



Rewarding Learning

ADVANCED SUBSIDIARY (AS)  
General Certificate of Education  
2013

Uimhir Lárionaid

71

Uimhir Iarrthóra

## Eacnamaíocht Bhaile

### Aonad Measúnaithe AS 1

*ag measúnú*

Cothú le haghaidh Sláinte Optamach

[AN111]

DÉ HAOINE 24 BEALTAINE, MAIDIN

AM

1 uair 30 nóiméad.

#### TREOIR D'IARRTHÓIRÍ

Scríobh d'Uimhir Lárionaid agus d'Uimhir Iarrthóra sna spásanna chuige sin ag barr an leathanaigh seo agus ar an Leabhrán Freagraí atá leis seo.

Freagair **gach** ceist i Roinn A agus ceist **amháin** as Roinn B.

Scríobh do fhreagraí ar Roinn A ar an Scrúdpháipéar.

Scríobh do fhreagraí ar Roinn B ar an Leabhrán Freagraí atá leis seo.

Úsáid an scorán comhaid atá ar fáil le do Leabhrán Freagraí a cheangal den Scrúdpháipéar i ndeireadh an scrúdaithe.

#### EOLAS D'IARRTHÓIRÍ

Is é 70 an marc iomlán don pháipéar seo.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa sna ceisteanna 6-10.

Léiríonn figiúirí idir lúbíní ar thaobh na láimhe deise de leathanaigh na marcanna atá ag dul do gach ceist nó do gach cuid de cheist.

Don Scrúdaitheoir amháin

Uimhir Ceiste	Marcanna
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Marc Iomlán	
-------------	--



4 Déan an chomhairle a chosaint a thabharfá le díhiodráitiú a chosc i nduine gníomhach spóirt.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[5]

5 Cad é an difear idir próitéin ar ard-luach bitheolaíoch agus próitéin ar íseal-luach bitheolaíoch? Luaigh sampla amháin de bhia a chuireann gach cineál ar fáil.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[5]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

6 Meas úsáid forlonta vitimín D thar thréimhse an tsaoil.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[8]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

7 Mí­nigh feidhmeanna carbaihiodráite mar chothaitheach sa chorp.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[8]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

8 Meas an ról atá ag micreachothaithigh maidir le sláinte mhaith cnámh a chothabháil sa chorp.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

[8]

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

## Roinn B

Scrúdaitheoir Amháin	
Marcanna	Athmharc

Freagair ceist **amháin** as an roinn seo.

- 9 (a) Tabhair breac-chuntas ar na rioscaí sláinte a bhaineann le ragús óil do dhaoine fásta. [10]
- (b) Mínigh cad é mar a chuideodh na bianna seo a leanas le haiste bia shláintiúil do dhuine fásta a chur chun cinn:
- iasc olúil;
  - torthaí agus glasraí; agus
  - táirgí pónaire shoighe
- [15]

### Nó

- 10 (a) Pléigh na buntáistí sláinte is féidir a bheith ann as vitimín C agus vitimíní Ghrúpa B a mhéadú san aiste bia a bhíonn ag daoine aosta (65+). [10]
- (b) Bíonn daoine aosta i mbaol drochstádas cothaithe a bheith acu mar gheall ar na héifeachtaí nádúrtha a bhaineann le dul in aois agus ar thosca sóisialta eile.
- Sainaithin agus mínigh cuid de na fadhbanna sláinte a bhaineann le haiste bia agus le cothú a d'fhéadfadh a bheith ar dhaoine aosta agus iad ag dul anonn in aois. [15]

---

**SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR**

---

