Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

AN ARDTEISTIMÉIREACHT 2009

AISTRIÚCHÁN
AR SCÉIM MHARCÁLA

EACNAMAÍOCHT BHAILE – EOLAÍOCH AGUS SÓISIALTA

ARDLEIBHÉAL

Roinn A

Freagair deich gceist ar bith as an roinn seo.
Tá 6 marc ag gabháil le gach ceist.
Scríobh do chuid freagraí sna spásanna atá ann dóibh.

1. Maidir le carbaihiodráit mínigh an t-airí ar a dtugtar *deistriniú*. **(6)**

Nuair a chuirtear teas tirim le stáirse déantar polaisiúicrídí / deislíní slabhrúla níos giorra a fhoirmiú. Tarlaíonn deistriniú nuair a thagann dath donn ar an stáirse i mbia nuair a chuirtear teas leis, e.g. tósta

2. Sainaithin vitimín atá riachtanach chun **gach** ceann de na mianraí atá liostaithe thíos a ionsú. **(6)**

Mianra	Vitimín
Cailciam	**Vitimín D, C**
Iarann	**Vitimín C**

3. Tabhair **trí** shain-treoirlíne maidir le réim bia do dhuine a bhfuil diaibéiteas air/uirthi. **(6)**

(i) **déan táirgí siúcra mínphróiseáilte a dhíothú ón réim bia**

(ii) **ith béilí rialta le leibhéil siúcra fola a chobhsú**

(iii) **ith carbaihiodráití stáirsebhunaithe (GI íseal) ar mhaithe le scaoileadh mall fuinnimh, méadaigh iontógáil bianna le neart snáithín, úsáid milseoirí saorga, laghdaigh bianna le neart salainn, laghdaigh iontógáil saille sáithithe, ith torthaí a bhfuil méid siúcra íseal iontu etc.**

4. Tá **trí** airí ar an liosta thíos a bhfuil baint acu le huibheacha agus le hullmhú bia. Tabhair feidhm phraiticiúil **amháin** de chuid gach airí díobh. **(6)**

Airí	Feidhm in Ullmhú Bia
Téachtadh	Aon sampla áit a dtéachtann ubh nuair a théitear í e.g. friochadh, beiriú, scalladh, táthú, cumhdach, glónrú.
Aerú	Aon oideas ina mbuailtear ubh chun aer a sháinniú agus an cumasc a éadromú e.g. cístí spúinse, cúróga, meireangaí.
Eibliú	Aon oideas ina mbuailtear/gcroitear uibheacha chun eibleacht a dhéanamh: maonáis, anlann hollandaise, déanamh cácaí …

5. Luaigh an fheidhm atá ag **gach** ceann díobh seo a leanas maidir le próiseáil bainne. **(6)**

(i) *Homaiginiú*

de réir mar a dháiltear na cruinníní saille go cothrom ar fud an bhainne, bíonn an bainne níos cúraí agus níos indíleáite

(ii) *Steiriliú*

de réir mar a scriostar an baictéir go léir, coinníonn an bainne ar feadh c úpla mí agus bíonn sé níos sábháilte é a chaitheamh

6. Sainmhínigh coipeadh **(6)**

Dianscaoileadh substaintí orgánacha trí ghníomhú baictéar nó giosta

Ainmnigh **dhá** fhotháirge de chuid an choipthe.

(i) dé-ocsaíd charbóin, (ii) fuinneamh,

aigéid/fínéagar, alcól

7. Liostaigh **<u>dhá</u>** athrú fhisiceacha a tharlaíonn le linn bia a bheith á chócaráil agus tabhair sampla **<u>amháin</u>** de gach athrú díobh. **(6)**

Athrú Fisiceach	**Sampla**
Cailliúint cothaitheach	**Cailliúint vitimíní atá intuaslagtha san uisce nuair a dhéantar glasraí a chócaráil**
Méadú ar mhéid / ar thoirt	**Ionsúnn torthaí agus glasraí uisce e.g. prúnaí, pónairí triomaithe** **Leathnaíonn aer a sháinnítear agus é á choipeadh nuair a théitear é e.g. císte spúinse**

Téachtadh - custaird
Leá saillte – cócaráil feolta
Maothú – cócaráil feola
Tiúchan – anraithí agus anlainn
Donnú – arán tósta agus cácaí
Crapadh – cócaráil feola agus iasc

8. Tabhair breac-chuntas ar **<u>dhá</u>** úsáid a bhaintear as anailís chéadfach i dtionscal an bhia . **(6)**

(i) **forbairt táirgí nua, mionathrú á dhéanamh ar oidis, luacháil ar tháirgí bia**

(ii) **roghanna nó difríochtaí á gcinneadh, rialú cáilíochta, margaíocht táirgí**

Ainmnigh triail anailíse céadfaí **<u>amháin</u>** a úsáidtear chun difríochtaí a thabhairt faoi deara i samplaí bia.

Triail difríochta simplí chomparáide péirithe, triail chomparáide péirithe treoch, triail thriantánach, triail dhá-thrí fhoinse

9. Mínigh an cuspóir atá le bainistíocht acmhainní ? **(6)**

Na hacmhainní atá ar fáil a úsáid go héifeachtach chun spriocanna a bhaint amach;

Diomailteacht a laghdú; cáilíocht beatha níos fearr a bhaint amach; etc

Tabhair sampla **<u>amháin</u>** de bhainistíocht éifeachtach acmhainní teaghlaigh.

Bainistiú airgid agus buiséadú…..

Pleanáil béilí…….cúram leanaí, réiteach coinbhleachta

Roinnt/comhroinnt freagrachtaí teaghlaigh …

10. Tabhair sonraí **<u>dhá</u>** theicníocht mharsantachta a úsáideann miondíoltóirí chun caiteachas tomhaltóirí a spreagadh. **(6)**

(i) **Leagan amach an tsiopa, spreagthaí ar an láthair, suíomh táirge, suíomh ar sheilfeanna**

(ii) **Praghsáil, scéimeanna dílseachta….**

11. Mínigh **gach** ceann de na sochair stáit seo a leanas agus tabhair sampla **amháin** de gach ceann díobh. **(6)**

Íocaíochtaí árachais shóisialta – íocaíochtaí a dhéantar má tá duine tar éis íosmhéid íocaíochtaí ÁSPC (PRSI) (39 seachtain) a dhéanamh, íocaíochtaí nach ndéantar tástáil acmhainne orthu

Sampla – pinsean seanaoise ranníocach, pinsean baintrí fir/baintrí (ranníocach), Liúntas míchumais, sochar dífhostaíochta, pinsean easláine, sochar máithreachais , etc.

Íocaíochtaí Cúnaimh Shóisialta – íocaíochtaí a dhéantar le daoine nach gcáilíonn d'íocaíochtaí árachais shóisialta, déantar tástáil acmhainne ar na híocaíochtaí.

Sampla – pinsean seanaoise neamh-ranníocach, pinsean baintrí fir/baintrí (neamh-ranníocach), pinsean na ndall, teaghlach aontuismitheora, cúnamh dífhostaíochta, liúntas do chúramóirí, Forlíonadh Ioncaim Teaghlaigh, Liúntas Leasa Forlíontach, etc.

12. Luaigh buntáiste **amháin** a bhaineann le foinsí inathnuaite fuinnimh a úsáid. **(6)**

inbhuanaithe, glan agus éifeachtach, is féidir iad a úsáid chun leictreachas agus teas a chur ar fáil, is beag truailliú a sholáthraítear rud a fhágann go bhfuil sé níos fearr don chomhshaol

Luaigh **dhá** chineál fuinnimh inathnuaite.

(i) **hidreachumhacht, bithmhais, geoiteirmeach** (ii) **grianchumhacht, cumhacht gaoithe, etc.**

Roinn B

Freagair Ceist 1 agus dhá cheist ar bith eile as an roinn seo.
Tá 80 marc ag gabháil le Ceist 1. Tá 50 marc an ceann ag gabháil le is na Ceisteanna 2, 3, 4 agus 5.

1. **'Is í an chothromaíocht a chinntíonn go mbíonn bia veigeatórach cothaitheach a dóthain, mar deimhníonn sí cibé uair a fhágtar bianna ar lár d'aon ghnó, go soláthraítear malairtí oiriúnacha ionas nach mbainfear de cháilíocht na réime bia.'**

(*British Nutrition Foundation, Nutrition Bulletin 30)*

Tugann an tábla seo a leanas eolas faoi luach cothaithe mionfheola agus quorn mionaithe.

(Eolas ar chothú de réir 100g).

	Fuinneamh	Próitéin	Saill	CHO	Snáithín	Vitimíní	Mianraí
Mionfheoil (amh)	**225 kcal**	**19.7g**	**16.2g**	**0**	**0**	**Grúpa B**	**Iarann 1.4mg** **Sóidiam 80mg**
Quorn Mionaithe	**94 kcal**	**14.5g**	**2.0g**	**4.5g**	**5.5g**	**0**	**Sóidiam 100mg**

(a) Ag úsáid an eolais a thugtar sa tábla duit, déan tairbhe quorn mionaithe i réim bia veigeatóirí a mheas.

6 pointe @ 4 marc an ceann **(24)**

Quorn Mionaithe

- **luach níos ísle fuinnimh mar sin é úsáideach do réimeanna bia ar bheagán calraí**
- **carbaihiodráití ann – iad go maith don teas agus d'fhuinneamh**
- **méid níos isle próitéine ná san fheoil – míceapróitéin ann, próitéin ardchaighdeáin, rogha maith mar sin in áit na feola**
- **ar bheagmhéathras, go maith do réimeanna bia ar bheagán colaistéaróil, d'fhéadfadh cur le sláinte an chroí**
- **snáithín cothaitheach riachtanach ann – is cabhair é chun córas díleá sláintiúil a choinneáil**
- **sóidiam íseal ann, rud atá go maith don bhrú fola,**
- **é ar easpa iarainn agus vitimíní – d'fhéadfadh gur ghá cur leis na cothaithigh seo etc.**

(b) (i) Ag úsáid quorn mionaithe duit, pleanáil agus leag amach clár bia do bhéile cothromaithe trí chúrsa atá oiriúnach do veigeán.

3 cúrsa @ 2 marc an ceann **(6)**

(ii) Taispeáin an chaoi a sásaíonn na miasa atá roghnaithe riachtanais réim bia an veigeáin.

3 pointe @ 3 marc an ceann **(9)**

(c) Bíonn easnamh Vitimín B12 uaireanta ar réim bia veigeatóirí.

Tabhair cuntas ar ***vitimín B12 (cóbalamin)*** agus déan tagairt dóibh seo a leanas:

- foinsí sa réim bia (***3 foinse @ 3 marc an ceann)***
- airíonna (***2 airí @ 3marc an ceann)***
- feidhmeanna bitheolaíocha (***2 feidhm @ 3 marc an ceann)*** **(21)**

foinsí -bainne, táirgí déiríochta, uibheacha, iasc, cosamar, feoil, éanlaith chlóis etc.

airíonna – atá intuaslagtha san uisce ; teaschobhsaí; cobhsaí go ginearálta sa solas agus le haigéid agus alcailí; is féidir le gathanna u.v. iad a scrios

feidhmeanna bitheolaíocha – monarú fuilchealla dearga; meitibileacht aigéid shailleacha agus aigéad fólach; riachtanach d'fhoirmiú truaille miailiní, néarchórais shláintiúil, spreagann fás nádúrtha etc.

(d) Déan cur síos ar roinnt de na slite a ghlacann monaróirí/miondíoltóirí chucu chun freastal ar riachtanais tomhaltóirí a bhfuil sainriachtanais acu ó thaobh réim bia de.

5 pointe @ 4 marc an ceann **(20)**

monaróirí – táirgeadh raon níos leithne bia do réimeanna bia mionathraithe sainiúla i.e. céiliach – saor ó ghlútan, diaibéiteach, veigeatóir, CHD etc; lipéadú mionsonraithe ar tháirgí; moltaí maidir le hoidis ar phaicéid; codanna aonair / níos lú, etc.

miondíoltóirí – sainsiopaí; limistéir shainithe / táirgí ar taispeáint ar sheilfeanna; éagsúlacht níos leithne saintáirgí ar fáil; taispeántais chócaireachta ar an láthair, etc.

