oibre atá pleanáilte do dhaltaí thar thréimhse ar leith. Sula bhforbrófar aon phlean oibre don siollabas nua, ní mór na pointí seo a leanas a chur san áireamh:

- aidhmeanna agus cuspóirí ginearálta
- cuspóirí measúnaithe
- an príomhathrú béime
- na ceithre phríomhthéama a leathann ar fud an tsiollabais
- modheolaíochtaí teagaisc a mholtar don siollabas

Mar aon leis na pointí seo, ní mór do gach múinteoir féachaint ar a scoil féin maidir le

- soláthar na n-acmhainní sa scoil
- leithdháileadh na n-uaireanta teagmhála ranga ar an gclár ama
- cumas agus eolas roimhe sin na ndaltaí.

Cineann na pointí seo ar fad gach plean oibre aonair. Ba cheart go gceadódh an plean oibre céim solúbthachta a fhreastalóidh ar an moill gan choinne nó ar an athrú atá ag teastáil le linn an téarma.

Níl an plean eiseamláire oibre seo saintreorach. Tá sé ceaptha chun a léiriú an dóigh a bhféadfar comhtháthú idir na trí phríomhréimse a bhaint amach agus an dóigh a bhféadfar gníomhaíochtaí ranga a phleanáil timpeall ar chuspóirí an chúrsa.

POINTÍ MÍNITHE AR AN BPLEAN EISEAMLÁIRE OIBRE

Tá an plean oibre san eiseamláir bunaithe ar:

Rang grúpa: Bliain 1 (an cúigiú bliain)
Leithdháileadh ama: 12 seachtaine
Príomhthéama: Tús eolais ar staidéar bia ina léirítear comhtháthú bainistíochta acmhainní, le staidéar tomhaltóra agus le staidéar sóisialta.

SEICLIOSTAÍ

Forbraíodh sraith liostaí seiceála le húsáid i gcomhar leis an bplean oibre seo.

Comhtháthaítear ábhar na ngnéithe gaolmhara den chúrsa i gcásanna ina bhféadtar, agus, mar sin de, féadfaidh sé bheith deacair súil a choinneáil ar na réimsí a chlúdaítear. Toisc go gclúdaítear topaic sa rang, féadfar í a thaifeadadh ar an liosta cuí seiceála tríd an topaic chuí a thiceáil nó dáta a chur leis an dáta cuí. Cinnteoidh sé seo go gclúdófar gach réimse den siollabas. **Tá sé tábhachtach a thabhairt faoi deara gur achoimre ar thopaicí an tsiollabais iad gach liosta seiceála. Caithfear amharc ar an siollabas chun an méid doimhneachta atá ag teastáil do gach topaic a sheiceáil.**

LEAGAN AMACH AN PHLEAN EISEAMLÁIRE OIBRE

Ábhar					
Bia	**Bainistíocht Acmhainní Agus Staidéar Sóisialta**	**Gníomhaíocht Ranga**	**Obair Baile**	**Príomhthéamaí**	**Acmhainní**
Liostaítear sa cholún ábhar na príomhábhair a chlúdófar sa tréimhse ranga. Is idirghaolmhar atá cuid mhór de na gnéithe de chúrsa eacnamaíocht bhaile, mar sin de, ba cheart go gcomhtháthófaí topaicí i gcásanna ina bhfuil gaolmhaireacht shoiléir.		Mionsonraítear sna colúin **gníomhaíocht ranga** agus **obair baile** na príomhthascanna do dhaltaí agus na príomheispéiris foghlama. Tógadh na heispéiris foghlama timpeall ar an oiread de na ceithre phríomhthéama agus a fhéadtar.	Spreagann na gníomhaíochtaí seo uas-rannpháirtíocht ag daltaí agus folaíonn siad roinnt gníomhaíochtaí praiticiúla. Comhlíonfar agus treiseofar roinnt chuspóirí an chúrsa i ngach tasc.	Treisítear sa cholún **príomhthéamaí** na téamaí a chlúdaítear i ngach rang. Caithfear cuimhneamh nach bhféadfar gach ceann de na ceithre théama a fholú i ngach gníomhaíocht ranga. Mar sin féin, thar shraith ranganna, beidh na daltaí páirteach i dtascanna a dhíríonn ar na ceithre théama ar fad.	Forbrófar **Acmhainní** thar thréimhse ama. Féadfar breiseanna a dhéanamh don cholún seo mar a théann an obair ar aghaidh.

PLEAN EISEAMLÁIRE OIBRE

Ábhar					
Bia	**Bainistíocht Acmhainní**	**Gníomhaíocht Ranga**	**Obair Baile**	**Príomhthéamaí**	**Acmhainní**
Tús eolais ar bhia • Réim bia na hÉireann (1.2.4) • Tosca a théann i bhfeidhm ar roghanna bia • Athruithe ar bhia agus ar phatrúin itheacháin ó thús na fichiú haoise • Treoirlínte cothaithe		Plé: • Cineálacha bia a itear agus na tosca a théann i bhfeidhm ar roghanna bia Gníomhaíocht: • Tarraing suas biachlár pearsanta do lá amháin agus cuir i gcomparáid é le biachlár laethúil ó thús na fichiú haoise • Bia a úsáidtear • Modhanna cócaireachta agus costas	• Measúnacht ar bhiachláir le haird a thabhairt ar threoirlínte cothaithe	• Bia agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní •Saincheisteanna sóisialta teaghlaigh	•Leabharlann •Seanleabhair chócaireachta • Bileog oibre: —Biachlár ón bhfichiú haois • Suirbhé Uile-Éireann ar Thomhaltas Bia, 2000 • Irisí bia
	Tús eolais ar staidéar sóisialta • Róil agus freagrachtaí ag baill an teaghlaigh (3.1.6) • Coimhlint róil (3.1.6) • Saincheisteanna inscne (3.1.6) • Tionchair ag cultúir eachtracha bia ar réim bia na hÉireann	Plé: • Saincheisteanna inscne a baineann le ceannach bia agus le hullmhúchán bia • Athruithe ar shainmhíniú ar ról Dearfar ceistneoir: • Bianna a mheasann tuismitheoirí a bheith nua óna n-óige féin • Bialanna eachtracha nua go háitiúil • Bianna eachtracha ar bhiachlár an teaghlaigh Plé ar an suirbhé	• Ag úsáid ceistneora chun tuismitheoir, seantuismitheoir, nó duine scothaosta, srl, a agallamh • Ag úsáid an cheistneora — scríobh tráchtaireacht ar na príomhphointí le haghaidh plé ranga	• Bia agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní •Saincheisteanna sóisialta teaghlaigh	•Leabharlann •Seanleabhair chócaireachta • Bileog oibre: —Biachlár ón bhfichiú haois • Suirbhé Uile-Éireann ar Thomhaltas Bia, 2000 • Irisí bia

Itheachán cothromaithe •comhpháirteanna riachtanacha d'aiste chothromaithe bia • treoirlínte cothaitheacha • Úsáid na CMCnna • Úsáid na dtáblaí bia		Plé: • Déan achoimre ar phríomhthorthaí na hoibre baile Obair ghrúpa: • Léirmhíniú ar tháblaí bia	• Déan anailís ar lipéad cothaitheach an bhia choitinn phróiseáilte; déan tagairt do chion próitéine, carbaihiodráite agus saille agus cuirfear CMCanna i gcomparáid do dhéagóir	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí	• Táblaí bia • Suirbhé Uile-Éireann ar Thomhaltas Bia, 2000

Ábhar					
Bia	**Bainistíocht Acmhainní**	**Gníomhaíocht Ranga**	**Obair Baile**	**Príomhthéamaí**	**Acmhainní**
	Tús eolais ar riar tí, Staidéar tomhaltóra (2.2), Roghanna do thomhaltóirí (2.2.1) • Tosca a théann i bhfeidhm ar chinnteoireacht tomhaltóirí, trí thagairt ar leith a dhéanamh d'ioncam athraitheach teaghlaigh • céatadán d'ioncam an teaghlaigh a chaitear ar bhia	Plé: • Tionchair ag leibhéil ioncaim ar roghanna bia Obair ghrúpa: • Tarraing suas liosta siopadóireachta seachtainiúla do dhuine scothaosta ar phinsean	• Áirigh an céatadán d'ioncam seachtainiúil a chaitear ar bhia ag duine scothaosta atá ag maireachtáil go neamhspleách ar phinsean • Liostaigh tosca sóisialta, eacnamaíochta agus praiticiúla a imríonn tionchar ar aiste bia na ndaoine scothaosta	• Bia, réim bia, agus sláinte •Saincheisteanna sóisialta • Bainistíocht Acmhainní	• Suirbhé ar bhuiséad teaghlach, 1994 •Téacsleabhair: Cuid shóisialta
Tús eolais ar shláinteachas bia agus ar mhilleadh bia (1.3.8) • An ról atá ag miocrorgánaigh agus ag einsímí i milleadh bia • Prionsabail is bun le rialú an mhillte mhiocróbaigh agus einsímigh • Ullmhúchán sábháilte bia • Iarmhairtí na gcleachtas neamhshábháilte		Plé: • Tarraing suas rialacha sláinteachais agus sábháilteachta le haghaidh obair chúrsa phraiticiúil do staidéar bia Gníomhaíocht: • Léifidh daltaí alt nuachtáin ar bhriseadh amach nimhiú bia agus pléifidh siad cosc air	• Foghlaim rialacha sláinteachais agus sábháilteachta le cur i bhfeidhm le linn ranganna um obair chúrsa phraiticiúil do staidéar bia	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí •Saincheisteanna sóisialta teaghlaigh • Bainistíocht acmhainní	• Alt nuachtáin • Bileog achoimre • Rialacha cistine

	Freagracht tomhaltóirí (2.2.2) • Cinnteoireacht ar an eolas	Plé: • Freagracht ar an tomhaltóir as cinnteoireacht ar an eolas • Freagracht agus cearta tomhaltóirí	• Ceist scríofa ar chás-staidéar: ceannach earra bia atá thar a spriocdháta díola • Cearta • Freagrachtaí • Réim cheart ghníomhaíochta	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní	
Tús eolais ar an AGPRC (1.3.10)		Plé: • Chun béim a chur ar na guaiseacha féideartha le linn obair chúrsa phraiticiúil • Chun córas simplí an AGPRC a chruthú a chuirfear i bhfeidhm le linn obair chúrsa phraiticiúil	• Ceist scríofa ar chur i bhfeidhm an AGPRC le linn obair chúrsa phraiticiúil (sláinteachas bia, sláinteachas pearsanta agus sláinteachas comhshaoil)	• Bia, rém bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní	• Bileog ar an AGPRC • Cur i bhfeidhm an AGPRC i scoileanna (treoirlínte)

Ábhar					
Bia	**Bainistíocht Acmhainní**	**Gníomhaíocht Ranga**	**Obair Baile**	**Príomhthéamaí**	**Acmhainní**
	Cosaint tomhaltóirí (2.2.3) **Staidéar sóisialta (3.1.6)** • Róil agus freagrachtaí	Obair ghrúpa: • Baileoidh daltaí faisnéis ar ghníomhaíochtaí náisiúnta a bhfuil baint acu le sábháilteacht bia agus cuirfidh siad fillteán le chéile	• Ba cheart go bhfoghlaimeodh daltaí na gníomhaíochtaí ábhartha a bhaineann le sábháilteacht bia	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí	• Bileoga an ÚSBÉ
Tús eolais ar thasc um staidéar bia agus taifi ar obair chúrsa phraiticiúil • Tús eolais ar choincheap taisc um staidéar bia • Bainistíocht an tseomra ranga do nósanna imeachta um obair phraiticiúil		• Tabharfaidh daltaí dóibh féin ar leagan amach na dtaifead ar obair chúrsa phraiticiúil • Tuigfidh daltaí coincheap taisc um staidéar bia	• Bailigh ceist don obair baile	• Bia, réim bia, agus sláinte • Bainistíocht acmhainní	• Bileog oibre agus leathanaigh thréshoilseacha • Líonadh isteach taifead ar obair chúrsa phraiticiúil
	Tús eolais ar na príomhchoincheapa a bhaineann le Comhpháirteanna bainistíochta de bhainistíocht acmhainní **(2.1.1)** • Ionchur • Tréchur • Aschur • Cinnteoireacht	Obair Aonair: • Tabharfaidh daltaí aird i dtasc 1 um staidéar bia ar Ionchur: • Imscrúdaigh acmhainní, idir dhaonna agus ábhair • Riachtanais, mianta, agus spriocanna Tréchur: • Pleanáil, eagrúchán, cur i bhfeidhm Aschur: • Déan measúnú de réir na spriocanna atá bainte amach • Athruithe ar luachanna, aiseolas i leith ionchur	• Ceist scríofa ar na príomhchoincheapa a bhaineann le bainistíocht acmhainní	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní	• Téacsleabhar

Ábhar					
Bia	**Bainistíocht Acmhainní**	**Gníomhaíocht Ranga**	**Obair Baile**	**Príomhthéamaí**	**Acmhainní**
Ullmhúchán taisc um staidéar bia: Réimse cleachtais A: Cur i bhfeidhm prionsabal cothaitheach • Tasc 1 Feic lch 40 do thasc um staidéar Bia 1		Obair Ghrúpa: • Ullmhúchán do thasc um staidéar Bia 1 • Déanfaidh daltaí imscrúdú ar riachtanais speisialta na ndaoine scothaosta: riachtanais chothaithe, eacnamaíochta agus phraiticiúla	• Ullmhaigh d'obair chúrsa phraiticiúil • Scríobh suas codanna imscrúdaithe, anailíse agus pleanála de na taifid ar obair chúrsa phraiticiúil	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní •Saincheisteanna sóisialta	• Leabharlann • Leabhair chócaireachta • Táblaí bia
	Bainistíocht na n-acmhainní airgeadais teaghlaigh (2.1.3) • Ioncam teaghlaigh trí aird a thabhairt ar thosca sóisialta-aois • Caiteachas fíor-riachtanach agus lánroghnach • Pinsean agus liúntais leasa shóisialta; iad seo a bhaint le daoine scothaosta	Obair Ghrúpa: • Déan imscrúdú ar íocaíochtaí pinsin agus leasa shóisialaigh do dhaoine scothaosta • Tarraing suas biachlár seachtainiúil do dhuine scothaosta	• Trí na biachláir a pleanáladh sa rang a úsáid, tarraing suas liosta siopadóireachta seachtainiúla agus áireofar an céatadán d'ioncam a chaitear ar bhia ag duine scothaosta a fhaigheann pinsean neamhranníocach seanaoise	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní •Saincheisteanna sóisialta	• Bileoga um leas sóisialach • Billí siopadóireac hta seachtainiúla
Tasc um staidéar Bia 1 cur i bhfeidhm 1 • Déanfaidh na daltaí miasa príomhchúrsa atá oiriúnach do dhuine scothaosta agus déanfaidh siad measúnacht ar na miasa seo, trí fhaisnéis óna gcuid imscrúdaithe a úsáid		Obair phraiticiúil: • Ullmhaigh, cócaráil agus riar na príomhchúrsaí agus déanfar measúnacht orthu • Oiriúnacht na mias do dhaoine scothaosta —oiriúnacht chothaithe —oiriúnacht eacnamaíochta —oiriúnacht phraiticiúil	• Scríobh suas na codanna ábhartha de na taifid ar obair chúrsa phraiticiúil • Cur i bhfeidhm • Measúnacht	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní •Saincheisteanna sóisialta	• Táblaí bia • Bileoga um leas sóisialach • Billí siopadóireac hta seachtainiúla
	Bainistíocht Acmhainní (2.1.3) • Cinnteoireacht • Measúnacht ar chur i bhfeidhm an chreata bainistíochta agus iad ag déanamh an taisc um staidéar bia	Plé: • Aiseolas i leith ionchur bunaidh —spriocanna atá leagtha —úsáid acmhainní —riachtanais atá bainte amach	• Scríobh measúnacht ar an ngné um bainistíocht acmhainní den tasc	• Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní •Saincheisteanna sóisialta	• Bileog mheasúnacht a
Tasc um staidéar Bia 1 cur i bhfeidhm 2 • Déanfaidh na daltaí miasa príomhchúrsa atá oiriúnach do dhuine scothaosta		Obair phraiticiúil: • Ullmhaigh, cócaráil agus riar na príomhchúrsaí agus déanfar measúnacht orthu • Oiriúnacht na mias do	• Scríobh suas na codanna ábhartha de na taifid ar obair chúrsa phraiticiúil • Cur i bhfeidhm • Measúnacht	• Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní •Saincheisteanna sóisialta	• Táblaí bia • Bileoga um leas sóisialach • Billí siopadóireac hta

agus déanfaidh siad measúnacht ar na miasa seo, trí fhaisnéis óna gcuid imscrúdaithe a úsáid		dhaoine scothaosta —oiriúnacht chothaithe —oiriúnacht eacnamaíochta —oiriúnacht phraiticiúil			seachtainiúla

Ábhar					
Bia	**Bainistíocht Acmhainní**	**Gníomhaíocht Ranga**	**Obair Baile**	**Príomhthéamaí**	**Acmhainní**
Fuinneamh agus bia (1.2.1) • Sainmhíniú ar bhia • Tosca a théann i bhfeidhm ar riachtanais fuinnimh • Áireamh an fhuinnimh • Cothromaíocht fuinnimh, cileacalraí folmha. • BRM		• Foghlaim na coincheapa riachtanacha agus an téarmaíocht riachtanach a bhaineann leis an topaic *Obair ghrúpa:* • Oibreoidh daltaí ar chás-staidéir ar riachtanais athraitheacha fuinnimh • Déan measúnacht ar an téarma 'cileacalraí folmha'	• Scríobh tuarascáil ar na torthaí ó chás-staidéar • Tuairiscigh ar lipéid bhia • Áirigh an luach fuinnimh atá ag ceann de na miasa cócaráilte ó thasc 1	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Saincheisteanna sóisialta teaghlaigh	• Treoirlíntí • Lipéid bhia • Leathanaigh thréshoilseacha
Próitéin mar chothaitheach (1.1.2) • Comhdhéanamh ceimiceach • Struchtúr agus foinsí na próitéine		• Déanfaidh daltaí anailís ar na fíricí bunúsacha, ar an téarmaíocht bhunúsach agus ar na coincheapa bunúsacha a bhaineann leis an topaic agus tuigfidh siad iad • Léirmhínigh léaráidí a bhaineann le struchtúr ceimiceach na próitéine	• Foghlaim obair ranga	• Bia, réim bia, agus sláinte	• Leathanaigh thréshoilseacha • Póstaer ar aicmiú • Téacsleabhar
	Acmhainní airgeadais: An buiséad bia (2.1.3) • An tionchar ag ioncam an teaghlaigh agus ag méid an teaghlaigh ar an méid próitéine sa réim bia agus ar chaighdeán na réime bia.	Plé: • An céatadán d'ioncam a chaitear ar bhia mar chéatadán d'ioncam an teaghlaigh agus na tionchair aige seo ar chaighdeán na haiste bia	• Trí thábl aí bia a úsáid, meas (i) an méid próitéine atá ag teastáil ar bhonn laethúil (ii)costas an chuid phróitéine den bhille siopadóireachta seachtainiúla do theaghlach de bheirt daoine fásta agus beirt leanaí óga	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Saincheisteanna sóisialta	• Suirbhé ar bhuiséad teaghlach • An céatadán a chaitear ar bhia Grúpa sóisialta 1: 17.8% Grúpa sóisialta 6A/6B 27.6% Tag.: SBT • Táblaí bia

Ábhar					
Bia	**Bainistíocht Acmhainní**	**Gníomhaíocht Ranga**	**Obair Baile**	**Príomhthéamaí**	**Acmhainní**
Próitéin/ar lean • Luach bitheolaíochta agus luach fuinnimh • Luach comhlántach nó luach forlíontach • Dí-ainmíniú • Airíonna		*Obair Ghrúpa:* • Scrúdaigh an méid a chuireann próitéin le luach fuinnimh miasa	• Déan staidéar ar scrúdú ar phróitéin	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí •Saincheisteanna sóisialta	• Leabhair chócaireachta
	Staidéar sóisialta/ar lean (3.1.1) • Sochaí, róil, cultúir, gnásanna, luachanna	• Scrúdaigh na difríochtaí náisiúnta: —stíl mhaireachtála —bia —luachanna	• Ceist scríofa ar róil, cultúir, gnásanna agus luachanna	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí •Saincheisteanna sóisialta	• Téacsleabhair • Leabhair chócaireachta ó chultúir éagsúla • Biachláir ó shiopaí áitiúla bia
	Teicneolaíocht teaghlaigh (2.1.5) • Prionsabail bhunúsacha agus treoirlínte le haghaidh fearas a bhfuil mótar acu	• Déanfaidh daltaí staidéar ar úsáid, srl, fearais ullmhúcháin bhia a bhaineann le tasc um staidéar Bia 2	• Scríobh suas próifíl ar fhearas ullmhúcháin bhia	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní •Saincheisteanna sóisialta teaghlaigh	• Litríocht ar fhearais ó shiopaí leictreachais • *Rogha do Thomhaltóirí* • Téacsleabhar
Uibheacha (1.3.2) • Luach cothaitheach agus luach bia-eolaíochta • Cócaireacht • Stóráil • Grúpaí atá sobhuailte ó shalmonella		• Foghlaimeoidh daltaí na fíricí bunúsacha, an téarmaíocht bhunúsach, agus na coincheapa bunúsacha a bhaineann leis an topaic • Déanfaidh daltaí staidéar ar théachtadh, airí na n-uibheacha.	• Ceist scríofa ar uibheacha	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní •Saincheisteanna sóisialta teaghlaigh	• Téacsleabhar
	Roghanna do thomhaltóirí • roghnúchán, lipéadú an AE • uibheacha saor-raoin v. uibheacha cúbarnaí, 'sár-uibheacha'	• Foghlaimeoidh daltaí na fíricí bunúsacha maidir le saincheisteanna tomhaltóirí agus le cosaint tomhaltóirí, agus an téarmaíocht agus na coincheapa a bhaineann leis an topaic	• Ceist scríofa ar an ngné tomhaltóir a d'uibheacha	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní •Saincheisteanna sóisialta teaghlaigh	• Téacsleabhar

Ábhar					
Bia	**Bainistíocht Acmhainní**	**Gníomhaíocht Ranga**	**Obair Baile**	**Príomhthéamaí**	**Acmhainní**
Ullmhúcháin taisc um staidéar bia 2: Réimse cleachtais D: Airíonna Taisc um staidéar bia 2 Feic lch 40 do thasc um staidéar Bia 2		*Obair ghrúpa:* • Déan imscrúdú ar mhiasa milse agus ar mhiasa blasta araon i gcásanna ina bhfuil airí an téachta tábhachtach don mhias • Cinn cad iad na miasa a chócarálfar	• Ullmhaigh d'obair phraiticiúil • Scríobh síos na codanna ábhartha de na taifid ar obair chúrsa phraiticiúil • Déan anailís agus imscrúdú • Déan ullmhúchán agus pleanáil	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní •Saincheisteanna sóisialta teaghlaigh	• Leabhair chócaireachta • Treoirlínte do mhúinteoirí
• Próitéin agus fuinneamh	• Bainistíocht acmhainní, lena n-áirítear comhpháirteanna de bhainistíocht agus de chinnteoireacht • Staidéar sóisialta: saincheisteanna róil agus inscne, cultúr, gnásanna agus luachanna • Saincheisteanna tomhaltóirí	*Measúnú scríofa ranga:* • Tástáil eolas agus tuiscint ar na fíricí, ar na prionsabail agus ar an téarmaíocht a bhaineann le próitéin agus le fuinneamh • Tástáil eolas agus tuiscint ar staidéar sóisialta • Staidéar sóisialta: saincheisteanna róil agus inscne		• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní •Saincheisteanna sóisialta teaghlaigh	
Tasc um staidéar Bia 2 **cur i bhfeidhm 1** Réimse cleachtais D: Airíonna bia • Fachtóir téachta na n-uibheacha • Sainmhíneofar airí an téachta • Modhanna cócaireachta agus prionsabail eolaíochta • Pointí riachtanacha maidir le déanamh na méise • Fadhbanna féideartha • Sábháilteacht agus sláinteachas (feic an AGPRC) • Próitéin in uibheacha		*Obair phraiticiúil:* • Déan daltaí na miasa atá roghnaithe • Tuig agus cuir i bhfeidhm prionsabail an téachta • Cuir i bhfeidhm na rialacha sábháilteachta agus sláinteachais agus córas simplí an AGPRC	• Scríobh suas na codanna ábhartha de na taifid ar obair chúrsa phraiticiúil • Cur i bhfeidhm • Measúnacht	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní	• Treoirlínte do mhúinteoirí

Ábhar					
Bia	**Bainistíocht Acmhainní**	**Gníomhaíocht Ranga**	**Obair Baile**	**Príomhthéamaí**	**Acmhainní**
Tasc um staidéar Bia 2 **cur i bhfeidhm 2** Réimse cleachtais D: Airíonna bia • Fachtóir téachta na n-uibheacha • Sainmhíneofar airí an téachta • Modhanna cócaireachta agus prionsabail eolaíochta • Pointí riachtanacha maidir le déanamh na méise • Fadhbanna féideartha • Sábháilteacht agus sláinteachas (feic an AGPRC) • Próitéin in uibheacha		*Obair phraiticiúil:* • Déanfaidh daltaí na miasa atá roghnaithe • Tuig agus cuir i bhfeidhm prionsabail an téachta • Cuir i bhfeidhm na rialacha sábháilteachta agus sláinteachais agus córas simplí an AGPRC	• Scríobh suas na codanna ábhartha de na taifid ar obair chúrsa phraiticiúil • Cur i bhfeidhm • Measúnacht	• Bia, réim bia, agus sláinte • Inniúlacht tomhaltóirí • Bainistíocht acmhainní	• Treoirlínte do mhúinteoirí

TASCANNA BIA DO PHLEAN EISEAMLÁIRE OIBRE

Tasc bia 1	
Réimse Cleachtais A: Cur i bhFeidhm Prionsabal Cothaitheach Ba cheart go gcuirfí riachtanais speisialta (riachtanais chothaithe, eacnamaíochta agus phraiticiúla) san áireamh nuair atá béilí á bpleanáil do dhaoine scothaosta. Sainaithin agus cuir síos ar roinnt de na cúinsí seo faoi na trí cheannteideal thuas. Trí aird a thabhairt ar na riachtanais seo, déan imscrúdú ar réimse príomhchúrsaí atá oiriúnach don lón do bheirt daoine scothaosta. Ullmhaigh, cócaráil agus riar **dhá cheann de na príomhchúrsaí** atá sainaitheanta. Déan measúnacht ar an tasc maidir le (a) pleanáil (b) cur i bhfeidhm agus (c) riachtanais ar leith an taisc	**Tasc bia 2** Réimse Cleachtais D: Miasa a Léiríonn Airíonna Bia. Tá réimse leathan úsáidí cócaireachta ag téachtadh na n-uibheacha. Sainmhínigh airí an téachta. Déan imscrúdú ar a chur i bhfeidhm maidir le déanamh na mias milis agus blasta. Roghnaigh **dhá mhias** agus mínigh an dóigh a n-úsáidtear prionsabal an téachta nuair atá gach mias á hullmhú agus á cócaráil. Ullmhaigh, cócaráil, agus riar na miasa atá roghnaithe. Déan measúnacht ar an tasc maidir le (a) cur i bhfeidhm agus (b) rath i ndáil leis na prionsabail chócaireachta a chur i bhfeidhm.
Miasa molta Tugtar liosta de mhiasa atá molta faoi Réimse Cleachtais A	**Miasa molta** Maróg Aráin agus Ime Traidhfil Chustaird Toirtín Piorraí agus Almóinní /Toirtín Aibreoige Toirtín Líomóide Oileáin ar Snámh (Meireang/ Custard) Quiche Maróg Ceapaire Bhlasta Uibheagán Spáinneach

Seicliostaí

RANG GRÚPA ___________________

BLIAIN: 20___

NB: Féach ar an siollabas i gcónaí le haghaidh an méid doimhneachta atá ag teastáil i ngach topaic.

Tá roinnt ábhair ainmnithe don Ardleibhéal amháin. Tá cló glas ar an ábhar seo ar fud na dtreoirlínte.

1. STAIDÉAR BIA

1.1 EOLAÍOCHT AN BHIA AGUS COTHÚ

	Bliain 1	Bliain 2
Roghanna Bia		
• Tosca a théann i bhfeidhm ar rogha bia	________	________
Macrachothaithigh		
• próitéin	________	________
• carbaihiodráití	________	________
• lipidí	________	________

Féach ar an siollabas le haghaidh an méid doimhneachta atá ag teastáil ar gach cothaitheach

	Bliain 1	Bliain 2
Macrachothaithigh **Vitimíní**		
• A	________	________
• D	________	________
• E	________	________
• K	________	________
• C	________	________
• B_{12}	________	________
• Fóláit	________	________

Foinsí, feidhmeanna, tionchair na huireasa, ciondálacha molta cothúcháin, airíonna

Vitimíní

- tiaimín
- ribeaflaivin
- pireadocsaín
- niaicin

Foinsí, feidhmeanna, tionchair na huireasa, airíonna

Mianraí

- Liosta de na príomhdhúile mianracha agus de na riandúile mianracha atá ag teastáil sa réim bia
- cailciam
- iarann
- sinc
- iaidín
- potaisiam
- sóidiam

Foinsí, feidhmeanna, tionchair na huireasa, ciondálacha molta cothúcháin

- Tosca a théann i bhfeidhm ar ionsú na ndúl mianrach sa chorp, lena n-áirítear: ról na ndúl maidir le cuidiú le hionsú an chailciam agus an iarainn

foinsí iarainn haeim agus iarainn neamh-haeim

tionchair na bhfiotaí agus na n-ocsaláití ar ionsú an chailciam

Uisce

- airíonna ginearálta
- tábhacht bitheolaíochta

1.2 RÉIM BIA AGUS SLÁINTE

	Bliain 1	Bliain 2

Fuinneamh

- Tosca a théann i bhfeidhm ar riachtanais fuinnimh
- Ról an fhuinnimh sa chorp

  ráta meitibileachta bunaidh

  fás

  gníomhaíocht fhisiciúil
- Cothromaíocht fuinnimh

Treoirlínte cothaithe

- Treoirlínte cothaitheacha, lena n-áirítear:

  foirmliú treoirlínte

  úsáid na gciondálacha molta cothúcháin

  úsáid na dtáblaí um chomhdhéanamh bia

Riachtanais chothaithe agus bhia

- Tosca a théann i bhfeidhm ar riachtanais bhia
- Fadhbanna a bhaineann le réim bia, lena n-áirítear:
  galar putóige

oistéapóróis

murtall

galar corónach croí

diaibéiteas

cáiréis fiacla

- Riachtanais chothaithe ar leith maidir le:

  galar corónach croí

  lachtveigeatóir

  fíor-veigeatóir

  céiliach

  diaibéiteach

Réim bia na hÉireann

- Athruithe san fhichiú haois

- Comparáid le treoirlínte cothaithe

- Gnéithe den mhíchothú atá sainaitheanta le folú:

  méid íseal gairbhsí

  méid ard saille sáithithe

  méid íseal iarainn

  méid íseal cailciam

Déan tagairt do chúiseanna, do thionchair, agus do bhearta ceartaitheacha

1.3 ULLMHÚCHÁN AGUS PRÓISEÁIL BIA

	Bliain 1	Bliain 2
Tionscal bia na hÉireann		
• Cur síos gairid ar an struchtúr	___________	_________
• An ról atá ag gnólachtaí beaga agus ag fiontair sa bhaile i dtionscal an bhia	___________	_________
• Deiseanna gairme i dtionscail ghaolmhara bhia	___________	_________
Earraí bia		
• Feoil □ Iasc □ Uibheacha □ Malairtí ar fheoil □	___________	_________
• Bainne □ Cáis □ Iógart □ Táirgí déiríochta □	___________	_________
• Torthaí □ Glasraí □	___________	_________
• Gránaigh	___________	_________
• Saillte agus olaí	___________	_________

Féach ar an siollabas le haghaidh an méid doimhneachta atá ag teastáil ar gach bia

	Bliain 1	Bliain 2
Bainistíocht agus pleanáil béilí		
Déanfar tagairt do:		
• Threoirlínte cothaithe	___________	_________
• Riachtanais chothaithe ar fud na saolré	___________	_________
• Riachtanais chothaithe ar leith (mar atá liostaithe sa siollabas)	___________	_________
• Na hacmhainní atá ar fáil	___________	_________
Ullmhúchán bia agus próisis chócaireachta		
• Athruithe fisiceacha agus ceimiceacha a tharlaíonn sa chócaireacht	___________	_________

- Prionsabail chócaireachta
- Anraithí agus anlainn (aicmiúchán, ullmhúchán, cócaireacht, cur i láthair)
- Dhá chineál taosráin (aicmiúchán, ullmhúchán, cócaireacht, cur i láthair)
- Modhanna cócaireachta (rogha agus cur i bhfeidhm)
- Ullmhúchán bia agus trealamh cócaireachta (roghnúchán, úsáid, cúram)
- Cothromaíocht oidis agus oiriúnú oidis
- Feasacht aeistéitiúil ar rogha bia, ar ullmhúchán bia agus ar chur i láthair bia
- Ullmhúchán roghnúchán mias a oireann do riachtanais an tsiollabais
- Measúnacht chriticiúil agus measúnuithe comparáideacha ar mhiasa nó ar bhéilí
- Anailís chéadfach ar mhiasa nó ar tháirgí atá roghnaithe

Féach ar an siollabas le haghaidh an méid doimhneachta atá ag teastáil

Próiseáil agus pacáistiú bia

- Sainaithint ar an réimse bianna próiseáilte atá ar fáil
- Próifílí ar thrí chineál bia próiseáilte atá ar fáil:
  1. Bia ar a ndéantar próiseáil leathan
  2. Bia a phróiseáiltear chun seilfré a leathnú
  3. Bia breisluacha
- Measúnacht ar phacáistiú agus ar ábhair a úsáidtear (oiriúnacht agus cuspóir)
- Measúnacht ar lipéadú bia mar fhoinse faisnéise do thomhaltóirí
- Éilliú an bhiashlabhra

1.3 ULLMHÚCHÁN AGUS PRÓISEÁIL BIA/AR LEAN

	Bliain 1	Bliain 2
Breiseáin bhia		
• Dathάin	________	________
• Blastáin	________	________
• Milsitheoirí	________	________
• Leasaithigh	________	________
• Forbhianna cothaitheacha	________	________
• Cuibhitheoirí fisiceacha	________	________

Aicmiúchán, samplaí, bunús, feidhmeanna.

