



**Coimisiún na Scrúduithe Stáit**

**An Ardteistiméireacht 2012**

**Aistriúchán  
Ar Scéim Mharcála**

**Eacnamaíocht Bhaile – Eolaíocht agus Sóisialta**

**Ardleibhéal**





# Coimisiún na Scrúduithe Stáit

Scrúdú na hArdteistiméireachta, 2012

EACNAMÁÍOCHT BHAILE – EOLAÍOCH AGUS SÓISIALTA

ARDLEIBHÉAL

280/320 MARC

## SCÉIM MHARCÁLA

*Treoracha d'Iarrthóirí*

- Roinn A** Tá **dhá cheist déag** sa roinn seo.  
Ní mór d'iarrthóirí **deich** gceist ar bith a fhreagairt.  
Tá **6** marc ag gabháil le gach ceist.
- Roinn B** Tá **cúig** cheist sa roinn seo.  
Ní mór d'iarrthóirí **Ceist 1 agus dhá cheist ar bith eile a fhreagairt**.  
Tá **80** marc ag gabháil le **Ceist 1**.  
Tá **50** marc an ceann ag gabháil leis na **Ceisteanna 2, 3, 4 agus 5**.
- Roinn C** Tá **trí** cheist sa roinn seo.  
Ní mór d'iarrthóirí **ceist amháin** ar ábhar roghnach a fhreagairt,  
ar a n-áirítear **cuid (a)** den cheist sin mar aon le **cuid (b) nó cuid (c)**.  
Tá **80** marc an ceann ag gabháil leis na hábhair roghnacha **1 agus 3**.  
Tá **40** marc ag gabháil le hábhar roghnach **2**.

Agus na scéimeanna marcála á bhforbairt, ba chóir an méid seo a leanas a thabhairt faoi deara:

- In go leor cásanna ní thugtar ach príomhfhrásaí ina bhfuil faisnéis agus smaointe a chaithfidh a bheith i bhfreagra an iarrthóra chun na marcanna sannta a thuilleamh
- Níl na tuairiscí, modhanna agus sainmhínithe a thugtar sa scéim uileghabhálach agus is féidir glacadh le freagraí bailí eile
- Maidir leis an méid mionsonraí is gá i bhfreagra ar bith, is é an comhthéacs agus an chaoi a n-iarrtar an cheist a chinneann sin, chomh maith leis an líon marcanna a shanntar ar an bhfreagra ar an scrúdpháipéar. D'fhéadfadh go mbeadh éagsúlacht sna riachtanais agus sna marcanna ó bhliain go bliain, mar sin
- Caithfear focail, nathanna cainte nó frásaí a úsáid i gceart i gcomhthéacs agus níor cheart iad a bhréagnú, agus más léir go n-úsáidtear go mícheart iad nó go mbréagnaítear iad, ní féidir na marcanna a thabhairt.

## Roinn A

Freagair **deich** gceist ar bith as an roinn seo.  
Tá 6 mharc ag gabháil le gach ceist.

1. Tabhair príomhfheidhm **amháin** atá ag sóidiam sa réim bia. (6)

Coinníonn sé cothromaíocht sreabháin i bhfíochán an choirp; gníomhaíocht shláintiúil néaróg; gnáthchrapthaí matáin

Liostaigh **dhá** fhoinse mhaithe sóidiam sa réim bia.

(i) salann; bia próiseáilte; cáis; sneaicbhianna (ii) feoil dheataithe agus feoil leasaithe; iasc deataithe agus iasc leasaithe; táirgí feola etc.

2. Mínigh **gach** ceann de na téarmaí seo a leanas. (6)

(i) *Lipeapróitéiní íseal-dlúis (LDL)*

San fhuil, ceanglaítear colaistéaról de phróitéiní áirithe agus déantar lipéapróitéiní.

Tá LDL díobhálach, meastar go dtógann siad colaistéaról sna hartairí, rud a dhéanann damáiste d'fhuileadáin agus is cúis le galar croí.

(ii) *Lipeapróitéiní ard-dlúis (HDL)*

Cabhraíonn siad le colaistéaról a bhaint as imshruthú agus laghdaíonn siad baol an ghalair chroí. Gníomhaíonn siad in aghaidh tionchar cruachana colaistéaróil.