2. **‘Ní féidir sábháilteacht bia a chur i mbaol agus caithfear sláinte tomhaltóirí a chosaint. Tá ar chumas gnólachtaí beaga bia sábháilte ar chaighdeán ard a tháirgeadh. Ní hé an costas a leanann comhlíonadh na rialachán maidir le sábháilteacht bia amháin faoi deara dá n-inmharthanacht a bheith faoi bhagairt ach margaí fíor -iomaíocha.’**

(FSAI)

(a) Pléigh an ról atá ag gnólachtaí beaga agus ag fiontair bhaile laistigh de thionscal bia na hÉireann,

4 pointe @ 4 marc an ceann **(16)**

fostaíocht nua a chruthú – i gceantair thuaithe go minic; cuireann éagsúlacht ar fáil i margaí atá ag athrú chun freastal ar éilimh ó thomhaltóirí; sainaithint, agus nasc le, heochairmhargaí, idir shean agus nua; raonta nua eisiacha earraí bia a thairiscint; úsáid chomhábhar ardchaighdeáin a spreagadh; nuálaíocht i dtáirgeadh bia a spreagadh; cur le cáil na hÉireann mar tháirgeoir bia agus deochanna ardchaighdeáin etc.

(b) Scríobh próifíl de bhia “breisluacha” a bhfuil staidéar déanta agat air.
Tabhair sonraí ar **gach** díobh seo a leanas:

- ainm an bhia *(2 marc)*
- céimeanna táirgthe (*4 pointe @ 4 marc an ceann)*
- pacáistiú (*1 pointe @ 4marc)*
- lipéadú. (*1 pointe @ 4 marc)* **(26)**

(c) Tabhair breac-chuntas ar ról Údarás na hÉireann um Shábháilteacht Bhia (FSAI).

2 pointe @ 4 marc an ceann **(8)**

- **freagracht náisiúnta air faoi chomhordú fhorfheidhmiú rialacha sábháilteachta bia in Éirinn – tosaíocht á tabhairt do leas an tomhaltóra;**
- **ag cur comhairle ar Airí, ar rialtóirí, ar thionscal an bhia agus ar thomhaltóirí maidir le saincheisteanna sábháilteachta bia;**
- **ag obair le tionscal an bhia ag iarraidh a thiomanta is a fháil faoi tháirgeadh bia sábháilte;**
- **dul i mbun gnímh nuair a sháraíonn áitreabh na rialacháin;**
- **iarratais ar nuabhianna agus ar mhodhanna próiseála níos nua a phróiseáil.**

3. **'Cibé acu lotnaidicídí i nglasraí, miocróib i dtáirgí bia chócaráilte nó briseadh anuas i gcóras bainistíochta na sábháilteachta bia iad, is féidir baol a bheith áit ar bith i slabhra an tsoláthair.'**

(www.goodfoodireland.ie)

(a) Tabhair breac-chuntas ar na príomhchúiseanna atá le milleadh bia.

4 pointe @ 3 marc an ceann **(12)**

- **Miocrorgánaigh – éilliú baictéarach, múscán fáis, coipeadh giostach i dtorthaí, i subh**
- **Gníomhaíocht einsímeach – ró-aibiú, mílíthiú, donnú úll etc,, ocsaídiú, bréine, lobhadh**
- **Morgadh – dianscaoileadh próitéine – boladh – sulfáit hidrigine (uibheacha)**
- **Lobhadh – díscaoileadh torthaí agus glasraí**
- **Damáiste fisiciúil – brú craicinn**
- **Éilliú ceimiceach – feithidicídí, antaibheathaigh, éilliú miotail**
- **Crapadh agus rocadh ar thorthaí agus ar ghlasraí de bharr cailleadh t aise.**

(b) Mínigh an chaoi ar féidir gníomhaíocht einsímí a smachtú chun milleadh bia a chosc.

4 pointe @ 5 marc an ceann **(20)**

- **Aigéid a chur leo – díghníomhaíonn einsímí e.g. sú líomóide ar úlla**
- **Úsáid leasaitheach e.g. dé-ocsaíd sulfair a úsáid i nglasraí, sú torthaí, torthaí tirime**
- **Díghníomhaithe de bharr teasa – coscann an chócaráil donnú e.g. úlla, prátaí**
- **Teochtaí fuara – maolaíonn gníomhaíocht einsímí**
- **Bánú – glasraí a bhánú roimh a reo chun einsímí a dhíghníomhú**
- **Ionradaíocht bhia**

(c) Maidir le nimhiú bia mínigh **<u>gach</u>** ceann díobh seo a leanas:

- tréimhse ghoir
- bia-nimhiú tocsaineach
- nimhiú ionfhabhtaíoch bia.

3 míniú @ 6 marc an ceann **(18)**

Tréimhse ghoir – an t-am idir ionghabháil bia éillithe agus forbairt comharthaí bia-nimhithe

Bia-nimhiú tocsaineach – ó chaitheamh bia atá éillithe ag baictéir a tháirgeann agus a scaoileann tocsainí óna gcealla ar a dtugtar eiseatocsainí e.g. stafalacocais, clóistridiam botalais

Nimhiú ionfhabhtaíoch bia – ó chaitheamh bia atá éillithe ag líon mór baictéar pataigineach. Táirgeann na baictéir seo laistigh dá gcealla féin ar a dtugtar iontocsainí e.g. salmonella, listéire

4. **Caithfidh fearais chistine an lae inniu áisiúlacht, teicneolaíocht agus stíl a thairiscint atá in oiriúint don saghas saoil a chaithimid.**

(a) Pléigh an chaoi a bhfuil an teicneolaíocht tar éis dul chun tairbhe do riar éifeachtach an tí.

4 pointe @ 4 marc an ceann **(16)**

e.g. laghdú ar an ualach oibre; cáilíocht na beatha sa bhaile feabhsaithe; tascanna curtha i gcrích go tapa, níos mó ama le haghaidh gníomhaíochtaí eile; earraí réidhchúraim, cothabháil níos lú; méadú ar an éifeachtúlacht do thascanna áirithe e.g. glantóirí gaile.
úsáid sliseanna ríomhaire in innill tí; dearadh fearas/ dearadh nua cócaireán;
córais uathoibritheacha e.g. córais téite uisce, amadóirí oighinn;
úsáid pacáistí ríomhaire i gcomhair buiséadú agus cuntais; úsáid an idirlín i gcomhair siopadóireacht, baincéireacht ar líne, cumarsáid; teicneolaíocht slándála le suaimhneas intinne a thabhairt, etc.

(b) Leag amach sonraí taighde a rinne tú ar shaghas amháin fearais leictrigh atá oiriúnach do chistin.

Déan tagairt dóibh seo:

- saghas fearais ***(2 marc)***
- prionsabal oibrithe ***(3 pointe @ 3 marc an ceann)***
- treoirlínte chun a úsáide ***(3 pointe @ 3 marc an ceann)***
- éifeachtúlacht fuinnimh. ***(2 pointe @ 3 marc an ceann)*** **(26)**

glac le gach fearas atá oiriúnach chun a úsáide sa chistin – samplaí – próiseálaí bia;
meascthóir bia; cumascóir láimhe; leachtaitheoir; súire; déantóir caoineog; scian spólta leictreach; iarann; citeal; tóstaer; miasniteoir; inneall níocháin; oigheann micreathonnach; folúsghlantóir, etc.

(c) Mínigh an chaoi a ndéanann an tAcht um Dhíol Earraí agus Soláthar Seirbhísí (1980) cearta an tomhaltóra a chosaint.

4 pointe @ 2 marc an ceann **(8)**

e.g. tugann an tAcht conradh a mbeidh ceangal dlí leis idir an ceannaitheoir agus an díoltóir nuair a cheannaítear táirge nó seirbhís; ní mór d'earraí nó seirbhísí a bheith in oiriúint don fheidhm bheartaithe; cáilíocht inmhargaidh a bheith acu; a bheith mar a cuireadh síos orthu; a bheith ar aon dul le haon sampla ar taispeáint; tá feidhm ag an Acht seo freisin maidir le ráthaíochtaí agus fógraí siopaí; caithfidh daoine oilte agus cáilithe na seirbhísí a chur ar fáil le cúram cuí, dúthracht agus sábháilteacht; ba chóir ábhair cháilíochta inmhargaidh a úsáid; cúiteamh- aisíoc, deisiú nó malartú, etc.

5. Is bun-nós tábhachtach sóisialta é an pósadh toisc gur gné lárnach de chóras an teaghlaigh é. Bronnann sé cearta agus freagrachtaí áirithe ar pháirtithe.

(a) Sainaithin agus tabhair mionchuntas ar chearta agus ar fhreagrachtaí lánúine laistigh de ghaol an phósta.

5 pointe @ 4 marc an ceann **(20)**

e.g. tá ceart ag gach páirtí ar chomhluadar a chéile; cearta an phósta ; aontíos; dílseacht agus dlisteanacht dá chéile ;
cothabháil airgeadais faoin Acht um an Dlí Teaghlaigh (Cothabháil Céilí agus Leanaí) , 1976;
comhchaomhnóireacht agus cumhdach leanaí a bheirtear laistigh den phósadh;
oidhreacht ar bhás céile faoin Acht Comharbais , 1965;
cosaint faoin Acht um Chaomhnú Áras an Teaghlaigh, 1976;
cosaint faoin Acht um Fhoréigean Baile , 1996, etc.

(b) Pléigh buntáistí cúrsaí réamhphósta do lánúineacha atá ag ullmhú don phósadh.

3 pointe @ 6 marc an ceann **(18)**

e.g. cuireann cúrsaí réamhphósta eolas ar fáil do lánúin a bhfuil sé ar intinn acu pósadh maidir le hionchais agus réadúlacht an phósta i.e. cumarsáid, réiteach coinbhleachta, caidreamh, pleanáil clainne, tógáil páistí, freagracht airgeadais, dlíthiúlacht an phósta, ceannach tí, fadhbanna a d'fhéadfadh tarlú e.g. andúilíocht díríonn lánúin ar cháilíochtaí pearsanta agus spreagtar iad le saincheisteanna a phlé a bhféadfadh tionchar diúltach a bheith acu a r phósadh; réiteach coinbhleachta , etc.

(c) Mínigh an chaoi a gcosnaíonn dlí an teaghlaigh in Éirinn cearta na mball teaghlaigh sa chás go dteipeann ar an bpósadh.

3 pointe @ 4 marc an ceann **(12)**

Ar an gcosaint atá ar fáil do theaghlaigh faoi Dhlí Teaghlaigh na hÉireann faoi láthair áirítear:
An tAcht um an Dlí Teaghlaigh (Cothabháil Céilí agus Leanaí), 1976 a thagraíonn do chothabháil le haghaidh céilí agus páistí
An tAcht um Chaomhnú Áras an Teaghlaigh,1976 - ní féidir le ceachtar céile áras an teaghlaigh a dhíol, a athmhorgáistiú ná seirbhísí riachtanacha a chur á ngearradh is cuma cé leis áras an teaghlaigh
Ceadaíonn an tAcht um Idirscaradh Breithiúnach 1989. scaradh dlíthiúil céilí, soláthar do chleithiúnaithe,
Forálann An tAcht um an Dlí Teaghlaigh (Colscaradh) 1996 do bhaill chleithiúnacha, tá an ceart ag céilí pósadh an athuair.
Forálann An tAcht Comharbais 1965 d'oidhreacht mhaoine etc.
An tAcht um Fhoréigean Baile, 1996 d'orduithe sábháilteachta, orduithe urchoisc,
Forálann An tAcht um Chúram Leanaí 1991 do chúram agus do chosaint leanaí - féadfaidh Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (HSE) idirghabháil a dhéanamh má bhíonn leanbh i mbaol de bharr faillí, drochíde chorpartha nó ghnéis, etc.

Roinn C

Freagair ceist ar ábhar roghnach amháin as an roinn seo.
Iarrthóirí a chuir isteach obair chúrsa i dTeicstílí, Faisean agus Dearadh le haghaidh a scrúdaithe, is í Ceist 2 <u>amháin</u> as an roinn seo a gceadaítear dóibh tabhairt fúithi.