• Rialú dlí ar úsáid na leasaitheach, na ndathán, na n-eiblitheoirí agus na hfrithocsaídeoirí ________ ________

Reachtaíocht bia

• Cur síos ar reachtaíocht bia reatha náisiúnta agus Eorpach, lena n-áirítear: Rialachán um Shláinteachas Bia, (1950–1989) ________ ________

Rialacháin um Lipéadú (1982 agus 1991) ________ ________

Achtanna um Dhíol Bia agus um Dhíol Drugaí (1875, 1879, 1899, 1936) ________ ________

Rialacháin um Shláinte (Rialúchán Oifigiúil Earraí Bia)(1991) ________ ________

Milleadh bia

• Miocrorgánaigh a bhfuil ina gcúis le milleadh bia agus le galair bhia-iompartha, lena n-áirítear:

múscáin ________ ________

giostaí ________ ________

trí thréithchineál choitianta de bhaictéir nimhithe bia ________ ________

1 ____________________

2 ____________________

3 ____________________

Gnáthóg, foinsí, fás, bianna ard-riosca, agus tréimhse ghoir.

- Nimhiú tocsaineach agus ionfhabhtaíoch bia
- Ról ag miocrorgánaigh i milleadh bia
- Prionsabail atá mar bhun le rialúchán an mhillte mhiocróbaigh
- Úsáidí na miocrorgánach i dtáirgeadh bia
- Ról ag einsímí i milleadh bia
- Prionsabail atá mar bhun le rialúchán mhilleadh einsímeach bia

Leasú bia

- Prionsabail agus modhanna a bhaineann le:

  reo

  próiseáil teasa

  díhiodráitiúchán

  caomhnú ceimiceán

  coipeadh

  ionradaíocht

- Measúnacht chomparáideach ar bhianna a leasaíodh trí mhodhanna éagsúla
- Cur i bhfeidhm praiticiúil *dhá* mhodh leasaithe

  1 ____________________

  2 ____________________

1.3 ULLMHÚCHÁN AGUS PRÓISEÁIL BIA/AR LEAN

	Bliain 1	Bliain 2
Sábháilteacht bia agus sláinteachas bia		
• Ullmhúchán sábháilte bia, lena n-áirítear:		
stóráil bia	______	______
nósanna imeachta um atéamh	______	______
Sláinteachas pearsanta	______	______
Sláinteachas cistine	______	______
An AGPRC	______	______
ISO9000	______	______
• Ról ag gníomhaireachtaí náisiúnta i sábháilteacht bia, lena n-áirítear:		
An Roinn Talmhaíochta agus Bia	______	______
An Roinn Sláinte agus Leanaí	______	______
Saotharlanna Anailíse Poiblí	______	______
Boird Réigiúnacha Sláinte	______	______
Údarás Sábháilteachta Bia	______	______
• Stiúrthóir Gnóthaí Tomhaltóirí (Reachtaíocht um Shábháilteacht Bia)	______	______

2. BAINISTÍOCHT ACMHAINNÍ AGUS STAIDÉAR TOMHALTÓIRÍ

2.1 BAINISTÍOCHT ACMHAINNÍ TEAGHLAIGH

	Bliain 1	Bliain 2
Bainistíocht acmhainní teaghlaigh		
• Cuspóir na bainistíochta acmhainní	________	________
• Córais bhainistíochta	________	________
• An teaghlach mar aonad bainistíochta	________	________
Comhpháirteanna bainistíochta		
• Ionchur: acmhainní, riachtanais, mianta, spriocanna	________	________
• Tréchur: pleanáil, eagrúchán, agus cur i bhfeidhm	________	________
• Aschur: spriocanna atá bainte amach, athruithe ar luachanna, spriocanna, caighdeáin, sásamh, measúnacht, aiseolas	________	________
• Cinnteoireacht agus cumarsáid	________	________
Tréithe a théann i bhfeidhm ar bhainistíocht		
Tosca a théann i bhfeidhm ar bhainistíocht, lena n-áirítear:	________	________
• céimeanna na saolré	________	________
• patrúin fostaíochta	________	________
• cultúr	________	________
• luachanna	________	________
• caighdeáin	________	________
• saincheisteanna inscne	________	________
• bainistíocht dé-róil	________	________
• stíleanna maireachtála mar a chinntear ag stádas socheacnamaíoch	________	________

- stádas agus comhdhéanamh an teaghlaigh

Bainistíocht acmhainní airgeadais teaghlaigh

- An teaghlach mar aonad airgeadais
- Tosca sóisialta a théann i bhfeidhm ar ioncam teaghlaigh
- Foinsí ioncaim teaghlaigh
- Patrúin chaiteachais teaghlaigh
- Buiséid phearsanta
- Buiséid teaghlaigh
- Airgeadas tithíochta: tosca a théann i bhfeidhm ar riachtanais, ar fhoinsí, ar choinníollacha, ar chosaint mhorgáiste
- Modhanna íocaíochta ar earraí teaghlaigh: critéir le haghaidh roghnúcháin, infhaighteacht
- Cosaint creidmheasa tomhaltóra: na hAchtanna um Fhruilcheannach (1946, 1960), an tAcht um Chreidmheas tomhaltóra (1995)
- Scéimeanna coigilte
- Árachas: ÁSPC, árachas sláinte, árachas teaghlaigh, árachas saoil

Tithíocht

Tosca a chineann cineál tithíochta:

- tosca socheacnamaíocha
- polasaí náisiúnta tithíochta
- treochtaí i bhforbairt tithíochta
- infhaighteacht

2.1 BAINISTÍOCHT ACMHAINNÍ TEAGHLAIGH/AR LEAN

	Bliain 1	Bliain 2
Teicneolaíocht teaghlaigh		
• Forbairtí teicneolaíochta atá ar fáil don teaghlach	______	______
• Tosca le cur san áireamh nuair atá fearais mhóra agus fearais bheaga á roghnú	______	______
• Prionsabail bhunúsacha oibre agus treoirlínte ar úsáid:		
fearas amháin a bhfuil mótar aige	______	______
fearas amháin a bhfuil eilimint téimh aige	______	______
fearas cuisniúcháin amháin	______	______
oighinn mhicreathonnaigh	______	______
Teicstílí		
• Úsáid na dteicstílí chun críocha teaghlaigh agus éadaí	______	______
• Pointí le cur san áireamh nuair atá teicstílí a roghnú	______	______
• Cúram teicstílí	______	______
• Cur san áireamh sábháilteachta maidir le roghnúchán na bhfabraicí teaghlaigh	______	______
• Sainaithint agus tionchair shlachta dóiteán-mhoillithigh amháin • An tOrdú um Shábháilteacht Dóiteáin (Troscán Tís) (1988)	______	______

2.2 STAIDÉAR TOMHALTÓRA

	Bliain 1	Bliain 2
Roghanna do thomhaltóirí		
• Tosca a théann i bhfeidhm ar chinnteoireacht tomhaltóirí. Déan tagairt do: leibhéil ioncaim	______	______

díoltóireacht

fógraíocht

pacáistiú

lipéadú

- Na próisis cheannaigh, lena n-áirítear:
  aicmiúchán asraonta miondíola

  síceolaíocht miondíola

  patrúin siopadóireachta

  taighde tomhaltóra

Freagracht tomhaltóirí

- Freagracht ar an tomhaltóir as cinnteoireacht ar an eolas, maidir le:

  faisnéis do thomhaltóirí agus cearta tomhaltóirí

  bainistíocht an chomhshaoil, lena n-áirítear:
  acmhainní in-athnuaite agus neamh-inathnuaite, athchúrsáil, truailliú

Cosaint tomhaltóirí

- Cearta an tomhaltóra mar a shainmhínítear iad de réir reachtaíochta, lena n-áirítear:

  An tAcht um Dhíol Earraí agus um Sholáthar Seirbhísí (1980)

  An tAcht um Fhaisnéis do Thomhaltóirí (1978)
- Comhlachtaí deonacha a bhaineann le cosaint tomhaltóirí
- Comhlachtaí reachtúla a bhaineann le cosaint tomhaltóirí
- Nósanna imeachta le leanúint nuair atá gearán á dhéanamh
- Nós imeachta um éilimh bheaga

3. STAIDÉAR SÓISIALTA

3.1 AN TEAGHLACH SA TSOCHAÍ

	Bliain 1	Bliain 2
Ag tabhairt isteach coincheap socheolaíoch		
• Sainmhíniú ar phríomhchoincheapa socheolaíocha *(Féach ar an siollabas le haghaidh an méid doimhneachta atá ag teastáil)*	___	___
Ag sainmhíniú an teaghlaigh		
• Uilíocht choincheap an teaghlaigh	___	___
• Sainmhínithe an teaghlaigh	___	___
Struchtúir teaghlaigh		
• Forbairt stairiúil an teaghlaigh in Éirinn ó thús na fichiú haoise go dtí an lá atá inniu ann	___	___
• Tréithe de struchtúir nua-aimseartha teaghlaigh, lena n-áirítear	___	___
teaghlach tuismitheora aonair	___	___
teaghlach núicléach	___	___
teaghlaigh leathnaithe agus mheasctha	___	___
• Athruithe sóisialta, eacnamaíochta agus teicneolaíochta a théann i bhfeidhm ar struchtúir nua-aimseartha teaghlaigh	___	___
Feidhmeanna teaghlaigh		
• Feidhmeanna fisiceacha, eacnamaíochta, mothúchánacha, oideachasúla agus sóisialta	___	___
• Ról ag institiúidí sóisialta i bhfeidhmeanna teaghlaigh	___	___
Pósadh		
• Sainmhíniú ar phósadh	___	___
• Éagsúlachtaí cultúrtha i socruithe pósta, tiomantas, nósanna, oibleagáidí dlí, cearta agus freagrachtaí	___	___
• Áiseanna agus seirbhísí atá ar fáil dóibh siúd atá ag ullmhú do phósadh	___	___

- Roghanna atá ar fáil nuair a chliseann pósadh, lena n-áirítear:
  - comhairleoireacht pósta
  - idirghabháil teaghlaigh
  - scaradh dlíthiúil
  - neamhniú dlíthiúil
  - colscaradh

An teaghlach mar aonad comhbhách

- Róil ag baill teaghlaigh agus freagrachtaí atá orthu fud fad shaolré an teaghlaigh
- Saincheisteanna inscne i ndáil le róil teaghlaigh
- Tosca sóisialta agus eacnamaíochta a chuaigh i bhfeidhm ar róil athraitheacha ag baill teaghlaigh
- Coimhlint róil
- Caidreamh idir leanaí agus tuismitheoirí, lena n-áirítear:
  riachtanais fhisiciúla agus síceolaíochta na leanaí óga agus na n-ógánach

  an dóigh a bhféadann an teaghlach na riachtanais seo a bhaint amach

  - cearta leanaí laistigh den teaghlach
  - réiteach coimhlinte
  - cumarsáid

3.1 AN TEAGHLACH SA TSOCHAÍ/AR LEAN

Bliain 1

Bliain 2

- An ról atá ag daoine níos sine laistigh den teaghlach, lena n-áirítear:
  tábhacht a bhaineann le neamhspleáchas an duine níos sine

  ag déileáil le coimhlint idir glúine

- Freagra an teaghlaigh orthu siúd a bhfuil riachtanais speisialta acu

- An ról atá ag gníomhaireachtaí reachtúla agus deonacha maidir le cuidiú a thabhairt don teaghlach i ndáil an ról seo

Dlí teaghlaigh

- Cosaint atá ar fáil do theaghlaigh de réir dlí teaghlaigh, lena n-áirítear:

  An tAcht um an Dlí Teaghlaigh (Cothabháil Céilí agus Leanaí) (1976)

  Caomhnú Áras an Teaghlaigh (1976)

  An tAcht um Dhlí Teaghlaigh, (1976), alt 22: orduithe urchoisc

  An tAcht um Idirscaradh Breithiúnach (1989)

  An tAcht um Chúram Leanaí (1991)

- Ag déanamh tola

Seicliostaí d'ábhair roghnacha

Roghnaigh aon ábhar roghnach amháin

NB: Féach ar an siollabas i gcónaí le haghaidh an méid doimhneacht atá ag teastáil i ngach topaic.

**Tá roinnt ábhair ainmnithe don Ardleibhéal amháin.
Tá cló glas ar an ábhar seo ar fud na dtreoirlínte.**

4. ÁBHAR ROGHNACH 1: DEARADH AGUS RIAR TÍ

4.1 TITHÍOCHT

Bliain 2

Stíleanna tithíochta

- Cur síos ar fhorbairt stairiúil na stíleanna tithíochta in Éirinn ón naoú haois ar aghaidh ____________________
- Sainaithint stíleanna cáiliúla reatha tithíochta in Éirinn ____________________
- Tosca a théann i bhfeidhm ar rogha na stíleanna tithíochta____________________

Soláthar tithíochta

- Athruithe i riachtanais tithíochta, lena n-áirítear na riachtanais fhisiciúla shonracha atá ag:
  - teaghlaigh ____________________
  - aonaráin ____________________
  - daoine scothaosta ____________________
  - daoine faoi mhíchumas ____________________
  - daoine gan dídean ____________________

- Measúnacht ar sholáthar tithíochta in Éirinn, lena n-áirítear:

  dáileadh tithíochta—tithíocht ar cíos nó ar úinéir-áitithe, tithíocht phríobháideach nó shóisialta, dáileadh uirbeach nó tuaithe ____________________

  caighdeán na cóiríochta ____________________

  costais chomparáideacha a bhaineann le ceannach agus le ligean ar cíos ____________________

  leorgacht an tsoláthair tithíochta chun athruithe i riachtanais tithíochta a chomhlíonadh ____________________

  soláthar tithíochta sóisialta, soláthar údaráis áitiúil, tithíocht dheonach agus comharthithíocht ____________________

  soláthar áiseanna áitiúla agus seirbhísí áitiúla le haghaidh forbairtí tithíochta ______________________

4.2 TÓGÁIL AGUS DEARADH TÍ

Bliain 2

- Tosca a théann i bhfeidhm ar rogha an tsuímh agus ar stíl tí _________________
- Nósanna imeachta um pleanáil agus riachtanais phleanála _________________
- Seirbhísí gairmiúla atá ar fáil chun cúnamh le dearadh agus tógáil tí, lena n-áirítear:
  - ailtirí _________________
  - innealtóirí _________________
  - suirbhéirí _________________

aturnaetha ________________
tógálaithe ________________
leabhair ar phleananna tí ________________

- Tosca a théann i bhfeidhm ar dhearadh an tí, lena n-áirítear:
  tosca aeistéitiúla agus tosca comhshaoil ________________
  riachtanais teaghlaigh ________________
  éifeachtacht fuinnimh ________________
  eirgeanamaíocht, costais ________________
  forbairtí teicneolaíochta ________________

- Rialachán na gcaighdeán tógála tí, lena n-áirítear:

  scéim náisiúnta um ráthaíocht tógála tí ________________
  soláthar teastas agus ráthaíochtaí ________________
  soláthar deontais ________________

4. DEARADH AGUS RIAR TÍ

4.3 AG DEARADH AN TAOIBH ISTIGH DEN TEACH

Bliain 2

- Gnéithe agus prionsabail a bhaineann le dearadh ________________
- Cur i bhfeidhm na ngnéithe agus na bprionsabal a bhaineann le dearadh sa teach ________________

- Tosca a théann i bhfeidhm ar dhearadh an taoibh istigh den teach, lena n-áirítear:

  tosca aeistéitiúla agus tosca compoird ________________
  méid teaghlaigh agus cúinsí teaghlaigh ________________
  riachtanais speisialta ________________
  eirgeanamaíocht ________________
  costais ________________
  feasacht ar an gcomhshaol ________________

- Roghnúchán, airíonna, úsáidí an urlárlaigh agus na gclúdach urláir ________________

- Roghnúchán, airíonna, úsáidí bailchríoch úrláir ________________
- Roghnúchán, airíonna, úsáidí an troscáin ________________
- Roghnúchán, airíonna, úsáid an bhogfheistis tí ________________

- Ábhair a úsáidtear sa teach: *critéir le haghaidh roghnúcháin, airíonna, úsáidí*
  adhmad ________________
  miotal ________________
  gloine ________________
  plaistigh ________________
  fabraic ________________

4.4 AN TEACH ATÁ TÍOSACH AR FHUINNEAMH

Bliain 2

- Soláthairtí fuinnimh don bhaile, sainaithint agus foinsí ____________________
- Inbhuanaitheacht na bhfoinsí fuinnimh ____________________
- Astaíochtaí a tháirgtear mar thoradh ar bhreoslaí a dhó sa bhaile ____________________
- Iarmhairtí na n-astaíochtaí ar an gcomhshaol ____________________
- Sainaithint na neamhéifeachtachtaí féideartha fuinnimh sa bhaile ____________________
- Straitéisí chun éifeachtacht fuinnimh a fheabhsú agus chun astaíochtaí a laghdú ____________________

4. ÁBHAR ROGHNACH 1: DEARADH AGUS RIAR TÍ

4.5 CÓRAIS AGUS SEIRBHÍSÍ DON BHAILE

Bliain 2

Leictreachas

- Soláthar leictreachais teaghlaigh ________________
- Struchtúr an chuaird fháinnigh ________________
- Voltas, vatacht, aimpéaras, cileavatuair ________________
- Taraifí agus costais ________________
- Sábháilteacht leictreachais ________________
- Fiúsanna, scoradáin chiorcaid, sreang thalmhaithe ________________

Uisce

- Soláthar uisce fhuair ________________
- Stóráil uisce fhuair sa bhaile ________________

Téamh

- Leibhéil agus rialúchán an chompoird theirmigh ________________
- Teirmeastait — prionsabail bhunúsacha agus úsáidí ________________
- Roghanna téimh atá ar fáil don bhaile ________________
- Tosca le cur san áireamh nuair atá córas téimh á roghnú ________________
- Córas amháin téimh intí lárnaigh— prionsabail bhunúsacha eolaíochta agus a gcur i bhfeidhm ________________

Insliú

- Prionsabail bhunúsacha agus modhanna bunúsacha ________________

Aeráil

- Prionsabail bhunúsacha a bhaineann le haeráil ________________
- Cur i bhfeidhm na bprionsabal a bhaineann le haeráil ________________
- Modhanna nádúrtha na haerála ________________
- Modhanna saorga na haerála ________________

Soilsiú

- Airíonna solais ________________
- Cur i bhfeidhm na n-airíonna solais ________________
- Prionsabail um pleanáil córais soilsithe ________________
- Cur síos ar fhorbairtí comhaimseartha soilsithe ________________
- Soilsiú atá tíosach ar fhuinneamh — prionsabail bhunúsacha agus úsáidí ________________

5. ÁBHAR ROGHNACH 2: TEICSTÍLÍ, FAISEAN, AGUS DEARADH

5.1 ÉADAÍ AGUS FAISEAN COMHAIMSEARTHA

Bliain 2

- Tionchair shóisialta, eacnamaíochta agus thionsclaíocha ar dhearadh agus ar dhéanamh na n-éadaí ________
- Measúnacht chriticiúil ar threochtaí reatha faisin (*féach ar an siollabas le haghaidh an méid doimhneachta atá ag teastáil)* ________
- Tosca a bhfuil tionchar acu ar riachtanais éadaí (*féach ar an siollabas le haghaidh an méid doimhneachta atá ag teastáil)* ________
- Gnéithe agus prionsabail a bhaineann le dearadh ________

5.2 EOLAÍOCHT NA DTEICSTÍLÍ

Bliain 2

- Snáithíní nádúrtha ________________
- Snáithíní athghinte ________________
- Snáithíní sintéiseacha ________________

Aicmiúchán, foinsí, úsáidí

- Trí phróifíl fabraice:
  fabraic amháin a dhéantar as snáithíní nádúrtha ________________
  fabraic amháin a dhéantar as snáithíní monaraithe ________________
  fabraic amháin a dhéantar as cumasc ________________

ÁBHAR GACH PRÓIFÍLE

táirgeadh snáithíní, airíonna, sainaithint snáithíní (trí thástáil dó agus measúnacht mhicreascópach a úsáid, táirgeadh snátha, modhnúchán snátha nó filiméid, dhá nó trí theicnic um dhéanamh fabraice, dhá nó trí bhailchríoch, dhá mhodh um chur i bhfeidhm dathanna, dhá mhodh um chur i bhfeidhm dearaidh, dhá thástáil ar fheidhmíocht fabraice

5.3 MEASÚNACHT DEARAIDH AGUS DÉANTÚS BALL ÉADAIGH

Bliain 2

- Cur i bhfeidhm na ngnéithe agus na bprionsabal a bhaineann le déantús ball éadaigh agus le measúnacht ________________
- Measúnacht ar dhearadh na mball éadaigh nó na n-éadaí *(féach ar an siollabas le haghaidh an méid doimhneacht atá ag teastáil)* ________________
- Déantús ball éadaigh chun riachtanais taisc a chomhlíonadh ________________
- Roghnúchán agus modhnúchán patrúin tráchtála chun riachtanais ar leith a chomhlíonadh ________________

5.4 TIONSCAIL AN ÉADAIGH AGUS NA DTEICSTÍLÍ

Bliain 2

- Forbhreathnú ar thionscal an éadaigh agus na dteicstílí in Éirinn ________________
- Ról atá ag gnólachtaí beaga agus ag tionscail tinteáin in earnáil an éadaigh agus na dteicstílí ________________
- Deiseanna gairme ________________

6. ÁBHAR ROGHNACH 3: STAIDÉAR SÓISIALTA

6.1 ATHRÚ SÓISIALTA AGUS AN TEAGHLACH

Bliain 2

- An tionchar atá ag athrú sóisialta ar shaol an teaghlaigh ________________
- An tionchar atá ag athrú eacnamaíochta ar shaol an teaghlaigh ________________

Féach ar an siollabas le haghaidh an méid doimhneachta atá ag teastáil

6.2 OIDEACHAS

Bliain 2

- Cuspóir an oideachais
  - Mar mhodh sóisialaithe ________________
  - I bhforbairt fhisiciúil, mhothúchánach, mhorálta agus intleachtúil an duine ________________
  - mar ullmhúchán don obair ________________
- Tosca a bhfuil tionchar acu ar ghnóthachtáil oideachais ________________
- Soláthar an oideachais in Éirinn:
  - Réamhoideachas ________________
  - Bunoideachas ________________
  - Oideachas dara leibhéal ________________
  - Oideachas tríú leibhéal ________________
  - Oideachas do Dhaoine Fásta agus dara deis ________________
  - Oideachas riachtanas speisialta ________________
- Comhionannas deiseanna in oideachas ________________

Féach ar an siollabas le haghaidh an méid doimhneachta atá ag teastáil

- Tionscnaimh chomhaimseartha maidir le hinrochtaineacht ar oideachas a fheabhsú ________________

6.3 OBAIR

Bliain 2

Coincheapa oibre

- Ag sainmhíniú oibre
  - Fostaíocht íoctha ________________
  - Obair gan íoc sa bhaile agus gníomhaíochtaí a bhaineann leis an mbaile ________________
  - Obair dheonach ________________
- Meonta i leith oibre agus infhaighteacht oibre ________________
- Athruithe ar phatrúin oibre agus ar phatrúin infhaighteachta oibre ________________

Féach ar an siollabas le haghaidh an méid doimhneachta atá ag teastáil

- An ról atá ag obair gan íoc agus ag obair dheonach sa phobal ________________

- Buntáistí na hoibre gan íoc agus na hoibre deonaí a bhaineann an t-oibrí deonach agus an pobal amach
- Cur síos gairid ar an Acht um Chosaint Daoine Óga (Fostaíocht) (1996)

Ag déanamh réitigh idir fostaíocht agus freagrachtaí teaghlaigh

- Patrúin athraitheacha ar shaincheisteanna inscne laistigh den teaghlach
- An tionchar atá ag teaghlaigh ina bhfuil beirt shaothraithe ar shaol
- Riachtanais teaghlaigh le haghaidh áiseanna cúram leanaí
- Roghanna atá ar fáil chun riachtanais chúram leanaí a chomhlíonadh
- Measúnacht ar dhá chineál rogha cúram leanaí

6.4 FÓILLÍOCHT

Bliain 2

- Sainmhíniú ar fhóillíocht
- Feidhm agus luach a bhaineann le fóillíocht i sochaí an lae inniu
- Tionchair ar phatrúin fóillíochta
- An ról atá ag gníomhaíochtaí fóillíochta an duine aonair agus an teaghlaigh i bhforbairt fhisiciúil, shóisialta agus mhothúchánach
- Measúnacht ar na háiseanna fóillíochta atá ar fáil sa phobal, lena n-áirítear comparáid ar chostas agus ar luach dhá **áis**

6.5 DÍFHOSTAÍOCHT

Bliain 2

- Sainmhíniú ar dhífhostaíocht
- Méid na dífhostaíochta in Éirinn sa lá atá inniu ann
- Cúiseanna le dífhostaíocht

  Féach ar an siollabas le haghaidh an méid doimhneachta atá ag teastáil
- Tionchar atá ag dífhostaíocht ar:
  - an duine aonair
  - an teaghlach
  - an tsochaí

6.6 BOCHTAINEACHT

Bliain 2

Coincheapa na bochtaineachta

- Sainmhíneofar bochtaineacht, lena n-áirítear:
  - fíorbhochtaineacht
  - bochtaineacht choibhneasta
  - tairseach na bochtaineachta
- Méid agus dáileadh na bochtaineachta in Éirinn sa lá atá inniu ann
- Sainaithint na ngrúpaí atá i mbaol bochtaineachta

Cúiseanna le bochtaineacht agus tionchair atá ag bochtaineacht

- Cúiseanna le cén fáth go leanann bochtaineacht de bheith ina fadhb i sochaí an iarthair, lena n-áirítear:
  - timthriall na bochtaineachta

an tionchar atá ag beartas sóisialta ar bhochtaineacht ________________
timthriall na díothachta i dteaghlaigh agus i limistéir gheografacha ________________

sáinn na bochtaineachta ________________

6.7 FREAGRAÍ REACHTÚLA AGUS POBAIL AR FHOSTAÍOCHT A CHRUTHÚ AGUS AR DHEIREADH A CHUR LE BOCHTAINEACHT

Bliain 2

- Freagraí reachtúla, lena n-áirítear:
  - cúnamh agus socair leasa shóisialaigh ________________
  - tionscnaimh chun infheistíocht eachtrach a spreagadh ________________
- Scéimeanna chun caiteachas a laghdú do theaghlaigh ísealioncaim ________________

  Freagraí pobail, lena n-áirítear:
  - obair na n-eagraíochtaí deonacha ________________
  - tionscnaimh um fhostaíocht agus um oiliúint oideachais phobalbhunaithe ________________
  - teacht chun cinn na dtionscadal chomharchumainn agus baile ________________
  - timthriall na díothachta i dteaghlaigh agus i limistéir gheografacha i sáinn na bochtaineachta ________________

Rannán a Cúig

ábhair eiseamláire

5. ÁBHAIR EISEAMLÁIRE

Sa chuid seo, cuirtear roinnt topaicí i láthair chun doimhneacht na hairde atá ag teastáil a shoiléiriú agus chun samplaí a thabhairt de mhodheolaíocht a fhéadfar a úsáid.

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 1 - 1.1.5 VITIMÍNÍ
VITIMÍN A (REITEANÓL)

RÉAMHRÁ

Tá vitimín A ar fáil don chorp sa dá fhoirm: reiteanól nó fíor-vitimín A, agus caraitéin, rud a bhfuil ina réamhtheachtaí ar vitimín A, is é sin, féadtar í a chomhshó go vitimín A sa stéig. Tugtar pró-vitimín A uirthi in amanna. Faightear reiteanól i mbianna ainmhithe. Tá caraitéin i láthair le clóraifill i mbianna plandaí, rud a chomhshóitear go vitimín A sa chorp.

FOINSÍ

- ola ae haileabó, ola ae troisc, ae, im, margairín (treisithe ag an vitimín), cáis, buíocán uibhe, scadáin, bainne agus uachtar sa samhradh

- féadtar í a fháil i bhforbhianna freisin.

FEIDHMEANNA

- Tá sí ag teastáil le haghaidh fhoirmiú na gcnámh agus an hormóin fáis
- Trí scannáin shláintiúla (feadáin choirne agus bhroincigh) a chaomhnú, cuidíonn sí le hionradh ag miocrorgánaigh a bhfuil ina gcúis le galair a chosc
- Cuireann sí craiceann sláintiúil chun cinn
- Tá sí ag teastáil ó na súile chun ródoipsin a dhéanamh sa reitine, rud a chuireann feabhas ar an gcumas chun feiceáil i solas doiléir.

DAOINE AR DÓIGH DÓIBH EASPA A BHEITH ORTHU

Féadann daoine a chuireann teorainn lena gcuid caithimh ae, bhianna déiríochta nó ghlasraí ina bhfuil béite-charaitéin easpa vitimíní A a fhorbairt. Is é an comhartha is luaithe ar easpa ná radharc bocht oíche.

COMHARTHAÍ EASPA

- Fás ar luas níos moille; cnámha míchumtha
- Xéaroftailme—athlasadh scannán na súile, rud a d'fhéadfadh bheith ina chúis le daille
- Craiceann tirim (ceireatóis falacaile)
- Daille oíche
- Friotaíocht íslithe in aghaidh ionfhabhtaithe.