3. Mínigh an ról atá ag eiblitheoirí i dtáirgeadh bia. (6)

Coinníonn siad dhá leacht dhomheasctha le chéile – tá cloigeann hidrifileach agus eireaball hidreafóbach ag eiblitheoir.

Ceanglaíonn an cloigeann hidrifileach é féin leis an móilín uisce agus ceanglaíonn an t-eireaball hidreafóbach é féin leis an móilín ola, rud a choisceann scaradh an dá shubstaint.

Samplaí – leicitín, GMS, ailgionáití. Úsáidtear iad chun maonáis, uachtar reoite, etc., a mhonarú.

4. Cad is *sainbhianna* ann agus tabhair **dhá** shampla de bhianna den sórt sin. (6)

(i) *Sainbhianna*

bianna a tháirgeann gnólachtaí beaga nó fiontair bhaile; táirgtear iad i gcainníochtaí beaga; is minic a dhíoltar iad ag margaí feirmeoirí; déantar iad trí úsáid a bhaint as combháhair áitiúla; orgánach; beagán úsáide nó úsáid ar bith as breiseáin; bianna a mhonaraítear go sonrach le haghaidh réimeanna bia speisialta e.g. réimeanna bia céiliacha, veigeáin, diaibéiteacha, etc.

(ii) *Samplaí*: seacláid; seatnaí; mil; subha; cáis; iógart; uachtar reoite; bÁCáil bhaile, etc.

5. Comhlánaigh an tábla seo a leanas maidir le bianna malartacha (núíosacha) próitéine. (6)

	Foinse	Táirge
<b>Planda</b>	Pónairí soighe	Próitéin uigeach glasraí (TVP), tófú, ola shoighe, tempeh, táirgí soighe e.g. miso, bainne, iógart, etc.
<b>Miocrorgánaigh</b>	Baictéir, fungais, giosta, algaí – Míceapróitéin	Táirgí Quorn – burgair, feoil mhionaithe, etc.

6. Ainmnigh **trí** mhodh traschurtha teasa agus tabhair sampla **amháin** de mhodh cócaireachta a léiríonn an úsáid a bhaintear as gach ceann díobh. (6)

Modh Traschurtha Teasa	Modh Cócaireachta
1. Seoladh	Bruith, Gríoscaidh, Róstadh, BÁCÁIL, Friochadh, Cócaráil in oigheann micreathonnach
2. Comhiompar	Bruith, Róstadh, BÁCÁIL, Galú
3. Radaíocht	Gríoscaidh

7. Ainmnigh **trí** earnáil mhóra de thionscal bia na hÉireann. (6)

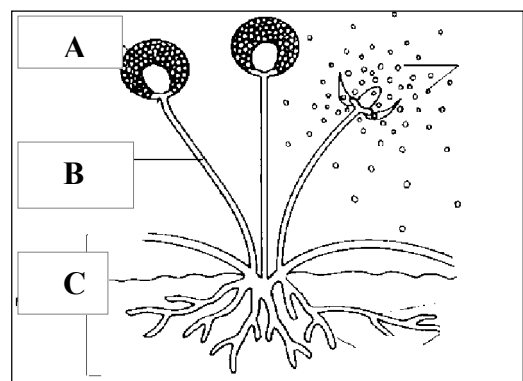
(i) earnáil na déiríochta

(ii) earnáil na mairteola, na huaineola, na muiceola, na héineola

(iii) earnáil na muirshaothraithe, na gairneoireachta inite, na ndeochanna, na mbianna ullmhaithe tomhaltais