Ábhar Roghnach 1 – Dearadh agus Bainistíocht Tí (80 marc)

Ní mór d'iarrthóirí a roghnaíonn an t-ábhar roghnach seo 1(a) agus 1(b) <u>nó</u> 1(c) a fhreagairt.

1.(a) Teach a thógáil tú féin, féadann sé a bheith ar an tslí is éifeachtaí chun do rogha teach **a bheith agat ar phraghas réasúnta.**

(i) Pléigh (i) na tosca eacnamaíocha agus (ii) na tosca comhshaoil a mbíonn tionchar acu ar rogha stíleanna tithíochta.

4 pointe @ 6 marc an ceann **(24)**

(tagairt amháin ar a laghad don eacnamaíoch agus don chomhshaol + 2 ceann eile)

eacnamaíoch – **ioncam; cineál agus costas ábhair thógála; táillí/costais; poitéinseal infheistíochta, rátáil fuinnimh foirgnimh (BER), deontais atá ar fáil.**
comhshaol – **dlí agus rialacháin tógála; éifeachtacht fuinnimh; prionsabail éiceolaíochta; an leas is fearr bainte as treoshuíomh tí; dreach an tí; iomchuibheas stíl an tí don timpeallacht máguaird, etc.**

(ii) Déan cur síos ar ról **<u>trí</u>** sheirbhís phroifisiúnta atá ar fáil chun cabhrú le daoine atá ag dearadh/tógáil a dtí féin.

3 seirbhís @ 6 marc an ceann **(18)**

(ainm an ghairmí 2 marc; ról - 2 pointe @ 2 marc an ceann)

ailtirí a thugann comhairle faoin rogha suímh, dearadh an tí agus a mhaoirsíonn an tógáil ;

innealtóirí foirgníochta; maoirsiú ar thionscadal foirgníochta, comhairle faoi fhadhbanna tógála;

suirbhéirí a dhéanann suirbhé fairsing ar an suíomh, aithníonn gnéithe a mbeadh fadhbanna leo agus molann réiteach;

dlíodóirí; déileálann le gnéithe dlíthiúla i gceannach suímh agus tógáil tí, tugann comhairle faoi rialacháin tógála agus cead pleanála, seiceáil ar ghníomhais teidil agus cearta slí;

tógálaithe a dhréachtaíonn conradh tógála ar phraghas, dátaí tosaithe agus críochnaithe etc, ullmhú suímh, tógáil agus críochnú tí, fochonradh oibre do speisialtóirí, fabhtanna tógála a chur ina gceart;

leabhair de phleananna tí curtha ar fáil ag speisialtóirí, pleananna ardchaighdeáin agus sonraí faoi chead pleanála, suíomh, tírdhreachú agus dearadh intí san áireamh iontu.

(iii) Tabhair breac-chuntas ar shochair na Scéime Ráthaithe Náisiúnta um Thógáil Tithe d'úinéir tí.

2 pointe @ 4 marc an ceann **(8)**

**e.g. ráthaíochtaí in aghaidh aon mhórfhabht struchtúrach sa teach laistigh de 10 mbliana; déanann an tógálaí aon obair dheisiúcháin a theastaíonn saor ó chostas;
má éiríonn tógálaí as gnó agus mura gcríochnaíonn sé an foirgneamh tabharfar an éarlais ar ais do cheannaitheoir an tí.**

agus

1.(b) **'Is é an toradh a bheidh ar phraghsanna ardaithe ola, ar ioncaim íslithe agus ar mhí-éifeachtúlacht fuinnimh ná go mbeidh níos mó daoine fós ann nach mbeidh ábalta a dtithe a théamh.'** *(Irish Independent 12 Meitheamh 2008)*

(i) Is féidir tithe a théamh le córas amháin nó le teaglaim de chórais téite. Sainaithin **<u>dhá</u>** chóras téite a d'fhéadfaí a úsáid, agus a bhfuil fáil orthu agus tabhair cuntas ar bhuntáistí gach ceann díobh.

ainm an rogha córas téite = 3 marc (x2) **(14)**
2 buntáiste @ 2 marc (x2)

e.g. téamh lárnach iomlán; téamh lárnach páirteach; téamh cúlra; téamh áitiúil/spot-téamh; téamh gréine éighníomhach; fearas tiomsaithe theas na gréine etc.

(ii) Mol modh **<u>amháin</u>** inslithe atá oiriúnach do **<u>gach</u>** ceann faoi seach de na hionaid seo a leanas sa teach:

- lochta
- fuinneoga.

Luaigh bunphrionsabal **<u>gach</u>** modh inslithe díobh.

modh - 2 marc (x 2) **(16)**
prionsabal - 2 pointe @ 3 marc an ceann (x 2)

e.g. *áiléar/díon* - **snáithín gloine, líonadh scaoilte, snáithín séidte , is drochsheoltóirí teasa iad ábhair inslithe cúir chun caillteanas teasa a chosc**

fuinneoga – **déghloiniú/gloiniú triarach, feidhmíonn aer laistigh de shraitheanna gloine mar inslitheoir nó laghdaíonn gás argóin caillteanas teasa tuilleadh; cinntíonn astaíochas íseal/glónrú astaíochta ísle go seoltar níos lú teasa chuig an taobh amuigh; tugann cuirtíní a bhfuil líneáil throm iontu cosaint in aghaidh séideán trí insliú breise a bheith acu; fuinneoga tánaisteacha , etc.**

nó

1.(c) (i) Tabhair breac-chuntas ar na tosca atá le cur san áireamh nuair a bhítear ag roghnú troscáin do sheomra teaghlaigh. Bíodh tagairt i do fhreagra, agat do **<u>dhá</u>** phrionsabal dearaidh.

6 pointe @ 3 marc an ceann **(18)**
caithfidh 2 pointe a bheith bainteach le 2 prionsabal dearaidh

e.g. cúinsí aeistéitiúla agus sócúlachta; eirgeanamaíocht; méid teaghlaigh; feidhm agus maisiú an tseomra; stíl, dath, roghanna pearsanta: dearadh/feidhm; tógáil; an spás atá ar fáil, insuite nó saorsheasaimh; buiséad, ceannaigh na hearraí is fearr is acmhainn duit; costas versus cáilíocht; cáilíocht agus marthanacht na n-ábhar a úsáidtear; siombail cháilíochta agus sábháilteachta; ráthaíochtaí;
prionsabail dearaidh –cothromaíocht; comhréir; béim; rithim

(ii) Déan cur síos ar adhmad soladach **<u>amháin</u>** a úsáidtear sa bhaile agus bíodh tagairt agat dóibh seo a leanas:

- saghas adhmaid ***2 marc***
- airíonna ***3 pointe @ 2 marc an ceann***
- úsáidí. ***2 pointe @ 2 marc an ceann*** **(12)**

Adhmad soladach – **cineálacha – fuinseog, feá, leamhán, dair, mahagaine, rósadhmad, gallchnó, etc.**
Airíonna – **costasach, marthanach, frithsheasmhach in aghaidh meatha agus scólta , etc.**
Úsáidí – **urláir, staighrí, troscán, doirse, imchásáil , fuinneoga, clár sciorta, deiceáil, etc.**

Ábhar Roghnach 2 – Teicstílí, Faisean agus Dearadh(40 marc)

Ní mór d'iarrthóirí a roghnaíonn an t-ábhar roghnach seo 2(a) agus 2(b) <u>nó</u> 2(c) a fhreagairt.

2.(a) Is iad éilimh thomhaltóirí an lae inniu a spreagann cúrsaí faisin an lae amárach.

(i) Maidir le dearadh agus cur le chéile éadaí, pléigh an chaoi a mbíonn tionchar ag **<u>gach</u>** ceann díobh seo a leanas orthu:
- tosca sóisialta
- tosca eacnamaíochta
- tosca tionsclaíochta. **(15)**

5 pointe @ 3 marc an ceann

(tagairt amháin ar a laghad do shóisialta, eacnamaíoch agus tionsclaíoch + 2 cheann eile)

Sóisialta – comhfhoirmeacht shóisialta, stádas na mban, rólanna d'fhir atá ag athrú, cultúrtha etc.
Eacnamaíoch – caiteachas tomhaltóra, geilleagar atá ag déanamh go maith /feistiú ceannasach; geilleagar nach bhfuil ag déanamh go maith, faisin shimplí/ níos gruama, costais táirgthe etc.
Tionsclaíoch – dul chun cinn teicneolaíochta, CAD, inneall fuála; forbairt ar snáithíní nua; fabraicí ardteicniúla, cumarsáid/na meáin, iompar, ríomhairiú, etc.

(ii) Tabhair mionchuntas ar na tosca a bhfuil tionchar acu ar fhaisean *réidh le caitheamh* an lae inniu.

2 pointe @ 5 marc **(10)**

e.g. haute couture, tithe faisin, na meáin, ceannródaithe, tionchair shóisialta agus chultúrtha, tionchair spóirt etc.

agus

2.(b) Uirlisí iad na gnéithe den dearadh a úsáideann dearthóirí agus monaróirí éadaí chun barr maise a chur ar bhaill éadaigh.

(i) Ainmnigh trí ghné den dearadh.

3 gné @ 2 marc an ceann **(6)**

e.g. Dath; patrún; cruth; uigeacht; líne

(ii) Mínigh an chaoi ar féidir le **<u>gach</u>** gné a ainmnítear tionchar a bheith aici ar dhealramh feistis.

3 pointe @ 3 marc an ceann **(9)**

- dath – cuireann dathanna teolaí agus dathanna éadroma cuma níos mó ar dheilbh an duine agus laghdaíonn dathanna dorcha méid dealraitheach an duine
- patrún – féadfaidh sé aird a tharraingt ar ghné ar leith nó aird a bhaint ó easnamh ar dheilbh duine; é tábhachtach gan dul thar fóir le patrún, oireann patrúin bheaga do dhaoine atá níos lú, féadfaidh fíor níos mó patrún níos mó a thógáil
- cruth – is éard is scáthchruth ann ná comhathrú idir dhá chruth – dronuilleog agus triantán; ag brath ar an gcruth féadfaidh ball éadaigh a bheith luiteach, leathluiteach, beagán luiteach nó luiteach go scaoilte; cruthaíonn dronuilleog chaol tanúchán níos mó ná ceann leathan nó cearnógach, is é an triantán an scáthchruth bunaidh, ball éadaigh níos leithne ag an mbarr nó ag an mbun, cuidíonn leithead ag an mbarr chun cothromú a dhéanamh ar líne leath an cromáin; cuidíonn bun leathan chun gníomhú in aghaidh guaillí leathana nó deilbhe barrthrom
- uigeacht – bíonn an chuma air go laghdaíonn bailchríoch mhurtallach méid an té a chaitheann é, cuireann fabraic ghlasta leis an méid
- líne – tugann ingir cuma na hairde agus na seangachta; bíonn an claonadh ag cothromáin baint ón airde; féadfaidh trasnáin cur leis an airde nó leis an leithead ag brath ar a bhfad agus a n-uillinn; cuireann cuair le cruinne agus le cuma meáchain níos mó, éifeacht amhairc níos boige acu, etc.

nó

2.(c) (i) Déan cur síos ar chomhdhéanamh saghas **amháin** fabraice cniotáilte.

1 pointe @ 3marc + 2 pointe @ 2 marc **(7)**

déanta as sraith de lúba nascacha a mbíonn dul solúbtha leo; braitheann méid an tsínidh ar an snáth a úsáidtear agus ar an struchtúr cniotála; féadtar a tháirgeadh de lámh agus úsáid á baint as bioráin nó le meaisín; dhá bhunstruchtúr – déantar cniotáil innigh de lámh, déantar cniotáil dhlúith le meaisín; is féidir modhanna éagsúla lúbtha a úsáid, sleamhain, easnach, iompaithe.