AN CMC

Leanaí (aon bhliain d'aois go seacht mbliana d'aois): 300,ug
Daoine fásta: 700, ug
Mná Torracha agus Altranais: 950,ug

AIRÍONNA

- Alcól buí, sailltuaslagtha
- Dothuaslagtha in uisce, ach so-mheasctha leis an gcuid is mó de thuaslagóirí orgánacha
- Féadann ocsaíd í a scriosadh, nuair a nochtar í chuig aer agus solas. Nochtar in *Próiseáil agus stóráil* (1.3.5) do vitimín A i mbianna i leith na rioscaí a bhaineann le caillteanas mór
- Le linn stóráil bia, tá roinnt buntáistí a bhaineann le *pacáistiú* (1.3.5) a úsáid, rud a sholáthraíonn cosaint éifeachtach ó ocsaíd agus ó sholas. Ceadaíonn úsáid cannaí sciúradh nítrigine den spás cloiginn, rud a fheabhsaíonn go mór cobhsaíocht ocsaídiúcháin an bhia agus a leathnaíonn a shaolré
- Teaschobhsaí, agus, mar sin de, tá tionchar beag ag cócaireacht agus ag caomhnú teasa uirthi; ach scriosann ardteochtaí fada í
- Roinnt caillteanais nuair a thriomaítear an bia, de réir mar a thriomaítear rísíní sa ghrian.

  Tá naisc le codanna eile den siollabas i gcló iodálach.

1.1.5 VITIMÍNÍ: CARAITÉANÓIDIGH (BÉITEA-CHARAITÉIN)

RÉAMHRÁ

Faightear caraitéin i gclóraplaist na bhfíochán glas i bplandaí. Is líocha iad a bhfuil ina gcúis leis an gcuid is mó de na dathanna buí agus oráiste i d*torthaí agus glasraí (1.3.2).* Tá siad i láthair i nglasraí glasa, ach tá an dath cumhdaithe ag clóraifill. Baineann siad le plandaí de ghnáth, agus faightear caraitéanóidigh i mbianna ainmhithe mar gheall ar aiste bia an ainmhí agus tá siad ina gcúis le dath an bhuíocáin uibhe agus leis an tsaill infheicthe i mbia. Tá caraitéanóidigh roinnte i ndá ghrúpa: **caraitéin**, a thugann dath oráiste de ghnáth, agus **xantaifill**, a bhfuil ina líocha ceannasacha i bhfíochán buí. Is réamhtheachtaí ar vitimín A iad caraitéin, agus chomhshóitear go vitimín A iad i mballa na putóige. Cuimsíonn fine na caraitéine béitea-charaitéin, alfacharaitéin, lutein, agus lícipéin. Murab ionann agus béitea-charaitéin, ní chomhshóitear an chuid is mó de na cothaithigh seo go méideanna suntasacha vitimín A. Tá béita-charaitéin í féin thart ar aon séú chomh héifeachtach le meáchan cothrom reiteanóil.

FOINSÍ NA BÉITEA-CHARAITÉINE

- cál, cairéid, spionáiste, biolar, aibreoga úra agus triomaithe, mealbhacáin, péitseoga, prúnaí, trátaí, cabáiste, piseanna
- i nglasraí glasa, dá doirche an glas, is mó caratéin atá i láthair
- úsáidtear í chun margairín a dhathú
- tá sí ar fáil freisin i bhforbhianna cothaitheacha.

FEIDHMEANNA

Feic reiteanól.

DAOINE AR DÓIGH DÓIBH EASPA A BHEITH ORTHU

Féadann daoine a chuireann teorainn lena gcuid caithimh ghlasraí ina bhfuil béite-charaitéin bheith faoi riosca níos mó maidir le heaspa vitimíní A a fhorbairt. Mar sin féin, toisc nach cothaitheach riachtanach í béitea-charaitéin, ní eascraíonn easpachtaí.

AIRÍONNA

- Ola ghlébhuí nó oráiste. Is í an tsaintréith de charaitéanóidigh ná sraith nasc dúbailte comhchuingeach, rudaí a bhfuil ina gcúis lena gcuid airíonna agus feidhmeanna speisialta. Braitheann déine agus dathanna na mbianna plandaí ar an gcaraitéanóideach atá i láthair agus ar thiúchan na gcaraitéanóideach.
- Tá sí beagnach dothuaslagtha in uisce. Tá sé lipeathuaslagtha i dtuaslagóirí saille, cosúil le haicéatón agus le halcól.
- Cobhsaíocht: tá sí a bheag nó a mhór cobhsaí, ach téann téamh, in éagmais aeir (mar atá i gcannadóireacht) i bhfeidhm ar na bannaí ceimiceacha sa mhóilín, rud a bhfuil ina chúis le caillteanas déine datha; mar sin de, tá difríocht ó thaobh dath de idir roinnt torthaí stánaithe agus torthaí úra, cosúil le hanann. Féadfaidh ocsaídiúchán bheith ina chúis le foirmiú na gcomhdhúl, rudaí a bhfuil ina gcúis le bolaithe neamh-inmhianaithe i roinnt bia.
  Tá tionchar beag ag *cóireáil bhánaithe, reo agus téimh (1.3.9)* ar charaitéanóidigh. Mar sin féin, tá tionchar ag díhiodráitiúchán orthu.
- Is *frithocsaídeoir* cumhachtach í (1.3.6)
- Úsáidtear mar *dhathúcháin bhia* (1.3.6): faightear caraitéanóidigh i dtáirgí bia go díreach trí shuimiúchán nó go hindíreach trí bhia ainmhí.

Tá naisc le codanna eile den siollabas i gcló iodálach

1.1.5 VITIMÍNÍ: FÓLÁIT

RÉAMHRÁ

Tugtar fóláit ar ghrúpa de chomhdhúile dlúthghaolmhara a dhíorthaítear ó aigéad fólach. Tá sé ar cheann de na vitimíní i ngrúpa vitimíní B. Faightear an fhoirm nádúrtha d'aigéad fólach, nó fóláit, i réimse bianna. Léirítear i dtaighde go bhféadann fóláit an riosca a bhaineann le leanbh a shaolú a bhfuil máchail néarfheadáin aige, cosúil le spina bifida, a laghdú. Is máchail an dromlaigh é spina bifida atá ar fáil i roinnt leanaí ag breith. Tá sé ina chúis le míchumas trom, lena n-áirítear pairilis na gcos agus bac meabhrach, agus féadfaidh sé bheith ina chúis le bás.

FOINSÍ

- glasraí glasa duilleogacha, prátaí conamar, piseánaigh, caológa láidre arbhair
- Féadfar í a ghlacadh i bhfoirm forbhianna mar aigéad fólach (foirm fóláite a mhonaraítear).

FEIDHMEANNA

.
- Riachtanach do shintéis an AR agus an ADN, an t-ábhar géiniteach a rialaíonn fás agus deisiú gach cille
- Riachtanach d'fhoirmiú na bhfuilcheall dearg
- Cuidíonn sí le tacú le feidhmeanna an chórais imdhíonachta

- Laghdaíonn sí an riosca a bhaineann le máchail néarfheadáin, cosúil le spina bifida, i gcásanna ina nglactar í roimh an gcéad dhá sheachtain toirchis agus lena linn.
- Moltar i dtaighde le déanaí go bhféadfaidh fóláit ról a imirt i gcosc taomanna croí, strócanna, agus roinnt ailsí coitianta.

EASPA

- Easpa éadrom: tuirse
- Easpa throm: *ainéime (1.2.4)*
- Máchailí néarfheadáin: moltar do gach bean atá *ag pleanáil toirchis (1.2.3)* go leor forbhianna aigéid fhólaigh a ghlacadh, mar tá sé deacair an fhóláit bhreise atá ag teastáil trí aiste bia amháin. Moltar do gach bean ag aois ina bhféadann siad leanaí a shaolú méideanna leordhóthanacha fóláite a chaitheamh, ionas go mbeadh iontógáil dhóthanach fóláite dá ngabhfadh siad gin gan phleanáil

AN CMC

Daoine fásta: 300, ug
Le linn toirchis: 400, ug

AIRÍONNA

- Uisce-intuaslagtha
- Measartha cobhsaí ó thaobh téimh de
- Íogair in aghaidh solais agus ocsaídiúcháin
- Cobhsaí i dtimpeallacht aigéid.

Tá naisc le codanna eile den siollabas i gcló iodálach

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 2

1.2.1 FUINNEAMH

CÚLRA

Tugtar isteach coincheap an fhuinnimh, agus mínítear an ról atá aige sa chorp. Cuirtear béim ar iontógáil fuinnimh agus aschur fuinnimh a chothromú.

IMSCRÚDÚ

Oibreoidh daltaí ina mbeirteanna chun imscrúdú a dhéanamh ar na tosca a théann i bhfeidhm ar luach fuinnimh na mbianna.

- Glacfar cuid 100 kcal de tháirge ar leith i bhfoirmeacha éagsúla
- Taispeánfar agus cuirfear i gcomparáid méid na gcodanna
- Pléifear agus áireofar na tosca a théann i bhfeidhm ar luach calrach (fuinneamh) na dtáirgí seo

Samplaí de bhianna agus de tháirgí bia

- Úll amh, anlann úll, pióg úll, sú úll
- Prátaí bruite, sceallóga prátaí, sailéad prátaí, mias prátaí cócaráilte (mar shampla, gratin Dauphinois)
- Iasc bán galbhruite, iasc i bhfuidreamh— gríosctha nó domhainfhriochta

- Soilire amh, soilire agus anlann bán, sailéad soilire agus úll.

CÁS-STAIDÉAR SAMPLACH

Is mac léinn í Cáit atá naoi mbliana déag d'aois. Mhínigh a dochtúir go bhfuil a meáchan breise ag cur lena deacrachtaí análaithe agus mhol sé gur cheart go ndéanfadh sí fíor-iarracht chun roinnt meáchain a chailleadh. Creideann Cáit nach n-itheann sí an iomarca bia, ach admhaíonn sí go n-itheann sí barra seacláide dona sos maidine agus cúpla paicéad brioscaí i rith an lae. Tá sampla dá haiste bia laethúil tugtha thíos. Fágann meáchan breise Cháit go bhfuil aclaíocht an-deacair di.

Bricfeasta: Muga caife

Lón: Mála sceallóg agus ispín, canna cola

Dinnéar: Filléad domhainfhriochta éisc, prátaí, pónairí bácáilte

Milseog: Pióg úll agus uachtar reoite

Eile: Trí shlisne aráin rósta tar éis scoile
Tae agus ceapairí liamháis sula dtéann sí a luí

(i) Cad é an iontógáil laethúil a mholfadh do Cháit?

(ii) Ní itheann Cáit méid ollmhór bia, ach an bhfuil an bia a itheann sí sláintiúil? Trí tháblaí um chomhdhéanamh bia a úsáid, áirigh líon na gciligiúl a chaitheann Cáit ar lá amháin. Beidh ort obair amach meáchain neasacha ar dtús. Féadfaidh tú glacadh leis go bhfuil méideanna na gcodanna meánach. Conas a luíonn sé seo lena hiontógáil laethúil inmholta?

(iii) Dear biachlár laethúil atá níos sláintiúla do Cháit, rud a choinneoidh a hiontógáil fuinnimh faoina aschur fuinnimh.

(iv) Luaigh roinnt athruithe ar aiste bia agus ar iompar a chuideoidh le Cáit chun meáchan níos sláintiúla a bhaint amach.

Féadfar réimse cás-staidéar a chur i láthair i suímh éagsúla tríd an gcóras seo a úsáid.

D'fhéadfaí rang praiticiúil cócaireachta a reáchtáil tar éis an chás-staidéir seo, rang a bheadh bunaithe ar bhéilí sláintiúla substainteacha a phleanáil, agus chuirfí an bhéim ar iontógáil fuinnimh a choinneáil níos ísle ná aschur fuinnimh.

NAISC LE CODANNA EILE DEN SIOLLABAS

Topaic	Tagairt
Luach fuinnimh próitéine	1.1.2
Luach fuinnimh carbaihiodráite	1.1.3
Luach fuinnimh lipidí	1.1.4
Treoirlínte cothaithe	1.2.2
Táblaí um chomhdhéanamh bia	1.2.2

Riachtanais chothaithe agus bhia	1.2.3
Réim bia na hÉireann	1.2.4
Bainistíocht agus pleanáil bia	1.3.3
Próiseáil agus pacáistiú bia	1.3.5
(lipéid bhia—faisnéis agus fuinneamh)	
Roghanna do thomhaltóirí:	2.2.1
faisnéis fuinnimh ar lipéid, bianna a mhargaítear mar bhia ísealfuinnimh	

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 3

1.2.4 AISTE BIA NA hÉIREANN

Athruithe ar phatrúin bhia agus itheacháin ó thús na fichiú haoise ar aghaidh

STAIR GHAIRID AR PHATRÚIN BHIA AGUS ITHEACHÁIN LE LINN NA FICHIÚ hAOISE

Bhí athchóiriú na talmhaíochta go mall sna 1800í ina chúis le laghdú ar acraíocht na bprátaí, ó níos mó ná aon mhilliún acra sa bhliain 1870 go díreach thar leathmhilliún acra sa bhliain 1900. Tháinig feabhas mór ar aiste bia an phobail i gcoitinne. Mar sin féin, bhí bochtaineacht fós le feiceáil, go háirithe sna cathracha. Bhí arán a rinneadh sa bhaile (a rinneadh ó phlúr uaireanta, agus ó mhin Indiach uaireanta eile) agus leite agus stearaí ina bpríomhbhianna ag an am seo. Athraíodh patrún aiste bia na n-Éireannach mar gheall ar thabhairt isteach an aráin bháin agus an tae sa ghnáth-theaghlach sa dara leath den naoú haois déag, agus chuaigh arán cruithneachta a rinneadh sa bhaile i meath. Cé gur éirigh bagún agus uibheacha cáiliúil mar mhias bricfeasta sna meánacmí sa dara leath den naoú haois déag, itheadh leite go fóill mar chéad chúrsa agus tugadh iad do leanaí agus do sheirbhísigh i gcónaí. Mar aon le leite mhin choirce, itheadh agus óladh roinnt meascán arbhair agus mine. Bhí tóir ar chruithneacht uile-arbhair a bhruitheadh i mbia, agus bhí tóir ar mhin choirce amh a itheadh le bainne tiubh nó le huachtar nó le bláthach.

Tá na hathruithe ar phatrúin chothaithe a chonacthas san aois seo a chuaigh thart i gcomhchoibhneas le modhanna táirgeachta na talmhaíochta agus le hathruithe ar mhiondíol bia agus ar dháileadh bia araon. Nochtadh i suirbhéanna cothaithe ag tús na fichiú haoise gur tháinig méadú faoi dheich ar thomhaltas laethúil siúcra na ndaoine fásta idir na blianta 1860 agus 1900. Idir na blianta 1863 agus 1904, bhí athruithe suntasacha, lena n-áirítear méadú an-suntasach ar an gcomhpháirt de shaill sa réim bia— rud a bhain le tomhaltas méadaithe táirgí déiríochta agus feola— agus laghdú ar thomhaltas carbaihiodráite. Sa chéad deich mbliana den fhichiú haois, bhí níos mó agus níos mó daoine i gceantair tuaithe ag fáil rochtana ar earraí siopa, rud a measadh go minic a bheith níos fearr ná iad siúd a táirgeadh sa bhaile.

AN TIONCHAR A BHÍ AG AN DÁ CHOGADH DOMHANDA

Bhí tionchar suntasach ag an gCéad Chogadh Domhanda ar aiste bia na hÉireann, agus ar aiste bia an lucht oibre uirbí go háirithe. Bhí dífhostaíocht forleathan, agus tháinig méadú suntasach ar praghasanna bia. Mar sin féin, faoi lár na 1930í, bhí aiste bia na hÉireann íseal, go comparáideach, i saill agus ard i gcarbaihiodráit. Bhí an Dara Cogadh Domhanda ina chúis le fadhbanna soláthair, ach ní raibh sé ina chúis le hathruithe bunúsacha ar aiste bia na hÉireann. Bá bhlianta d’athrú mór iad na 1960í. Ba iad seo na blianta inar tugadh isteach bianna nua (mar shampla,bia Francach, bia Iodálach, agus bia Shíneach) agus glacadh leo i bhfo-ghrúpaí áirithe i gceantair uirbeacha. Tháinig méadú ar chaitheamh na mairteola, na muiceola, na héineola agus an mhargairín, cé gur tháinig laghdú ar chaitheamh na bprátaí, an aráin agus an phlúir.

IONTÓGÁIL NA gCOTHAITHEACH DON BHLIAIN 1961 AGUS DON BHLIAIN 1971

Cothaitheach	1961	1971
Calraí	2,689 Kcal	2,539 Kcal
Carbaihiodráit	361 g	300 g
Céatadán fuinnimh charbaihiodráite	54%	47%
Saill	89 g	97 g
Céatadán fuinnimh shaille	30%	35%
Próitéin	105 g	110 g
Céatadán fuinnimh phróitéine	16%	18%
Saillte polai-neamhsháithithe	4.6 g	6.1 g

Bhí laghdú ar an iontógáil iomlán fuinnimh agus carbaihiodráite agus bhí méadú ar an iontógáil iomlán saille, próitéine, agus saillte polai-neamhsháithithe. Roimh an mbliain 1990, rinneadh an Suirbhé deireanach Náisiúnta Cothúcháin idir na blianta 1946 agus 1948. Chuimsigh sé imscrúdú cothaithe ar 2,350 teaghlach, agus é roinnte go cothrom idir ceantair uirbeacha agus ceantair tuaithe. Bhí na torthaí a bheag nó a mhór sásúil don daonra ina iomláine (mar shampla, ó thaobh leanaí de, rangaíodh go raibh 75% díobh i 'staid mhaith chothaitheach', cé gur sainmhíníodh go raibh 2.5% díobh i staid bhocht chothaitheach.

COMPARÁID AR MHEÁN-IONTÓGÁIL LAETHÚIL NA GCOTHAITHEACH IN AGHAIDH AN DUINE IN AGHAIDH AN LAE SNA BLIANTA 1948, 1990, AGUS 1999

	Fuinneamh MG	Céatadán fuinnimh phróitéine	Céatadán fuinnimh shaille	Céatadán carbaihiodráite	Cailciam	Iarann
1948	**13.04**	**13**	**29**	**58**	**1,369**	**20**
1990	**9.79**	**15**	**36**	**49**	**1,075**	**12**
1999	**9.35**	**17**	**34**	**46**		

Tá na hiontógálacha níos airde fuinnimh agus cothaitheach sa suirbhé do na blianta 1946-48 an-suntasach. Seans go bhféadfar iad seo a mhíniú tríd an gcaitheamh níos airde fuinnimh ag an daonra i gcoitinne mar thoradh ar thosca amhail níos mó saothar fisiciúil, níos lú iompair, líon beag d'fheistí saothar-shábháilte, agus caighdeán níos boichte tithíochta, insliú, agus téamh. Bhí méadú mór freisin ar iontógáil choibhneasta shaille (rud a chuimsíonn saill sháithithe den chuid is mó); agus bhí laghdú suntasach ar iontógáil iarainn. Seans go bhféadfar caitheamh ard an bhainne a nascadh leis an gcéatadán ard de theaghlaigh feirmeoireachta sa suirbhé sa bhliain 1948. Chuir an iontógáil níos airde prátaí sa bhliain 1948 leis an iontógáil níos airde fuinnimh, cé gurbh éard a bhí i réim bia na nÉireannach 10 bpunt nó 4,800 g de phrátaí agus 1 phionta bainne iomlán céad bliain roimhe sin, sa bhliain 1840. Bhí an iontógáil cháise sa bhliain 1990 a dhá oiread den iontógáil sa bhliain 1948. I lár na 1940í, ní raibh an oiread sin ceannach 'earraí siopa'. Tá an iontógáil glasraí níos lú ná leath den iontógáil glasraí sa bhliain 1948.

Trí chomparáid a dhéanamh ar an gcéatadán d'fhuinneamh a dhíorthaítear ó phróitéin, ó shaill agus ó charbaihiodráit ón mbliain 1863 go dtí an bhliain 1990, feictear gur tháinig méadú suntasach ar an iontógáil saille, ó 24% ag tús na haoise go leibhéal an lae inniu de thart ar 36%, agus, cosúil leis sin, tháinig laghdú ar an méid carbaihiodráite. Thit snáithín cothaithe thar an gcaoga bliain seo a chuaigh thart go thart ar 90% den leibhéal i lár na 1930í, ó dhíreach os cionn 20 g in aghaidh an duine in aghaidh an lae go thart ar 18 g in aghaidh an duine in aghaidh an lae. Cé go raibh an dá chogadh domhanda ina gcúis le cur isteach sealadach ar réim bia na hÉireann, ba iad na 1960í na blianta d'athrú mór.

Is í an príomhchócaire i dteaghlaigh na hÉireann faoi láthair ná bean an tí. Nochtadh i staidéar dar teideal 'Bean Tí na hÉireann: Portráid' ag Taighde Tomhaltóirí na hÉireann Teo. 1986 go, cé go bhfuil sé mar aidhm ag bean an tí béilí a íosfar agus a mbainfear sult astu a sholáthar, gcaithfidh sí iarracht a dhéanamh ar bhlasanna éagsúla a shásamh. Tá nós ag fir chéile bheith coimeádach agus tá miasa bunúsacha traidisiúnta uathu, cé go bhfeictear go huilíoch go bhfuil burgair, sceallóga, ispíní, pónairí bácáilte stánaithe agus méara éisc ó leanaí an t-am ar fad. Ní maith le formhór na leanaí iasc nó sailéid nó glasraí, seachas pónairí bácáilte.

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 4

1.3.1 STRUCHTÚR THIONSCAL BIA NA HÉIREANN

Is í an Roinn Talmhaíochta agus Bia an príomhrialtóir de tháirgeadh bia in Éirinn. Imríonn ranna eile Rialtais, cosúil leis an Roinn Sláinte agus Leanaí, ról suntasach. Tarmligtear cuid mhór feidhmeanna tábhachtach chuig gníomhaireachtaí a oibríonn go neamhspleách ó struchtúir láir an rialtais.

ROINN AN STÁIT AGUS GNÍOMHAIREACHTAÍ DO THIONSCAIL AN BHIA AGUS NA DÍ

- An Roinn Talmhaíochta agus Bia
- An Bord Bia
- An Bord Glas
- Bord Iascaigh Mhara
- An Roinn Cumarsáide, Mara agus Acmhainní Nádúrtha
- Teagasc
- Fiontraíocht Éireann
- An tÚdarás um Shábháilteacht Bia

EARNÁLACHA BIA

Tá tionscal bia na hÉireann comhdhéanta de naoi n-earnáil éagsúla:

1. Déiríocht agus comhábhair
2. Uaineoil
3. Éanlaith Chlóis
4. Muc feola
5. Mairteoil
6. Gairneoireacht inite
7. Muirshaothrúchán
8. Deochanna
9. Bianna ullmhaithe tomhaltóra

    - Tá níos mó ná 700 comhlacht bia agus dí
    - Soláthraíonn comhlachtaí bia agus dí 25% den fhostaíocht déantúsaíochta
    - Ba é luach iomlán thionscal an bhia agus na dí sa bhliain 1999 ná níos mó ná £10 billiún.

ONNMHAIRÍ MÓRA BIA

- **Déiríocht agus comhábhair**: Méadú ar phúdar bainne iomláin, ar im agus ar cháis, laghdú ar bhainne
- **Uaineoil**: Príomh-mhargadh sa Fhrainc. Fás le déanaí sa mhargadh sa Mheánmhuir.
- **Muiceoil agus bagún**: Bhí drochthionchar ag forsholáthar an domhain ar mhuiceoil. Príomhcheann scríbe í an Ghearmáin
- **Mairteoil:** Is í an Bhreatain ár bpríomh-mhargadh. An Ísiltír, an Iodáil agus an Fhrainc ina spriocmhargaí lárnacha. Tá an Éigipt, an Rúis agus Murascaill na Peirse fós ina margaí suntasacha
- **Gairneoiracht**: Is iad beacáin úra ár bpríomh-onnmhairí, chuig margadh na Breataine den chuid is mó. Tagann caoga faoin gcéad de dhíolacháin mhiondíola na Breataine ó Éirinn.

- **Deochanna**: Fás méadaithe i mbeoir, i ndeochanna meisciúla uachtair, i mbiotáillí, in uisce mianraí agus i ndeochanna boga
- **Bia ullmhaithe tomhaltóra**: Méadú mór mar thoradh ar athruithe ar an stíl mhaireachtála. Tháinig méadú ar shainbhia agus ar shaindeochanna freisin.

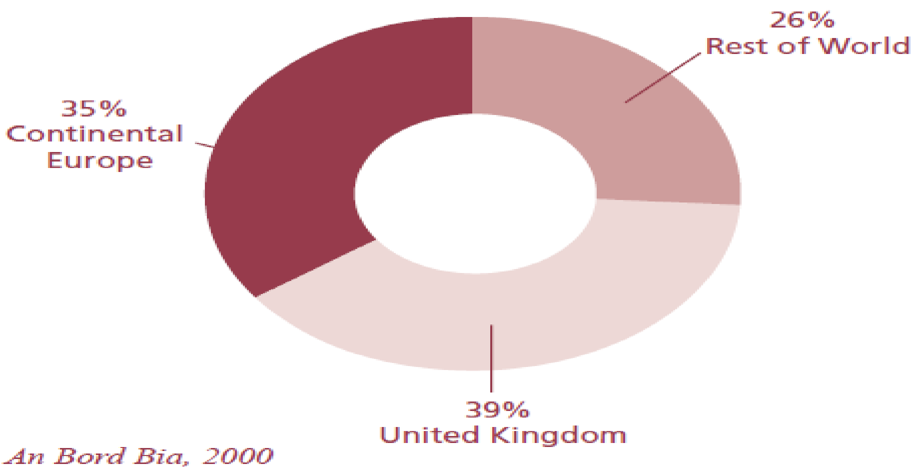
ONNMHAIRÍ BIA

SEASANN ONNMHAIRÍ BIA NA HÉIREANN DO 10% DE GACH ONNMHAIRE

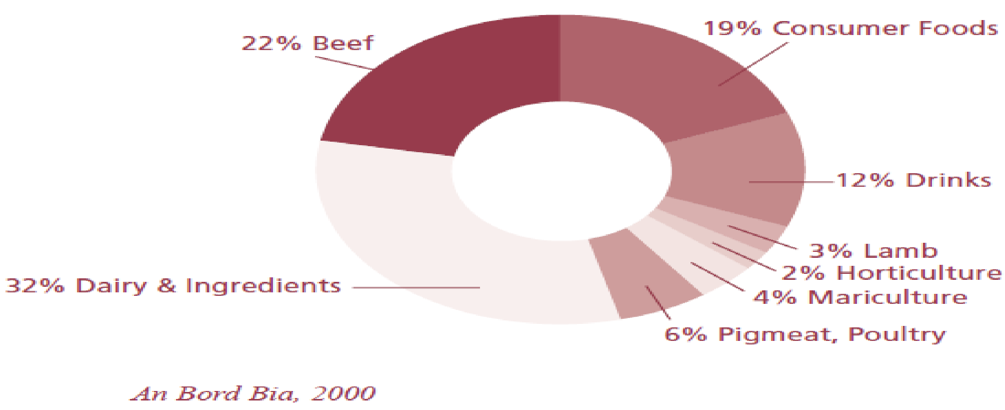
Sa bhliain 1999 ba é luach onnmhairí bia na hÉireann ná £5.2 billiún (6.6 billiún euro)

ONNMHAIRÍ

DÁILEADH AN MHARGAIDH MAIDIR LE HONNMHAIRÍ DE RÉIR LUACH, 1999



DÁILEADH AN MHARGAIDH MAIDIR LE HONNMHAIRÍ DE RÉIR EARNÁLA, 1999



Bhí fás is mó onnmhairíochta ar bhianna ullmhaithe tomhaltóra le blianta beaga anuas. Laistigh den earnáil seo, léirigh béilí ullmhaithe agus bianna áise agus bianna eile breisluacha an fás is airde d'aon chatagóir bia, agus d'éirigh le milseogra go maith freisin.

ALLMHAIRÍ MÓRA BIA

Allmhairíonn muid beagnach na bianna ar fad a onnmhairíonn muid. Allmhairímid bia nuair a bhíonn ár dtáirgí talmhaíochta féin as séasúr. Mar sin féin, ní tháirgtear in Éirinn cuid mhór bianna agus comhábhar bia a itheann muid . Pacáistítear cuid mhór bianna allmhairithe sa tír seo nó sa Bhreatain. Tá roinnt samplaí de bhia allmhairithe tugtha faoi na ceannteidil thíos.

Cineál Bia	**Bia**	**Tír ina dtáirgtear iad**
Torthaí	Mealbhacáin	an Spáinn
	Oráistí	an Spáinn
	Anainn	Costa Ríce
	Satsúma	an Afraic Theas
	Úlla	an Afraic Theas
	Cíobhaí	an tSile
	Fíonchaora	Meicsiceo
Glasraí	Piobair Chillí	an tSaimbia
	Piseanna Mange-tout	an tSaimbia
	Pónairí glasa	an Éigipt
	Brioscáin Siúcra	an Chéinia
	Finéal	an Iodáil
	Spionáiste	an Spáinn
	Piobair	an Spáinn
Luibheanna	Lus an choire	Iosrael
	Basal	Iosrael
Ilghnéitheach	Spionáiste stánaithe	an Iodáil
	Trátaí stánaithe	an Iodáil
	Tae	Srí Lanca agus an Chéinia
	Caife	an Cholóime, Costa Ríce, an Chéinia
	Pasta triomaithe	an Iodáil
	Anlann soighe	Hong Cong
	Anlainn suaithfhriochta	an Astráil
	Anlainn Chasaróil	an Afraic Theas
	Ola ológ	an Iodáil, an Spáinn
	Crúscaí asparagais	an Spáinn
	Uisce buidéalaithe	an Fhrainc
	Síoróip mhailp	Ceanada
	Cáiseanna	an Fhrainc, an Ísiltír, an Iodáil, an Danmhairg
	Salámaí	an Ghearmáin
	Pâté	an Bheilg

RÓL NA NGNÓLACHTAÍ BEAGA AGUS NA BHFIONTAR BAILE

Tagann siad faoin gceannteideal “sainbhia agus saindeoch na hÉireann’. Agus é á gcur chun cinn, déanann An Bord Bia tagairt do dhá ghné thábhachtacha:

1. Tírdhreacha torthúil atá clúdaithe den chuid is mó ag uisce breá-uiscithe, rud a sholáthraíonn coinníollacha foirfe fáis do bheostoc agus do bharra araon

2. Táirgeoirí ard-oilte a bhfuil tuiscint agus meas ar leith acu ar an bhfeabhas a tháirgeann an talamh seo.

Tá cuid mhór de na gnólachtaí seo faoi bhainistiú teaghlaigh, agus ionchorpraíonn siad comhábhair nádúrtha i raon leathan de tháirgí bia agus dí. Úsáideann cuid mhór díobh oidis ar fágadh acu trí na glúine, agus cuireann daoine eile tionchair nia ó níos faide ó bhaile. Oibríonn comhlachtaí de réir chaighdeáin sláinteachais agus sábháilteachta na hEorpa agus tá siad tiomanta do bharr feabhais a bhaint amach i gcaighdeáin táirgí agus seirbhíse do chustaiméirí.

Tá ocht n-earnáil a bhaineann le sainbhia agus le saindeoch.