8. Maidir le múscaín, ainmnigh na páirteanna A, B agus C. (6)

A. spóragán B. hífe/spórangaspór C. micéiliam



9. Tabhair breac-chuntas ar an gcosaint a thugann an tAcht um Fhaisnéis do Thomhaltóirí, 1978 don tomhaltóir. Tabhair **dhá** phointe. (6)
- (i) tugann sé cosaint do thomhaltóirí in aghaidh éileamh atá bréagach nó míthreorach faoi earraí nó faoi sheirbhísí (fógraíocht)
  - (ii) toirmisceann sé faisnéis atá bréagach nó míthreorach maidir le praghas, le praghas roimhe sin nó le praghas miondíola molta
10. Tabhair breac-chuntas ar **dhá** bhuntáiste a bhaineann le hárachas sláinte príobháideach. (6)
- (i) íocaíocht comhairleach agus táillí dochtúirí ginearálta; is féidir ospidéal príobháideach nó ospidéal leathphríobháideach a roghnú;
  - (ii) cóireáil leighis thar lear; faoiseamh cánach; tréimhsí fanachta in ionaid téarnaimh; cóireáil i gclínici príobháideacha othar seachtrach; ligeann siad rochtain níos tapa ar chóireáil; etc.
11. Maidir le taighde tomhaltais, déan idirdhealú idir an **dá** mhodh seo a leanas: (6)
- (i) *Taighde Deisce*  
is éard atá i gceist leis seo sonraí a bhailiú ó fhoinsí amhail gníomhaireachtaí stáit, an t-idirlíon, etc.; is féidir méid mór faisnéise a bhailiú go tapa; réasúnta saor; bíonn an fhaisnéis ginearálta agus ní bhíonn sí an-mhionsonraithe de ghnáth (cainníochtúil).
  - (ii) *Taighde Allamuigh*  
bailítear faisnéis trí úsáid a bhaint as teicnící amhail breathnú, agallaimh, suirbhéanna; bíonn an fhaisnéis mionsonraithe e.g. staidéar ar iompraíocht agus dearethaí tomhaltóirí (cáilíochtúil).
12. Mínigh an lipéadú fuinnimh mar a bhaineann sé le fearais tí. (6)
- cabhraíonn sé le tomhaltóirí fearais a roghnú bunaithe ar a n-éifeachtúlacht fuinnimh, rátáilte de réir scála a ghabhann ó A go G – is iad na fearais den ráta A is éifeachtúla**
- Ainmnigh **dhá** fhearais tí a mbíonn lipéad fuinnimh orthu.
- (i) cuisneoirí, reoiteoirí
  - (ii) meaisíní níocháin, triomadóirí rothlaim, miasniteoirí, oighinn, 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 leis na Ceistanna 2, 3, 4 agus 5.**

1. **Is é ‘treoirínte cothaithe bunaithe ar bhia’ an téarma iomlán eolaíochta do shraith teachtaireachtaí maidir le hitheachán sláintiúil a chuirtear ar fáil do phobal, i dtéarmaí an mhéid agus na geineálacha bia ba chóir a ithe ar mhaithe le bheith sláintiúil.**

*(Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann, FSAI)*

Chuir an FSAI moltaí nua le chéile do threoirínte bunaithe ar bhia maidir le hitheachán sláintiúil in Éirinn. Sa tábla thíos tá sliocht a bhaineann leis an riar laethúil atá molta de dhá ghrúpa bia (arán/gránaigh agus torthaí & glasraí).

Aois		5-13 bliana		14-18 mbliana		19-50 bliain		51+ bliain	
<i>Inscne</i>		<i>Fir.</i>	<i>Bain.</i>	<i>Fir.</i>	<i>Bain.</i>	<i>Fir.</i>	<i>Bain.</i>	<i>Fir.</i>	<i>Bain.</i>
An riar d'Arán & de Ghránaigh etc.	Gníomhach go leor	3-5	3-4	5-7	4	5-7	4-5	4-5	3-4
	Neamhghníomhach	3-5	3-4	4-5	3	4-6	3-4	4	3
An riar de Thorthaí & de Ghlasraí		5	5	5-6	5	5-7	5-6	5	5

- (a) Maidir leis an dá ghrúpa bia a bhfuil tagairt dóibh sa tábla, déan trácht ar na héagsúlachtaí sna moltaí atá déanta agus luaigh cúiseanna a d'fhéadfadh a bheith leo. **(24)**

*4 phointe @ 6 mharc an ceann*

*2 ráiteas ar gach ceann den dá ghrúpa bia  
Tabhair 2 mharc d'anailís shimplí ar an tábla*

*Tabhair 4 mharc do mhionsaothrú i.e. cúiseanna a d'fhéadfadh a bheith leis na héagsúlachtaí sna moltaí e.g. inscne/aois/gníomhaíocht; faisnéis ar an tábhacht a bhaineann le grúpa bia sa réim bia*

**Cúiseanna a d'fhéadfadh a bheith ann:**

**Inscne** – tá riachtanais éagsúla chalraí agus chothaitheach ag mná i gcomparáid leo siúd atá ag fir – tá riachtanas laethúil fuinnimh (kcal) níos airde ag fir ná mar atá ag mná, etc.