(ii) Ainmnigh **dhá** bhailchríoch is féidir a chur ar fhabraicí cniotáilte agus luaigh buntáiste **amháin** a bhaineann le **gach** bailchríoch díobh.

bailchríoch 2 marc + buntáiste amháin @ 2 marc (x 2) **(8)**

e.g. leamhandíonadh, tugann cosaint ó leamhain;

buanphléatáil, is beag iarnáil a theastaíonn;

crapdhíonadh/réamhchrapadh, coscann crapthacht;

roc-obacht, tugann ar fhabraicí rocadh a scoitheadh, níos éasca cúram a dhéanamh díobh ;

frithstatach, fágann go mbíonn níos lú claonadh ag fabraic ceangail le rud ;

meirsiriú, níos láidre, tugann sé loinnir agus ionsúiteacht bhreise;

seasmhacht in aghaidh smál, fágann go mbíonn seasmhacht níos mó ag fabraic in aghaidh smál;

frithchlúmhacht coscann clúmhacht fabraicí olla ;

dó-obach, seasmhacht in aghaidh leathadh lasracha ;

uiscedhíonach, stopann uisce ó dhul tríd;

scuabadh, fágann go mbíonn fabraicí níos teolaí agus níos boige , etc.

Ábhar Roghnach 3 – Staidéar Sóisialta (80 marc)

Ní mór d'iarrthóirí a roghnaíonn an t-ábhar roghnach seo 3(a) agus 3(b) nó 3(c) a fhreagairt.

3.(a) 'Is é atá romhainn in Éirinn anois ná an cor eacnamaíochta is measa chun donais agus an ghéarchéim dhífhostaíochta is measa ó na hochtóidí i leith.'

(Irish Independent 8 Márta 2008)

(i) Déan an dífhostaíocht a shainmhíniú agus tabhair cuntas ar mhéid na dífhostaíochta in Éirinn inniu.

sainmhíniú 2 marc, 3 pointe @ 4 marc an ceann **(14)**

Sainmhíniú: aon duine atá sásta obair a dhéanamh ar íocaíocht agus atá ar fáil le hobair a dhéanamh ach nach féidir leis/léi fostaíocht a fháil: dhá chineál – gearrthéarmach, Fadtéarmach fairsinge – léiríonn leibhéil dífhostaíochta staid an gheilleagair, d'fhág an cor chun donais sa gheilleagar le déanaí go raibh méadú suntasach ar na figiúirí dí fhostaíochta, an earnáil tógála is measa atá thíos leis – tógálaithe, siúinéirí, oibrithe, lucht pro ifisiúnta e.g. ailtirí, suirbhéirí etc. tá tionscail seirbhíse áirithe buailte freisin ag éirí as an titim ar éileamh ar sheirbhísí; níl obair á fháil ag céimithe a cáilíodh le déanaí, oibrithe eachtrannacha dífhostaithe, etc.

(ii) Déan anailís ar chúiseanna na dífhostaíochta.

4 pointe @ 6 marc an ceann **(24)**

e.g. cúiseanna – cúlú /cor chun donais sa gheilleagar ag éirí as saincheisteanna náisiúnta agus idirnáisiúnta; cúinsí séasúracha; cúinsí geografacha; cúinsí teicniúla; leibhéil arda pá/tuarastail a d'fhág easpa iomaíochais maidir le costais táirgthe in Éirinn, riachtanais tionscail ag athrú; leibhéal an éilimh ar tháirgí agus ar sheirbhísí; dífhostaíocht iarmharach/ ceantair ard - dífhostaíochta; chuir teacht inimirceach leis an líon lucht oibre, etc.

(iii) Ainmnigh agus tabhair sonraí ar thionscnamh reachtúil **amháin** a bhfuil sé d'aidhm aige fostaíocht a chur ar fáil.

3 pointe @ 4 marc an ceann **(12)**

Fiontraíocht Éireann cuidíonn an ghníomhaireacht stáit le cuideachtaí díolacháin agus onnmhairí a mhéadú agus fostaíocht a mhéadú dá réir;
Bord Fiontar Contae tairgeann comhairle tacaíochta oiliúna agus cúnamh airgeadais, deontais féidearthachta, deontais chaipitil, deontais fostaíochta, deontais chothromais, tacaíonn le fiontar, spreagann cruthú post agus coinneáil post;
FÁS dhá chlár á reáchtáil acu a dhíríonn ar chruthú fostaíochta - 1.fostaíocht phobail a cheadaíonn do dhaoine dífhostaithe oibriú laistigh dá bpobail ar bhonn sealadach chun cuidiú leo a scileanna a fhorbairt, tionscadail bainteach leis na healaíona, cultúr, turasóireacht, spórt agus an comhshaol 2. déanann oiliúint phobail uasghrádú agus athoiliúint ar dhaoine dífhostaithe thar raon leathan scileanna, aithníonn sé freisin réimsí ganntanais;
Forfás spreagann forbairt fostaíochta i dtionscal na heolaíochta agus na teicneolaíochta;
VTOS cuireann oiliúint ar dhaoine dífhostaithe lena n-infhostaitheacht a mhéadú;
An tÚdarás Forbartha Tionscail (IDA); gníomhaireacht atá freagrach as deontais infheistíochta d'infheisteoirí eachtrannacha a fháil thar lear
Cáin chorparáide íseal – spreagann cuideachtaí eachtrannacha chun gnó a bhunú in Éirinn
Liúntas um fhilleadh ar obair eisíonn an Roinn Gnóthaí Sóisialacha Pobail agus Teaghlaigh é dóibh siúd atá ag fáil íocaíocht leasa shóisialaigh, coinníonn siad % dá liúntas leasa mar aon le sochair thánaisteacha e.g. liúntas breosla, níl sé faoi réir cánachais, ní mór íosmhéid 20 uair a chloig in aghaidh na seachtaine ar feadh 12 mí ar a laghad a bheith san obair agus ba chóir go mbeadh seans ann gur buanphost é.

agus

3.(b) Éilíonn sochaí atá ag athrú go gasta go gcuirfeadh an Stát scoil ar fáil ar scáthán í ar éagsúlacht an phobail a ndéanann sí freastal air.

(i) Maidir leis an ráiteas thuas, déan anailís ar an gcaoi a nd éanann na tacaí a chuirtear ar fáil i scoileanna freastal ar riachtanais oideachais na ngrúpaí seo:

- daltaí le riachtanais speisialta **agus**
- daltaí as cúlraí eitneacha éagsúla.

6 pointe @ 3 marc an ceann **(18)**

e.g. múinteoirí acmhainne; múinteoirí tacaíochta foghlama; cúntóirí riachtanas speisialta; múinteoirí ar cuairt do mhic léinn lagamhairc agus lagéisteachta, agus siondróm Down; ranganna speisialta le cóimheas íseal daltaí le múinteoir; tacaíocht teanga; teicneolaíocht chuiditheach; tacaíocht speisialta iompair; troscán agus trealamh oiriúnaithe; inrochtaine acht feabhsaithe; socruithe speisialta le linn scrúduithe; ríomhairí glúine agus ICT, etc.

(ii) Tabhair breac-chuntas ar an gcaoi a dtéann an t-oideachas chun tairbhe do shóisialú páistí óga.

3 pointe @ 4 marc an ceann **(12)**

e.g. treisíonn sé scileanna sóisialta a mhúintear sa bhaile; iompar; luachanna cultúrtha; creidimh; freagracht/ poncúlacht; rialacha scoile; ómós d'údarás; comhroinnt agus obair foirne, etc.

nó

3.(c) (i) Déan cur síos ar an gcaoi a mbíonn tionchar (a) ag aois agus (b) ag insce duine ar na gníomhaíochtaí fóillíochta a roghnaíonn sé/sí.

4 pointe @ 3 marc an ceann – **(12)**
coinne le 2 tagairt do (a) agus (b)

Aois – d'fhéadfadh nach mbeadh daoine níos sine chomh haclaí, d'fhéadfadh nach mbeadh spóirt áirithe oiriúnach do pháistí níos óige (dainséarach), athraíonn suim de réir aoise – déagóirí – IT, daoine níos sine – garraíodóireacht, d'fhéadfadh tionchar a bheith ag aois ar an ioncam indiúscartha atá ar fáil do chaitheamh aimsire , etc.

Inscne – is féidir le hinscne amháin a bheith in uachtar i spóirt áirithe e.g. glacann fir ceannas sa rugbaí; féadfaidh inscne amháin ceannas a ghabháil i ngníomhaíochtaí e.g. adhmadóireacht/innealtóireacht versus bróidnéireacht agus ceirdeanna teicstíle; bíonn níos mó ama fóillíochta ag fir uaireanta ná ag máithreacha a bhíonn ag obair; bíonn an claonadh ag fir rannpháirtíocht níos mó a bheith acu i spóirt , etc.

(ii) Ainmnigh **<u>dhá</u>** áis fóillíochta a bhfuil fáil orthu sa phobal ina bhfuil cónaí ort agus déan iad a mheas.
Déan tagairt dóibh seo:

- costas agus luach ar airgead
- raon áiseanna a thairgtear.

Ainm = 1 marc ***Costas = 2 marc*** ***Luach ar airgead = 2 marc*** ***Áiseanna = 2 pointe @ 2 marc an ceann***	***x 2***	**18**

Ainm – clubanna spóirt e.g. CLG, rugbaí, snámh, leadóg, galf, cnocadóireacht, seoltóireacht etc.
Ranganna aclaíochta e.g. giomnáisiam; yoga, Pilates; ranganna damhsa e.g. bailé, salsa, hip-hap;
ranganna ceoil;
Ranganna oíche e.g. péinteáil, cócaireacht;
Cultúrtha – pictiúrlann, clubanna leabhar, clubanna beiriste etc

Costas agus luach ar airgead – costais tosaigh - táille bhallraíochta ;
costais leanúnacha – éadaí speisialta/trealamh; méid úsáide/rochtain; rátaí teaghlaigh; lascainí speisialta; sochair bhreise e.g. saorchead isteach chuig ilchomórtais, féadfaidh cara/comhghleacaí páirt a ghlacadh ar tháille laghdaithe;

Áiseanna – ranganna/teagasc/comhairle phroifisiúnta; trealamh; páirceanna le haghaidh cluichí/tuilsoilsiú/uile aimsire; áiseanna chun athraithe; ceaintín/bear, etc.

Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

AN ARDTEISTIMÉIREACHT 2009

AISTRIÚCHÁN
AR SCÉIM MHARCÁLA

EACNAMAÍOCHT BHAILE – EOLAÍOCH AGUS SÓISIALTA

SCRÚDÚ PRAITICIÚIL BIA – OBAIR CHÚRSA

HIGHER LEVEL

Critéir Ghinearálta Mharcála don Obair Chúrsa Phraiticiúil sa Staidéar Bia

(le léamh in éineacht leis na Tascanna 2009)

Fiosrúchán: Anailís/Taighde – 30 marc

Taighde agus anailís **= 20**

Banda A 16-20 marc (an-mhaith – ar fheabhas)

Fiosrúchán

- *tá fianaise ann go ndearnadh **taiscéalaíocht chríochnúil** agus **anailís chuimsitheach** ar na saincheisteanna agus ar na cúinsí a bhaineann go díreach le príomhriachtanais an taisc*
- *tá sé cruinn, bunaithe ar raon foinsí agus curtha i láthair go comhleanúnach*
- *baineann sé úsáid as fianaise ón taighde mar bhonn leis na roghanna cu í agus biachláir/miasa/táirgí á roghnú*

Banda B 11-15 mharc (an-ábalta – go maith)

Fiosrúchán

- *tá fianaise ann go ndearnadh **taiscéalaíocht** agus **roinnt anailíse** ar na saincheisteanna agus ar na cúinsí a bhaineann go ginearálta le príomhriachtanai s an taisc*
- *tá sé cruinn, bunaithe ar raon foinsí agus curtha i láthair go comhleanúnach*
- *baineann sé úsáid as fianaise ón taighde mar bhonn leis na roghanna cuí agus biachláir/miasa/táirgí á roghnú*

Banda C 6-10 marc (bunúsach – ábalta)

Fiosrúchán

- *tá fianaise ann go ndearnadh **taiscéalaíocht** ar na saincheisteanna agus ar na cúinsí a bhaineann go ginearálta le príomhriachtanais an taisc*
- *tá sé réasúnta cruinn, bunaithe ar raon foinsí agus curtha i láthair go comhleanúnach*
- *baineann sé úsáid as fianaise ón taighde mar bhonn leis na roghanna agus biachláir/miasa/táirgí á roghnú*

Banda D 0-5 mharc (an-bhunúsach – teoranta)

Fiosrúchán

- *tá fianaise ann **ar thuiscint an-bhunúsach theoranta** ar phríomhriachtanais an taisc*
- *tá cuid den eolas nó an t-iomlán de éiginnte agus gan ach cuid de cruinn; tá easpa comhleanúnachais sa chur i láthair*
- *baineann sé úsáid as fianaise ón taighde mar bhonn leis na roghanna agus biachláir/miasa/táirgí á roghnú*

Gach Tasc – 2 bhéile dhá chúrsa / 2 mhias / 2 tháirge – (2 × 2 mharc) **= 4**

Mura ndéantar fiosrúchán ar an mias a ullmhaítear -1 / -2 mharc san Fhiosrúchán .