1. **Bácús:** arán sóide, brioscaí, cácaí, putóga, bocairí, plúr atá saor ó ghlútan
2. **Deochanna**: beoracha, sú úll, uiscí mianraí
3. **Tarsainn**: anlainn, blastáin, blastachtaí, olaí blaistithe, luibheanna, mustaird
4. **Milseogra**: milseáin, seacláidí, taifí, milseoga, grán rósta, strufail
5. **Déiríocht**: Cáiseanna, iógairt, leatháin déiríochta
6. **Bianna ullmhaithe**: táirgí fuaraithe glasraí, béilí reoite, glasraí reoite, milseoga ullmhaithe, sailéid ullmhaithe
7. **Subha**: subha milse, seatnaí, marmaláidí
8. **Sainfeolta agus sainiasc:** iasc deataithe, diúilicíní reoite, putóga dubha agus bána, feolta orgánacha, mairteoil spíosraithe, liamhás, ispíní, muiceoil bheadaí agus táirgí bagúin.

CEANNTEIDIL LE HAGHAIDH IMSCRÚDAITHE AR MHONARCHA ÁITIÚIL NÓ AR GHNÓLACHT ÁITIÚIL

- Cén uair ar bunaíodh í?
- Cén fáth ar bunaíodh í sa cheantar?
- An bhfuil na soláthraithe áitiúil?
- An gcuireann sí seo leis an gceantar?
- Cé mhéad duine atá fostaithe?
- An bhfuil pleananna acu le haghaidh leathnaithe?
- An bhfuil pleananna acu le haghaidh fostaíocht a mhéadú?
- Cén cineál cúnaimh nó deontas a bhí agus atá ar fáil dóibh?
- Cén cineál taighde a bhí ag teastáil?
- Cén margadh is mó atá acu?
- Conas a mhargaíonn siad a gcuid táirgí?
- Conas a chuireann siad a gcuid táirgí chun cinn?
- Cén cineál rialúchán cáilíochta a úsáideann siad?

DEISEANNA GAIRME I DTIONSCAIL AN BHIA

1. Soláthar
2. Táirgeacht
3. Margaíocht
4. Miondíol
5. Lónadóireacht
6. Teicneolaíocht an bhia
7. Ceimic an bhia
8. Taighde bia
9. Taighde cothaitheach
10. Diaitéitic
11. Rialúchán cáilíochta

D’fhéadfaí imscrúdú a dhéanamh ar ghairmeacha faoi gach ceann de na ceannteidil thuas de réir an méid seo a leanas:

- cineál na fostaíochta atá ar fáil
- foirm na hoiliúna atá ag teastáil
- fad na hoiliúna
- cineál na ndámhachtainí d’oiliúint
- oiliúint bhreise.

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 5

1.3.2 EARRAÍ BIA—IASC

An cur chuige a mholtar le haghaidh teagasc topaice, agus samplaí de thrasnascadh

AIDHM

- Chun doimhneachta na hairde atá oiriúnach do 1.3.2 earraí bia a shoiléiriú agus chun na cásanna ina bhféadfaidh trasnaisc bheith bainteach a shainaithint

SUNTAS COTHAITHEACH

- Céatadán comhdhéanaimh de chothaithigh na n-iasc bán brúite, na n-iasc olúil agus na n-iasc próiseáilte aránaithe agus an tábhacht cothaitheach a bhaineann leo.

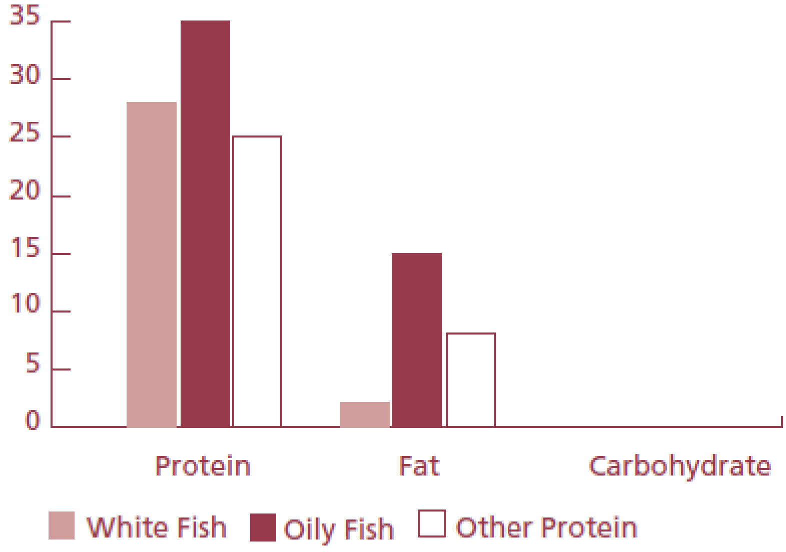
- Úsáid na mbarrchairteacha chun comparáid a dhéanamh ar na príomhchothaithigh i gcatagóirí éagsúla na n-iasc agus chun comparáid a dhéanamh idir iasc agus bianna eile próitéine.

BARRCHAIRT

(chun plé a spreagadh ar na príomhchothaithigh in iasc)

Cuirtear sa bharrchairt seo na macrachothaithigh i gcuid (130 g) de dhá chineál éisc; stéigeacha troisc ghríosctha agus scadán leasaithe bácáilte, i gcomparáid le gríscín muiceola trua gríosctha (cuid: 130 g).

Comparáid ar chothú idir dhá chineál éisc agus cothú bia eile próitéine (de réir coda de 130 g)


35
30
25
20
15
10
5
0
Protein
Fat
Carbohydrate
White Fish
Oily Fish
Other Protein

Léirítear sa tábla thíos an méid de gach cothaitheach atá i gcóimhéid coda stéige triosc gríosctha, scadáin leasaithe bhácáilte agus gríscín muiceola trua gríosctha (gach cuid= 100 g).

próitéine	Iasc bán	Iasc olúil	Bia eile
Próitéin	27 g	33.2 g	25 g
Saill	1.2 g	14.8 g	8 g
Carbaihiodráit	0	0	0
Cailciam	13 mg	83 mg	7 mg
Iarann	0.5 mg	1.8 mg	1 mg
Vitimín A	0	64,ug	0
Vitimín C	0	0	0

CUR LEIS AN AISTE BIA

Is foinsí luachmhar d'ardluach próitéine bitheolaíche é iasc. Soláthraíonn sé caighdeán cosúil próitéine agus cóimhéid próitéine agus atá ar fáil i bhfeoil thrua. Mar sin de, tá sé luachmhar in aiste bia na leanaí, na ndaoine óga, agus na máithreacha torracha agus altranais.

Níl ach rianta saille in iasc bán agus, dá bhrí sin, is bia den scoth é d'aistí bia ísealchalraí. Is ard in aigéid shailleacha il-neamhsháithithe atá an tsaill atá ar fáil in iasc olúil agus, mar sin de, tá sé úsáideach in aistí bia ísealcholaistéaróil. Tá an tsaill seo an-indíleáite. Fágann sé seo, in éineacht leis an méid ard próitéine, gur bia den scoth é do dhaoine scothaosta agus dóibh siúd atá ag teacht chucu féin tar éis tinnis. *(1.2.4 Réim bia na hÉireann, 1.3.3 Bainistíocht agus pleanáil béile, agus 1.3.4 Ullmhúchán bia agus próisis chócaireachta).*

ROGHNÚCHÁN

- Infhaighteacht: d'fhéadfadh daltaí taighde a dhéanamh ar na cineálacha iasc atá ar fáil i siopaí éagsúla ina gceantair féin agus comparáid a dhéanamh ar chostas (*2.2.1 Roghanna do thomhaltóirí*)

- Ba cheart go mbeadh daltaí ar an eolas faoi cad ba cheart go lorgfaí i siopa maith éisc: cleachtais sláinteachais, láimhdeachas maith na dtáirgí, luach maith, agus foireann chabhrach eolach.

An dóigh a n-aithneofaí iasc úr

- Ba cheart go mbeadh na súile soiléir lonrach agus go mbeadh cuma lán orthu
- Ba cheart go mbeadh cuma bheathaithe thais ar an bhfeoil
- Ba cheart go mbeadh an craiceann tais agus lonrach
- Ba cheart go mbeadh marcanna tréitheacha geal feiceálach, mar shampla, spotaí flannbhuí ar leathóg

- Níor cheart go mbeadh aon bholadh míthaitneamhach
- Ba cheart go mbeadh na scálaí daingean
- Ba cheart go mbeadh cuma bhán, bheathaithe thais ar fheoil na bhfilléad éisc bháin.

Ag roghnú na sligiasc

- Ba cheart go mbeadh boladh glan úr ag sliogiasc
- Níor cheart go mbeadh moilisc oscailte
- Ba cheart go mbeadh crústaigh beo an-ghníomhach.

Imscrúdú ar tháirgí éisc

- Raon de tháirgí atá ar fáil
- Seiceálfar céatadán ábhair éisc
- Déanfar comparáid ar luach cothaitheach le hiasc úr
- Déanfar comparáid ar chostais.

(1.3.5 Lipéadú bia mar fhoinse faisnéise do thomhaltóirí)

Ullmhúchán na n-iasc

- Ullmhúchán na n-iasc cruinn le haghaidh cócaireachta
- Feannadh fhilléid na n-iasc
- Aithint na stiallacha éagsúla

  — filléid
  — stéigeacha
  — gearrthóga
  — eireaballáin.

(1.3.4 Ullmhúchán bia agus próisis chócaireachta)

Stóráil na n-iasc

- An dóigh a meathlaíonn iasc tar éis breithe
- An dóigh a stóráiltear iasc (gearrthéarma) agus an tábhacht a bhaineann le stóráil ag teochtaí fuara.

Cócaireacht

Prionsabail is bun le cócaireacht na n-iasc agus cur i bhfeidhm na bprionsabal seo:

- Struchtúr na n-iasc agus an dóigh a dtéann cócaireacht i bhfeidhm air
- Na tionchair atá ag róchócaireacht
- Na tionchair atá ag teas ar phróitéin
- Na tionchair atá ag modhanna éagsúla cócaireachta ar luach cothaitheach

- Moladh na modhanna oiriúnacha cócaireachta.
  (1.1.2 Airíonna na próitéine agus 1.3.4 Ullmhúchán bia agus próisis chócaireachta)

Próiseáil

- Aithint na modhanna éagsúla á úsáidtear chun iasc a chaomhnú: cannadóireacht, reo, deatú táirgí éisc *(1.3.5 Próiseáil agus pacáistiú bia)*
- Leasaithigh a úsáidtear go coitianta i dtáirgí bia. Sainaithint na leasaitheach agus cúiseanna lena n-úsáid. *(1.3.6 Breiseáin bhia)*
- Reo tráchtála—prionsabal bunúsach agus modhanna bunúsacha a bhaineann le hiasc agus bianna eile a reo *(1.3.9 Leasú— reo tráchtála).*

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 6

1.3.4 MEASÚNACHT CHÉADFACH AGUS ANAILÍS CHÉADFACH

ARDLEIBHÉAL AMHÁIN

Tá na hábhair thíos ar fáil chun cabhrú le daltaí i gcur i bhfeidhm praiticiúil na hanailíse céadfaí. Is réimse an-tábhachtach í seo i réimse cleachtais E—anailís chomparáideach, ina mbeifear ag súil go ndéanfaidh daltaí measúnacht go criticiúil ar mhiasa nó ar tháirgí agus go bhforbróidh siad scileanna agus teanga na hanailíse céadfaí maidir le cur i gcrích na dtascanna um staidéar bia.

MEASÚNACHT CHÉADFACH

Is ar roghanna bia atá tionchar ag tosca eacnamaíochta, sóisialta agus cultúir, agus ag tosca cothaithe agus tosca áise. Mar sin féin, tá measúnacht chéadfach tábhachtach maidir le hinghlacthacht an bhia don tomhaltóir a chinneadh. Braitheann measúnacht chéadfach ar na cúig chéadfa, ar an mbia féin, agus ar an duine atá ag déanamh measúnachta uirthi. Díobh seo, baintear blas agus boladh le meas an bhia. Is meascán de bhlas, de mhothú béil, agus de bholú í blastacht.

Céadfaíonn blaslóga ar an teanga **blas**—milis, géar, salainn, agus searbh.

- I measc tuairisceoirí céadfacha le haghaidh blais, tá: milis, aigéadach, searbh, tur, salainn, géar, spíosraithe, láidir, gan bhlas, uachtarúil, dóite, leamh
- Cuidíonn seile le blas trí shubstaintí a thuaslagadh agus a chaolú agus trí theocht a rialú. Ní fhéadtar substaintí tirime a bhlaiseadh. Ní dhúiseoidh criostail siúcra nó salainn mothú blais go dtí go dtuaslagfaidh seile iad.
- Úsáidtear blastachtaí nádúrtha agus sintéiseacha chun áit na mblastachtaí siúd a chailltear le linn próiseáil bia a ghlacadh. Úsáidtear glútamáit mhonasóidiam mar fheabhsaitheoir blais i mbianna próiseáilte.

Is é an rud atá i gceist le **mothú béil** ná spreagadh na néaróg i gcraiceann an bhéil ag frithghníomhuithe teirmeacha nó ceimiceacha— fuacht an uachtair reoite, mothú loiscneach na cillí.

- Tagraíonn mothú béil do mhothú an bhia sa bhéal— sobhriste, cogantach, briosc, tirim, coipeach, gréisceach, calógach, súmhar, cnapánach, réidh, greamaitheach, glaech, bog, fuar, te, briosc, mín

- Cuirtear comhábhair le bianna próiseáilte chun mothú béil a fheabhsú:

  — cuireann gumaí agus stáirsí uachtarachas le hanraithí triomaithe
  — tá stáirsí modhnaithe ina gcúis le míne mhéadaithe i mbianna próiseáilte
  — cuidíonn taisleáin amhail siúcra, síoróipí, mil, gliocról agus sorbatól le taise a choinneáil i gcácaí
  — ceadaíonn saillte a bhfuil breis gníomhairí eiblithe méadú ar an uisce a

chuirtear le fuidreamh cáca, rud a cheadaíonn ina dhiaidh sin breis siúcra a chur leis, rud a tháirgeann cáca níos milse atá in ann taise agus mothú béile a choinneáil ar feadh tréimhsí níos faide.

Déanann **boladh** measúnacht ar chumhracht an bhia**.**

- Tá an chéadfa bholtanach seo tábhachtach maidir leis an taitneamh a bhaintear as bia a ithe. Déanann boladh pléisiúrtha bia neamúil, agus tá boladh tábhachtach maidir le meas ar an mblas
- Tá an tsrón níos íogaire mar ghabhdóir ceimiceach ná atá an teanga. Mar sin féin, tá sé deacair bolaithe a thomhas trí mhodhanna fisiceacha nó ceimiceacha, agus níl aon sainmhíniú sásúil ar bholaithe ná aon aicmiúchán sásúil bolaithe ná aon mhíniú ar an gcaoi a n-aithníonn na horgáin bholtanacha iad
- Chun mothú bolaidh a dhúiseacht, ní mór do shubstaint bheith i bhfoirm ghásach
- Tá boladh úsáideach maidir le bia úr, bréan nó nimhiúil a bhrath.

Tagraíonn **uigeacht** do théagar an bhia mar a bhraitheann na súile agus céadfaí an chraicinn agus matáin an bhéil.

- I measc na dtuairiscóirí céadfacha le haghaidh uigeachta, tá uigeacht chrua, shlaodach, leaisteach, ghreamaitheach, chogantach, gharbh, shnáithíneach, chalógach, bhrioscach, chnónach, mhín, nó dhian
- Féadann bia atá d’ardchaighdeán agus dea-ullmhaithe bheith briosc, mín, brioscach, súmhar, uachtarach, nó bog
- Féadann bia atá d’ardchaighdeán bheith gréisceach, rubarach, glaech, cnapánach, nó dian
- Tá codarsnacht uigeachta ina gné thábhachtach de phleanáil an bhiachláir
- I gcásanna ina bhfuil blas tur ag bianna, tá uigeacht ar an tréith is tábhachtaí maidir leis an ngoile a spreagadh.

Déanann **radharc** measúnacht ar an gcuma atá ar na bianna agus ar dhath na mbianna agus is gné thábhachtach de rogha tosaigh an bhia é.

- I measc na dtuairisceoirí céadfacha le haghaidh cuma, tá cuma bhlasta, thais, bhéal-uisce, tharraingteach, dhathúil, dhearg, ghlas, shoiléir, dhoiléir, bháite, thirim, úr, nó gheal
- Tá tionchar ag cruth, méid, dath agus cuma dromchla an bhia ar an tomhaltóir agus cineann siad cé acu is maith leis an bia nó a dhiúltaíonn siad é
- Úsáidtear radharc chun caighdeán agus úire an bhia a mheas, mar shampla, torthaí, iasc

- Cailleann roinnt bianna a gcuid datha le linn próiseála agus caithfear iad a dhathú go saorga le go mbeidh siad inghlactha don tomhaltóir, mar shampla, piseanna, iasc deataithe
- Baineann dathanna le hinghlacadh bianna ó le diúltú bianna, mar shampla, tá dath atá inghlactha i roinnt bianna do-ghlactha i mbianna eile, mar shampla, tá glas inghlactha i nglasraí, cé nach bhfuil glas inghlactha i bhfeoil; tá múscán inghlactha i gcáis ghorm, ach níl sé inghlactha in arán
- Baineann blasanna áirithe le dath, mar shampla, sú talún (dearg).

Áiríonn **éisteacht** na fuaimeanna a dhéanann bia le linn ullmhúcháin agus caithimh.

- Caife atá ag síothlú, arbhar atá ag pléascadh, siosarnach bia atá ag friochadh, cnagarnach agus pléascadh arbhair bhricfeasta; coipeadh deochanna.

Anailís chéadfach

Is éard atá i gceist léi seo tomhas, anailísiú agus léirmhíniú na n-airíonna orgánaileipteacha i mbia, mar shampla, blas, uigeacht, cuma, boladh, agus iarbhlas. Baineann anailís chéadfach le saintréithe táirge a chinneadh trí na cúig chéadfa a úsáid.

Tástálacha anailíse céadfaí

Tá roinnt tástálacha anailíse céadfaí, agus féadfaidh daltaí cibé tástálacha atá oiriúnach don tasc bia ar leith atá á dhéanamh acu a roghnú.

Déantar tástálacha atá deartha chun freastal ar na riachtanais a bhfuil cur síos déanta orthu thuas faoi choinníollacha rialaithe, agus déantar anailís ar na torthaí. Úsáidtear **trí chineál tástála** in anailís chéadfach.

1. Úsáidtear **tástálacha tosaíocht** chun a chinneadh cén táirge is fearr nó an bhfuil na táirgí inghlactha:

— *Tástáil phéireáilte tosaíochta:* Cuirtear dhá shampla i láthair, agus iarrtar ar an mblastóir a shainaithint cén sampla is fearr leis

— *Tástáil rangaithe Hedonic:* Rangaítear sampla amháin nó níos mó ar scála béil nó aghaidhe cúig phointe nó naoi bpointe, rud a léiríonn dúil i leith táirge.

2. Úsáidtear **tástálacha difríochta** chun difríochtaí idir samplaí a bhrath. Féadfar treo na difríochta a shainaithint freisin:

— *Tástáil phéireáilte shimplí:* Cuirtear dhá shampla i láthair. Maígh cé acu atá siad mar an gcéanna nó difriúil

— *Tástáil phéireáilte chomparáide:* Cuirtear i láthair péirí de na samplaí. Maígh an difríocht idir na samplaí, trí aird a thabhairt ar shaintréith ar leith, mar shampla, goirte, binneas, righneas. (Cén ceann atá níos milse, níos righne). Tá sé seo úsáideach maidir le samplaí a dhéantar sa bhaile agus tráchtála den bhia céanna a chur i gcomparáid le chéile

— *Tástáil triantáin:* Cuirtear trí shampla i láthair, agus tá dhá cheann acu díreach mar an gcéanna. Sainaithin an sampla atá éagsúil. Úsáidtear é seo chun fáil amach an bhféadann daoine an difríocht idir bianna a aithint. Tá sé seo úsáideach i

gcásanna ina bhfuil difríochtaí beaga, mar shampla, maidir leis an méid siúcra i mbianna a chur i gcomparáid le chéile nó i gcásanna ina ndéantar comparáid idir dhá bhranda den bhia céanna, mar shampla, pónairí, margairín,

3. Úsáidtear **tástálacha grádaithe nó caighdeáin** chun saintréithe orgánaileipteacha ar leith de bhia a rangú:

— *Tástáil rangaithe:* Úsáidtear an tástáil seo chun rogha bianna (idir dhá shampla agus dhá shampla dhéag de ghnáth) a chur in ord. Féadfar iad a rangú:

(a) de réir an bhia a meastar a bheith is fearr (rangú hedonic) nó
(b) de réir saintréith ar leith amháin, mar shampla, dath, blas, gnámhaireacht. Úsáideach do mhonaróirí bia agus iad ag modhnú comhábhar i mbianna, mar shampla, an méid bia.

— *Tástáil rátála:* Úsáidtear tástáil rátála chun fáil amach

(a) An méid a thaitníonn nó nach dtaitníonn bia le duine (scála rátála hedonic) nó
(b) chun comparáid a dhéanamh idir dhá bhia nó níos mó atá de ghnéithe éagsúla de chaighdeán. Is scálaí cúig phointe, seacht bpointe nó naoi bpointe iad na scálaí.

Sampla de scála béil hedonic cúig phointe bpointe ar thaise		**Sampla de scála béil seacht**	
1.	A lán ceana air	1.	An-tais
2.	Rud beag ceana air	2.	Tais
3.	Gan chion air ach gan mhíghnaoi air	3.	Rud beag tais
4.	Rud beag míghnaoi air	4.	Níl sé tais ná tirim
5.	A lán míghnaoi air	5.	Rud beag tirim
		6.	Tirim
		7.	An-tirim

Chun earráid a sheachaint, ba cheart go mbeadh cionníollacha le haghaidh tástála rialaithe:

- Amú na dtástálacha: lár na maidine nó lár-thráthnóna (beidh íogaireacht níos fearr blais ag blastóirí). Ná hitear bia a bhfuil blas láidir aige 30 nóiméad roimh bhlaiseadh
- Ba cheart go mbeadh gach bia ag an teocht chéanna
- Ba cheart go mbeadh cóimhéid bia i ngach sampla
- Soláthair uisce sruthlaithe do gach blastóir
- Ba cheart go mbeadh comhionann méide, crutha, agus datha ag gabhdáin (bán nó gan dath)
- Níor cheart go dtabharfaí aon leideanna ná faisnéis ar an tástáil trí chódú na samplaí, mar shampla, ABC nó 123
- Féadfar samplaí a rangú in ord
  - go randamach (úsáideach do líon mór de shamplaí)
  - go cothrom (úsáideach do thástálacha triantáin) - tarlaíonn gach ord atá féideartha an líon céanna d'uaireanta AAB ABAABB BAA BAB BBA
    A = rialaithe

B = sampla

— ag baint úsáide as meascán de chinn randamacha agus cinn chothroma.

Bhí gá le **torthaí** na seisiún blaiste a chur i láthair agus anailís a dhéanamh orthu chun na hathruithe is gá a dhéanamh ar an táirge a shainaithint. Mar sin féin, toisc go ndéanfaidh gach duine a chinneadh aonair féin nó a cinneadh aonair féin, níl siad i gcónaí comhsheasmhach.

Féadfar na torthaí a chur i láthair ar:

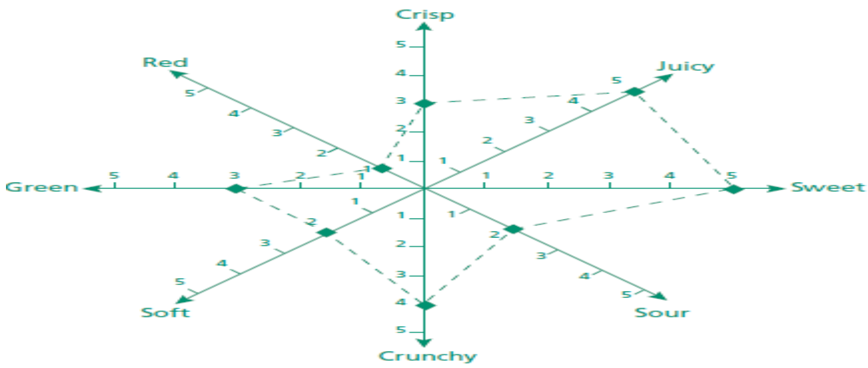
- phíchairt
- histeagram
- réalt-léaráid

Úsáideann tionscal an bhia réalt-léaráidí chun cur síos a dhéanamh ar an gcuma atá ar bhia agus ar bhlas an bhia. Tá sé furasta comparáid a dhéanamh idir táirgí, mar breathnaítear difríochtaí ar an réalt-léaráid go tapa. Féadtar comparáid a dhéanamh idir roinnt tosca ag an am céanna, amhail binneas agus brisce an bhriosca. Tríd an réalt-léaráid a úsáid, féadtar próifíl táirge a scríobh, ina gcuirtear síos ar an gcuma atá air agus an blas atá aige.

An dóigh a n-úsáidtear réalt-léaráid:

- Tarraingítear graf ina bhfuil ocht líne, mar atá léirithe
- Cuirtear lipéad ar gach líne le tuairisceoir céadfach a chuireann síos ar an mbia nó ar an táirge, mar shampla, brioscach, milis, righin, bog, mín
- Marcáiltear gach líne ar an ngraf le scála 0 go 5
- Blaistear an bia agus tugtar scór as 5 do gach focal (0 = níl ar chor ar bith, 3 = ceart go leor, 5 = an-...)
- Marcáiltear gach scor ar an ngraf, agus tarraingítear na línte chun réalt-léaráid a chumadh ina léirítear próifíl an táirge.

Léirítear sa réalt-léaráid thíos na torthaí a fuarthas le húll.



"Tá an t-úll glas agus beagnach dearg, measartha brioscach agus an-súmhar ach rud beag géar, an-bhriosc ach níl sé bog."

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 7

1.3.5 PRÓISEÁIL AGUS PACÁISTIÚ BIA

PRÓIFÍL AR BHIA AR A NDÉANTAR PRÓISEÁIL FHAIRSING – PLÚR CRUITHNEACHTA

Is féar saothraithe í cruithneacht, cosúil le gach arbhar. Fuarthas í 10,000 bliain ó shin. Laistigh den mhíle bliain ina dhiaidh sin, fuarthas amach gur éirigh an gráinne níos blasta nuair a bhrúitear é. Tugadh isteach muilleoireacht. Fástar thart ar 520 tona gach bliain. Féadtar í a fhás i réimse leathan aeráidí; braitheann an cineál cruithneachta ar an aeráid.

Fástar **geamhchruithneacht** in aeráidí teochta, cosúil lenár n-aeráid teochta féin. In Éirinn, cuirtear í i bhfómhar na bliana agus sábháltar go déanach sa samhradh í.

Fástar **cruithneacht earraigh** i mí an Mhárta de ghnáth agus sábháltar í i mí Mheán Fómhair. Tugtar táirgeachtaí níos ísle mar gheall ar a séasúir níos giorra, agus dá bhrí sin, tá ábhar níos airde próitéine (glútan) aici.

*Glútan: Comhshóitear an dá phróitéin glútainin agus gliaidin chuig substaint ar a dtugtar glútan nuair a thaisrítear iad. Tá glútan riachtanach maidir le déanamh an aráin agus na gcácaí, mar gheall ar a airíonna leaisteacha. Ceadaíonn sé seo an taos a leathnú agus na boilgeoga aeir a tháirgeann an gníomhaire ardaithe a choinneáil. I dteas an oighinn, an glútan, agus stalcann an táirge bácáilte ina staid aeraithe, mhéadaithe.

Fástar anseo an chuid is mó den chruithneacht a úsáidtear do mhuilleoireacht in Éirinn. Allmhairíonn na muilleoirí plúir an chuid eile den chruithneacht atá ag teastáil uatha ó thar lear, den chuid is mó ó thíortha eile an AE: an Bhreatain, an Fhrainc, an Ghearmáin, agus an Spáinn. Allmhairítear cuid di ó Cheanada agus ó na Stáit Aontaithe.

STRUCHTÚR GHRÁINNE NA CRUITHNEACHTA

Is síol beag ubhchruthach í cruithneacht. Ag barr an arbhair, tá tom ribí ar a dtugtar “an fhéasóg”, agus, ag an taobh eile, san áit ar a bhfuil an gráinne nasctha leis an ngas, tá an ginidín. Cuimsíonn an chuid inite den ghráinne trí shraith:

1. An bran: Cuimsíonn sé seo sraitheanna de cheallalós, rudaí atá dodhíleáite ach tábhachtach san aiste bia, mar soláthraíonn siad gairbhseach. Tá bran saibhir i vitimíní B, go háirithe niaicin. Cuimsíonn sé cailciam, iarann agus fosfar freisin.

2. An inspeirm: Is í seo taisce bia an ghráinne. Cuimsíonn sé sraith sheachtrach aileoróin, rud ina bhfuil próitéin. Cuimsíonn an chuid eile stáirse, den chuid is mó. Cuimsíonn sé glútan, an phróitéin, agus vitimíní ghrúpa B freisin.

3. An ginidín: Is é seo an chuid is scamhardaí den ghráinne agus cuimsíonn sé na cothaithigh ar fad atá ag teastáil ó phlanda óg chun a phéacadh agus chun a fhás. Tá sé saibhir i bpróitéin, i saill, in iarann, i vitimíní ghrúpa B, agus i vitimín E. Scartar é de ghnáth ón gcuid eile den ghráinne le linn muilleála. Díoltar mar ghinidín cruithneachta é.

MEÁN-CHOMHDHÉANAMH NA CRUITHNEACHTA

Próitéin	Saill	Stáirse	Snáithín	Vitimíní	Mianraí	Uisce
12.0%	2.0%	65.0%	9.0%	Grúpa B, E	Cailciam Iarann	13.0%

MUILLEOIREACHT NA CRUITHNEACHTA GO PLÚR

Cuimsíonn muileann nua-aimseartha trí phríomhchuid:

1. An stór
2. An seomra scáileáin
3. An muileann.

1. An stór: Nuair a thagann an gráinne ar an muileann, meáitear é agus stóráiltear é i mboscaí móra coincréite ar a dtugtar stórtha. I gcásanna ina gcuimsíonn an chruithneacht níos mó ná 15% nó 16% de thaise, triomaítear í; rachadh sé i léig mura dtriomófaí í go han-tapa.

2. An seomra scáileáin: Is é seo an áit ina mbaintear eisíontais as an gcruithneacht. Anseo, téann sí trí:

- *dheighilteoir,* rud a bhfuil ina chriathar garbh a bhaineann cáithíní móra as, agus ansin trí chriathar mín, rud a cheadaíonn eisíontais mhíne, mar shampla ithir agus deannach, dul tríd
- meaisín a bhaineann aon chlocha as
- *deighilteoirí diosca,* rud a scarann gránaigh eile
- *sciúrthóir,* rud a ghlanann an gráinne
- *maighneid,* rud a bhaineann aon ábhair mhiotail as
- is é *riochtú* an próiseas trína bhféadfar taise a chur leis an ngráinne, más rud é go bhfuil sé ró-thirim, chun é a dhéanamh oiriúnach do rollóirí
- baineann *cumasc* le cineálacha éagsúla cruithneachta a chuingriú chun an meascán atá ag teastáil do mhuilleoireacht. Tugtar "mealdar" air seo.

3. An muileann: Téann an gráinne thar rollóirí agus trí chriathair le linn an phróisis mhuilleoireachta:

- *Rollóir briste:* Is rollóirí droimnigh iad seo a imrothlaíonn ag luas ard i dtreoracha urchomhaireacha. Scamhann siad an gráinne oscailte.
- *Scagadh:* Téann an gráinne oscailte trí dheich go dhá chriathar déag ina bhfuil ceann amháin curtha faoin gceann eile. Tá an mogall is gairbhe ag an mbarr, agus tá an mogall is mine ag an mbun. Ag gach céim den chriathraíocht, baintear an t-ábhar garbh as, agus cuirtear trí na rolláirí arís é chun a bhriseadh síos a thuilleadh.