**Aoisghrúpa** – tá riachtanais éagsúla chalraí agus chothaitheach ag leanaí atá ag fás i gcomparáid leo siúd atá ag daoine fásta – tá riachtanais fuinnimh níos ísle ag leanaí óga i gcomparáid le daoine fásta; de réir mar a théann daoine in aois, laghdaíonn a ngníomhaíocht fhisiciúil agus, dá bhrí sin, laghdaíonn a riachtanais fuinnimh; níl mórán difríochta idir na riachtanais fuinnimh atá ag déagóirí agus iad siúd atá ag fir fhásta mar gheall ar fhás mear le linn bhlianta an déagóra, etc.

**Leanaí agus daoine scothaosta** – moltar an líon céanna riarthaí de thorthaí agus de ghlasraí dóibh ach tá beagán níos mó

de dhíth ar dhaoine fásta óga agus ar dhaoine fásta, d'fhéadfadh sé seo a bheith amhlaidh mar gheall ar ghoile/mar go moillíonn meitibileacht daoine scothaosta etc.

**Gníomhaíocht** – tá riachtanais chalraí agus chothaitheach níos mó ag daoine gníomhacha i gcomparáid leo siúd atá ag daoine neamhghníomhacha – tá riachtanas laethúil fuinnimh níos ísle ag oibrithe suiteacha ná mar atá ag oibrithe gníomhacha, etc.

**Meitibileacht** – bíonn balc mataín níos mó agus % níos ísle de shail choirp ag fir ná mar a bhíonn ag mná de ghnáth. Dá bhrí sin, tá BMR níos airde acu ná mná; moillíonn meitibileacht leis an aois agus, mar gheall air sin, ní mór do dhaoine scothaosta coigeartuithe a dhéanamh ar a réim bia, etc.

**Difríocht idir an dá ghrúpa bia** – is ionann gránaigh aráin agus bianna carbaihiodráite ardfhuinnimh, dá bhrí sin, ní mór a bheith cúramach chun iontógáil fuinnimh a chothromú le haschur fuinnimh. Is ionann an grúpa torthaí agus glasraí agus bianna le neart snáithín agus ní dhéanann siad difear d'iontógáil chalrach, etc.

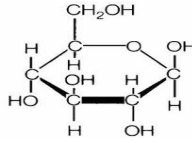
(b) Tabhair cuntas ar charbaihidráití agus déan tagairt dóibh seo:

- struchtúr ceimiceach monaisiúicríd
- déanmhaíocht déshiúicrídí
- hidrealú an tsúcra agus inbhéartú san áireamh.

*Monaisiúicríd – 1 phointe @ 8 marc*

(8)

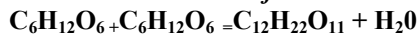
Struchtúr ceimiceach – glúcós  $C_6H_{12}O_6$



*Déshiúicríd – 4 phointe @ 2 mharc*

(8)

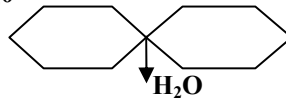
*Foirmiú déshiúicrídí – foirmítear iad nuair a cheanglaíonn 2 mhonaisiúicríd le chéile le díothú uisce;*



(glúcós + glúcós = maltós)

(glúcós + fruchtós = siúcros)

(glúcós + galachtós = luchtós)



*Hidrealú & Inbhéartú – 4 phointe @ 2 mharc*

(8)

*Hidrealú & inbhéartú – imoibríonn siúcraí déshiúicríd le huisce agus le heinsímí agus bristear anuas iad ina n-aonaid mhonaisiúicríd faoi seach; tarlaíonn sé seo le linn díleá; tarlaíonn inbhéartú nuair a théitear ní le haigéad nó trí einsím a chur leis; briseann siúcros anuas ina ghlúcós agus ina fhruchtós agus tugtar siúcra inbhéartaithe air seo; úsáidtear siúcra inbhéartaithe nuair a dhéantar milseáin bhruite agus subh etc.*

(c) Déan plé ar an tábhacht a bhaineann le cothromaíocht a bheith idir iontógáil fuinnimh agus aschur fuinnimh.