(biachlár – cúrsa tosaigh/milseog = 1 mharc amháin, príomhchúrsa = 1 mharc amháin.)

béilí / miasa / táirgí oiriúnacha agus aird á tabhairt ar chúinsí a sainaithníodh agus a ndearnadh anailís orthu san fhiosrúchán

Ní mór na biachláir/príomhchúrsa/miasa a bheith cothromaithe – glac le 3 cinn as 4 ghrúpa bia

Fáthanna / critéir roghnaithe – (2 × 2 mharc) **= 4**

Léiríonn go soiléir na critéir a chinntigh rogha na méise nó an táirge a roghnaíodh chun é a ullmhú.

Foinsí *ar a n-áirítear foinse an oidis* **– 2 × 1 mharc (2 mharc)** **= 2**

Ullmhúchán agus Pleanáil – 6 mharc

- Acmhainní (comhábhair ar a n-áirítear costáil, trealamh) **= 3**
  - *na príomh-chomhábhair, costas aonaid, an príomhthrealamh a úsáideadh ag brath ar an mias*
  (bíodh coinne le costas ar gach rud seachas Réimse Cleachtais E)
- Roinnt an ama / Ord na hoibre **= 3**
  - Ullmhúchán, ord na dtascanna, measúnú

  Banda A: 3 mharc – gach príomhchéim sainaitheanta, an t-ord ceart
  Banda B: 2 mharc – roinnt príomhchéimeanna sainaitheanta nó an t-ord mícheart
  Banda C: 1 mharc – gan ach corr-phríomhchéim sainaitheanta agus an t-ord mícheart

Cur i bhFeidhm – 28 marc

- Cur síos gearr ar an modh oibre a leanadh ar a n-áirítear ullmhúchán, <u>próisis leis an mbia a ullmhú</u>, <u>am cócaireachta /teocht</u>, riar /cur i láthair, níochán, blaiseadh/measúnú. **= 16**
  (Ba chóir go mbeadh an t-eolas / an cuntas i bhfocail an iarrthóra féin)

  Banda A: 13-16 mharc (an-mhaith – ar fheabhas)
  Sainaithnítear gach céim riachtanach in ullmhúchán na méise, déantar achoimre orthu agus cuirtear i láthair i bhfocail an iarrthóra féin iad, san ord ceart agus tagairt cheart don phróiseas / do na próisis ullmhúcháin chuí ar baineadh úsáid astu chun an bia a ullmhú

  Banda B: 9-12 mharc (an-ábalta – go maith)
  Sainaithnítear formhór na gcéimeanna riachtanacha in ullmhúchán na méise, déantar achoimre orthu agus cuirtear i láthair san ord ceart iad le tagairt cheart don phróiseas / do na próisis ullmhúcháin chuí ar baineadh úsáid astu chun an bia a ullmhú

  Banda C: 5-8 mharc (bunúsach – ábalta)
  Sainaithnítear roinnt céimeanna riachtanacha in ullmhúchán na méise, déantar achoimre orthu agus cuirtear i láthair san ord ceart iad le tagairt cheart don phróiseas / do na próisis ullmhúcháin chuí ar baineadh úsáid astu chun an bia a ullmhú

  Banda D: 1-4 mharc (an-bhunúsach – teoranta)
  Ní shainaithnítear aon cheann, nó ní shainaithnítear ach roinnt, de na céimeanna riachtanacha in ullmhúchán na méise, ní dhéantar achoimre orthu ná ní chuirtear i láthair san ord ceart iad le tagairt cheart don phróiseas / do na próisis ullmhúcháin chuí ar baineadh úsáid astu chun an bia a ullmhú

- **Na príomhchúinsí a cuireadh san áireamh** **2 × 4 mharc an ceann** **= 8**
  (caithfidh baint a bheith acu leis an mias/tástáil shainiúil)
  Sainaithint (2) agus míniú soiléir ar thábhacht (2) dhá chúinse a cuireadh san áireamh a raibh baint chriticiúil acu leis an gcaoi ar éirigh leis an mias

- **Sábháilteacht/Sláinteachas** **2 × 2 mharc** **= 4**
  (caithfidh baint a bheith acu le comhábhair shainiúla atá in úsáid / leis an mias atá á cócaráil)
  Sainaithint (1) agus míniú soiléir (1) ar phríomh-shaincheist sábháilteachta **amháin** **<u>agus</u>** ar phríomh-shaincheist sláinteachais **amháin** a cuireadh san áireamh agus an mhias á hullmhú agus á cócaráil / an tástáil á dhéanamh

Measúnú – 6 mharc

Déan measúnú ar an tasc sna téarmaí seo:

- **Cur i bhFeidhm** **2 × 4 mharc an ceann** **= 8**
  Banda A: 4 mharc *– shainaithin, agus rinne anailís ar, laigí / láidreachtaí sainiúla agus an tasc á dhéanamh, cuireadh bonn soiléir faoi mhionathruithe nuair a moladh iad, rinneadh anailís chriticiúil ar úsáid acmhainní / pleanáil*
  Banda B: 3 mharc *– shainaithin laigí / láidreachtaí sainiúla agus an tasc á dhéanamh, cuireadh bonn éigin faoi mhionathruithe a moladh, rinneadh anailís theoranta ar úsáid acmhainní / pleanáil*
  Banda C: 2 mharc *– rinneadh iarracht éigin laigí **nó** láidreachtaí a shainaithint agus an tasc á thabhairt chun críche, níor cuireadh bonn faoi mhionathruithe nuair a moladh iad, rinneadh tagairt d'úsáid acmhainní / don phleanáil*
- **Sainriachtanais** an taisc **2 × 4 mharc an ceann** **= 8**
  Banda A: 4 mharc *– baintear tátal eolach as an obair i gcás dhá phríomhriachtanas de chuid an taisc*
  Banda B: 3 mharc *– baineann tátal teoranta as an obair i gcás dhá phríomhriachtanas de chuid an taisc*
  Banda C: 2 mharc *– déanann achoimre ar dhá thoradh ar an obair maidir leis an tasc*

Réimse Cleachtais A – Cur i bhFeidhm Phrionsabal an Chothaithe

Tasc 1

Ba chóir cúram ar leith a dhéanamh agus béilí á bpleanáil do dhaoine óga atá gafa le spórt gníomhach ar bhonn leanúnach. Déan taighde agus forbairt ar na riachtanais chotha itheacha agus ar na treoirlínte pleanála béilí is cóir a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil do dhaoine óga atá gafa le spórt gníomhach. Agus na cúinsí seo á gcur san áireamh, déan biachlár a mholadh do lá **amháin** (trí bhéile agus sneaiceanna) a bheadh oiriúnach don dream seo. Ullmhaigh, cócaráil agus riar an príomhchúrsa de phríomhbhéile an lae. Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** le feidhmiú agus **(b)** le riachtanais shainiúla an taisc.

Príomhriachtanais an taisc
- *riachtanais chothaithe/chothaitheacha le tagairt ar leith do* ***do dhaoine óga atá gafa le spórt gníomhach***
- *treoirlínte ábhartha do phleanáil béile*
- *biachlár oiriúnach do lá amháin (trí bhéile agus sneaiceanna)*
- *cúiseanna leis an rogha*

Fiosrúchán

Riachtanais chothaithe/chothaitheacha – *cothromaíocht chothaitheach – cabhraíonn leis an traenáil agus leis an athshlánú gasta, méadaíonn fás fisiceach an gá atá le hiontógáil na gcothaitheach uile, riachtanais laethúla mhacra -/micreachothaitheach ar n-áirítear riachtanais phróitéine / charbaihiodráite / saille / iarainn / chailciam mar is cuí do dhaoine óga atá gafa le spórt gníomhach agus na cúiseanna a d'fhéadfadh a bheith le héagsúlachtaí, neart snáithín, Vitimín C / ionsú iarainn, Vitimín D / ionsú cailciam, cothromaíocht fuinnimh vis à vis leibhéil ghníomhaíochta – is gá na stóir bhreosla a ídítear le linn na traenála agus le linn cluichí a líonadh arís, treoirlínte cothaitheacha reatha maidir le hiontógáil cothaitheach agus bia, etc.*

Treoirlínte pleanála do bhéilí – *úsáid na pirimide bia le cothromaíocht a chinntiú, cúig bhéile chothromaithe ar a laghad a ithe gach lá – is féidir sin a dhéanamh má itear sneaiceanna cothromaithe gach 2 -3 uair an chloig, is fearr béilí beaga ná 3-4 bhéile mhóra, seachain nach ndéantar gan bhéilí, éagsúlacht bianna, a n rud is maith le duine agus an rud nach maith leis, ceist acmhainní, bianna ina séasúr féin a úsáid, sneaiceanna sláintiúla a roghnú (i.e. neart próitéine, neart carbaihiodráití, bianna a bhfuil Innéacs Glicéime ard acu, bianna beagmhéathrais, bianna nach bhfuil mórán siúcra mínphróiseáilte iontu), seachain bianna a bhfuil a lán salainn, a lán saille sáithithe agus a lán siúcra iontu, ba cheart 60% den iontógáil calraí a fháil ó na carbaihiodráití, seachain forbhianna a úsáid mura n-ordaíonn an dochtúir iad, cuir ar ais uisce a chailltear le linn na haclaíochta ionas go seachnófar an díhiodráitiú – 35-45 ml in aghaidh an chileagraim de mheáchan an choirp an iontógáil laethúil leachtanna a mholtar, uisce a ól v deochanna spóirt a ól, a chinntiú go bhfuil an stór glicéime lán sula dtosaíonn an traenáil/na cluichí, costas na mbéilí, an t-am atá ar fáil lena n-ullmhú, seachain bia an-spíosrach agus bia nach bhfuiltear cleachtach air roimh an traenáil/na cluichí, beidh an méid bia ag brath ar an meáchan, ar an sp órt, ar sceideal na traenála, etc.*

Miasa a roghnaíodh – biachlár d'aon lá amháin (trí bhéile agus sneaiceanna)
– caithfidh siad teacht le riachtanais chothaitheacha daoine óga atá gafa le spórt gníomhach
– caithfidh príomhchúrsa a bheith ann.

Measúnú (riachtanais shainiúla an taisc)
Anailís ar na torthaí a fuarthas maidir le riachtanais chothaitheacha na mias / na mbéilí do dhaoine óga atá gafa le spórt gníomhach.
Treoirlínte do phleanáil béilí – raon bianna / mias atá oiriúnach do dhaoine óga atá gafa le spórt gníomhach, an chaoi a dtagann an mhias a roghnaíodh leis na riachtanais a sainaithníodh san fhiosrúchán.