- *Na híontóirí:* Úsáideann siad seo soinneáin aeir chun bran a scaradh ó cháithníní eile.

- *Rollóirí laghdaithe:* Tá gráinní na hinspeirme fós measartha mór ag an gcéim seo, agus ní mór iad a meilt síos a thuilleadh. Déantar iad seo trí iad a chur trí shraith rolláirí cruach míne go dtí go dtáirgtear plúr mín.

- *Pacáil:* Bailítear an plúr agus an bran ina gcainéil féin. Tugtar go boscaí stórála nó go stáisiúin phacála. Líontar an plúr i málaí páipéir 1 kg nó 2 kg le haghaidh úsáid tí nó líontar i málaí le haghaidh bácús beag. Cuirtear chuig bácúis mhóra i mbulcthancaer.

BREISEÁIN

Cuirtear carbónáit chailciam, tuarthóirí agus feabhsaitheoirí ar nós vitimín C leis.

RIALÚCHÁN CÁILÍOCHTA

Ón uair a dtéann an gráinne sa mhuileann go dtí go ndáiltear é ar an gcustaiméir, ní dhearnadh teagmháil láimhe leis. Tástáiltear samplaí den táirge sa tsaotharlann ag céimeanna éagsúla chun a chinntiú go gcoimeádtar an plúr ar chaighdeán ard.

RÁTA BAINTE

Is ionann ráta bainte agus an céatadán den ghráinne iomlán atá fágtha sa phlúr.

Plúr caiscín	100%
Plúr mine cruithneachta nó donn	80–90%
Plúr bán	70–75%

PRÓIFIL AR BHIA BREISLUACHA – CARTÁN ANRAITH TRÁTAÍ ÚR DE DHÉANTÚS NA HÉIREANN

FAISNÉIS GHINEARÁLTA

- Oibríonn an comhlacht faoi rialúchán na Roinne Sláinte agus Leanaí.
- Tá córas an AGPRC aige. *Nasc:* 1.3.10 *Sábháilteacht agus sláinteachas bia.*
- Oibríonn sé de réir chaighdeáin Chaighdeán Chuibhreannas Miondíola na Breataine, rud atá níos déine ná an ISO9000. *Nasc:* 1.3.10 *Sábháilteacht agus sláinteachas bia*
- Is é an próiseas a úsáidtear ná próiseas an chéimgheata. Is próiseas córasach um fhorbairt táirgí. Tá sé cosúil le mapa bóithre, ina dtiomáintear táirge nua óna cheapadh go dtí a lainseáil.

FOINSÍ NA GCOMHÁBHAR

Glasraí agus luibheanna, trátaí, oinniúin, soilire, cairéid, oragán, basal agus réise.

Úsáidtear nuair atá siad úr den chuid is mó. Soláthraítear iad ó fheirmeacha atá faofa ag An Bord Glas agus seachadtar chuig soláthraithe glasraí. Ullmhaítear, glantar agus díslítear iad anseo agus seachadtar iad ar an lá céanna.

COMHÁBHAIR BREISLUACHA EILE

Blastanais, blastáin, gníomhaire ramhraithe.

COMHÁBHAIR TÁSTÁLA

Tástáiltear iad seo i saotharlann chéadfach ar an láthair oibre de réir liosta réamh-chomhaontaithe sonraíochta.

ULLMHÚCHÁN NA GCOMHÁBHAR

Ina dhiaidh sin, cuirtear comhábhair i gcáinníochtaí baisce chuig an limistéar próiseála ó na stórtha. Meáitear ansin iad i gcáinníochtaí rialaithe a bhfuil lámhaltais réamhshocraithe acu.

CÉIMEANNA I DTÁIRGEADH

1. Réamhchócaráiltear glasraí chun iad a bhogadh
2. Cumasctar iad chun bonn mín a dhéanamh
3. Aistrítear iad chuig citeal bailchríochnaithe, áit ina gcuirtear gníomhairí tiúchana leo
4. Cócaráiltear i modh rialaithe iad, agus am, teocht agus suaitheadh atá sainithe
5. Fuaraítear, pacáiltear agus paistéartar sa phacáiste iad
6. Blaistear agus tástáiltear iad
7. Dáta-chódaítear iad
8. Fuaraítear i bhfuarthóir soinneáin iad
9. Crapchlúdaítear, bocsáiltear agus cuirtear i bpailléid iad
10. Seachadtar faoi choinníollacha fuaraithe iad.

FAISNÉIS AR LIPÉADÚ

Nascfar le 1.3.7 Reachtaíocht bia

1. Ainm an anraith
2. Cur síos ar an anraith
3. Ainm, seoladh agus uimhir theileafóin an déantóra
4. Treoracha téimh agus cócaireachta micreathonnaí
5. Barrachód
6. Liosta na gcomhábhar
7. Faisnéis ar chothú
8. Treoracha stórála agus láimhseála

9. Comhartha 'oiriúnach do reo'

10. 'Comhartha Micreathonnáin'

RIALÚCHÁN CÁILÍOCHTA

Tástáiltear an táirge seo ag céimeanna éagsúla chun caighdeán ard cáilíochta a chinntiú.

FAISNÉIS AR CHOTHÚ

Fuinneamh	239 kg
Próitéin	1.5 g
Carbaihiodráití	8.6 g
Saill	4.8 g
Snáithín	1.15 g
Sóidiam	0.4 g

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 8

1.3.10 SÁBHÁILTEACHT AGUS SLÁINTEACHAS BIA

ANAILÍS GHUAISE AGUS PHOINTÍ RIALÚCHÁIN CRITICIÚLA (an AGPRC)

Seasann na litreacha **AGPRC** do 'anailís ghuaise agus phointí rialúcháin criticiúla'. Is córas í seo a fhéadann gnólachtaí bia a úsáid chun a chinntiú nach gcuireann a gcuid táirgí custaiméirí i mbaol. Féachann sí ar fhadhbanna féideartha agus bacann sí iad sula dtarlaíonn siad. Is iad na sochair a bhaineann léi mar chóras rialúcháin ná:

- sainaithnítear guaiseacha féideartha **sula** bhfuil fadhb ann
- dírítear iarrachtaí rialúcháin ag na céimeanna ina bhféadfadh an riosca bheith níos airde
- féadann an gnólacht bia an próiseas a rialú láithreach.

AN DÓIGH A N-OIBRÍONN SÍ

- Sainaithnítear pointí le linn tháirgeadh an táirge ina bhféadfaí guaiseacha féideartha a tharlú.
- Déantar anailís ar an riosca a bhaineann le tarlú na guaise ar leith, agus meastar an tionchar ar shábháilteacht an tomhaltóra.
- Sainaithnítear pointí rialúcháin criticiúla.
- Cuirtear rialúcháin i bhfeidhm, déantar monatóireacht ar tháirgeadh, agus déantar beart más gá.

- Déantar athbhreithniú ar an AGPRC go rialta, agus go háirithe i gcásanna ina n-athraítear an oibríocht bia ar bhealach ar bith.

AG BUNÚ CHÓRAS AN AGPRC

1. Foirmítear foireann an AGPRC. Ba cheart go gcuimseoidh sí daoine a bhfuil cur amach acu ar phróisis agus ar tháirgí bia na gnólachta. Tá oiliúint i sláinteachas bia ag teastáil ó bhaill den fhoireann agus, i gcásanna áirithe, beidh saineolas i micribhitheolaíocht ag teastáil uathu.

2. Tarraingíonn foireann an AGPRC sreabhchairt ina léirítear gach gné den oibríocht bia, lena n-áirítear amhábhair, próiseáil agus pacáistiú, agus stóráil agus ullmhúchán le haghaidh dáilte.

3. Sainaithníonn an fhoireann na guaiseacha féideartha a bhaineann leis an mbia ag gach céim, ó na hamhábhair go dtí an pointe ar a n-itear an bia.

4. Déantar measúnacht ar riosca, chun a mheas cé is dócha go dtarlódh fadhb.

5. Cineann an fhoireann na bearta ba cheart go ndéanfaí chun an próiseas a rialú nó chun aon rioscaí fisiceacha, ceimiceach nó micribhitheolaíochta a laghdú. Is pointí rialúcháin iad seo, agus sainaithneofar roinnt díobh mar **phointí rialúcháin criticiúla (PRCanna).**

6. Do gach pointe rialúcháin, molann an fhoireann:

— **cad** a dhéanfar

— **cén uair** a dhéanfar é

— **cé** a dhéanfaidh é.

Tabharfar aird ar leith ar phointí rialúcháin criticiúla.

7. Cuirtear an mhonatóireacht agus na rialúcháin atá inmholta i gcrích.

8. Ní mór taifid ar phróiseas an AGPRC a choinneáil agus measúnacht a dhéanamh ar an rialúchán ag an PRC do gach baisc bhia, chun a léiriú go bhfuil an córas á chur i bhfeidhm.

9. Déantar bearta ag na pointí rialúcháin más gá.

10. Ní mór measúnacht a dhéanamh ar chóras an AGPRC ó am go ham, mar shampla, ar bhonn bliantúil. Más rud é go n-athraítear aon ghné den oibríocht bia, ní mór athbhreithniú a dhéanamh ar an gcóras freisin agus é a athrú dá réir sin.

SREABHCHAIRT CHUN CÓRAS AN AGPRC A CHRUTHÚ

1. Bunaítear foireann an AGPRC

↓

2. Táirgtear sreabhchairt chun gach próiseas den déantús a léiriú

↓

3. Sainaithnítear na próisis a fhéadfaidh bheith ina nguais

↓

4. Cuirtear measúnacht ar riosca i gcrích

↓

5. Cinntear cén áit ar cheart go sainaithneofaí pointí rialúcháin criticiúla ann

↓

6. Cinntear na cineálacha rialúcháin atá ag teastáil (i.e. rialúcháin fhisiceacha, cheimiceacha, nó mhicribhitheolaíochta)

↓

7. Cuirtear an rialúchán i bhfeidhm

↓

8. Monatóireacht (i.e. breathnaítear, déantar monatóireacht, agus taifeadtar)

↓

9. Déantar beart más gá

↓

10. Déantar measúnacht ar an gcóras ó am go ham, go háirithe tar éis aon athruithe ar an oibríocht

AG CUR CHÓRAS AN AGPRC I BHFEIDHM LEIS AN OIBRÍOCHT BIA I SUÍOMH SCOILE

Céim	Guais	Beart
1. Ceannach na gcomhábhar	• Bianna ardriosca (réidh-le-hithe) atá éillithe ag baictéir nimhithe bia nó ag tocsainí nimhithe bia	• Ceannaigh ó sholáthraithe creidiúnacha amháin é • Seiceáil teocht na mbianna fuaraithe ag an bpointe ceannaigh
2. Iompar an bhia go scoil	• Ardú ar an teocht stórála—rud a bhfuil ina chúis le fás na mbaictéar nimhithe bia • Éilliú an bhia ag baictéir nimhithe bia de dheasca drochláimhseála agus drochstórála	• Stóráil bianna ag teochtaí sábháilte go dtí an nóiméad is déanaí a fhéadtar (i gcuisneoir). Fill go maith iad, agus iompair i gcoimeádáin chuí iad.
3. Stóráil an bhia roimh úsáid	• Fás na mbaictéar nimhithe bia agus na dtoscainí nimhithe bia ar bhianna ardriosca • Éilliú breise	• Stóráil bianna ardriosca ag teochtaí níos sábháilte • Stóráil agus é fillte agus lipéadaithe le dáta ceart “úsáid roimh’. • Rothlaigh bianna, agus d’úsáidfí roimh an dáta molta iad.
4. Ullmhúchán	• Éilliú na mbianna ardriosca • Tras-éilliú • Fás na mbaictéar nimhithe bia	• Nigh lámha sula láimhseofaí bia • Cuir teorainn le nochtadh ó theocht ranga le linn ullmhúcháin • Ullmhaigh le trealamh glan, agus úsáid é seo le haghaidh bianna ardriosca amháin • Coimeád bianna amha agus bianna cócaráilte scartha ó chéile
5. Cócaireacht	• Buaineadas na mbaictéar nimhithe bia	• Cócaráil sliseanna rollta, circeoil agus feolta athfhoirmithe, m.sh. burgair, le go sroichfidh an chuid is tibhe75°C
6. Fuarú	• Fás aon bhaictéar nimhithe bia atá fágtha • Táirgeadh na nimheanna ag baictéir • Éilliú ag baictéir nimhithe bia	• Fuaraigh bianna a ghaiste a fhéadtar • Ná fág iad ag teochtaí seomra chun iad a fhuarú • Fuaraigh iad chun teocht a fhuarú go tapa
7. Teo-choinneáil* Hot-holding	• Fás na mbaictéar nimhithe bia • Táirgeadh na nimheanna ag baictéir	• Coinnigh bia te, ag nó thar 63°C

8. Iompar abhaile	• Is ionann é seo agus fuarú	• Fuaraigh é sula n-iompraítear é • Pacáistigh nó fillfí go breá é • Cuisnigh a luaithe a fhéadtar
9.Atéamh	• Buaineadas na mbaictéar nimhithe bia	• Téigh go thar 75°C
10. Stóráil fhuaraithe	• Fás na mbaictéar nimhithe bia	• Coinnigh teocht ag an leibhéal ceart • Lipéadaigh an dáta faoinar cheart a úsáid ar bhianna ardriosca
11. Dáileadh	• Fás na mbaictéar nimhithe bia • Táirgeadh na nimheanna ag baictéir • Éilliú	• **Bianna fuar-riartha:** riar iad a luaithe a fhéadtar tar éis iad a bhaint as an gcuisneoir chun bac a chur le hiad a éirí bog • **Bianna teo:** riar iad go tapa chun bac a chur le hiad a fhuarú

1.3.10 CAIRT SHAMPLACH GHLANTACHÁIN AN AGPRC DO SHEOMRA EACNAMAÍOCHT BHAILE

Limistéar/trealamh	**Modh glantacháin**	**Minicíocht íosta**	**Daoine atá freagrach as**
Cuntair oibre	• Úsáid glantach, steirileán, uisce te, éadach glan	• Tar éis gach úsáide	
Cócaireáin	• Úsáid glantóirí cuí oighinn • Cuimil síos gach dromchla agus doirteadh ar bhonn laethúil trí ghlantach agus uisce te a úsáid	• Ar bhonn seachtainiúil • Ar bhonn laethúil • Glan tíleanna ar chúl an oighinn ar bhonn laethúil	
Oigheann micreathonnach	• Uisce agus glantach bia-gráid nó steirileán	• Tar éis gach seisiúin chócaireachta	
Urlár	• Uisce te, glantach nó mapa urláir	• Glan doirtí láithreach •Scuab agus nigh an t-urlár an oiread agus atá riachtanach le linn an lae	
Seilfeanna Soithí cré Ballaí	• Uisce te, glantach bia-gráid agus steirileán • Uisce te agus steirileán	• Seiceáil le haghaidh doirtí ar bhonn laethúil • Glan iad ar fad ar bhonn seachtainiúil	

		• Glan steallóga ar bhonn laethúil • Glan ballaí ar bhonn seachtainiúil	
Cuisneoirí	• Úsáid uisce te agus glantach nó steirileán	• Glan doirtí láithreach • Glan iad ar fad ar bhonn seachtainiúil; an doras agus na séalaí go háirithe • Díshioc de réir mar is gá • Seiceáil teocht dhá uair in aghaigh na seachtaine ar a laghad	
Reoiteoirí	• Úsáid uisce te agus glantach bia-gráid nó steirileán	• Glan doirtí láithreach • Seiceáil le haghaidh pacáistiú damáistithe • Seiceáil sealaí go laethúil • Díshioc de réir mar is gá • Seiceáil teocht	
Doirtil	• Úsáid glantach nó steirileán • Díghalraigh draenacha	• Ar bhonn laethúil, nó nuair a tharlaíonn éilliú féideartha	
Stórtha agus cupard comhábhar	• Scuab urlár go laethúil • Seiceáil le haghaidh doirtí • Úsáid éadach glan agus glantach ar sheilfeanna	• Ar bhonn laethúil • Ar bhonn laethúil • Ar bhonn seachtainiúil	
Araidí agus bruscar	• Folmhaigh araid sa limistéar lasmuigh bruscair tar éis gach ullmhúcháin bhéile agus riar béile • Díghalraigh araid	• Ar bhonn laethúil	

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 9

2. BAINISTÍOCHT ACMHAINNÍ

2.1 CUSPÓIR NA BAINISTÍOCHTA

Is sainmhíniú ginearálta ar bhainistíocht ná pleanáil le haghaidh úsáid na n-acmhainní agus cur i bhfeidhm acmhainní chun freastal ar éileamh. Tá tionchar ag an timpeallacht agus ag an gcóras ina bhfeidhmíonn sí ar bhainistíocht agus tá tionchar ag bainistíocht orthu siúd freisin. Ní sraith dhocht rialacha agus beart í ach is sraith freagraí solúbtha ar staid ar leith í agus tá sí i gcónaí faoi athbhreithniú.

Is é cuspóir na bainistíochta creat a sholáthar le haghaidh roghanna agus bearta feasacha a dhéanamh a bhfuil sé mar aidhm leo spriocanna a bhaineann le caighdeán ár saoil agus le saolta daoine eile. Tá tionchar aici ar chaighdeán saoil an duine aonair agus an teaghlaigh tríd an dóigh a ndírítear acmhainní i dtreo ár spriocanna. Mar sin de, is é is aidhm le bainistíocht acmhainní:

- feabhas a chur ar chaighdeán an duine aonair nó an teaghlaigh
- feabhas a chur ar chleachtais bhainistíochta laistigh den teaghlach
- uirlis bhunúsach a sholáthar do spriocanna agus do chríocha atá ag teastáil a bhaint amach trí úsáid a bhaint as acmhainní.

CÓRAIS BHAINISTÍOCHTA

Déileáiltear sa phríomhlitríocht ar bhainistíocht le bainistíocht na n-eagraíochtaí: mar sin féin, baineann rialacha comhchosúla le bainistíocht sa teach. Tháinig an cur chuige córais ar bhainistíocht chun cinn sna Stáit Aontaithe go mall sna 1930í agus forbraíodh é a thuilleadh sna 1950í. Sheachain cuid mhór de na cuir chuige clasaiceach ar bhainistíocht a úsáideadh roimhe sin an ról atá ag an timpeallacht sheachtrach agus dhírigh siad ar ghnéithe den eagraíocht de ghnáth in ionad a bheith ag breathnú uirthi ina hiomláine. Féadtar na cuir chuige roimhe sin agus an cur chuige roimhe sin ar **bhainistíocht acmhainní teaghlaigh** a chur i gcomórtas le chéile. San am atá caite, caitheadh le bainistíocht acmhainní teaghlaigh mar shraith tascanna, agus bhí aird ar leith ag teastáil ó gach ceann acu. Mar shampla, féachtar ar shiopadóireacht le haghaidh bia agus cócaireacht mar thasc amháin nó dhá thasc. Bhí tasc eile in aire a thabhairt do bhaill leochaileacha den teaghlach, agus bhí aird ar leith ag teastáil orthu go léir. In ionad a bheith ag pleanáil do gach cás aonair, is cur chuige eile ná córas foriomlán a sholáthar.

CINEÁLACHA CÓRAS BAINISTÍOCHTA

Féachann an córas foriomlán seo, mar shampla, **córas bainistíochta acmhainní teaghlaigh**, ar na tascanna ar fad agus ar na hacmhainní ar fad atá ar fáil, agus sannann sé tosaíochtaí dóibh de réir luachanna, riachtanais láithreacha nó cúrsaí. Déantar é seo trí chumarsáid agus trí chinnteoireacht ag na daoine a bhaineann leis. Tar éis a chuir i bhfeidhm, déantar measúnacht agus athbhreithniú ar thorthaí na gcinntí seo go rialta.

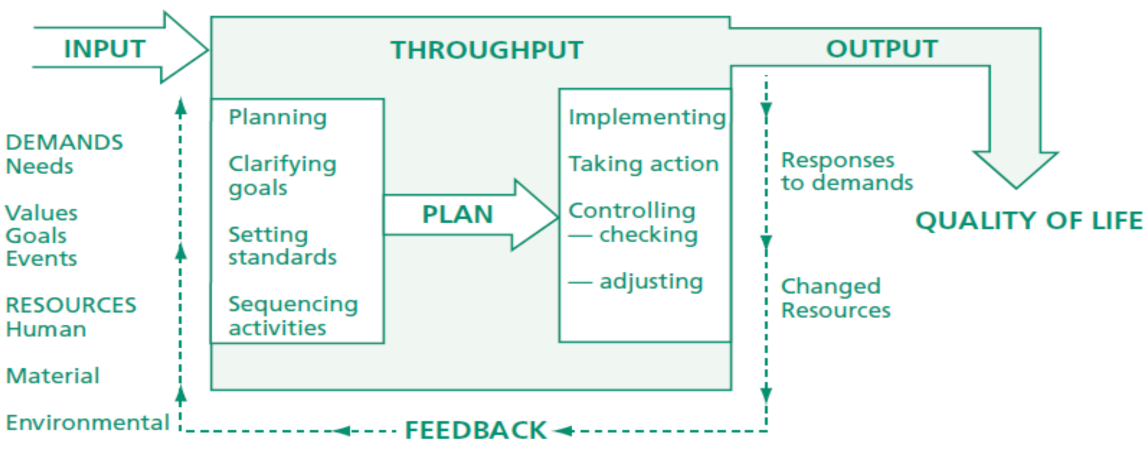
AN TEAGHLACH MAR AONAD BAINISTÍOCHTA

Trína bheith ag féachaint ar an teaghlach mar chóras, tá dhá fho-chóras phríomhúla: an **fo-chóras pearsanta agus an fo-chóras bainistíochta.** Soláthraíonn an fo-chóras pearsanta luachanna agus treoshuímh sprice. Beidh a ordlathas féin ag gach duine i leith na rudaí a mheasann siad a bheith ina spriocanna tábhachtacha; ach, le go mbeidh an córas bainistíochta éifeachtach, ní mór do spriocanna agus do phríomhthosaíochtaí bheith comhaontaithe ionas go mbainfear an úsáid is fearr as acmhainní teoranta an teaghlaigh ar mhaithe le gach duine.

2.1.1 COMHPHÁIRTEANNA NA BAINISTÍOCHTA

Tá **trí chéim** nó **chomhpháirt** i gcóras bainistíochta na n-acmhainní teaghlaigh agus tá **cinnteoireacht agus cumarsáid**, ag an duine aonair nó ag an ngrúpa, ina ngné thábhachtach de gach céim sa chóras.

CREAT UM BAINISTÍOCHT ACMHAINNÍ TEAGHLAIGH
EACNAMAÍOCHT BHAILE



(i) Ionchur: Tá dhá ghné de 'ionchur':

Folaíonn éilimh riachtanais, mianta, luachanna, spriocanna, agus cúrsaí. Tagann spriocanna ó luachanna. Féadtar luachanna agus spriocanna a choigeartú de réir measúnú réadúil ar riachtanais, ar mhianta, ar acmhainní, ar choinníollacha, agus ar fhéidearthachtaí. Sa chóras teaghlaigh, ní mór comhaontú a bheith ann ar cad iad na príomhthosaíochtaí. Ceadaíonn cur i bhfeidhm córais luacha daoine chun teacht ar éilimh, ar riachtanais agus ar mhianta agus chun na príomhthosaíochtaí sin a shocrú.

Socraítear na luachanna seo agus toradh deiridh na dtosaíochtaí agus déantar athbhreithniú orthu go leanúnach agus coigeartaítear iad de réir an aiseolais ar an 'aschur'.

Acmhainní, lena n-áirítear acmhainní daonna, ábhair, agus timpeallachta

I bhformhór na gcúinsí teaghlaigh, tá acmhainní teoranta agus braitheann an dóigh a leithdháilfear iad seo ar na spriocanna a bhfuil tús áite tugtha dóibh. Os a choinne sin,

braitheann na spriocanna seo ar luachanna na ndaoine aonair sa ghrúpa agus ba cheart go gcomhaontófaí iad trí phlé.

(ii) Tréchur: Is é seo an chuid birt den chóras agus cuimsíonn sé dhá phróiseas:

Pleanáil: Folaíonn pleanáil *soiléiriú spriocanna, socrú caighdeán, agus cur in ord gníomhaíochtaí.*

Cur i bhfeidhm: Baineann sé seo le bearta a dhéanamh, agus leis an mbeart a rialú agus a choigeartú chun freastal ar riachtanais an chúinse. Sa chóras bainistíochta ní mór *rialúchán* leanúnach a bheith ann trí éifeachtacht an bhirt a dhéantar a sheiceáil agus trí choigeartuithe a dhéanamh chun éifeachtacht a fheabhsú.

Is é seo an áit ar a ndéantar an beart, agus ní fhéadtar rath a bhaint amach más rud é nach bhfuil comhaontú ar dtús ar na spriocanna agus ar an dóigh a leithdháilfear acmhainní chun na spriocanna seo a bhaint amach.

(iii) Aschur: Folaíonn sé seo na freagraí ar na héilimh a chomhlíontar (spriocanna a bhaintear amach) agus na hacmhainní a úsáidtear agus athruithe ar luachanna nó ar chaighdeáin. Is é seo an áit ina ndéantar an mheasúnacht agus ina ndéantar measúnacht ar rath nó ar theip na straitéise tosaigh. Tá tionchar ag torthaí na hanailíse seo agus na measúnachta seo ar chinnteoireacht ina dhiaidh sin.

Tá **AISEOLAS** ar an gcéim **'IONCHUR'** tábhachtach maidir le measúnacht a dhéanamh ar na coigeartuithe riachtanacha ar spriocanna agus leis na coigeartuithe seo a dhéanamh agus le hathbhreithniú a dhéanamh ar acmhainní.

CINNTEOIREACHT

I gcóras bainistíochta na n-acmhainní teaghlaigh, tá **cinnteoireacht agus cumarsáid**, ag an duine aonair nó ag an ngrúpa, ina ngné thábhachtach de gach céim sa chóras.

(i) Ní mór cinntí a dhéanamh agus ní mór caomhaontú a bheith ann ar cad iad na spriocanna a dtugtar tús áite dóibh. Féadfaidh a bhfo-chóras féin, ina bhfuil a gcuid mianta, riachtanas, agus éileamh féin, a bheith ag gach duine sa teaghlach, rud a mbeidh tionchar aige ar an dóigh a mbeidh siad ag iarraidh tús áite a thabhairt do spriocanna an ghrúpa teaghlaigh. Mar sin féin, chun córas bainistíochta a bheith rathúil, ní mór comhaontú ar spriocanna ionas go bhféadfar acmhainní a úsáid go héifeachtach ar mhaithe le gach duine, agus ní fhéadtar é seo a dhéanamh ach amháin trí chumarsáid chuí agus trí chinnteoireacht chuí.

(ii) Más rud é nach bhfuil spriocanna leagtha amach cheana féin, tá sé deacair bogadh ar aghaidh chuig soiléiriú a dhéanamh ar na spriocanna sin agus chuig na caighdeáin atá ag teastáil ag an gcéim seo a leagan amach. Ní fhéadtar cur i bhfeidhm éifeachtach a bhaint amach ach amháin i gcásanna ina bhfuil comhaontú, ar an gcéad dul síos, ar spriocanna, agus, ar an dara dul síos, ar an dóigh a n-úsáidfear acmhainní chun na spriocanna sin a bhaint amach.

(iii) Is í seo an ghné mheasúnachta den phróiseas. Ní mór athmheasúnacht a dhéanamh ar na cinntí bunaidh a rinneadh ag an gcéad chéim agus ní mór iad a athmheas mar gheall ar riachtanais atá ag athrú. Ní fhéadfadh príomhthosaíocht ag an tús a bheith chomh tábhachtach sin níos déanaí, agus ní mór an fhaisnéis seo a úsáid chun

tionchar a imirt ar chinntí sa todhchaí. Úsáidtear an fhaisnéis seo ansin mar aiseolas chun cabhrú le foirmiú na gcinntí nua ar an gcéad sraith eile de spriocanna agus, arís, ar an dóigh a bhféadfaí acmhainní a leithdháileadh chun na spriocanna sin a bhaint amach.

AG COMHTHÁTHÚ AN CHÓRAIS BHAINISTÍOCHTA LE PLEAN OIBRE

Is é an chéad tasc bainistíochta a éilítear ar na daltaí a dhéanamh ná pleanáil, cur i bhfeidhm agus measúnacht tasc bia 1. Tá sé tábhachtach don **nádúr comhtháite** den siollabas athbhreithnithe go gcuireann daltaí teoiric na bainistíochta ón gcuid den siollabas a bhaineann le bainistíocht acmhainní agus an téarmaíocht a bhaineann leis sin i bhfeidhm ina gcur chuige ar thascanna bia. Chun é seo a dhéanamh go héifeachtach, bheadh sé riachtanach, mar sin, teoiric na bainistíochta a chlúdach den chéad uair.

Tá **cur síos gairid** thíos ar an dóigh a bhféadfaidh daltaí an córas bainistíochta a ionchorprú i bpleanáil, i gcur i bhfeidhm agus i measúnacht na dtascanna bia. Is sampla é seo den dóigh a bhféadfaí an córas a chur i bhfeidhm, agus bheifí ag súil go líonfadh na daltaí féin na sonraí ag caighdeán cuí le haghaidh na hArdteistiméireachta. Féadann daltaí an Ghnáthleibhéil díriú níos mó ar an gcinnteoireacht ag gach céim den phróiseas bainistíochta, in ionad a bheith ag díriú ar ionchur, ar thréchur agus ar aschur, rudaí atá riachtanach don Ardleibhéal amháin.

Tasc bia 1:

Ba cheart go gcuirfí riachtanais speisialta (aiste bia, eacnamaíoch agus praiticiúil) san áireamh nuair atá béilí á bpleanáil do dhaoine scothaosta.

Sainaithin agus cur síos ar roinnt de na cúinsí seo faoi na trí cheannteideal thuas. Trí aird a thabhairt ar na riachtanais seo, déan imscrúdú ar raon príomhchúrsaí atá oiriúnach don lón do bheirt daoine scothaosta.

Ullmhaigh, cócaráil agus riar dhá cheann de na príomhchúrsaí atá sainaitheanta agat.

Déan an tasc de réir

(a) pleanála
(b) cuir i bhfeidhm, agus
(c) riachtanais ar leith an taisc.