(12)

*3 phointe @ 4 mharc an ceann*

Ba chóir don iontógáil fuinnimh a bheith comhionann le haschur fuinnimh chun meáchan sláintiúil coirp a choinneáil; Más rud é go bhfuil iontógáil kcal níos mó ná aschur fuinnimh, d'fhéadfadh sé seo a bheith ina chúis le méadú meáchain; d'fhéadfadh murtall agus deacrachtaí eile sláinte a bheith mar thoradh air. Más rud é go bhfuil aschur kcal níos mó ná iontógáil fuinnimh, tá cailliúint meáchain mar thoradh air agus d'fhéadfadh go mbeadh tionchar díobhálach aige seo ar an gcorp freisin.

(d) Luaigh treochtaí comhaimseartha maidir le cleachtais siopadóireachta do bhia agus déan plé orthu.

(20)

*5 phointe @ 4 mharc an ceann*

Siopadóireacht dhéanach/24 uair an chloig; sainsiopaí – bianna eitneacha, beadaí; siopadóireacht i roinnt siopaí éagsúla amhail Tesco, Dunnes, Aldi; ceannach earraí orgánacha agus saorthrádála; rogha brandaí níos saoire/brandaí dea-luacha/brandaí lascaine; siopadóireacht ar líne/seachadadh baile; siopadóireacht aonionaid – ionaid siopadóireachta – siopaí, bialanna, creiseanna; neamhdhíobhálach don timpeallacht – táirgí a bhfuil íosmhéid pacáistíochta acu a roghnú; líon níos lú d'idirbhearta airgid – úsáidtear cártaí creidmheasa agus dochair go minic; bianna réamhullmhaithe – suaithfhriochadh glasraí, sailéad torthaí úra. Ceannach torthaí a tháirgtear go háitiúil; tá móréileamh ar shainbhianna anois; tá móréileamh ar cheannach bianna feidhmiúla anois; siopadóireacht le haghaidh bianna atá sonrach do réimeanna bia, amhail bianna céiliacha nó veigeatóracha; tá tionchar ag straitéisí margaiochta miondíola ar chleachtais siopadóireachta tomhaltóirí e.g. suíomh táirgí, dea-bholadh aráin úrbhácáilte, etc.



2. ‘Tá beagnach seisear as gach deichniúr ar an eolas faoin teachtaireacht “cúig chuid nó níos mó in aghaidh an lae” ach maíonn muintir na hÉireann, ar an meán, nach bhfuil ach trí chuid torthaí agus glasraí á n-ithe acu in aghaidh an lae.’ (*An Bord Bia*)

- (a) Déan plé ar na roghanna atá ar fáil faoi láthair do thomhaltóirí agus iad ag roghnú agus ag ceannach torthaí agus glasraí. (12)

*4 phointe @ 3 mharc an ceann*

Tá raon leathan de thorthaí agus de ghlasraí ar fáil – torthaí coimhthíocha, torthaí agus glasraí orgánacha; torthaí agus glasraí saorthrádála; réamhphacáilte nó scaoilte; réamhullmhaithe – réidh le hithe – suaithfhriochadh glasraí, sailéad torthaí; ar fáil lasmuigh den séasúr – ionradaithe; ar luach maith, tairiscintí speisialta amhail 3 ní ar phraghas 2 ní, 3 ní do €3; is féidir torthaí agus glasraí atá úr, reoite nó próiseáilte etc. a cheannach.