Tasc 2

Léiríonn suirbhé a rinneadh le déanaí ar na leibhéil iarainn ag mná na hÉireann idir ocht déag agus caoga bliain, nár leor an méid iarainn a bhí á thógáil isteach ag 48% díobh.
Agus tú ag tagairt don ráiteas thuas, sonraigh agus pléigh **(i)** na fáthanna agus **(ii)** éifeachtaí na leibhéal íseal iontógála iarainn i measc na mban in Éirinn.
Déan fiosrú agus forbairt ar na riachtanais chothaitheacha agus ar na treoirlínte is cóir a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil agus á n-ullmhú do mhná ar mian leo an iontógáil iarainn ina gcothú a mhéadú.
Agus tú ag tagairt do na fachtóirí atá sonraithe agat sa taighde, déan réimse biachlár a mholadh a bheadh oiriúnach do phríomhbhéile an lae.
Ullmhaigh, cócaráil agus riar ceann **amháin** de na príomhchúrsaí atá fiosraithe agat.
Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** le feidhmiú agus **(b)** le riachtanais shainiúla an taisc.

Príomhriachtanais an taisc

- *na cúiseanna atá le hiontógáil íseal iarainn i measc na mban in Éirinn*
- *na héifeachtaí a bhíonn le hiontógáil íseal iarainn*
- *riachtanais chothaithe/chothaitheacha go háirithe ag mná*
- *treoirlínte cuí do phleanáil béilí*
- *réimse biachlár do phríomhbhéile an lae*
- *na cúiseanna leis na roghanna.*

Fiosrúchán
Riachtanais chothaithe / chothaitheacha *– cothromaíocht chothaitheach, riachtanais laethúla mhacra-/mhicreachothaitheach ar a n-áirítear riachtanais phróitéine / carbaihiodráite / saille / iarainn / cailciam mar is cuí, neart snáithín, Vitimín C / ionsú iarainn, Vitimín D / ionsú cailciam, treoirlínte cothaitheacha reatha maidir le hiontógáil cothaitheach agus bia, eolas ar bhianna iarainn haeim agus neamh-haeim.*

Na cúiseanna le hiontógáil íseal iarainn – *aiste bia neamhchothromaithe, easpa Vitimín C, an iomarca snáithín san aiste bia, tainnin sa tae, sa chaife agus sa chócó, aigéad fític i ngránaigh agus i bpiseánaigh, aigéad ocsalach i nglasraí, laghdaíonn an luibh oregano an t-ionsú, aistí bia nach ndéantar monatóireacht cheart orthu, i.e. aistí bia veigeatóirí nó chun meáchan a chailleadh, riochtaí sláinte mar an galar céiliach in ann an méid iarainn a ionsúitear a laghdú, cailleadh an iomarca fola tar éis máinliachta agus le linn míostraithe, gan a bheith in ann iarann a ionsú etc.*

Éifeachtaí iontógáil íseal iarainn – *anaemia, tuirse, atuirse, cantal, easpa fuinnimh, easpa díriú intinne, tinneas cinn, éasc, easpa anála, meirfean, mílítheacht, lagar, tuirse sna matáin, an béal agus an scornach tirim, béal tinn, gruaig agus ingne sobhriste etc.*

Treoirlínte pleanála do bhéilí *– úsáid na pirimide bia chun cothromaíocht a chinntiú, cruthaigh an patrún trí bhéile atá cothromaithe go maith a ithe gach lá – ag tosú le gránach neartaithe don bhricfeasta, ith raon leathan torthaí agus glasraí, glac níos mó bianna a bhfuil go leor iarainn iontu agus vitimín C le hiarann a ionsú, ionsúitear iarann haeim ó fhoinse ainmhí níos fearr ná iarann neamh–haeim ó fhoinsí plandaí, glac bianna iarainn haeim agus neamh-haeim le chéile leis an ionsú iarainn san aiste bia a mhéadú, níor chóir bianna ina bhfuil aigéad ocsalach agus aigéad fític a ghlacadh ag an am céanna le bianna a bhfuil go leor iarainn iontu, seachain bia a bhfuil go leor salainn agus siúcra iontu, i.e. bianna próiseáilte, roghnaigh táirgí beagmhéathrais ina bhfuil saillte il-neamhsháithithe, seachain bianna carbaihiodráite mínphróiseáilte agus cuir táirgí caiscín ina n-áit ach ná cuir an iomarca snáithín san aiste bia, etc.*

Miasa a roghnaíodh – biachláir do phríomhchúrsa an lae
– caithfidh siad teacht leis na riachtanais chothaitheacha a shainaithnítear le hiontógáil an iarainn a mhéadú
– caithfidh príomhchúrsa a bheith ann.

Measúnú (riachtanais shainiúla an taisc)
Anailís ar na torthaí a fuarthas maidir lenar fhoghlaim tú ón bhfiosrúchán faoi bhainistiú aiste bia do mhná ar mian leo cur le hiontógáil an iarainn ina n-aiste bia, na cúinsí ba chóir a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil do mhná le cur lena n-iontógáil iarainn ina n-aiste bia agus le leordhóthain cothaitheach a chinntiú, cad iad na bianna atá oiriúnach nó mí-oiriúnach, cad iad na gnéithe faoi leith de phleanáil béilí a chaitear a chur san áireamh etc.
conas a chomhlíonann na béilí a roghnaítear na riachtanais atá sainaitheanta san fhiosrúchán.

Réimse Cleachtais B – Ullmhúchán Bia agus Próisis Chócaireachta

Tasc 3

Mias éadrom aeraithe é soufflé, é milis nó neamh-mhilis, cócaráilte nó neamhchócaráilte, te nó fuar.
Déan taighde (i) ar an gcaoi a ndéantar soufflés agus (ii) ar réimse mias a léiríonn an sci l a bhaineann le soufflé a dhéanamh.
Déan fiosrú agus forbairt ar na príomhphointí is cóir a chur san áireamh chun a dheimhniú go n-éireoidh le duine soufflés a dhéanamh go sásúil.
Ullmhaigh, déan agus riar soufflé te nó fuar de do rogha féin.
Déan an tasc a mheasúnú i dtaca (a) le feidhmiú agus (b) le cé chomh maith agus a d'éirigh leat uigeacht éadrom aeraithe a chur i gcrích go sásúil.

Príomhriachtanais an taisc

- *taighde ar conas a dhéantar soufflés*
- *réimse mias a léiríonn a scil a bhaineann le soufflés a dhéanamh*
- *na príomhphointí is cóir a chur san áireamh chun a dheimhniú go n-éireoidh le duine soufflés a dhéanamh go sásúil.*
- *an mhias a roghnaíodh agus na cúiseanna leis an rogha*

Fiosrúchán
Conas a dhéantar soufflés:
Te/cócaráilte/milis/neamh-mhilis: *is féidir soufflé a bhácáil (teas tirim) nó a ghalú (bain-marie), mias éadrom aeraithe, braitheann éirí an soufflé ar an aer a sháinniú agus ar fhorbairt an aeir nuair a théitear é, de ghnáth bíonn panard nó anlann bán táthaithe ann, tarlaíonn **geilitíniú** nuair a phléascann na gráinní stáirse agus nuair a ionsúnn siad leacht nuair a théitear iad, cuirtear gealacáin uibhe ann lena shaibhriú agus cuirtear píosaí beaga feola, éisc nó glasraí ann le blas a chur air (soufflé neamh-mhilis), torthaí, seacláid, caife, etc (soufflé te milis), filltear gealacáin uibheacha a bhíonn buailte go mbeidh siad righin isteach sa mheascán lena aerú agus le h uigeacht éadrom a thabhairt dó, le linn cócarála gintear roinnt gaile agus forbraíonn an t-aer sa chúr agus éiríonn an soufflé, **téachtann** an gealacán uibhe, is féidir é a chócaráil i miasa móra soufflé nó i miasa aonair / i stán* swiss roll *agus roulade rolláilte nó ar fhriochtán –uibheagán séidte, etc.*
Fuar/gan chócaráil/milis*: a dhéantar le huibheacha agus mar ghníomhaí tiúchana cuirtear geilitín in áit anlann panard, is féidir leis an ngeilitín a bheith ina phúdar nó ina dhuilleog, gan dath gan bhlas , leáite in uisce te, ní mór é a ligean isteach sa mheascán ó ionad ard agus tú á chorraí le stríoca a sheachaint, ionsúnn sé go leor uisce agus déanann glóthach agus é ag fuarú, cuirtear uachtar a bhíonn buailte go héadrom leis le huigeacht éadrom spúinseach a thabhairt dó, filltear gealacáin uibhe a bhíonn buailte go righin isteach ann leis an meascán a aerú, tugann uachtar agus gealacán uibhe toirt agus éadroime don mheascán, má bhítear ag cur meascán de thorthaí gearrtha ann lig dó téachtadh roinnt ar dtús nó titfidh na torthaí go híochtar, nuair a bhíonn soufflé fuar téachta ba chóir go gcoinneodh soufflé fuar a mheáchan féin ó cionn na méise etc.*
Miasa a léiríonn scil i ndéanamh soufflé
Te/cócaráilte/milis/neamh-mhilis: seacláid, oráiste, fanaile, cáis, spionáiste, muisiriún, iasc, liamhás/sicín, soufflé bácáilte faoi dhó etc.
Fuar/neamhchócaráilte/milis: líomóid, sú talún, sú craobh, seacláid etc.

Príomhphointí chun a dheimhniú go n-éireoidh le duine soufflés a dhéanamh go sásúil.

Ní mór soufflés teo a chur in oigheann a bheadh téite roimh ré, má bhíonn an t-oigheann ró-the beidh an soufflé cócaráilte taobh amuigh agus amh taobh istigh, má bhíonn an teocht ró-íseal ní éireoidh an soufflé, ní mór gréisc a chur ar an stán le nach ngreamóidh an soufflé den stán, ní mór an meascán a ghlanadh den imeall nó d'fhéadfadh sé sin a bheith cócaráilte ar dtús agus a bhacadh ar an meascán éirí, dá laghad í an mhias a úsáidtear don soufflé is cothroime a dhéanfar an meascán a chócaráil, ní mór blaistiú maith a dhéanamh ar an mbunmheascán mar baineann gealacáin uibhe blas de rud, ní mór an comhdhéanamh ceart a bheith sa bhunmheascán, bain úsáid as mias le taobhanna díreacha uirthi le nach gcaillfidh an soufflé a chruth agus é á chócaráil, cuir an soufflé íseal san oigheann le deis a thabhairt dó forbairt, ná hoscail doras an oighinn le nach dtitfidh sé, ná húsáid saillte sna blaistithe nó d'fhéadfadh na gealacáin uibhe titim, riar láithreach mar cailleann soufflés te o a n-éadroime má choinnítear te iad agus crapann siad agus iad ag fuarú, fuaraigh an t-anlann sula gcuirtear an gealacán uibhe ann, coinneoidh banda dúbailte de pháipéar gréiscdhíonach an soufflé ó thitim ar an taobh, buail na gealacáin uibhe ina gcúr an-righin le haer a sháinniú agus an soufflé a dhéanamh éadrom, bain úsáid as babhla glan nach bhfuil gréisc air leis na gealacáin uibhe a bhualadh, bain úsáid as spúnóg le lann thanaí leis na gealacáin uibhe a fhilleadh isteach mar

cuirfidh spúnóg adhmaid an t-aer amach, fill isteach na gealacáin uibhe go deas réidh ach go maith, déan an geilit ín a spúinseáil le huisce atá te ach nach bhfuil ag fiuchadh nó caill fidh sé an cumas téachta, bain úsáid as sraith dhúbailte de pháipéar gréiscdhíonach ag barr na méise, cuir na torthaí gearrtha sa mheascán geilitín nuair a bheidh sé téachta roinnt le nach dtitfidh na torthaí go híochtar, laga íonn aigéad i súnna torthaí cumas téachta geilitín, scriosann anann úr cumas téachta etc.

Miasa a Roghnaítear – soufflé fuar nó te

Measúnú (mar a shonraítear sa tasc)
An rud a d'fhoghlaim tú ón tasc maidir leis an tslí ar baineadh amach uigeacht éadrom aeraithe maidir leis an modh a úsáideadh chun soufflé a dhéanamh etc.