Tasc Bia	**Bainistíocht Acmhainní**
Anailís agus imscrúdú • Cad iad na ***héilimh*** a chaithfear a chur san áireamh? • Déan anailís ar ***riachtanais*** na ndaoine scothaosta faoi na ceannteidil sa tasc: — aiste bia — eacnamaíoch — praiticiúil • Liostaigh na ***luachanna*** atá tábhachtach anseo • Léirigh an dóigh a bhféadfaidh na luachanna seo dul i bhfeidhm ar aiste bia na ndaoine scothaosta • Trí na ***hacmhainní*** atá ar fáil (buiséad	**Bainistíocht acmhainní** ***Ionchur*** **Éilimh:** • Riachtanais • Luachanna • Spriocanna • Cúrsaí • Sann príomhthosaíochtaí do na príomhspriocanna

iomlán bia, scileanna, trealamh, srl.) a chur san áireamh, déan imscrúdú ar raon príomhchúrsaí atá oiriúnach do riachtanais • Maígh go soiléir cad chuige go bhfuil na miasa atá roghnaithe oiriúnach d'acmhainní agus do riachtanais na ndaoine scothaosta • ***Leag amach spriocanna:*** Cad iad na cineálacha ullmhúcháin bhia agus costais bhia atá réadúil ó thaobh na heacnamaíochta agus na praitice de a mholadh do dhaoine scothaosta?	**Acmhainní:** • Daonna • Ábhair • Timpeallachta
Pleanáil • ***Soiléirigh spriocanna:*** Léirigh cúinsí i gcinnteoireacht agus tú ag roghnú an phríomhchúrsa agus ***ag pleanáil*** dhéanamh an bhia • Imscrúdú: costáil agus trealamh atá ar fáil • Scileanna cócaireachta atá ag teastáil • Am atá ar fáil agus seicheamh ama • Cur i láthair agus riar ***Cur i bhfeidhm*** • Cuir plean i bhfeidhm chun an mhias a chócaráil, tar éis an tseichimh ama • ***Seiceáil*** oiriúnacht na modhanna cócaireachta atá roghnaithe, agus an trealamh atá á úsáid, do dhaoine scothaosta • ***Coigeartaigh*** más gá	***Tréchur*** ***Ceap plean*** • ***Soiléirigh spriocanna:*** Leag amach caighdeáin agus gníomhaíochtaí seichimh • Cinnteoireacht ar roghanna méise ***Cuir an Plean i bhfeidhm*** • Ag déanamh birt nó ag rialú —ag seiceáil —ag coigeartú
Tasc bia ***Measúnacht*** • Ar ***baineadh na spriocanna*** tosaigh amach? • Ar baineadh ***an úsáid is fearr as acmhainní?*** • Ar chomhlíon an mhias na héilimh: ***—aiste bia*** ***—eacnamaíoch*** ***—praiticiúil?*** • Ar chomhlíon sí na critéir riachtanacha: ***—an oireann sí ó thaobh an chothaithe de do dhuine scothaosta?*** • An raibh an mhias ***sobhlasta agus dea-churtha i láthair***? • An bhféadfaí an mhias ***a shimpliú?*** • An bhfuil na ***modhanna cócaireachta*** oiriúnach do dhuine scothaosta? • Ar chuir tú ***dea-chleachtais sláinteachais agus sábháilteachta*** i bhfeidhm? ***Moltaí agus Aiseolas*** • Cad iad na moltaí a dhéanfaí do mhiasa eile do dhuine scothaosta? • Cad iad na hathruithe a dhéanfá? • An bhféadfaí an mhias a fheabhsú ***ó thaobh an chothaithe de?***	***Aschur*** • Freagraí ar éilimh • Athruithe ar acmhainní

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 10
2.1.3 BAINISTÍOCHT NA N-ACMHAINNÍ AIRGEADAIS TEAGHLAIGH

AN TEAGHLACH MAR AONAD AIRGEADAIS LAISTIGH DEN GHEILLEAGAR

RÉAMHRÁ

Sa tábhacht a bhaineann leis an teaghlach mar aonad airgeadais a spíonadh, tá sé riachtanach é a chur i gcomhthéacs an chaiteachais fhoriomláin náisiúnta agus amharc ar chaiteachas tomhaltóra mar chéatadán den olltáirgeacht náisiúnta. Is é caiteachas náisiúnta suim an chaiteachais ag tomhaltóirí, ag gnólachtaí, ag an Rialtas agus ag tionscail eachtracha ar sheirbhísí agus ar earraí a tháirgtear sa bhaile.

Agus ag breathnú ar an olltáirgeacht intíre (OTI) don bhliain 1995, ba é meastachán na Príomh-Oifige Staidrimh (POS) £38.6 billiún don OTI iomlán. Is ionann OTI agus luach na n-earraí agus na seirbhísí ar fad sa tír, beag beann ar náisiúntacht úinéirí na dtosc táirgeachta. Ba é caiteachas tomhaltóra don tréimhse chéanna £22 billiún, rud a bhí freagrach as 57% den OTI.

Áiríodh meánchaiteachas teaghlaigh in aghaidh an teaghlaigh sa suirbhé is déanaí um buiséad tís (SBT), mar a bhí sa bhliain 1994/95. Soláthraítear an fhoinse is fearr ar an iompar caithimh a bhí ag thart ar 1.1 milliún teaghlach sa tír sa suirbhé seo. Sainmhínítear gurb ionann teaghlach agus duine singil nó grúpa daoine a chónaíonn le chéile go rialta sa chóiríocht chéanna agus a roinneann na socruithe céanna lónadóireachta.

IONCAM TEAGHLAIGH MAIDIR LE TOSCA SÓISIALTA, MAR SHAMPLA, IONCAM

Agus ag úsáid an SBT mar phríomhfhoinse faisnéise, ba é an meánchaiteachas iomlán seachtainiúil don bhliain 1994/5 £311.75. Bhí sé seo beagán níos airde i dteaghlaigh uirbeacha ná a bhí sé sna teaghlaigh tuaithe. Chaith siad siúd a raibh ioncam níos ísle acu céatadán níos airde dá n-ioncam iomlán ar bhia, ar bhreosla agus ar shoilsiú agus ar thithíocht (ach amháin nuair a bhí sí saor ó chíos).

SLIOCHT AS AN SUIRBHÉ UM BUISÉAD TÍS, 1994/5

Grúpa sóisialta Tagartha *	Ioncam iomlán seachtainiúil teaghlaigh £ €	Céatadán a caitheadh ar bhia	Céatadán a caitheadh ar éadaí agus ar choisbheart	Céatadán a caitheadh ar bhreosla agus ar shoilsiú	Céatadán a caitheadh ar thithíocht
1	487.93 (€619.54)	17.8	6.2	3.5	11.4
2	362.95 (€460.85)	20.5	6.6	4.3	11.4
3	306.43 (€389.09)	24.2	5.9	5.1	9.6
4	326.76 (€460.61)	23.5	6.1	5.0	9.3
5	225.06 (€285.77)	26.3	7.0	5.8	8.7

6A	264.78 (€336.20)	27.6	7.0	6.2	5.1
6B	148.52 (€188.58)	27.6	5.9	8.1	11.8

*Tá na grúpaí sóisialta bunaithe ar chatagóir ceirde an duine tagartha i ngach teaghlach. Mar shampla, folaíonn grúpa sóisialta 1 iad siúd sna gairmeacha. Is é an patrún, mar a fhéadtar a fheiceáil sa tábla seo, ná go bhfuil bia freagrach as céatadán níos ísle de chaiteachas iomlán sna grúpaí sóisialta is saibhre.

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 11

2.1.5 TEICNEOLAÍOCHT TEAGHLAIGH—TOMHALTÓIRÍ

TUARASCÁIL AR FHEARAS

D'fhéadfadh daltaí, ina n-aonar nó i ngrúpaí, an cineál seo de thuarascáil tomhaltóraa úsáid chun imscrúdú a dhéanamh ar cheann ar bith de na fearais leictreacha.

Déanfaidh tomhaltóir freagrach roghanna ar an eolas agus é ag roghnú earraí agus seirbhísí.

Tá tasc tugtha duit chun bia-mheascthóir le haghaidh úsáide i gcistin teaghlaigh a roghnú agus a cheannach.

Comhlánaigh an tuarascáil tomhaltóra seo a leanas ar na tuairimí a rinne tú agus tú ag tabhairt cuairte ar an siopa leictreach chun an fearas a roghnú agus a cheannach.

2.2.2 FREAGRACHT TOMHALTÓIRÍ

Tagraíonn an téarma 'truailliú' do gach cineál truaillithe, lena n-áirítear truailliú torainn. Ba cheart go gclúdófaí na tionchair dhochracha ar éisteacht na ndaoine óga atá ag nochtadh do leibhéil iomarcacha torainn a thagann ó threalamh aimpliúcháin a úsáidtear ag dioscónna agus ag clubanna, nó a thagann ó airde ar steiréónna atá ró-ard, srl.

CREATLACH NA TUARASCÁLA TOMHALTÓRA

Ainmnigh trí bhranda nó chomhlacht a dhéanann an fearas

Faigh amach an costas atá ar:

(a) mhúnla bunúsach ______________

(b) múnla ag barr an réimse ______________

Tabhair achoimre ghairid ar na príomhghnéithe atá ar fáil ar an múnla bunúsach

Cé na gnéithe breise a bhí ar fáil ar na múnlaí is costasaí?

Cé na comharthaí um chaighdeán nó um shábháilteacht a bhí ar na fearais a bhreathnaigh tú?

An raibh téarmaí agus coinníollacha na ráthaíochta éagsúil idir brandaí? Má bhí, tabhair sonraí.

I do thuairim, cad é an múnla a bheadh ar an gceannach is fearr?

Tabhair trí chúis leis an gcinneadh seo a dhéanamh.

1. ____

2. ____

3. ____

Cé na príomhchúraimí ba cheart go nglacfá leo agus tú ag ceannach an fhearais seo chun a chinntiú go mbeadh sásamh agat dá dtarlódh locht?

STAIDÉAR SÓISIALTA
ÁBHAR EISEAMLÁIRE 12
3.1.6 AN TEAGHLACH MAR AONAD CÚRAIM

Is ceann de na tascanna lárnacha atá ag teaghlaigh ná 'cúram': ag tabhairt cúraim do chomhpháirtithe, ag tabhairt cúraim do leanaí, agus ag tabhairt cúraim do thuismitheoirí.

Is cúram trí nó ceithre sheal glúine é seo. Caithfear idirdhealú tábhachtach a dhéanamh anseo idir a bheith **ag tabhairt cúraim faoi**—rud a bhaineann le grá, le tochtaí, agus le mothúcháin; agus a bheith **ag tabhairt cúraim do**—rud a bhfuil ina fhoirm ghníomhach d'obair; 'saothar an ghrá; a bhaineann lena bheith ag tabhairt aire do dhuine. De ghnáth, tá sé faoi mhná sa teaghlach, cé go bhfuil sé dofheicthe go hiondúil.

Is casta de ghnáth atá an tiomantas do chúram agus atá cinntí ar cé hé an duine a bhfuil sí mar **chúram** air agus ar cé hé an duine a bhfuil **freagracht** air as. D'fhéadfadh sé bheith faoi chaibidil thar thréimhsí fada nó bheith i dtreis ag cúinsí teaghlaigh, mar shampla, nuair a chónaíonn ball den teaghlach sa bhaile. In amanna bíonn drogall ar an duine chun dul i mbun cúraim nó chun é féin a thiomaint do chúram, go háirithe i gcásanna nach dtugtar rogha do dhuine ar leith iontu.

D'fhéadfadh **coimhlint róil** bheith ina cúis le strus ar shaincheist na haire. Cé go bhfuil comharthaí go bhfuil roinnt fear ag imirt ról beag ann, léiríodh i dtaighde go bhfuil próiseas an chúraim nasctha go dlúth i **sochaí nua-aimseartha** le cad a chiallaíonn sé a bheith ina bean. Is é an leathnú ar an "máithriúlacht shóisialta" seo a fhágann go bhfuil seans níos fearr go mbeidh sé ar **mhná** chun cúram a thabhairt don tsraith de na daoine atá laistigh den teaghlach—agus lasmuigh den teaghlach freisin.

Is minic a shainmhínítear go cúng ar an tsraith de bhaill teaghlaigh a mbeidh ina gcúramóirí; de ghnáth ó chéile go hiníon, go hiníon-i-dlí agus mac. Tá ordlathas de chúram, tugann mic agus iníonacha a gcuid dualgas cúraim dá leanaí féin agus glacfaidh comhpháirtithe le cúram a ngaolta is sine mar ról tánaisteach amháin.

Ní bhíonn na daoine is sine ag iarraidh a gcuid neamhspleáchas a thabhairt suas de ghnáth agus, mar sin, tugtar cúram dóibh amach uathu. Léirítear go láidir i dtaighde go bhfuil méid mór de chúram á thabhairt i dteaghlaigh sa lá atá inniu ann. **Ó thaobh na heacnamaíochta de**, ní mór don bheirt pháirtithe obair chun slándáil **airgeadais** an teaghlaigh a chinntiú, rud a chuireann brú ar an "teaghlach atá ag tabhairt cúraim". Cuirtear iallach ar an mbeirt pháirtithe teaghlaigh dul sa "staid cúraim", ní mar gheall ar rogha, ach mar gheall ar riachtanas. Is dóigh d'fhir a gcuid **ról athraitheach** i 'gcúram' a imirt agus a róil a sainmhíníodh roimhe sin a leathnú chun tuismitheoirí aosta a gcuid páirtithe a fholú.

AN RÓL ATÁ AG NA DAOINE IS SINE

I sochaí ina gcuirtear ardluach ar an óige, ar an mbeocht agus ar an tarraingteacht fhisiciúil, is minic a éiríonn na daoine is sine dofheicthe. Le blianta beaga anuas tá athruithe ar dhearcthaí i leith seanaoise feicthe againn. Ní dócha go ngnóthóidh na daoine is sine an t-údarás iomlán agus an gradam iomlán a bhí acu roimhe sin i gcomhréir le sinsir na bpobal i sochaithe ársa. Ach, ós rud é go seasann siad do sciar níos mó den daonra, tá neamhspleáchas agus níos mó tionchar polaitiúil faighte ag na daoine is sine agus a bhí acu riamh. Is tosaithe ag **grúpaí gníomhaíocha** atá troid i gcoinne **aoiseachais—idirdhealú** i gcoinne daoine ar bhonn a n-aois—agus iad ag iarraidh dearcadh dearfach i leith seanaoise agus na ndaoine is sine a spreagadh chun a gcuid **tábhachta** agus a gcuid neamhspleáchas

laistigh den teaghlach a athbhunú agus chun **coimhlint idir glúine**, rud a d'fhéadfadh tarlú mar gheall ar iad a bheith ag smaoineamh go bhfuil siad spleách agus gan úsáid, a laghdú, agus chun cailleadh stádais a chosc. Baineann aoiseachas lena bheith ag iompar ar bhealach diúltach i leith daoine cionn is go bhfuil siad ag aois áirithe. Ar scála níos leithne, is rud aoiseach é féin chun féachaint ar 'na seandaoine' mar fhadhbghrúpa.

COIMHLINT IDIR GLÚINE

Go ginearálta, níl daoine óga éagsúil óna gcuid tuismitheoirí maidir lena gcuid dearcthaí ar **bhunchúrsaí sóisialta agus polaitiúla**. Léirítear i suirbhéanna ar dhearcthaí na ndéagóirí gur maith leo a gcuid tuismitheoirí, go réitíonn siad go réasúnta maith leo, agus go bhfuil siad sásta leis an saol i gcoitinne. Mar sin féin, tá daoine óga i sochaithe comhaimseartha i staid struchtúrach éagsúil ó dhaoine fásta: tá níos lú cumhachta agus údaráis acu. Tá siad i staid **foghlama** agus **aistrithe** freisin. D'fhéadfadh na tosca seo bheith ina gcúis le roinnt **teannais agus coimhlinte idir** roinnt daoine óga agus tuismitheoirí, agus na daoine scothaosta, agus múinteoirí agus "daoine údaráis".

GNÍOMHAÍOCHTAÍ CHUN TACÚ LE TEAGASC NA TOPAICE

1. Déantar ransú smaointe ar an topaic → ↓ **2. Déantar plé ina mbeirteanna** ↓ **3. Plé mionghrúpa** ↓ **4. Plé ranga** ↓ **5. Faisnéistear agus tuairiscítear ar ais** **6. Déantar measúnacht** ↓ **7. Tugtar tasc oibre baile** ↓	*Uirlisí le haghaidh ransú smaointe agus plé a spreagadh:* - Daoine: cuairteoirí, cainteoirí - Agallaimh agus ceistneoirí - Ailt nuachtáin agus leabhair - Teilifís, raidió agus fístéipeanna - Fógraí - Cás-staidéir - Ról-imirt - Pacáistí teagaisc - Tuarascálacha agus staitisticí ↓ - Malartú faisnéise

SAMPLAÍ DE CHÁS-STAIDÉIR

CÁS-STAIDÉAR

Bhog mamó isteach le Tomás, a mhac, le Máire, a hiníon-i-dlí, agus a dtriúr leanaí: Pól (15), Sorcha (13) agus Niamh (8). Tá a seomra codlata agus a seomra folctha féin aici. Itheann sí dinnéar leis an teaghlach gach tráthnóna agus amharcann sí ar an teilifís leo san oíche. Tá mamó ina haonar sa teach go dtí 5 i.n. gach lá mar bíonn Tomás agus Máire ag obair agus bíonn na leanaí ar scoil. Tá tuiscint mhaith don ghreann ag mamó, atá 75 bliain d'aois, agus is maith léi a cuid tuairimí a chur in iúl.

1. Déan breac-chuntas ar na róil a bheifeá ag súil go n-imreodh gach duine sa teaghlach seo.

2 I do thuairim, cé na freagrachtaí atá ar gach duine sa teaghlach seo.

3. Liostaigh na réimsí coimhlinte a fhéadfaidh teacht chun cinn ó am go ham sa teaghlach seo idir:

   (a) Mamó agus Máire

   (b) Mamó agus Tomás

   (c) Máire agus Tomás

   (d) Mamó agus na leanaí.

4. Conas a d'fhéadfaí na réimsí coimhlinte seo a sheachaint nó conas a d'fhéadfaí déileáil leo?

5. Luaigh roinnt réimsí d'athrú ar shaol an teaghlaigh ó bhí mamó ina leanaí.

CÁS-STAIDÉAR 2

Is buachaill scoile atá 15 bliain d'aois é Séamus. Tá sé ag iarraidh dul go dioscó dheireadh an téarma i mbaile in aice láimhe. Tá a mháthair imníoch faoi ligean dó dul, ach ligeann a athair dó dul, a fhad is a fhéadfaidh sé é a bhailiú ag 1 r.n. Ar oíche an dioscó, nuair a thagann a athair chun Séamus a bhailiú, níl sé ag an áit chomhaontaithe ach tagann sé tríocha nóiméad níos moille. Tugann a athair boladh toitíní as a anáil faoi deara. Tá fearg ar a athair, mar níor tugadh aon mhíniú ná leithscéal dó.

1. Ról-imir an comhrá a fhéadfaidh a tharlú sa charr ar an mbealach abhaile.

2 Ról-imir an staid ar theacht abhaile dó chun bualadh lena mháthair

3. Conas a d'fhéadfaí aon choimhlint a thagann chun cinn a sheachaint nó a d'fhéadfaí déileáil léi ar bhealach níos fearr?

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 13

ÁBHAR ROGHNACH 1: DEARADH AGUS RIAR TÍ

4.1.1 STÍLEANNA TITHÍOCHTA

Forbairt stairiúil na stíleanna tithíochta in Éirinn ón 19ú haois ar aghaidh. Ag tús na fichiú haoise, chónaigh 70% de mhuintir na hÉireann faoin tuath agus 30% i gcathracha agus i mbailte.

TITHÍOCHT TUAITHE

Ba é an teach is coitianta faoin tuath ná **'teachín tuí'** aon stóir. Bhí ballaí na dteachíní seo tiubh agus soladach. Bhí na fuinneoga beag, rud a choisc a lán soilse óna bheith ag teacht isteach. Cuireadh tuí ar na díonta le giolcacha, rudaí a d'fhás ar bhruacha abhann. Uaireanta úsáideadh tuí nó féar. Ní raibh ach dhá sheomra ag mórán teachíní: an chistin, agus chuaigh daoine isteach tríd an leathdhoras, agus seomra leapa a bhí suite ar dheis na cistine. Fágadh barr an leathdhorais oscailte chun soilse a ligean isteach, agus fágadh an leath níos ísle dúnta chun leanaí a choinneáil isteach, agus chun ainmhithe agus éanlaith a choinneáil amach.

Ba í an chistin lár an tí. Bhí tine mhóna oscailte aici ar thaobh amháin. I roinnt tithe bhí seomra beag faoin díon tuí, áit inar chodail leanaí. Chodail roinnt den teaghlach ar leaba shuíocháin sa chistin, rud a úsáideadh mar fhorma tinteáin le linn an lae. Bhí teachíní ina raibh seomra breise, ar a dtugadh an parlús, ag feirmeoirí a bhí níos saibhre. Níor úsáideadh an seomra seo ach amháin ar ócáidí speisialta. Chónaigh na feirmeoirí is saibhre i dtithe cloiche dhá stór. Bhí díonta slinne agus cúig sheomra ar a laghad acu.

Chónaigh na húinéirí saibhre talún i dtithe móra eastáit. Toisc go raibh Éire ina tír bhocht, níor tógadh an oiread sin tithe móra sa chuid luath den fhichiú haois. Bhí roinnt tithe simplí art-déco, agus díonta cothroma tógtha orthu. Níor athraíodh an saol faoin tuath go dtí deireadh an Dara Cogadh Domhanda. Bhí an scéim um leictriú faoin tuath an phríomhchúis leis seo, rud a thug an Rialtas isteach sa bhliain 1946. Le tabhairt isteach na ndeontas tithíochta, thosaigh a lán de na tithe ag athrú. Tógadh roinnt tithe dhá stór. Cuireadh sclátaí in áit díonta ceann tuí. Cuireadh seomraí breise le tithe. Bogadh roinnt daoine isteach i dtithe **iarchogaidh** aon stóir agus dhá stór a tógadh in aice láimhe. Úsáideadh an seanteachín mar bhóitheach nó mar stóras. Féadtar a lán díobh a fheiceáil faoin tuath sa lá atá inniu ann.

TITHÍOCHT UIRBEACH

Bhí formhór bhailte na hÉireann beag ag tús na fichiú haoise agus tógadh na tithe timpeall ar na príomhshráideanna. Bhí siad ina dteachíní sraithe nó tithe cloiche dhá stór. Chónaigh daoine oibre iontu den chuid is mó. Sna cathracha, chónaigh cuid mhór daoine bochta i **dtionóntáin**. Tithe móra lár na cathrach a bhí iontu, ina dtithe sraithe **Seoirseacha** de ghnáth, a bhí faoi úinéireacht teaghlach saibhir a bogadh chun cónaí i dtithe nuathógtha sna ceantair fhaiseanta. Roinneadh na tithe móra suas, agus ligeadh seomraí le teaghlaigh bhochta. Bhí cuid mhór acu in ann íoc as seomra amháin.

Sna 1930í, thosaigh an Rialtas ag tabhairt deontas d'údaráis áitiúla chun íoc as tithíocht comhairle. Tógadh na tithe seo ar imeall na mbailte agus na gcathracha. Bhí siad ina dtithe bríce dhá stór le ballaí plástair den chuid is mó. Bhí an talamh ró-dhaor i láir na gcathracha do thithe aonair. Tugadh cóiríocht do dhaoine nach raibh ag iarraidh bogadh ar shiúl ó láir na gcathracha i mbloic **árasán trí stór le rochtain ar dheic**. Bhí dhá sheomra leapa agus seomra folctha amháin sna hárasáin seo de ghnáth. Sna 1960í, mhothaigh roinnt daoine go raibh **bloic árasán tur ard** ina réiteach ar an nganntanas tithíochta. Ní dhearnadh ach ceann amháin de na forbairtí seo, i mBaile Munna ar an taobh thuaidh de Bhaile Átha Cliath. Ní raibh tóir ag teaghlaigh a raibh leanaí beaga acu ar na hárasáin seo agus tá siad á scriosadh anois.

Thóg forbróirí príobháideacha mórán eastát tithíochta. Bhí na tithe seo scoite nó leathscoite le trí sheomra leapa ar a laghad. Sna cathracha, rinneadh forbairt fho-uirbeach chun aimhleasa lár na cathrach. Titeadh síos líon ard de thionóntáin Sheoirseacha nó leagadh síos

iad. Tá **teachíní ceirde ón naoi gcéad déag fós** suite i gcodanna de na cathracha, agus cuireadh síntí i gcuid mhór díobh chun breis spáis a thabhairt. Tá na tréithe céanna acu go fóill, le doras sa lár agus dhá sheomra suí a osclaíonn amach uaidh.

STÍLEANNA CÁILIÚLA TITHÍOCHTA IN ÉIRINN SA LÁ ATÁ INNIU ANN

Sa lá atá inniu ann, ní chónaíonn ach 43% de dhaonra na hÉireann faoin tuath. D'fhéadfaí an 57% eile a rangú mar áitritheoirí uirbeacha.

TITHÍOCHT TUAITHE

Tá cuid mhaith de na tithe a bhí ann ag tús na fichiú haoise fós ann. Mar gheall ar ábhair thógála nua, ar adhmad, agus ar phéint, tháinig athrú ar an gcuma a bhí ar na tithe. Tá síntí nó fuinneoga níos mó ag roinnt acu agus tá siad nuachóirithe ar bhealaí éagsúla. De ghnáth, is é an **bungaló** an cineál tí atá le fáil faoin tuath sa lá atá inniu ann. Go háirithe, tá tóir ar an **mBungaló dormánta**, teach ina bhfuil a lán spáis, ach, go fóill féin, meascann sé go measartha maith go haestéitiúil faoin tuath. Anseo is ansiúd faoin tuath feicimid tithe bréag-Thúdaracha agus tithe bréag-Sheoirseacha. Ní thugtar cead pleanála ach amháin i gcásanna ina bhfuil dearaí tithe oiriúnach don cheantar áitiúil. I gceantair do turasóirí, tógadh **teachíní nua de stíl thraidisiúnta.** Tá tuí curtha thar a ndíonta tílithe ag roinnt acu.

TITHÍOCHT UIRBEACH

Tá cuid mhaith de na seantithe baile cloiche fós le feiceáil sa lá atá inniu ann. Tá roinnt acu péinteáilte le péint gheal-daite. Rinneadh siopaí de roinnt eile acu. Bhog áititheoirí na dtithe seo amach chun cónaí i mbruachbhailte, in eastáit nua tithíochta, nó i mbungalónna. Cónaíonn níos lú daoine thar ghnólachtaí, cé go bhfuil sé seo á spreagadh anois i lár na cathrach.

Tá traidisiún fada in Éirinn d'úinéireacht tí. Rinneadh an oiread sin forbartha i mbruachbhailte na mbailte agus na gcathracha go ndéantar tagairt dóibh mar leathnú uirbeach. Tá an-tóir ar thithe eastáit scoite, leathscoite agus sraithe.

I lár na gcathracha, tógadh árasáin údaráis áitiúil le díonta claonta agus le balcóiní. Bhí forbairt mhór ar choimpléisc árasán freisin.

Tosca sóisialta, cultúrtha, eacnamaíochta agus timpeallachta a bhfuil tionchar acu ar rogha na stíleanna tithíochta

1. Ioncam agus fostaíocht
2. Suíomh - tuaithe nó uirbeach
3. Tírdhreach an limistéir
4. Infhaighteacht
5. Faisean
6. Rogha pearsanta
7. An líon daoine sa teaghlach
8. Suimeanna agus caitheamh aimsire
9. Ball teaghlaigh atá faoi mhíchumas
10. Rialacháin phleanála áitiúla.

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 14

ÁBHAR ROGHNACH 2: TEICSTÍLÍ, FAISEAN AGUS DEARADH

5.1 ÉADAÍ AGUS FAISEAN COMHAIMSEARTHA

TIONCHAIR SHÓISIALTA, EACNAMAÍOCHTA, AGUS THIONSCLAÍOCHA AR DHEARADH AGUS AR DHÉANAMH NA N-ÉADAÍ

Tionchair

Tionchair Shóisialta	**Tionchair Eacnamaíochta**	**Tionchair Thionsclaíocha**
An Chéad Chogadh Domhanda agus an Dara Cogadh Domhanda Daoine i mbéal an phobail m.sh., popréaltaí agus réaltaí scannán Mná a théann ag obair lasmuigh den teach Tithe agus dearthóirí faisin Fuascailt na mban Breis suime sa spórt do mhná Cruálacht ar ainmhithe; eagraíochtaí um chearta ainmhithe, feachtais frithfhionnaidh, srl. Cúinsí aeistéitiúla; tarraingteacht ghréasach Dúil nua i ndamhsa agus i gceol, m.sh. 1920í agus 1960í Dearthóirí ar nós Coco Chanel Níos mó béime ar an óige agus ar chultúr na hóige Méadú ar thaisteal	Tithe faisin Saibhreas nó cúinse eile na ndaoine ag an am Tabhairt isteach na n-éadaí 'den phionna' agus 'prêt-a-porter' Fostaíocht agus dífhostaíocht Allmhairí agus onnmhairí	An Réabhlóid Thionsclaíoch—bhí forbairt an innealra cumhacht-tiomána teicstílí go mall san ochtú haois déag ina cúis le héadach níos fearr níos gaiste Fionnachtain fabraicí nua, go háirithe na n-ábhar sintéiseach, m.sh. níolón Cumadh na micreafhrabraicí nua, srl. Bhí siopaí allais agus monarchana ina gcúis le héadaí níos saoire Forbairt na bhfoirmeacha éagsúla iompair, m.sh. an rothar agus an carr Aireagán na gcosmaidí

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 15

5.2 EOLAÍOCHT NA DTEICSTÍLÍ

AICMIÚCHÁN, FOINSÍ AGUS ÚSÁIDÍ NA SNÁITHÍNÍ NÁDÚRTHA, ATHGHINTE AGUS SINTÉISEACHA

AICMIÚCHÁN NA SNÁITHÍNÍ

Nádúrtha	Monaraithe	
	Athghinte	**Sintéiseach**
Cadás		
Línéadach	**Réón**	**Níolón**
Olann	**Vioscós réóin**	**Poileistir**
Síoda	**Aicéatáit**	**Aicrileac**
	Trí-aicéatáit	**Modaicrileach**
		Leaistiméireach

FOINSÍ

Nádúrtha

Ainmhí	**Glasra**	**Mianra**
Olann	Cadás	Aispeist
Síoda	Línéadach	

Athghinte

Snáithíní atá déanta ar fad nó den chuid is mó as ceallalós athghinte. Tugann sprús agus eoclaip ard-ghrád ceallalóis.

Táirgtear iad trí phróisis éagsúla—próisis an vioscóis agus an chopramóiniam.

Sintéiseach

Is iad na bun-amhábhair do níolón ná gual, peitriliam, aer, agus uisce. Mionathraítear na hamhábhair seo chun polaiméirí éagsúla agus, sa deireadh, snáithíní éagsúla sintéiseacha a tháirgeadh.

ÚSÁIDÍ

Feic próifílí.

Próifíl fabraice

Próifíl ar shnáithín amháin a dhéantar as snáithíní nádúrtha

CADÁS

Táirgeadh snáithíní

(1) Is í buainteoireacht an próiseas ina nglactar snáithíní cadáis ó shíol nó ó fhaighneog phlanda an chadáis. Nuair a shroicheann siad céim áirithe aibíochta, pioctar iad.

(2) Baineann scaradh cadáis le deighilt na snáithíní ó na síolta san fhaighneog. Baintear eisíontais gan iarraidh as le linn an phróisis seo.

(3) Brúitear na snáithíní cadáis ansin i gcornaí.

(4) Grádaítear an cadás le haghaidh díola; cuirfear san áireamh sa ghrádú seo fad, na stáplacha, dath, agus an méid eisíontais atá i láthair. Beidh an caighdeán éagsúil de réir éagsúlacht na bplandaí agus na gcoinníollacha fáis sa cheantar ina dtáirgtear é.

(5) Nuair a thagann an cadás ag an muileann, bristear suas na cornaí, agus baintear ábhar iasachta iarmharach as. Ag an bpointe seo, féadtar gráid éagsúla a chumasc trí shraitheanna ó chornaí éagsúla a mheascadh.

(6) Téann an cadás trí shraith meaisíní ansin, rudaí a leanann de bheith ag scaoileadh agus ag glanadh an ábhair trí úsáid gaothrán agus buailteoirí, agus faoi dheireadh tagann sé i bhfoirm liarlóg bhog leanúnach lomra ar a dtugtar beanna. Tá siad cosúil le rollaí ollmhóra olla cadáis.

Airíonna

- Ionsúnn cadás uisce
- Is seoltóir maith teasa é cadás
- Is teicstíl atá measartha neamhchostasach é cadás
- Is éasca cadás a rocadh
- Tá cadás níos láidre nuair atá sé fliuch ná nuair atá sé tirim, mar sin, féadfaidh é seasamh in aghaidh níochán minic agus uisce te
- Is snáithín marthanach é
- Tá sé faoi ionsaí ag coincleach, ní ag leamhain
- Buíonn solas na gréine cadás agus, ar dheireadh thiar, lobhann sé é
- Is éasca cadás a stróiceadh, mar níl airíonna leaisteacha aige

- Ní charnann cadás leictreachas statach.