- (b) Tabhair sonraí faoi thábhacht chothaitheach torthaí nó glasraí agus ar an méid a chuireann an ceann a roghnaíonn tú leis an réim bia. (20)

*5 phointe @ 4 mharc an ceann*

Próitéin – LBV (fréamhacha, glasraí, torthaí); tá piseánach ina fhoinsé níos fearr de phróitéin; pónairí soighe HBV. *Níl aon phróitéin i dtorthaí.*

Saill – saill ar bith seachas ológa agus pónairí soighe (saill il-neamhsháithithe)  
*Níl aon saill i dtorthaí seachas abhacáid*

Carbaihidráit – tá glasraí ina bhfoinsé an-mhaith de shnáithín, go háirithe glasraí piseánacha; prátaí, glasraí fréimhe agus piseánach le neart stáirse; tá méideanna beaga siúcra i gcairéid agus in oinniúin  
*Is éard atá i dtorthaí siúcra, stáirse, ceallalós agus peictín; tá siúcra i láthair i bhfoirm glúcóis, fruchtóis agus siúcraí i ngach torthaí; tá stáirse i láthair i dtorthaí fo-aibí amhail bananaí; tá snáithín i láthair i gceillbhalla torthaí*

Vitimíní – saibhir i mbéite-charaitéin (próivitimín A), roinnt vitimíní ghrúpa B agus vitimín C; tá glasraí dúghlasa agus glasraí atá buí/flannbhúí nó dearg ar na foinsí is fearr den bhéite-charaitéin

Vitimín C – glasraí duilleacha, trátaí agus piobair; prátaí - foinsé thábhachtach de Vitimín C i réim bia na hÉireann; tá Vitimín B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> agus B<sub>6</sub> le fáil i nglasraí piseánacha; tá vitimín B<sub>2</sub> agus niaicin i mbeacáin; tá fóláit i nglasraí duilleacha glasa

*Tá torthaí ina bhfoinsé luachmhar de vitimín C e.g. cuiríní dubha agus cíobhaíonna; tá torthaí buí, flannbhúí agus dearga ina bhfoinsí maithe de phróivitimín A*

Mianraí – cainníochtaí beaga de chailciam agus d’iarann i láthair; glasraí fréimhe/duilleacha ina bhfoinsé mhaith de chailciam; iarann i nglasraí dúghlasa; rianta de photaisiam; sinc agus iaidín i láthair  
*Tá méideanna beaga de chailciam agus d’iarann i láthair i dtorthaí; tá potaisiam i mbananaí*

Ról sa réim bia – Próitéin HBV le haghaidh fhás agus dheisiú chealla an choirp i réim bia daoine fásta, leanaí nó déagóirí; úsáideach i réimeanna bia beagchalaí; réimeanna bia beagcholaistéaróil; réimeanna bia le neart snáithín; réimse leathan ar fáil; tíosach, ilúsáideach – sneaicbhia; easpa cailliúna de chothaithigh i leagan reoite; tá torthaí stánaithe saibhir i siúcra nach n-oireann do réim bia do dhiaibéitigh; airíonna frithocsaídeora, mar sin de, tá siad tairbheach maidir le cuidiú le galar a chosc, etc.

- (c) Tabhair cuntas ar Vitimín A faoi gach ceann de na ceanteidil seo a leanas: (18)

- *feidhmeanna bitheolaíocha* (3 phointe @ 2 mharc an ceann)  
e.g. táirgeann sé ródoipsín a choisceann daille oíche; coinníonn sé scannáin shláintiúla sna súile, sa tsrón agus sa bhéal; craiceann sláintiúil agus gruaig shláintiúil; rialaíonn sé fás; cuidíonn sé le galar corónach croí a chosc; riachtanach maidir le meitibileacht, etc.
- *iarmhairtí na heaspa* (3 phointe @ 2 mharc an ceann)  
e.g. daille oíche; xéarofailme agus ionfhabhtú súl; frithsheasmhacht laghdaithe in aghaidh ionfhabhtú; craiceann tirim; fás moillithe, etc.
- *airíonna* (3 phointe @ 2 mharc an ceann)  
e.g. intuaslágha i saill, dothuaslágha in uisce, intuaslágha i dtuaslagóirí orgánacha; teaschobhsaí; is féidir le teochtaí arda fada é a scriosadh; is féidir le hocsaigin é a scriosadh; is frithocsaídeoir é, etc.

3. 'Is ceart í an tsábháilteacht bia, ní pribhléid.' (SafeFood, 2007)

Lena chinntiú go bhfuil bia sábháilte lena ithe, déan plé ar thábhacht **gach** ceann díobh seo a leanas:

- stóráil bia
- modhanna cócaireachta agus atéimh
- sláinteachas sa chistin.