<u>Réimse Cleachtais C: Teicneolaíocht an Bhia</u>
Tasc 4

Tá réimse leathan iógart ar fáil ar an margadh agus rogha ag tomhaltóirí dá réir. Déan taighde ar an réimse iógart atá ar fáil ar bhonn tráchtála. Déan fiosrú **(i)** ar an gcaoi a ndéantar (a bpróiseáiltear) iógart tráchtála **agus (ii)** ar an gcaoi ar féidir iógart a dhéanamh sa bhaile. Mínigh an prionsabal atá i gceist i ngach cás. Ullmhaigh agus déan cineál **amháin** iógairt atá fiosraithe agat. Bíodh sonraí agat maidir leis na cineálacha coimeádán stórála agus na cineálacha lipéad a mholfá don iógart. Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** le feidhmiú agus **(b)** leis an bpraiticiúlacht a bhaineann le iógart a dhéanamh sa bhaile agus **(c)** leis an gcostas i gcomparáid le táirge tráchtála den chineál céanna.

Príomhriachtanais an taisc

- *taighde ar an réimse d'iógairt tráchtála atá ar fáil*
- *fiosraigh mar a dhéantar iógairt atá ar fáil ar bhonn tráchtála*
- *fiosraigh mar is féidir iógairt a dhéanamh sa bhaile*
- *mínigh na bunphrionsabail a bhaineann le hiógairt a dhéantar ar bhonn tráchtála agus iógairt a dhéantar sa bhaile*
- *coimeádáin stórála agus lipéadú (i gcás iógart a dhéantar sa bhaile)*

Fiosrúchán

Taighde ar an réimse iógart atá ar fáil ar bhonn tráchtála

Réimse iógart: *iógart téachta, corraithe (tiubh nó indoirte le píosaí torthaí ann), nádúrtha, iógart le blas torthaí, iógart lántorthaí/torthaí cearta, tiubh le huachtar agus torthaí ar leithligh, stíl custaird, bith -iógairt, deochanna iógairt, uachtar reoite d'iógart reoite, iógairt baile soighe/bainne gabhair, deochanna iógairt próibhitheacha, feidhmeach - forghníomhach agus a íslíonn an colaistéaról, iógairt aiste bia, beagmhéathrais, gan saill, lánsaill, bearrtha etc.*

Blasanna: *sú talún, sméara measctha, sú craobh, seacláid, cnó coill, prúna, fanaile etc*

Brandaí: *Yoplait, Danone, Muller, Glenisk, Sno, Yeo Valley, Onken, Rachel Organics, Benecol, Own Brands etc.*

Mar chuid den taighde bheadh *sainmhíniú ar chainníocht/mheáchan 'i ógairt' in aghaidh an chartáin/chrúsca, comhábhair, luach cothaitheach, pacáistiú, coimeádáin, lipéadú, ré seilf, costas etc.*

Mar a dhéantar iógart ar bhonn tráchtála, prionsabail san áireamh:

Déantar an bainne a homaiginiú le huigeacht réidh uachtarach a thabhairt don táirge, bainne paistéartha fuaraithe go idir 40°-43° C (togha le haghaidh coipeadh), baictéir (saothrán tosaigh) meascán de lactobacillus bulgaricus agus streptococcus thermophilus curtha leis (ionaclú), gortha idir 37°-44° C ar feadh 4-6 uair a chloig nuair a bhíonn coipeadh ar bun, úsáideann bachaillíní an iógairt an siúcra sa bhainne (lachtós) mar bhia agus bíonn siad in ann atáirgeadh, athraíonn lachtós go haigéad lachtach agus éiríonn an meascán aigéadach, forbraíonn blasanna, téachtann próitéin, nuair a shroicheann an leibhéal aigéid idir 0.8 –1.8% , stopann fás baictéar ach fanann baictéir beo, fuaraítear iógart 4.5° C, vitimíní A & D, cobhsaitheoirí, geilitín, peictin, siúcrós, dathanna, cuirtear blasanna leis, pacáistiú, lipéadú, dáileadh etc.

Mar a dhéantar iógart sa bhaile, prionsabail san áireamh:

Folúsfhleascán *– steiriligh an trealamh go léir trí fhiuchadh, téigh bainne go pointe fiuchta, fuaraigh 43° C á chorraí le nach dtiocfaidh screamh air (is féidir úsáid a bhaint as UHT nó bainne steirilithe mar bíonn gach ceann acu steirilithe agus homaiginithe): le hiógart níos tibhe a dhéanamh cuir 2 spúnóg bhoird de phúdar bainne bearrtha tirim sa bhainne sula bhfiuchtar é; cuir roinnt iógairt neamh-mhilis nádúrtha (saothrán tosaigh) le braon bainne i mbabhla, measc isteach an chuid eile, clúdaigh agus fág san fholúsfhleascán go ceann 6 -7 uair a chloig (d'fhéadfadh sé 12 uair a chloig a thógáil) má bhíonn an teocht ró-ard maraítear bachaillíní, má bhíonn an teocht ró-íseal beidh na bachaillíní á n-atáirgeadh rómhall agus tógfaidh sé i bhfad ar an iógart tiúchan, nuair a bheidh sé tiubh fuaraigh go tapa tríd an mbabhla iógairt a sheasamh i mbabhla ina mbeidh uisce ar fhuacht leac oighir, gread go héadrom, clúdaigh, cuir sa chuisneoir go ceann 4 uair a chloig go mbeidh sé tiubh agus fuar, cuir blas milis air, cuir blas torthaí leis, cuir i gcrúscaí, clúdaigh agus lipéadaigh etc. Is féidir iógart a dhéanamh freisin trína chur i mbabhla, é a chlúdach le pláta/clár, tuáille nó pluid a chur thart air, é a fágáil in áit theolaí e.g. cistin, preas te, in aice le radaitheoir ar feadh 6-8 uair a chloig nó thar oíche etc.*

Déantóir iógairt *– steiriligh crúscaí gloine, clúdaigh, sa déantóir iógairt agus crúiscín, fiuch an bainne, fuaraigh go 36° C, doirt síos i gcrúiscín trí chriathar, measc isteach lán crúsca gloine amháin d'iógart lán-nádúrtha, roinn an meascán idir na crúscaí, cuir na clúdaigh go sábháilte orthu, cuir na crúscaí sa déantóir iógairt agus cuir an clúdach bairr ar an mbarr, tógfaidh bainne lánsaille thart ar 4 uair an chloig, bainne bearrtha 6 uair an chloig, socraigh an*

coimeádaí ama mar iógart a choinnítear te rófhada bainfidh uigeacht ghránach agus blas aigéadach leis, nuair a bheidh sé réidh cuir na crúscaí sa chuisneoir le fuarú, cuir blas milis leis agus blais tíní eile, clúdaigh agus lipéadaigh etc.

Ní mór sonraí faoin mbunprionsabal a bheith ag dul le gach modh chun iógart a dhéanamh
Pacáistiú agus lipéadú oiriúnach d'iógart a dhéantar sa bhaile *e.g. crúscaí gloine, prócaí Kilner gloine, crúscaí plaisteacha, coimeádáin athchúrsáilte iógairt, clúdaigh phlaisteacha, clúdaigh de scannán cumhdaithe, lipéid ghreamaitheacha etc.*
Mura luaitear pacáistiú – 3 mharc

Na miasa a roghnaíodh – cineál iógairt

Measúnú (mar a shonraítear sa tasc) **-** *A phraiticiúla atá sé iógart a dhéanamh sa bhaile – ceisteanna acmhainní – costas i gcomparáid le táirge tráchtála a bheadh cosúil leis, etc.*

Réimse Cleachtais D – Miasa a léiríonn Airíonna Bia

Tasc 5

Tá an rath a bhíonn ar mhórán mias ag brath ar gheilitíniú stáirse.
Sainmhínigh ***geilitíniú***. Sonraigh miasa a léiríonn an cháilíocht seo.
Déan fiosrú agus forbairt ar gheilitíniú a chur i ngníomh agus miasa milse agus miasa neamh-mhilse á ndéanamh agus mínigh an prionsabal atá i gceist.
Ullmhaigh, déan agus riar **ceann amháin** de na miasa (milis **nó** neamh-mhilis) atá fiosraithe agat.
Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** le feidhmiú agus **(b)** leis an gcaoi ar éirigh le feidhmiú airí an gheilitínithe agus an mhias á déanamh agat.

Príomhriachtanais an taisc

- *sainmhíniú a thabhairt ar gheilitíniú*
- *cur i bhfeidhm phrionsabal eolaíoch an gheilitínithe i ndéanamh raon mias milis agus neamh -mhilis*
- *miasa a léiríonn airíonna an gheilitínithe*
- *an mhias a roghnaíodh agus údar an roghnaithe sin*

Sainmhíniú an gheilitínithe*: nuair a mheasctar iad le leacht agus iad a théamh atann gráin ní stáirse agus pléascann siad agus ionsúnn taise, agus éiríonn an leacht tiubh etc.*

Cur i bhfeidhm Airíonna an Gheilitínithe

Teas tais *– measctar gráinní stáirse (plúr/gránphlúr) le leacht agus téitear iad g o teocht tosaigh 55°C-70°C (éagsúil i gcás stáirsí éagsúla), atann na gráinníní (plúir), pléascann siad agus ionsúnn siad an leacht, de réir mar a leanann an t-at méadaíonn slaodacht an tuaslag áin, téann na gráinníní le chéile agus déanann tuaslag án ar nós leafaois (tiubh agus greamaitheach), de réir mar a ardaíonn an teocht éiríonn an meascán níos slaoda í, ar fhuarú dó déantar naisc hidrigine agus bíonn leafaos mar a bheadh glóthach ann, tá go leor grúpaí hiodrocsail í i móilíní stáirse a tharraingíonn agus a choinníonn móilíní uisce, ní dheighleann an meascán ar fhuarú dó ach déantar glóthach, cruthóidh teocht níos airde ná 85° C sol (tuaslagán ina mbeidh cáithníní nach dtuaslagtar ach a bhíonn scaipthe go cothrom ar fud an leachta), baineann cumas tiúchana níos fearr le roinnt stáirsí m.sh. is fearr gránphlúr ná plúr cruithneachta mar gur stáirse amháin atá ann, laghdaíonn a lán siúcra cumas an stáirse geilitíniú a dhéanamh mar go mbíonn stáirse agus uisce ag coimhlint faoin uisce a bhíonn ann , rud a fhágann níos lú uisce don stáirse le greamú de, cuireann aigéid as do chumas an stáirse geilitíniú freisin, bíonn cumasc d'aigéad agus de theas ina chúis le himoibriúchán hidrealaíoch, bristear síos móilíní stáirse ina móilíní níos lú, féadann siad sin gluaiseacht, ní hionann agus móilíní níos mó agus bíonn an leafaos níos tanaí dá bharr, cuir aigéad isteach i ndiaidh geilitíniú a bheith déanta etc.*

Teas tirim – *Pléascann na gráinní stáirse agus ionsúnn aon tais (saill) a bhíonn ann – úsáidtear agus taosrán agus popcorn á ndéanamh.*

Raon Mias *– éadromóga, puthshudóga úll*

- ***Miasa milse–*** *miasa ina mbíonn anlanna a tiubhaíodh le substaintí stáirse – plúr/gránphlúr/ararút, maróg ríse, mearóg meireang úll agus ríse, miasa taosráin – pióg líomóidí meireang, éadromóga, puthshudóga úll, vols–au-vent etc.*

- ***Miasa neamh-mhilse*** *– miasa ina mbíonn anlanna a tiubhaíodh le substaintí stáirse – miasa taosráin plúir/gránphlúir, ararúit, prátaí – vols-au-vent, anraithí, stobhaigh, curraí, lasagne etc*

Na miasa a roghnaítear – caithfidh a bheith ina mias mhilis nó ina mias neamh-mhilis ina n-úsáidtear an geilitíniú

Measúnú (mar a shonraítear sa tasc)
Cé chomh maith agus a d'éirigh leis an iarrthóir airí an gheilitínithe a chur i bhfeidhm in ullmhú / cócaireacht na méise roghnaithe.