Úsáidí

- Éadaí
- Éadaí leapa
- Éidí
- Snáithe fuála
- Cuirtíní agus ábhair chumhdaitheoireachta.

Tástálacha Sainaitheanta

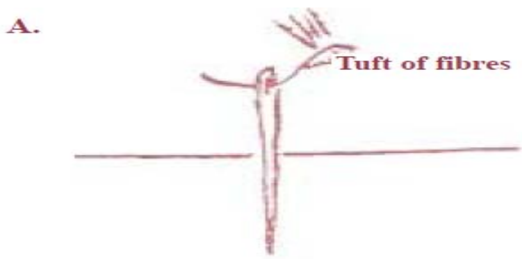
Tástáil dó

Nuair a choinnítear é thar lasair, dónn cadás go tapa le lasair bhuí. Tá boladh aige atá cosúil le páipéar atá ag dó agus fágann sé luaith gheal, chlúmhach-liath.

Measúnacht mhicreascópach ar chadás

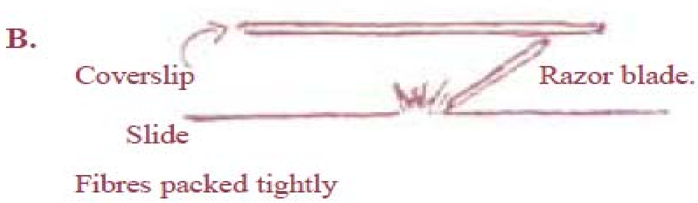
Féadtar faisnéis ar shnáithíní a fháil trí bhreathnú orthu faoin micreascóp sna radhairc fadghearrtha agus trasghearrtha. Chun na torthaí is fearr, úsáid snáithíní neamhruaimnithe ar chúlra dubh. Chun sleamhnán a shocrú le haghaidh radharc trasghearrtha, lean na treoracha thíos.

A. Slámán snáithíní



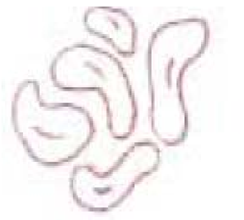
B Gloine chumhdaithe Lann rásúir

Sleamhnán
Snáithíní atá pacáilte go dlúth

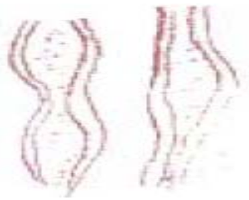


C. Radharc trasghearrtha: cothrom, fadaithe, nó duán-chruthach

C.



D Radharc fadghearrtha Snáithíní ribíneacha le conbhlóidí.



TÁIRGEADH SNÁTHA

1. Cardáil

Is í an aidhm atá leis an bpróiseas cardála ná an t-ábhar a scaoileadh go hiomlán agus rianta deireanach aon eisíontas atá i láthair a bhaint as.

2. Cíoradh

Cíortar cadás má úsáidtear é le haghaidh snátha míne ardchaighdeáin. Cuirtear an slisne ón inneall cardála trí innill a dhéanann beanna beaga dlútha. Coinnítear an cadás go daingean agus cíortar é le bioráin i sorcóir atá ag rothlú. Ailínítear na snáithíní, agus baintear aon cheann acu atá níos giorra ná an fad is gá as. Comhdhlúthaítear i slisne an uige a tháirgtear ansin.

3. Tarraingt

Is rópaí snáithíní iad na slisní a tháirgtear tríd an gcardáil agus tríd an gcíoradh, agus tá an dlús neamhrialta. Is gá iad a tharraingt amach chun slisní rialta a tháirgeadh. Sníomhtar an caisirnín in eiteáin atá réidh le haghaidh sníomha.

4. Sníomh

Is é an rud atá i gceist le sníomh ná casadh ar a chéile na snáitheanna chun snátha a dhéanamh. Tá trí chéim sa phróiseas sníofa:

— ag tarraingt amach an chaisirnín
— ag cur isteach na casnóige
— ag sníomh an tsnátha chasta in eiteán.

Modhnuithe snátha nó filiméid

Tarlaíonn modhnú cadáis nuair a chóireáiltear ceallalós an chadáis chun díorthach ceallalóis a dhéanamh, rud a thugann cineálacha éagsúla snáithíní a bhfuil airíonna athraithe acu. Tá meisiriúchán ina chineál cóireála den sórt sin. Braitheann an próiseas meisiriúchán ar an bhfíric go n-atann snáithíní cadáis go héasca i dtuaslagán sóide loiscní. Tá an t-at ina chúis le giortú foriomlán i bhfabraic an chadáis, nuair a shíntear an fhabraic amach le linn cóireála

sa chaoi nach bhféadfaidh sé cnapadh, táirgtear loinnir tharraingteach. Tá dromchla níos míne ag an éadach. Tá airíonna feabhsaithe dathaithe aige freisin.

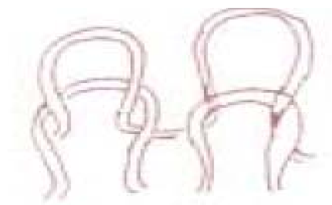
Teicnící déanaimh fabraice

(Ba cheart go mbeadh taithí ag daltaí an Ardleibhéil ar thrí theicníc déanaimh fabraice.)

Tá mórán bealaí chun fabraic a dhéanamh. Féadfar fabraicí a fhí, a chniotáil, a fheiltiú, a cheangal, a chroiseáil, a shnaidhmeadh, nó a bhréadú. Baineann formhór na modhanna seo le snátha a idircheangal ar bhealach éigin.

Cniotáil

Is í an fhoirm is simplí den chniotáil, a úsáidtear chun fabraicí a dhéanamh le haghaidh rudaí cosúil le T-léinte, le feisteas snámha, agus le geansaithe ná cniotáil innigh. I gcniotáil innigh, tá an snáth i bhfoirm sraitheanna cothrománacha lúb ar fud na fabraice. Tugtar cúrsa ar shraith chothrománach lúb san fhabraic, agus tugtar riast ar shraith ingearach.



Fíodóireacht

Sa phróiseas fíodóireachta, fitear crosach dhá thacar de shnáitheanna go dronuilleach le chéile. Tugtar snáitheanna dlúith ar na snáitheanna a ritheann go comhthreomhar nó ar an taobh céanna leis an éadach ciumhaise. Ritheann na snáitheanna innigh go dronuilleach leis an éadach ciumhaise agus bíonn siad chomh láidir le snáitheanna dlúith de ghnáth.

Cuirtear na snáitheanna dlúith ar an seol fíodóireachta ar dtús. Tá go leor bealaí ina bhféadtar an snáth innigh a fhí crosach leis na snátha dlúith nuair atá siad á sníomh. Táirgeann na patrúin éagsúla seo fabraicí ar a bhfuil dathanna éagsúla agus ag a bhfuil airíonna láimhseála. Is é an fíochán is simplí ná an gnáthfhíochán. I measc fíochán eile, tá fíocháin chorráin, chorráin thrasnánaigh, sróil agus Jacquard.

Fabraicí neamhfhite

Ní dhéantar gach fabraic trí shnátha a fhí crosach. Déantar cuid acu as na snáithíní. Déantar feilt, mar shampla, as snáithíní olla trí phróiseas a bhaineann le teas, le taise, agus le brú. Féadtar feilt a dhéanamh as snáithíní réóin, fionnaidh nó cadáis nó trí theaglaim díobh le holann. Toisc nach bhfuil na snáithíní daingnithe go daingean, níl fabraicí feiltithe an-láidir agus féadtar iad a tharraingt amach go héasca. Fágann sé seo nach bhféadtar iad a ní, ach féadtar iad a ghlanadh le spúinse le huisce te faoi ghallúnach

I nascáil, leagtar snáithíní amach i mbrait agus cuirtear gliú greamaitheach i bhfeidhm faoi theas agus faoi bhrú. Is modh saor é seo chun fabraicí idirfhásáilte a tháirgeadh le haghaidh éadaí agus éadaí indiúscartha soithí a stalcadh.

Ní sceitheann feilt agus ní roiseann sí, mar sin, tá sí oiriúnach do hataí, do shlipéir agus do chultacha bréige.

BAILCHRÍOCHA FABRAICE

(Ba cheart go mbeadh taithí ag daltaí an Ardleibhéil ar thrí bhailchríoch fabraice.) Tá próisis bhailchríche deartha chun láimhseáil agus, in amanna, feidhmíocht na fabraice bailchríochnaithe, agus an chuma atá uirthi a fheabhsú. Ní gá go ndéantar an bailchríochnú ag céimeanna deireanacha an táirgthe.Meisirítear fabraic ag céim measartha luath. Tá na teicnící a úsáidtear leathan agus éagsúil.

Bailchríocha roc-obacha

Úsáidtear úirefhormaildéad agus meilimínfhormaildéad go forleathan chun fabraicí roc-obacha nó 'féin-smúdála' a tháirgeadh. Ní chaithfear láimhseáil na fabraice cóireáilte a mhilleadh, agus ní mór don bhailchríoch bheith tapa chun níocháin. Mar gheall air seo, tá an roisín suite laistigh den fhabraic agus níl sé díreach ar an dromchla. Imoibrítear an úire agus an formaildéad le chéile chun roisín úire-fhormaildéad a thabhairt, agus toirchítear an fhabraic le tuaslagán den roisín atá intuaslagtha in uisce. Tar éis an triomaithe, téitear an fhabraic thoirchithe chun an roisín a chóiriú. Tá an roisín uisce-dhothuaslagtha ansin agus tá sé suite go buan sa taobh istigh de na snáithíní. Tugann an chóireáil seo bailchríoch bhuan roc-obach don fhabraic, fiú agus tar éis níocháin agus athníocháin.

Lasairdhíonadh

Cuirtear cumasc casta orgánach ina bhfuil fosfar agus clóirín leis an bhfabraic. Imoibreoidh sé seo le hamóinia chun polaiméir dothuaslagtha agus bailchríoch lasairdhíonach a thabhairt. Tá cúram ag teastáil i níochán chun lagú éifeachtacht na bailchríche a sheachaint.

Uiscedhíonadh

Tá gá le hidirdhealú a dhéanamh idir fabraicí uiscedhíonacha agus fabraicí cithdhíonacha. Féadtar fabraic uiscedhíonach a tháirgeadh trí chóireáil le hola, mar shampla oléadaigh.

Féadtar bailchríocha cithdhíonacha a chur i bhfeidhm chun fabraic atá fós scagach a tháirgeadh. Féadtar fabraicí atá uiscedhiúltach a fhorbairt trí úsáid a bhaint as ábhar a imoibríonn go ceimiceach ar an snáithín chun cumasc leis an ábhar teicstíle a thabhairt.

Baineann modh amháin le ceallalós a chóireáil le haigéad clórach chun eistir cheallalóis a tháirgeadh. Tá cumasc an dromchla hidreafóbach ansin agus tá an bhailchríoch buan.

Dearadh Polartec Windbloc chun lomra atá brothallach agus compordach, agus bac gaothdhíonach ion-análaithe atá uiscedhiúltach.

FEIDHMIÚ DATHA

Ruaimniú

Féadtar ruaimniú a dhéanamh ag cuid mhór pointí éagsúla le linn na próiseála teicstíle. Féadtar an dath a chur leis an tuaslagán sníomhach ag tús an phróisis (tugtar ruaimniú sníomha air seo), nó féadtar an fhabraic fhite nó chniotáilte a ruaimniú.

Stocruaimniú nó ruaimniú snáithíní

Ruaimnítear snáithíní scaoilte sula sníomhtar iad i ndabhach ina bhfuil folcadh ruaime. Is ionann folcadh ruaime agus ruaim atá tuaslagtha in uisce. Tá teocht uisce ina aice leis an bhfiuchphointe ag teastáil ó fhormhór na ruaimeanna chun na snáithíní a bhriseadh go maith.

Ruaimniú Snátha

Íslítear snáth atá sníofa ar eiteáin nó ar chóin atá curtha ar shlata cruacha bréifneacha isteach san fholcadh ruaime. Úsáidtear ruaimniú snátha go minic le haghaidh fabraicí ar a bhfuil patrúin éagsúla fite nó imill éagsúla.

Ruaimniú Píosa

Déantar fad iomlán na fabraice agus cuirtear í tríd an bhfolcadh ruaime. Ní fhéadann ruaim briseadh chuig na snáithíní i gcónaí, áfach, agus nuair a tharraingítear an snáth amach, féadtar an chuid neamhruaimnithe a fheiceáil uaireanta. Is ionann ruaim mhaith agus ruaim atá buandathach, dathbhuan faoi sholas, dothuaslagtha i leachtanna tirimghlanta, dathbhuan faoi allas, agus salanndíonach agus clóiríndíonach.

Priontáil

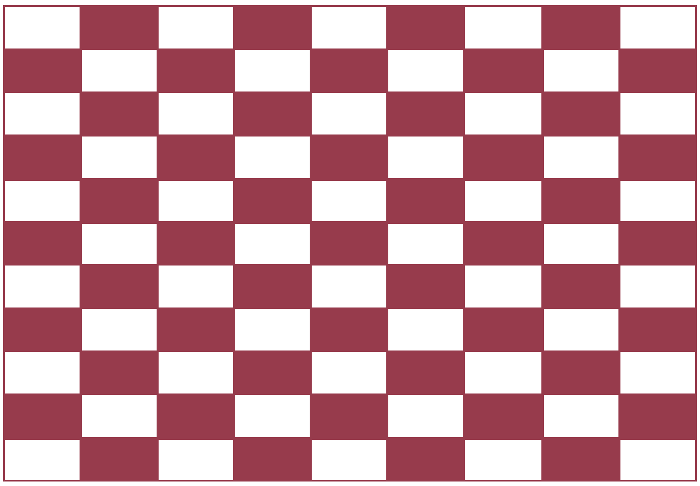
- cuirtear dath go díreach ag scáileáin, ag rollóirí nó ag bloic. Tugtar priontáil dhíreach air seo.
- priontáiltear an fhabraic ar dtús le buanaitheoir agus píosa-ruaimnítear í. Tugtar priontáil ruaimnithe air seo.
- priontáiltear ceimiceán ar chuid den fhabraic chun ionsú na ruaime a chosc. Píosa-ruaimnítear an fhabraic ansin, agus ní phriontáiltear ach an chuid neamhchóireáilte. Tugtar priontáil ar ábhar díonaithe air seo.
- priontáiltear an ghnáthfhabraic ruaimnithe le hábhar tuartha, rud a bhaineann dath sna codanna priontáilte. Tugtar priontáil urscaoilte air seo.

FEIDHMIÚ DEARAIDH

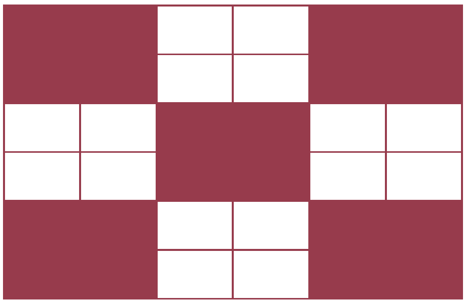
Féadtar dearaí a thabhairt isteach san fhabraic le linn phróiseáil an tsnátha nó na fabraice, mar shampla, fíodóireacht, nó ag deireadh an phróisis, mar shampla scáileán-phriontáil.

(1) **Fíodóireacht** (feic teicnící déanaimh fabraice)

Tarraingíonn dearthóirí teicstíle patrúin fíodóireachta ar ghrafpháipéar. Seasann gach cearnóg do thrasnú na snáth. I gcásanna ina bhfuil an chearnóg bhán, téann an snáth innigh thar an dlúth. I gcásanna ina bhfuil an chearnóg líonta isteach, téann an snáth innigh faoin dlúth. Is gnáthfhíochán é seo.



Tá fíochán bascaeid ina bhfoirm éagsúil den ghnáthfhíochán.



I measc fabraicí **fhíochán bascaeid** tá éadach seoil agus sacannán. Tá na fabraicí seo an-láidir.

Táirgeann **fíochán corráin** línte trasnánacha ar an éadach. Táirgeann an modh seo fabraic láidir de ghnáth, amhail gabardine, deinim, agus saraiste olla.

Táirgeann **fíochán sróil** snáitheanna fada snámha dlúith trí shnáitheanna innigh a rith ag eatraimh neamhrialta faoi cheithre shnáithe dlúith nó níos mó. Tugann na snáitheanna fada seo cuma lonrach do shról agus do shíoda a fhitear ar an mbealach seo.

(2) **Priontáil** (feic feidhmiú datha)

(3) Baitíc

I bpriontaí baitíce, úsáidtear céir mar shubstaint seasaimh nuair a chuirtear an ruaimniú leo. Is cuid thábhachtach den phróiseas baitíce ná ullmhúchán na fabraice. Caithfear í a ní go maith chun aon mhéidniú a bhaint aisti agus caithfear í a chóireáil le hola nó le hábhair éigin eile chun treá na ruaime a éascú. Nítear an fhabraic chun aon eisíontais a fhaightear le linn na holála a bhaint aisti, agus cuirtear cleandar uirthi ansin le stáirse speisialta chun dromchla mín a tháirgeadh ar a bhféadtar an dearadh a tharraingt.

(4) **Bróidnéireacht**

Is seanmhodh chun fabraic a mhaisiú é cur i bhfeidhm an tsnátha, an tsnáithe nó an fhlasa. Sa lá atá inniu ann, táirgeann innill an chuid is mó de na fabraicí bróidnithe. Féadtar bróidnéireacht a chur i bhfeidhm le fabraic de bheagnach gach aon mheáchan.

TÁSTÁIL FEIDHMÍOCHTA FABRAICE

Féadtar tástálacha a dhéanamh chun saintréithe éagsúla d'fhabraic a thaispeáint:

- Seasmhacht in aghaidh caithimh
- Clúmhach agus snagáil
- Seasmhacht in aghaidh stróicthe
- Tástálacha ar fheidhmíocht bailchríche
- Seasmhacht in aghaidh uisce
- Lasairdhíonadh

- Téarnamh ó rocadh
- Buaine datha.

Tástáil friotaíochta in aghaidh scrábtha

Sín píosa fabraice thar bhloc adhmaid. Cuimil an fhabraic go bríomhar ar feadh cúpla nóiméad. Tabhair faoi deara aon athruithe ar an bhfabraic.

Tástáil friotaíochta in aghaidh uisce

Cuir sampla d'olann agus sampla d'fhabraic shintéiseach i solas na gréine ar feadh cúig huaire an chloig. Nigh gach sampla go bríomhar ar feadh deich nóiméad in uisce te faoi ghallúnach. Sruthlaigh in uisce fuar. Fág é le haghaidh triomaithe. Cuir braon uisce ar gach sampla agus déan comparáid ar an am a ghlacann sé chun é a ionsú. Déan comparáid idir an dá shampla agus tú ag tabhairt faoi deara aon athruithe ar dhath, ar mhéid agus ar struchtúr snáithín.

ÁBHAR EISEAMLÁIRE 16

5.4 TIONSCAIL NA N-ÉADAÍ AGUS NA DTEICSTÍLÍ

FORBHREATHNÚ AR STRUCHTÚR THIONSCAIL NA N-ÉADAÍ AGUS NA DTEICSTÍLÍ IN ÉIRINN

Is fiú níos mó ná €3 billiún é margadh miondíola na n-éadaí in Éirinn agus tháinig fás de 59% ón mbliain 1995 ar aghaidh. Tháinig méadú de 75% ar mhargadh éadaí na Poblachta sa tréimhse sin. Féadtar an fás ard i margadh na n-éadaí a mhíniú trí mhéideanna méadaitheacha na n-allmhairí i dteannta le leathnú leanúnach na siopaí ilrannacha Briotanacha in Éirinn.

Is í an deighleog is mó de mhargadh córach éadaigh na hÉireann ná éadaí ban, rud atá freagrach as beagnach 33% den díolachán iomlán. Laistigh d'éadaí ban, tá roinnt fochodanna suntasacha, lena n-áirítear éadaí cniotáilte, éadaí neamhfhoirmiúla, táilliúireacht, faisean ard do dhéagóirí, agus mórthomhas. Is fiú 22% den mhargadh iad éadaí fear. Tá coisbheart freagrach as 18% eile, agus leanann éadaí leanaí, éadaí cnis agus oiriúintí le 14%, 8%, agus 5%, faoi seach.

Chomhtháthaigh éadaí na hÉireann le faisean Eorpach agus le faisean idirnáisiúnta agus, dá bhrí sin, tá sé ag éirí níos deacra chun stíl Ghaelach thar steiréitíopaí soiléire de 'gheansaithe Árannacha' agus de 'bhréidíní' a shainmhíniú. Meastar go bhfuil thart ar 350 gnólacht (thuaidh agus theas) atá bainteach leis an tionscal; agus tá formhór díobh ina ngnólachtaí beaga faoi úinéireacht teaghlaigh agus faoi bhainistíocht teaghlaigh. Tá an dearcadh i leith mhiondíol na n-éadaí in Éirinn fós dearfach. I measc na n-ionchas is fearr, tá éadaí ban, éadaí leanaí, agus oiriúintí.

TOSCA A THÉANN I BHFEIDHM AR FHÁS

Téann roinnt tosca i bhfeidhm ar thionscal na n-éadaí. Féadtar an fás le déanaí i margadh na hÉireann a chur i leith shláinte an gheilleagair, athruithe ar an struchtúr dáilte, mar shampla, iontráil na siopaí ilrannacha Briotanacha, agus shuim níos airde na dtomhaltóirí in earnáil na n-éadaí mar gheall ar thionchair atá ag na meáin, ag cultúr na hóige agus ag dearthóirí idirnáisiúnta.

DEARTHÓIRÍ A BHÍONN AG OBAIR LE MIONDÍOLTÓIRÍ IN ÉIRINN

Jasper Conran, Lulu Guinness, Philip Tracey, John Rocha, Louise Kennedy, Marc O'Neill, Quin and Donnelly, agus Paul Costelloe.

PRÍOMHBHRANDAÍ ÉADAÍ IN ÉIRINN

Éadaí fear	**Éadaí ban**
John Rocha, Magee, Henry White, Remus Uomo, St Bernard, Tricot Marine.	Lyn Mar, Quin and Donnelly, John Rocha, Paul Costelloe, Ramsay, Michael H, Primark, St Bernard, Principles, Brian Tucker, Libra,

	A-Wear, Carraig Donn, Regine, Sasha, Michel Ambers, Traffic/Watercolours.

Seachadfaidh na brandaí is rathúla ar ionchais na dtomhaltóirí i leith faisin, feidhmiúlachta, déantúsaíochta agus feiliúna. Meastar go rialaíonn monaróirí na hÉireann thart ar 10-12% de mhargadh éadaí na hÉireann. Tá onnmhairí freagrach as thart ar 50% de dhíolachán na monaróirí i bPoblacht na hÉireann. Le blianta beaga anuas, d'éirigh céatadán atá go suntasach níos airde de chomhlachtaí na hÉireann bainteach lena gcuid áiseanna táirgthe a fhochonradh chuig tíortha ísealphá, mar shampla an Tuirc, an Phortaingéil, an Cianoirthear, agus an Pholainn. Ar an mbealach seo, féadann siad dul in iomaíocht leis an mBreatain, leis na Stáit Aontaithe, agus le brandaí eile na hEorpa. Fanann feidhmeanna margaíochta agus dearaidh in Éirinn chun nuálaíocht agus cáilíocht a rialú.

Réimsí de thionscal na dteicstílí	Samplaí
Táirgeadh snáithíní	Cruthú snáithíní nua, m.sh. micreashnáithíní
Táirgeadh snátha	Teicneolaíocht sníomha nua, uathoibriú, le treocht i dtreo fheidhmiú an CAD-CAM
Fí nó cniotáil	
Ruaimniú agus bailchríochnú	Teicnící nua bailchríche, mar shampla, bratú Teflon
Déantúsaíocht raon táirgí teicstíle, m.sh teicniúil go faisean	Dearadh, déantúsaíocht, rialúchán táirgthe, m.sh. rialúchán cáilíochta
Miondíol	

DEISEANNA GAIRME I DTIONSCAL NA DTEICSTÍLÍ

- Dearadh teicstílí
- Dearadh Éadaí
- Anailís ar Chóras
- Margaíocht
- Rialúchán cáilíochta
- Sláinte agus sábháilteacht
- Oibriúcháin líne tháirgthe
- Dearthóir patrún
- Dathadóir
- Ceannaitheoir.

Féadfar obair a dhéanamh ar líne tháirgthe na monarchan, ag teirminéal ríomhaire, i saotharlann nó i stiúideo dearaidh, nó trí thaisteal mar cheannaitheoir, agus féadfaidh taighde, forbairt, imscrúdú, agus taiscéalaíocht a bheith i gceist léi.

Rannán a sé

staidéar bia: measúnú ar obair chúrsa phraiticiúil

6. STAIDÉAR BIA: TASC UM OBAIR CHÚRSA PHRAITICIÚIL

Tá cúig réimse cleachtais.

Beidh tascanna coiteann don Ardleibhéal agus don Ghnáthleibhéal.

Cuirtear liosta de na seacht ndtasc chuig scoileanna, mar seo a leanas:

Réimse A – trí thasc

Réimsí B, C, D agus E – tasc amháin ó gach réimse.

Éilítear ar dhaltaí sé thasc a chomhlíonadh, mar seo a leanas:

- Réimse A – dhá thasc
- Réimse B – tasc amháin
- Réimse C – tasc amháin
- Réimse D – tasc amháin
- Tasc amháin eile ó Réimse A **nó** ó Réimse B.

Éilíonn tascanna ó Réimsí A, B, C, agus D comhlíonadh *dhá* scrúdú phraiticiúla a bhaineann le gach imscrúdú.

Réimse Cleachtais	*Samplaí*
A Cur i bhfeidhm prionsabal cothaitheach **B Ullmhúchán bia agus próisis chócaireachta** **C Teicneolaíocht an bhia** **D Airíonna bia** **E Anailís chomparáideach**	Lena n-áirítear aistí speisialta bia agus aistí modhnaithe bia (i) Obair bunaithe ar scileanna nua m.sh. giosta, geilitín, taosrán filo srl. (ii) Úsáid trealaimh shonraigh, m.sh. oigheann micreathonnach, fearais ullmhúcháin bhia Mar shampla, táirgeadh iógairt nó suibhe nó déanamh seatnaí, déanamh uachtair reoite Miasa a thaispeánann airíonna bia ar leith, mar shampla, téachtadh – quiche. Mar shampla, measúnacht chéadfach Mar shampla, imscrúdú ar fhoirmeacha éagsúla bia ar leith, Lasáinne: baile, fuaraithe, reoite, srl.

Taispeántar tascanna eiseamláire do gach ceann de na réimsí cleachtais ar lch 133

RÉIMSE CLEACHTAIS A: CUR I BHFEIDHM PRIONSABAL COTHAITHEACH

Sa réimse cleachtais seo táthar ag súil go gcuirfidh daltaí a gcuid eolais ar phrionsabail chothaitheacha i bhfeidhm le pleanáil na mbiachlár d'aoisghrúpaí éagsúla. Táthar ag súil go gcuirfidh daltaí a gcuid eolais chothaithigh i bhfeidhm le pleanáil na n-aistí speisialta bia do dhaoine a bhfuil riachtanais speisialta acu, agus iad ag oiriúnú miasa coiteanna do na riachtanais sin.

CEANGLAIS:

- Ag comhlíonadh riachtanas cothaitheach na n-aoisghrúpaí éagsúla trí phleanáil biachlár
- Pleanáil do riachtanais chothaitheacha na n-aistí speisialta bia nó na n-aistí modhnaithe bia
- Sainmhíniú ar aistí sonracha bia agus riachtanais aistí sonracha bia
- Miasa oiriúnacha nó miasa modhnaithe
- Tuiscint ar an modh cócaireachta agus ar na prionsabail a bhaineann leis an mias a dhéanamh
- Tuiscint ar na pointí riachtanacha a bhaineann leis an mias a dhéanamh
- Fadhbanna a bhaineann leis an mias a dhéanamh agus réitigh fhéideartha
- Ullmhúchán, costáil, agus trealamh
- Measúnacht agus moltaí
- Pointí sábháilteachta agus sláinteachais

Aistí bia	**Miasa féideartha/oidis fhéideartha do mhodhnú**
Leanaí, daoine óga, teaghlaigh, daoine scothaosta Beagmhéathras/Colaistéaról/ GCC (Galar Corónach Croí), Beagshóidiam, le Neart Snáithín Do dhiaibéitigh/Beagshiúcra, Céiliac, Veigeatórach/fíor-veigeatórach	Pióg Éisc nó Iasc Bácáilte, Pióg Rúiseach Éisc, Seabhdar Éisc, Paella, Citsire Lasáinne, Moussaka, Bolognaise, Cillí Con Carne, Pióg an Aoire Risotto, Sicín Chív, Sicín Cordainbliu, Pióg Sicín Lomeasnacha Muiceola, Úll agus Muiceoil Bhácáilte Curaí Mairteola nó Glasraí nó Sicín agus Rís, Tabbouleh, Cúscús, Pióg Stéige agus Dhuáin, Pióg Stéige agus Mhuisiriún Ae agus Bagún Bácáilte Búiste, Ae Stroganoff Píotsa, Quiche, Bradán En Croute, Puthphíoga

	Muisiriúin a la Greque, Peisteo Pasta agus Cnó Péine Ratatúí, Ubhthoradh le Trátaí agus Mozzarella, Hotpot Pónairí agus Trátaí Canalóiní Spionáiste agus Cáis Uachtair Anraith Mineastróine, Seabhdar Sicín agus Arbhar Milis, Anraith Glasraí Toirtín Úll, Mionbhruar Úll, Mionbhruar Biabhóg agus Oráistí Maróg Aráin agus Ime, Maróg Shamhraidh, Torthaí Crème Brulée Maróg Éabha, Cáca Annan Bunoscionn .

Tagairt: Nutrients for the PC, Version 1.04, Hampshire Microtechnology Centre, Farnham, Sasana

RÉIMSE CLEACHTAIS B: ULLMHÚCHÁN BIA AGUS PRÓISIS CHÓCAIREACHTA

Is í príomhfheidhm an réimse cleachtais seo daltaí a spreagadh chun scileanna nua a fháil agus dul chun cinn ó chaighdeán an Teastais Shóisearaigh a thaispeáint. Tá sé ceaptha chun iad a spreagadh chun úsáid a bhaint as earraí nua-aimseartha trealaimh agus measúnacht a dhéanamh orthu i gcásanna ina bhfeabhsaíonn siad éifeachtacht an taisc atá idir lámha. Bheifí ag súil go mbeadh eolas oibre acu ar na hearraí trealaimh atá roghnaithe, lena n-áirítear roghnúchán, úsáid, cúram, agus tosca sábháilteachta. Ba cheart go mbeidís in ann moltaí a dhéanamh maidir le héifeachtacht an trealaimh le haghaidh tascanna ar leith.