Réimse Cleachtais E: Anailís Chomparáideach ar a n-áirítear Anailís Chéadfach

Tasc 6

Tá méadú agus feabhas á gcur i gcónaí ar chineálacha agus ar cháilíocht na n-anraithí tráchtála.
Déan fiosrú ar na cineálacha éagsúla anraithí tráchtála atá ar fáil (i.e. brandaí, blasanna, modhanna próiseála a úsáidtear).
Ullmhaigh **trí** anraith áise. (Ba chóir go mbeadh an blas céanna ar na hanraithí, ach go mbeadh na brandaí éagsúil nó go ndéanfaí iad ar mhodhanna próiseála éagsúla).
Agus tástáil rangaithe thuairisciúil á húsáid agat, déan comparáid idir na hanraithí maidir le saillteacht.
Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** le feidhmiú agus **(b)** leis na torthaí tástála a fuarthas (i.e. anailís ar na fachtóirí a d'fhéadfadh a bheith mar bhonn leis na torthaí tástála a fuarthas).

Príomhriachtanais an taisc

- *Na bianna a bheadh oiriúnach don tasc a fhiosrú* – ***cineálacha éagsúla anraithí tráchtála atá ar fáil*** *(i.e. brandaí, blasanna, modhanna próiseála a úsáidtear).*
- *Ullmhaigh* ***trí anraith áise****, an blas céanna, ach brandaí éagsúla nó anraithí a dhéantar le modhanna éagsúla próiseála.*
- *Na bianna roghnaithe agus na critéir roghnaithe*
- *Fiosrú, tuairisciú agus torthaí a d'fhéadfadh a bheith* ***ar thástáil rangaithe thuairisciúil***
- *Coinníollacha le rialú le linn tástála*

Fiosrúchán

- **Taighde / Fiosrúchán ar tháirgí atá oiriúnach don tasc**

Fiosraigh na cineálacha éagsúla anraith atá ar fáil a ullmhaítear ar bhonn tráchtála (i.e. brandaí, blasanna, modhanna próiseála a úsáidtear). **= 20**

- **Tástáil rátála thuairisciúil**

Cur síos: *Tugtar roinnt (trí) shampla códaithe don tástálaí, rangaíonn an tástálaí na samplaí in ord dhéine na dtréithe sonraithe, i.e. saillteacht etc.*
Cuspóir: *rangú a dhéanamh ar a shaillte a bhraitear na thrí chineál anraith áise a bheith etc*
Torthaí a d'fhéadfadh a bheith ann*: déantar anraithí a rangú in ord saillteachta m.sh. is féidir iad a chur i gcomparáid le chéile in ord saillteachta etc.*

- **Sainaithint na gcoinníollacha atá le rialú le linn na tástála**

Coinníollacha a bhaineann go sainiúil leis an tasc, e.g. méid, cruth agus dath na gcoimeádán á úsáidtear don tástáil, cainníochtaí mar a chéile i ngach sampla, teocht samplaí, sláinteachas, cúrsaí ama, coinníollacha cothaithe, agus tuiscint ar bhrí na tréithe m.sh. saillteacht etc.

- **An mhias roghnaithe agus na critéir roghnaithe**

Roghnaigh ***trí anraith áise****, an blas céanna, ach* brandaí éagsúla *nó brandaí a dhéantar le modhanna éagsúla próiseála.* ***(3 chineál @ 1 marc, blas @ 1 marc)***
Luaigh cúiseanna leis an rogha ***– 2 chúis @ 2 mharc an ceann*** **= 4**

Foinsí *2 x 1 mharc* **= 2**

Ullmhúchán agus Pleanáil

- **Acmhainní** **= 3**
  An príomhthrealamh a theastaíonn leis an tasc a dhéanamh

An tástáil rátála thuairisciúil – tráidire, gloiní uisce, coimeádáin, samplaí anraithí A, B, C, cártaí scórála, bileoga taifid, peann, etc.

- **Ord na hoibre** **= 3**

Breac-chuntas ar na príomhchéimeanna atá le tabhairt i.e.
Ullmhaigh duine féin & áit tástála, ullmhaigh agus cócaráil/téigh trí chineál anraith.
Tástáil rátála thuairisciúil: *socraigh cén tsiombail a sheasann do gach sampla anraith, códaigh na coimeádáin leis na siombailí, cuir lipéid ar na cártaí scórála agus ar an mbileog thaifid, doirt anraith sna coimeádáin chódaithe, socraigh na tráidirí, cuir na samplaí códaithe ar na tráidirí, lean na treoracha tástála ar na cártaí scórála, déan an tástáil rátála thuairisciú il, bailigh na cártaí scórála , cuir na torthaí ar an mbileog thaifid, déan na torthaí a ríomh, nocht na cóid, cuir na torthaí i láthair, cuir slacht ar an áit agus déan níochán, déan measúnú ar na torthaí etc.*

Cur i bhfeidhm **= 16**

An modh oibre a chleachtar agus an ghné seo den tasc á dhéanamh
Ba chóir seicheamh iomlán an chur i bhfeidhm a thabhairt agus ba chóir torthaí na tástála a chur i láthair mar seo a leanas: Tástáil Rátála Thuairisciúil
Ullmhaigh duine féin & áit tástála, ullmhaigh agus déan cócaireacht/téamh trí anraith áise.

Tástáil rátála thuairisciúil: *Socraigh cén tsiombail a sheasann do gach sampla anraith, códaigh na coimeádáin leis na siombailí, cuir lipéid ar na cártaí scórála agus ar an mbileog thaifid, doirt anraith sna coimeádáin chódaithe, socraigh na tráidirí, cuir na coimeádáin leis na samplaí éagsúla ar gach tráidire, lean na treoracha ar na cártaí scórála agus tástáil na samplaí, bailigh na cártaí scórála agus cuir torthaí gach tástálaí sa ghrúpa ar an mbileog thaifid, ríomh an scór do gach anraith trí líon na dticeanna i ngach bosca a iolrú faoin luach a cuireadh air, nocht na cóid, cuir na torthaí i láthair, cuir slacht ar an áit agus dé an níochán, déan measúnú ar na torthaí etc.*

- **Príomhchúinsí a cuireadh san áireamh (aon 2 cheann @ 4 mharc an ceann)** **= 8**

Ar na príomhchúinsí is féidir a chur san áireamh chun go mbeidh rath ar an tasc seo tá – na coinníollacha a rialaíodh le linn na tástála … códú, an rogha anraithí, chomh maith agus a rinneadh iad, méideanna leordhóthanacha, uain na tástála, gloine uisce/nó craicear tirim leis an gcarball a ghlanadh, tábhacht an chiúnais le linn tástála, cúinsí na haistí bia a chuirtear san áireamh, e.g. gan stáirse a bheith ann do na céiliach, etc.

(ní mór do na príomhchúinsí tagairt don tástáil a rinneadh go hiarbhír)

- **Sábháilteacht agus sláinteachas (dhá phointe sábháilteachta/sláinteachais × 2 mharc an ceann)** **= 4**

Sábháilteacht*: tástálaithe a bhfuil ailléirgí orthu, e.g. aistí bia speisialta – céiliach, cúram agus cócaireacht á déanamh ar na hanraithí agus ag cur anraithí te o sna coimeádáin.*
Dea-chleachtas ***sláinteachais*** *maidir le: láthair an ullmhúcháin agus láthair na tástála, láimhseáil samplaí – lámhainní plaisteacha in úsáid / gloiní aon uaire etc.*

Measúnú

- **Cur i bhfeidhm (2 phointe × 4 mharc an ceann)** **= 8**

Na modhanna tástála a úsáideadh
Príomhchúinsí agus an tástáil á déanamh
Ceisteanna sábháilteachta agus sláinteachais a breithní odh
Fadhbanna a tháinig aníos agus moladh lena réiteach

- ***Sainriachtanais an taisc (1 phointe × 8 marc)*** ***= 8***

Na torthaí tástála a fuarthas *(i.e. anailís ar na cúinsí a bhféadfadh baint a bheith acu lei s na torthaí tástála a fuarthas)*

Banda A = 8 marc
Banda B = 6 mharc
Banda C = 4 mharc

Aguisín 1

Treoracha Ginearálta do scrúdaitheoirí maidir le bronnadh marcanna.

1. Riachtanais an scrúdaithe:
   Ní mór d'iarrthóirí taifead a dhéanamh ar **chúig** thasc agus iad a chur i láthair le haghaidh an scrúdaithe.
   Maidir leis na **Réimsí Cleachtais,** ní mór d'iarrthóirí na nithe seo a leanas a chríochnú
   Réimse A – Tasc **amháin**
   Réimse B – Tasc **amháin**
   Réimse C **-** Tasc **amháin**
   Réimse D **-** Tasc **amháin**
   Tasc **amháin** eile as Réimse A *nó* as Réimse E .
   Má chríochnaíonn iarrthóir cúig thasc gan riachtanais an scrúdaithe a chomhlíonadh mar atá siad leagtha amach thuas, marcálfaidh an scrúdaitheo ir na cúig thasc mar a chuirtear i láthair iad agus dícheadóidh sé na marcanna a bhronntar ar an tasc leis an marc is ísle as Réimse A **nó** E.

2. Caithfidh gach tasc sa Staidéar Bia gníomhaíochtaí praiticiúla éagsúla a chur san áireamh.
   Má dhéanann iarrthóir gníomhaíocht phraiticiúil in athuair don dara tasc, marcálfaidh an scrúdaitheoir an ghníomhaíocht phraiticiúil athdhéanta mar a chuirtear i láthair í agus dícheadóidh na marcanna a bhronntar ar an ngníomhaíocht phraiticiúil athdhéanta leis an marc is í sle.

3. **Má chríochnaíonn iarrthóir an fiosrúchán agus / nó an t-ullmhúchán agus an phleanáil agus /nó gnéithe measúnaithe an taisc ach mura gcríochnaíonn sé an cur i bhfeidhm,** marcálfaidh an scrúdaitheoir gnéithe críochnaithe an taisc mar a chuirtear i láthair iad. Dícheadófar na marcanna do **mheasúnú an chur i bhfeidhm,** áfach, áit a dtugtar faoi.
   Maidir leis na Tascanna 3, 4, 5 agus 6 dícheadófar **measúnú na sainriachtanas** freisin.

4. **Má chríochnaíonn iarrthóir an t-ullmhúchán agus an phleanáil agus/nó an cur i bhfeidhm agus / nó measúnú an taisc, ach mura dtugann sé an fiosrúchán chun críche,** marcálfaidh an scrúdaitheoir gnéithe críochnaithe an taisc mar a chuirtear i láthair iad. Dícheadófar na marcanna do **mheasúnú shainriachtanais an taisc**, áfach, áit a dtugtar faoi.

5. **Mura sainaithnítear an mhias/táirge a ullmhaíodh san fhiosrúchán,** ach má chomhlíontar riachtanais an taisc, bain na marcanna cuí a bhronntar (-1/-2) faoi bhéilí/miasa/ táirgí san fhiosrúchán.

6 **Níl obair thaispeána an Mhúinteora inghlactha,** mar sin ní bhronnfar aon mharcanna ar an gcur i bhfeidhm fheidhmiú ná ar mheasúnú an chur i bhfeidhm.

7. **Mura bhfuil an mhias** a roghnaíodh **ag teacht go hiomlán** leis na riachtanais e.g.
   - Mias gan chócaráil roghnaithe nuair a hiarradh mias a bheadh cócaráilte
   - Mias gan neart iarainn – Tasc 2
   - **Ní** léiríonn mias a roghnaíodh **mórán scileanna próiseála** m.sh Tasc 5- ullmhú leite.
   - Áiríodh sa mhias a roghnaíodh **an iomarca bianna áise**

   Asbhain– 8 marc ó méid iomlán a tugadh as an tasc agus cuir isteach míniú mar atá aibhléisithe thuas

8. I gcás méise **nach dtagann le riachtanais an taisc,** e.g. mias milseoige a ullmhaíodh in áit phríomhchúrsa, níl aon mharc le bronnadh.

9. Sna Tascanna 1 agus 2 nuair nach bhfuil na príomhchúrsaí cothromaithe nó nuair a tá siad neamhiomlán – bain - 5 mharc.

10. I gcás go ndícheadaíonn múinteoir feidhmiú praiticiúil, ní cheadaítear aon mharc don **Chur i bhFeidhm** ná do **Mheasúnú an Chur i bhFeidhm.** Féadfar gach réimse eile a mharcáil.