CEANGLAIS LE HAGHAIDH SCILEANNA NUA NÓ TREALAMH NUA:
(SEANS NACH MBAINFIDH GACH POINTE LEIS AN DÁ CHEANN ACU):

- Dul chun cinn ó chaighdeán oibre an Teastais Shóisearaigh
- Mias oiriúnach nó miasa oiriúnacha
- Cur síos gairid ar an earra trealaimh, le haird a thabhairt ar roghnúchán, ar úsáid, ar phrionsabal oibre, ar chúram, agus ar shábháilteacht
- Miasa oiriúnacha a léiríonn éifeachtacht fheabhsaithe in úsáid an trealaimh seo
- Tuiscint ar na bunghnéithe a bhaineann le mias a dhéanamh tríd an trealamh a úsáid
- Tuiscint ar an modh cócaireachta agus na prionsabail a bhaineann leis an mias a dhéanamh
- Fadhbanna a dteagmhaítear leo sa mhias a dhéanamh agus réitigh atá molta
- Ullmhúchán, costáil, agus trealamh
- Measúnacht agus moltaí
- Pointí sábháilteachta agus sláinteachais

Topaicí féideartha	**Miasa féideartha**
• Giosta • Geilitín • Puth-thaosrán garbh (lena n-áirítear déanamh) • Taosrán filo (úsáid amháin) • Puth-thaosrán (úsáid amháin) • Taosrán Choux • Déanamh cúróige • Róstadh	Builín Giosta, Píotsa, Borróga Chelsea Aráin Bhlasta Cúróg Fhuar, Pióga Mionra Strúdal Úll, Beartóga Blasta Filo Pióg Rúiseach Éisc, Pióg Stéige agus Dhuáin Slisní Uachtair, Coirn Uachtair Éadromóga Seacláide, Fáinne Choux Cúróg Cháise, Cúróg Sheacláide Sicín Rósta, Glasraí Fréimhe Rósta
Trealamh atá molta	**Miasa féideartha**
 • Oigheann micreathonnach • Wok • Leachtaitheoir nó cumascóir • Próiseálaí bia • Meascthóir leictreonach • Domhainfhriochtóir • Brúbhruith • Galchorcán leictreonach • Galchóran micreathonnach • Gríoscán teagmhála	Maróg Sheacláide Béile Suaithfhriochta Císte Cáise, Anraithí Creatháin bhainne Taos, Taosrán Anraith, Cálslá Císte Maidéarach Spúinse, Rollóg Eilvéiseach Iasc i bhFuidreamh, Rollóga Earraigh Uibheacha Albanacha, Sceallóga, Friochtóga Torthaí Stobhach Mairteola, Bagún, Mairteoil Shaillte Rís, Glasraí Maróg Ghalaithe, Custard Glasraí, Rís Feolta Griollta, Éisc Ghriollta, Glasraí Griollta

RÉIMSE CLEACHTAIS C: TEICNEOLAÍOCHT AN BHIA

Sa réimse cleachtais seo éilítear ar dhaltaí staidéar a dhéanamh ar nósanna simplí imeachta um próiseáil bia a fhéadtar a dhéanamh sa bhaile agus i gcúrsaí tráchtála. Ba cheart go gcuirfidís táirgí de dhéantús baile agus táirgí tráchtála i gcomparáid le chéile agus go ndéanfaidís measúnacht orthu trí thástáil chomparáideach a úsáid. Ba cheart go ndéanfaidís staidéar ar phacáistiú atá oiriúnach do tháirgí.

CEANGLAIS:

- Cur síos gairid ar an modh próiseála nó ar an modh leasaithe
- Bianna atá oiriúnach don mhodh atá roghnaithe
- Buntreoracha le haghaidh an modh a dhéanamh, lena n-áirítear na prionsabail bhunúsacha
- Tuiscint ar na pointí riachtanacha ar an bpróiseas a dhéanamh
- Staidéar comparáideach idir táirgí baile agus táirgí tráchtála
- Staidéar ar phacáistiú i gcásanna ina bhfuil sé ábhartha
- Fadhbanna a dteagmhaítear leo sa mhias a dhéanamh agus réitigh atá molta
- Ullmhúchán, costáil, agus trealamh
- Measúnacht agus moltaí
- Sábháilteacht agus sláinteachas.

Nósanna imeachta agus gníomhaíochtaí atá molta

Déanamh iógairt
Déanamh suibhe nó marmaláide
Déanamh seatnaí nó anlann nó anlann goinbhlasta
Picil: cóilis nó biatas nó cúcumar
Luibheanna triomaithe nó fáinní úll
Uachtar reoite
Feoil mhionaithe
Brioscaí
Scónaí donna
Reo
Cáis bhog

RÉIMSE CLEACHTAIS D: MIASA A LÉIRÍONN NA HAIRÍONNA ATÁ AG BIA

Sa réimse cleachtais seo táthar ag súil go dtuigfidh daltaí na hairíonna bunúsacha atá ag bia a chumasaíonn a úsáid i miasa ar leith. Ba cheart go mbeadh tuiscint acu ar na prionsabail eolaíocha, mar a chuirtear i bhfeidhm iad i ndéanamh na mias ar leith.

CEANGLAIS:

- Sainmhíniú ar airí ar leith
- Miasa oiriúnacha a léiríonn an t-airí sin

- Tuiscint ar mhodh cócaireachta agus an prionsabal eolaíoch a bhaineann leis
- Tuiscint ar an dóigh a gcuirtear an prionsabal i bhfeidhm le mias a dhéanamh
- Tuiscint ar na pointí riachtanacha sa mhias a dhéanamh
- Fadhbanna a dteagmhaítear leo sa mhias a dhéanamh agus réitigh atá molta
- Ullmhúchán, costáil, agus trealamh
- Measúnacht agus moltaí
- Pointí sábháilteachta agus sláinteachais.

Airíonna	**Miasa atá molta**
• Geilitíniú • Cúradh • Dó Siúcra • Téachtadh • Glóthú • Eibliú • Maranáidiú	Anlann Bán: Pióg Rúiseach Éisc Cúróg Cháise Meireang: Pióg Mheireang Líomóide Caramal: Banoffi, Cearnóga Caramail, Custard Caramail, Oinniúin Siúcra Dóite, Bananaí Siúcra Dóite Uibheacha, Quiche, Pióg Mheireang Líomóide Uibheagán Spáinneach, Toirtín Piorraí agus Almóinní Maróg Aráin agus Ime Geilitín: Flan Torthaí, Císte Cáise, Cúróg Peictin: Déanamh Suibhe Maonáis: Ubh faoi Mhaonáis Uibheacha: Builín Feola, Burgair, Búiste Sicín Tandoori, Mairteoil Stroganoff

Tagairt: Brian A. Fox agus Allan G. Cameron. *Food Science, Nutrition and Health* (séú heagrán), Londain:Edward Arnold, 1995.

TASCANNA SAMPLACHA DO RÉIMSÍ CLEACHTAIS

RÉIMSE CLEACHTAIS E: ANAILÍS CHOMPARÁIDEACH LENA N-ÁIRÍTEAR MEASÚNACHT CHÉADFACH

Is í an aidhm atá leis an réimse cleachtais seo cuidiú a thabhairt do dhaltaí chun measúnacht chriticiúil a dhéanamh ar mhiasa agus chun roinnt de na scileanna agus den teanga a bhaineann le hanailís chéadfach a fhorbairt. Ba cheart go spreagfaí iad chun eolas a fháil ar **thástálacha triantáin, tástálacha rátála, agus tástálacha rangaithe**. Ba cheart go bhfolódh cur i láthair na dtorthaí **histeagraim, píchairteacha agus réaltléaráidí** nuair is cuí.

CEANGLAIS:

- Cur síos ar an teicníc thástála atá beartaithe, a haidhmeanna agus torthaí féideartha
- Miasa atá oiriúnach do na teicnící tástála nó measúnachta
- Cur síos simplí ar an bpróiseas tástála a úsáidtear, lena n-áirítear trealamh riachtanach
- Tuiscint ar na pointí riachtanacha i mias nó miasa a dhéanamh

- Fadhbanna a dteagmhaítear leo sa mhias a dhéanamh agus réitigh atá molta
- Ullmhúchán, costáil, agus trealamh
- Measúnacht agus moltaí
- Pointí sábháilteachta agus sláinteachais

Tascanna féideartha

1. Tionscadal grúpa ar ***fhorbairt táirgí***, lena n-áirítear coincheapa amhail ***critéir dhearaidh agus Dearbhú Cáilíochta*** m.sh. raon ceapairí simplí do cheaintín na scoile, raon brioscaí do dhíol cistí

2. Tástáil chomparáideach idir oidis don mhias chéanna m.sh. leagan veigeatórach de mhias traidisiúnta
oidis d'Arán Donn Lásainne

3. ***Forbairt oidis***
m.sh. aráin bhlasta
uachtar reoite

4. ***Tástáil chomparáideach*** idir leaganacha éagsúla den táirge céanna m.sh.táirge baile, fuaraithe, reoite, stánaithe

Tagairt: Jenny Ridgwell. *Tasting and Testing-skills in Technology.* Londain: Ridgwell Press, 1993.
www.ridgwellpress.co.uk

Réimse cleachtais A   Cur i bhfeidhm Prionsabal Cothaitheach

Ba cheart go gcuirfí riachtanais speisialta (riachtanais chothaithe, eacnamaíochta agus phraiticiúla) san áireamh nuair atá béilí á bpleanáil do dhaoine scothaosta. Sainaithin agus cuir síos ar roinnt de na cúinsí seo faoi na trí cheannteideal thuas. Agus tú ag tabhairt airde ar na riachtanais seo, déan imscrúdú ar raon príomhchúrsaí atá oiriúnach do lón do bheirt daoine scothaosta. Ullmhaigh, cócaráil agus riar **dhá cheann de na príomhchúrsaí** atá sainaitheanta agat. Déan measúnacht ar an tasc i dtéarmaí (a) chur i bhfeidhm agus (b) riachtanais shonracha an taisc.

Réimse cleachtais B   Ullmhúchán Bia agus Próisis Chócaireachta

Tá cócaireáin mhicreathonnacha an-úsáideach i gcásanna ina bhfuil sceideal gnóthach ag baill teaghlaigh atá ag cur reáchtáil tí agus slí bheatha le chéile.

Déan taighde ar na cineálacha cócaireán micreathonnach nua-aimseartha agus a n-úsáidí.
Déan imscrúdú ar roinnt mias agus/nó bianna atá oiriúnach do chócaráil trí oigheann micreathonnach a úsáid.
Luaigh an dóigh a bhfuil prionsabal na cócaireachta micreathonnaí ábhartha i ngach cás.
Ullmhaigh, cócaráil agus riar ***dhá mhias nó bhia*** ar a bhfuil imscrúdú déanta agat.
Déan measúnacht ar an tasc i dtéarmaí (a) chur i bhfeidhm (b) éascaíocht úsáide agus áise agus (c) bhlastacht an bhia.

Réimse cleachtais C   Teicneolaíocht an Bhia

Leasaíonn picilt torthaí agus glasraí trí aigéadacht a mhéadú.

Déan imscrúdú ar na cineálach éagsúla picilte baile agus liostaigh roinnt torthaí agus / nó glasraí atá oiriúnach do gach cineál
Cuir síos ar na prionsabail a bhaineann le picilt. Sainaithin roinnt de na fadhbanna a d'fhéadfadh teacht chun cinn agus mol réitigh féideartha.
Ullmhaigh, agus cuir i bpotaí ***dhá chineál picile.***
Déan measúnacht ar an tasc i dtéarmaí (a) chur i bhfeidhm (b) solúbthachta agus úsáidí, agus (c) praiticiúlachta.

Réimse cleachtais D   Airíonna Bia

Tá raon leathan úsáidí cócaireachta ag téachtadh na n-uibheacha.
Sainmhínigh airí an téachta. Déan imscrúdú ar a chur i bhfeidhm maidir le déanamh na mias milis agus blasta.
Roghnaigh ***dhá mhias*** agus mínigh an dóigh a n-úsáidtear prionsabal an téachta nuair atá gach mias á n-ullmhú agus á gcócaráil. Ullmhaigh, cócaráil agus riar na miasa atá roghnaithe. Déan measúnacht ar an tasc i dtéarmaí (a) chur i bhfeidhm (b) ratha maidir leis na prionsabail chócaireachta a chur i bhfeidhm.

Réimse cleachtais E   Anailís Chomparáideach

Tá éagsúlacht agus caighdeán na n-anraithí a ullmhaítear i gcúrsaí tráchtála á leathnú agus á bhfeabhsú go leanúnach.
Imscrúdaigh agus sainaithin trí chineál éagsúla anraithí áise atá ar fáil i d'ollmhargadh áitiúil.
Ullmhaigh ***dhá chineál anraith áise*** (anraithí a bhfuil an blas céanna acu).
Trí thástáil triantáin a úsáid, déan comparáid idir na hanraithí i dtéarmaí uigeachta agus goirte. Déan tástáil tosaíochta i measc na ndaltaí i do rang chun an rogha is fearr a chinneadh.
Déan measúnacht ar an tasc i dtéarmaí (a) chur i bhfeidhm agus (b) éifeachtacht fhoriomlán na dtástálacha a rinneadh.

Rannán a seacht

measúnú ar chomhpháirt phraiticiúil an ábhair roghnaigh um theicstílí, fhaisean agus dhearadh

7. MEASÚNÚ AR CHOMHPHÁIRT PHRAITICIÚIL AN ÁBHAIR ROGHNAIGH UM THEICSTÍLÍ, FHAISEAN AGUS DHEARADH

Éileofar ar iarrthóirí sceitsí dearaidh a sholáthar le haghaidh feistis atá bunaithe ar théamh agus ball éadaigh amháin ón bhfeisteas seo a dhéanamh. Éileofar orthu próiseas dearaidh a leanúint agus fianaise na hoibre a rinneadh a chur i láthair i bhfillteán tacaíochta. Níltear ag súil le dréachtú patrún. Féadfar patrúin tráchtála a úsáid. Folófar riar dearaí traidisiúnta agus nua.

Cuirfear tasc amach chuig na scoileanna ar bhonn bliantúil ina sonrófar an próiseas nó na próisis a bheidh le húsáid agus ina dtabharfar sonraí ar an téama. Cuirfear é seo amach ag an am céanna agus a chuirfear na tascanna don mheasúnú ar obair phraiticiúil sa réimse um staidéar bia amach. Beidh an tasc agus an téama coiteann don Ardleibhéal agus don Ghnáthleibhéal.

TÉAMAÍ FÉIDEARTHA

Ócáid Spóirt

Caitheamh Aimsire Lasmuigh

Saol faoin Tuath

Ócáidí speisialta

Feasacht ar an gcomhshaol

An t-aigéan.

TASC SAMPLACH TEICSTÍLE

Trí 'An tAigéan' a úsáid mar théama, dear feisteas duit féin. Féadfaidh sé seo bheith ina fheisteas traidisiúnta nó ina fheisteas atá oiriúnach do chóisir bréagéide. Déan an feisteas, nó earra amháin éadaigh ón bhfeisteas, trí theicstílí oiriúnacha a úsáid. Ba cheart go mbeadh dhá cheann de na próisis seo a leanas folaithe san earra chríochnaithe:

(a) cnaipí agus poill chnaipe

(b) muinchille

(c) gné mhaisiúil a léiríonn úsáid an appliqué.

Féadfar patrún tráchtála a úsáid. Ní mór don earra éadaigh bheith á tacú ag fillteán dearaidh.

LEABHARLIOSTA

ÁBHAIR THAGARTHA DO MHÚINTEOIRÍ

STAIDÉAR BIA

Cotter, M. agus McGuinness, M. *Cookery for Today.* Baile Átha Cliath: Folens, 1986.

Fox, B.A. agus Cameron, A.G. *Food Science Nutrition and Health.* Londain: Edward Arnold, 1995.

The Inside Story. Iris a fhoilsítear go ráithiúil. (Folaíonn sí oidis le hanailís iomlán chothaitheach), ar fáil ó The Inside Story, Berrydale House, 5 Lawn Road, Londain NW3 2XS, Sasana.

Hamilton, M. The sensory evaluation of food:- the role of the senses. *Home Economics,* Deireadh Fómhair 1978.

Hamilton, M. The sensory evaluation of food: panel selection, training and the test environment. *Home Economics,* Samhain 1978.

Hamilton, M. The sensory evaluation of food: preparation and presentation of samples and the use of sensory evaluation tests. *Home Economics,* Nollaig 1978.

Hamilton, M. The sensory evaluation of food: test methods. *Home Economics,* Eanáir 1979.

Ridgwell, Jenny. *Tasting and Testing - Skills in Technology.* Londain: Ridgwell Press, 1993.

BAINISTÍOCHT ACMHAINNÍ AGUS STAIDÉAR TOMHALTÓRA

Bacon and Associates. *Summary of the Bacon Report: An Economic Assessment of Recent House Price Development,* tuarascáil don Aire do Thithíocht agus Athnuachan Uirbeach, 1998.

Deacon, Ruth E. agus Firebaugh, Francille M. *Family Resource Management: Principles and Practice.*
Bostún: Allyn and Beacon, 1981 (as cló).

Deacon, Ruth E. agus Firebaugh, Francille M. *Family Resource Management: Principles and Applications.* Bostún: Allyn and Beacon, 1988 (as cló).

Engberg, Lila E. Critical thinking about resource management. *Family Resource Management Issues,* Comhdháil an CIEB, an Téalainn, 1996.

POS *Suirbhé Náisiúnta Buiséid, 1994–5: Cuid 1,* Rialtas na hÉireann, 1995. Kerby, J, Gannon, S. agus Devlin, S.*Tab 2001 Guide on Money Pensions and Tax.* Baile Átha Cliath:
Biúró Comhairle Cánachais, 2000.

Rapple, Colm *Family Finance.* Baile Átha Cliath: Squirrel Press, 2000.

Consumer Choice Magazine, Cumann Tomhaltóirí na hÉireann, 45 Sráid an Mhóta Uachtarach, Baile Átha Cliath 2. Teil 01-6612466.

Na hAchtanna Fruilcheannaigh (1946, 1960) agus an tAcht um Chreidmheas do Thomhaltóirí (1995).

Quinn et al. *Contemporary Irish Social Policy,* Chapter 4: Housing Policy. David Silke, 1999.

Nolan, B., Whelan, C.T. agus Williams, J.*Where are Poor Households? TheSpatial Distribution of Poverty and Deprivation in Ireland.* An Ghníomhaireacht do Chomhrac na Bochtaineachta, Sraith Tuarascálacha Taighde. Baile Átha Cliath: Oak Tree Press.

McMorrow Clarke, U.A. *YoungPersons Guide to Money and Teacher'sManual.* Luimneach: Paul Partnership.

STAIDÉAR SÓISIALTA

Holdsworth, A. *Out of the Dolls House:The Story of Women in the Twentieth Century.* Londain: BBC Books, 1988.

Giddens, A. *Sociology: a brief but critical introduction.* 2ú heag. Londain: MacMillan, 1986. (2ú heagrán athbhreithnithe, 1993, 3ú heag. 1997, 4ú heag. 2001, Cambridge: Polity)

Macionis, J.J. agus Plummer, K. S*ociology, a global introduction.* Nua Eabhrac/Londain: Prentice-Hall, 1998.

O'Donnell, M.A. *New Introduction to Society.* Walton-on-Thames: Nelson, 1992.

TEICSTÍLÍ

McCrum, Elizabeth. *Fabric and Form:Irish Fashion since 1950.* Sutton: Shroud, 1996.

Vulker, J agus Cooper, H. *Textiles,Fashion and Design.* Londain: Heinemann, 1987.

DEARADH AGUS RIAR TÍ

Picton, M. *Understanding Design in the Home.* Londain: Blackie and Son Ltd., 1982.

ÁBHAR ROGHNACH UM THEICSTÍLÍ, FHAISEAN, AGUS DHEARADH

Dunleavy, M. *Dress in Ireland.* Londain: BT Batsford Ltd., 1989. (Leabhar an-mhionsonraithe é ach bheadh sé ina infheistiú maith leabharlainne—úsáideach d'obair imscrúdaithe.)

Everett, F. *Usborne Guide to Fashion:how clothes are designed, made and sold.* Londain: Osborne Publishing, 1987. (Stair ghairid ar fhaisean san fhichiú haois le léaráidí. Simplí.)

Ody, P. *The Textile and Clothing Industry—Hobson Scientific Series.*Hobsons Publishing, 1990. (Faisnéis nua-aimseartha chothrom le dáta ar theicstílí. Cuntais shimplí ar gach gné de shnáithíní— déanamh, ruaimniú, úsáidí speisialta, srl)

Holdsworth, A. *Out of the Dolls House:The Story of Women in the Twentieth Century.* Londain: BBC Books, 1988.

Cooper, H. agus Vulker, J. *Textiles,Fabric and Design.* Londain: Heinemann Educational Books, 1987.

Wilson, W. agus Taylor, L. *Through the Looking Glass: A History of Dress from 1860 to the Present Day.* Londain: BBC Books, 1989.

Joseph. M.L. *Introductory Textile Science.* Nua Eabhrac: CBS College Publishing, 1986.

Collier, A.M.A. *Handbook of Textiles.*Oxford: Pergamon Press, 1974.

LEABHAIR ACMHAINNÍ AGUS ÁBHAIR THEAGAISC

An Ghníomhaireacht do Chomhrac na Bochtaine, *Fair Shares and Poverty in Focus.* Baile Átha Cliath: An Ghníomhaireacht do Chomhrac na Bochtaine, 1991.

Hayden, F. *Whose Housework is it Anyway?* Baile Átha Cliath: Marino Books, 1995.

McMorrow Clarke, U.A. *Young Person's Guide to Money and Teacher's Manual.* Luimneach: Paul Partnership.

Corkery, M. agus Faris, H. *Family Awareness Module for Transition Year.* Baile Átha Cliath: Coimisiún um an bhFoireann Tacaíochta Teaghlaigh agus Idirbhliana

An tÚdarás um Thionscal Éisc Mhara (an RA). *Talking Fish: Resource Pack.* Folaíonn sé cártaí fíricí, nótaí do mhúinteoirí, bileoga gníomhaíochtaí, cártaí oideas agus bunachar sonraí ríomhaire. Feic an chuid um Sheoltaí Úsáideacha don seoladh.

Howard, K. agus Prish, E. *Science Experiments in Food and Textiles.* Forbes Publications, 1989.
Energy Labelling: Household Appliances (bileog), Ionad Fuinnimh na hÉireann, Glas Naíon, Baile Átha Cliath 9, Teil: 01-8370101. Ar fáil freisin ó Bhord Soláthair an Leictreachais.

SEOLTAÍ ÚSÁIDEACHA

GINEARÁLTA

An Ghníomhaireacht do Chomhrac na Bochtaine
8 Sráid Charlemont
Baile Átha Cliath 2
Teil: 01-4783355
Facs 01-4783731

An tAonad um Chothú Sláinte
An Roinn Sláinte agus Leanaí
Teach Hawkins
Sráid Hawkins
Baile Átha Cliath 2
Teil: 01-6714711

Oifig Choimisiún na gComhphobal Eorpach
39 Sráid Theach Laighean
Baile Átha Cliath 2
Teil: 01-6712244

STAIDÉAR BIA

An Roinn Talmhaíochta agus Bia
Sráid Chill Dara
Baile Átha Cliath 2
Teil: 01-6789011

Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann (USBÉ)
Bloc E
Cúirt na Mainistreach
Sráid na Mainistreach Íochtarach
Baile Átha Cliath 1
Teil: 01-8171300
Facs 01-8171301
Líne chabhrach 1800336677
r-phost: info@fsai.ie

An tÚdarás um Thionscal Éisc Mhara
Acmhainní Oideachais
18 Logie Mill
Logie Green Road
Dún Éideann EH7 4HG
Albain

BAINISTÍOCHT ACMHAINNÍ AGUS STAIDÉAR TOMHALTÓRA

Údarás na gCaighdeán Fógraíochta d'Éirinn
Teach IPC
35-39 Bóthar Shíol Bhroin
Baile Átha Cliath 4
Teil: 01-6608766
Facs: 01-6608113

Siopa Comhairle Tomhaltóirí
13A Sráid Uí Chonaill Uachtarach
Baile Átha Cliath 1
Teil: 01-8090600
Facs: 01-6616263

Cumann Tomhaltóirí na hÉireann
45 Sráid an Mhóta Uachtarach
Baile Átha Cliath 2
Teil: 01-6612466

Seirbhís Faisnéise Bhainc na hÉireann
Teach Nassau
Sráid Nassau
Baile Átha Cliath 2
Teil: 01-671 5299
Facs: 01-6796680

Conradh na hÉireann de Chomhair Chreidmheasa
Castleside Drive
Baile Átha Cliath 14
Teil: 01-4908911

Comhairle Airgid agus Tacaíocht Buiséid,
Comhordaitheoirí Seirbhíse
101-104 Sráid Mhaoilbhríde
Baile Átha Cliath 1
Teil: 01-7043084

Oifig an Stiúrthóra um Ghnóthaí Tomhaltóra
4-5 Bóthar Fhearchair
Baile Átha Cliath 2
Teil: 01-4025500
Facs: 01-4025501
r-phost: ecic@indigo.ie

An tAonad Acmhainní Eolais don Ógra
Teach Hawkins
Sráid Hawkins
Baile Átha Cliath 2
Teil: 01-28788595

STAIDÉAR SÓISIALTA
Alcólaigh gan Ainm
109 An Cuarbhóthar Theas
Baile Átha Cliath 8
Teil: 01-4538998

An Roinn Sláinte agus Leanaí
Teach Hawkins
Sráid Hawkins
Baile Átha Cliath 2
Teil: 01-6714711

An Roinn Leasa Shóisialaigh agus Athchóirithe an Dlí Teaghlaigh
Áras Mhic Dhiarmada
Sráid an Stórais
Baile Átha Cliath 1
Teil: 01-8748444

FÁS
27 Sráid Bhagóid Uachtarach
Baile Átha Cliath 4
Teil: 01-6685777

Cónaidhm na Seirbhísí do Thuismitheoirí Neamhphósta agus dá Leanaí
36 Bóthar Ráth Maonais Uachtarach
Baile Átha Cliath 6
Teil: 01-4964155

Ionaid Shaorchomhairle Dlí
49 Sráid Liam Theas
Baile Átha Cliath 2
Teil: 01-6794239

Gingerbread
29 Sráid an Dáma
Baile Átha Cliath 2
Teil: 01-6710291

An tAonad um Chothú Sláinte
An Roinn Sláinte agus Leanaí
Teach Hawkins
Sráid Hawkins
Baile Átha Cliath 2

Teil: 01-6714711

Támhshuanaigh Gan Ainm
13 Sráid Talbot
Baile Átha Cliath 1
Teil: 01-8300944

An Bord Náisiúnta Athshlánúcháin
24-25 Bóthar Chluaidh
Baile Átha Cliath 4
Teil: 01-6684181

Bord um Chúnamh Dlíthiúil
Teach Shíol Bhroin
Bóthar Shíol Bhroin
Baile Átha Cliath 2
Teil: 01-6615811

Treshold
Sráid na hEaglaise
Baile Átha Cliath 7
Teil: 01-6726311

TUAIRISCÍ

Grúpa Comhairleach Cothaithe. *Food and Nutrition Policy for Ireland.* Baile Átha Cliath: Foilseacháin Rialtais, 1995.

FÍSEÁIN

Teideal	**Dáta táirgthe**	**Sonraí ar tháirgeoirí agus infhaighteacht**
Paymaster - físeán agus pacáiste acmhainní	1997	Seirbhís Faisnéise Bhainc na hÉireann Teach Nassau Sráid Nassau Baile Átha Cliath 2
Some Catch - físeán agus nótaí do mhúinteoirí		An tÚdarás um Thionscal Éisc Mhara Acmhainní Oideachais 18 Logie Mill Logie Green Road Dún Éideann EH7 4HG Albain

CLÁIR RÍOMHAIRE

Teideal	**Dáta táirgthe**	**Sonraí ar tháirgeoirí agus infhaighteacht**
The Complete Chef (CD-ROM do Windows). Folaíonn sé oidis, fíricí bia, uirlisí, téarmaí cócaireachta, luibheanna, spíosraí, srl. Tá faisnéis aige freisin ar theicnící cócaireachta	1996	Softkey Multimedia Inc. Ar fáil ó sholáthraithe bog earraí
Nutrients for the PC. Cuidíonn sé le daltaí chun imscrúdú a dhéanamh ar luach cothaithe na mbianna. Bunachar ar níos mó ná 800 bia. Déanann sé comparáid idir aonáin bhia maidir lena gcuid LTCanna.	2000	Ionad Micritheicneolaíochta Hampshire The Parkway 94-96 Bóthar Wickham Farnham Hampshire P0167 Sasana Teil: 01329 519111 Faics: 01239 31617 r-phost: hmtc@hmte.hants.ob

LÁITHREÁIN GHRÉASÁIN

STAIDÉAR BIA

Fondúireacht na Breataine maidir le Cothú
http://www.nutrition.org.uk

Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann
(FSAI) www.fsai.ie

Diaibéiteas
www.diabetesireland.ie

Comhairle na hEorpa maidir le hEolas ar Bhia
www.eufic.org

Dearadh Táirge Bia
www.foodproductdesign.com

Bia: oidis, agallaimh le príomhchócairí cáiliúla
www.epicurious.com

An Ghníomhaireacht um Chaighdeáin Bhia (An Ríocht Aontaithe)
www.foodstandards.gov.uk/index.htm

Teicneolaíocht Bhia
www.foodtech.org.uk (láithreán den scoth)

Marc Sláinteachais: Clár Náisiúnta Sláinteachais
www.hygienemark.com

Institiúid Staidéar Bia na hEorpa
www.iefs.org/

Institiúid Cothúcháin agus Diaitéitice na hÉireann
http://indi.ie.eu.org

Comhghuaillíocht Cothúcháin Ollscoileanna na hÉireann
www.iuna.net

Oidis; is féidir leat cuardach a dhéanamh ar oidis le comhábhair ar leith
www.allrecipes.com

Oidis: ciclipéid luibheanna agus spíosraí, Meiriceánach:
www.outofthefryingpan.com

Ridgwell Press
www.ridgwellpress.co.uk— naisc den scoth le bia agus le teicstílí

Teagasc: an tÚdarás Forbartha Talmhaíochta agus Bia.
www.teagasc.ie

Oidis veigeatóracha
www.veganvillage.co.uk/recipes

ONÉC: Seirbhís Faisnéise Cumarsáidí Bia
www.ucc.ie/fcis/— láithreán agus naisc den scoth

BAINISTÍOCHT ACMHAINNÍ AGUS STAIDÉAR TOMHALTÓRA

Cumann Tomhaltóirí na hÉireann
www.consumerassociation.ie/

Tomhaltóirí Idirnáisiúnta
www.consumersinternational.org

An Roinn Fiontar, Trádála agus Fostaíochta
www.entemp.ie

Lárionad Eorpach do Thomhaltóirí
www.ecic.ie

Seirbhís Faisnéise Bhainc na hÉireann
www.ibf.ie

Seirbhís Faisnéise Bhainc na hÉireann
http://www.iol.ie/ibis

Seirbhís Faisnéise Bhainc na hÉireann
http://www.iol.ie/ibis

Seirbhís Bhuiséadta agus Chomhairle Airgid (Éire)
www.mabs.ie/

Oifig an Stiúrthóra Gnóthaí Tomhaltóirí
www.odca.ie/

Oifig an Ombudsman
www.irlgov.ie/ombudsman/

Baincéireacht Ar Líne
www.aib.ie

Tesco, Éire
www.tesco.ie
Siopadóireacht Ar Líne:
'*From Mouse to House*'

DEARADH AGUS RIAR TÍ

Ailtireacht na hÉireann
www.archeire.com

Comhairle na hÉireann do Thithíocht Shóisialta:
Teil: 01-6618334
R-phost: info@icsh.ie
www.icsh.ie

Dearaí Cistine
www.mwf.com

STAIDÉAR SÓISIALTA

Príomh-Oifig Staidrimh
www.cso.ie/

An Ghníomhaireacht do Chomhrac na Bochtaine
Ionad Bridgewater
Bóthar Cunningham
Baile Átha Cliath 8
www.cpa.ie
r-phost: info@cpa.ie

An Roinn Gnóthaí Sóisialacha, Pobail agus Teaghlaigh
www.dscfa.ie

Geata Faisnéise Eolaíocht Shóisialta
www.sosig.ac.uk/sociology

Institiúid Taighde na Náisiún Aontaithe um Fhorbairt Shóisialta
www.unrisd.org/

ILGHNÉITHEACH

CNCM
www.ncca.ie

Cuidíonn an láithreán seo le múinteoirí chun crosfhocail agus lúbraí focal a chruthú ar thopaicí a roghnaíonn siad; tá fáisc-ealaín ar bhia aige freisin. Cliceáil ar scoil fhionnachtanach
www.discovery.com

CMEB
www.homeecteachers.ie

Scoilnet
Líonra do scoileanna na hÉireann
www.scoilnet.ie