(24)

*6 phointe @ 4 mharc an ceann / 2 phointe faoi gach ceannteideal*

**Stóráil** – seiceáil teocht an chuisneora/an reoiteora: stóráil bia somheata faoi 5°C; stóráil bia reoite ag -18°C; seiceáil múscaín ar ghlasraí; bain plaisteach de thorthaí agus de ghlasraí; ba chóir bia amh agus bia cócaráilte a choinneáil óna chéile; seiceáil na dátaí arbh fhearr nithe a úsáid agus na dátaí ar chóir nithe a úsáid fúthu; fuaraigh bianna sula gcuirfead i gcuiseoir/i reoiteoir iad; ba chóir limistéir stórála a choinneáil glan agus dea-aeráilte, etc.

**Cócaireacht & atéamh** – déan bianna reoite a dhíreo go hiomlán (sa chuisneoir); déan spólaí móra feola agus éineola a chócaráil go maith; úsáid an t-am ceart agus an teocht cheart nuair atá bia á chócaráil agat; riar bia láithreach; coinnigh bia te ag teocht os cionn 65 °C, ith bia te laistigh de 1.5 uair an chloig; atéigh bia go tapa os cionn 100°C; ná hatéigh bia ach uair amháin; coinnigh bia clúdaithe nó i gcoimeádáin shéalaithe sula n-atéifead é; cloí le hamanna cearta atéimh san oigheann micreathonnach, etc.

**Sláinteachas sa chistin** – ba chóir d'urláir, do bhallaí agus do dhromchlaí oibre a bheith éasca le glanadh; dea-chóras soilsiithe; aeráil éifeachtach chun comhdhlúthú agus fás miocrorgánach a laghdú; córas uisce ghlain chun sláinteachas a choinneáil; gan aon phointí rochtana do pheataí; ba chóir go mbeadh dea-sláinteachas sa chistin i bhfeidhm agus go gcloífid leis e.g. AGPRC (HACCP), etc.

(b) Ainmnigh modh úrchaomhnaithe baile **amháin** ina mbaintear úsáid as teas **agus** mínigh an prionsabal atá i gceist.

(16)

*Ainm an mhodha úrchaomhnaithe = 4 mharc An prionsabal atá i gceist 3 phointe @ 4 mharc an ceann*

**Modhanna** – Déanamh suibhe/seatnaí, buidéalú, triomú,

*Déanamh suibhe/seatnaí*

**Teas** – úsáidtear teas an-ard chun na torthaí a bhogadh agus chun miocróib agus einsímí a mharú

**Siúcra** – úsáidtear méid ard siúcra chun cabhrú le téachtadh agus feidhmíonn sé mar leasaitheach freisin. Tuaslagann an siúcra in uisce na dtorthaí, rud a chruthaíonn tuaslagán tiubhaithe. Tarraingítear uisce ansin ó aon chealla miocróbacha trí osmóis chun an tuaslagán a chothromú. Dihiodráitíonn sé seo na cealla miocróbacha agus tá bás mar thoradh air.

**Torthaí** – tá méid ard peictine sna torthaí atá ar dhea-chaighdeán agus aibí agus cuidíonn sé seo le téachtadh.

**Aigéad** – riachtanach chun peictín a tharraingt amach as na torthaí, tugann sé dath agus blas níos fearr dóibh agus cuidíonn sé le criostalú a chosc. Is féidir líomóidí a chur leis más rud é nach bhfuil méid ard aigéid sna torthaí.

**Peictín** – tá peictín i dtorthaí aibí, más rud é go bhfuil torthaí fo-aibí nó ró-aibí níl peictín ar bith iontu. Tá níos mó peictine i roinnt torthaí ná mar atá i torthaí eile. Dá bhrí sin, cuirtear torthaí le chéile go minic chun méid maith foriomlán peictine a fháil.

**Séalú** – coisceann sé athiontráil na miocrorgánach. **Steiriliú** – chun baictéir atá i láthair a mharú.

**pH** – íslíonn an fínéagar i seatnaí an pH agus coisceann sé seo fás miocróbach

**Buidéalú** – próiseas úrchaomhnaithe trí steiriliú, torthaí de ghnáth. Maraíonn buidéalú giosta agus múscaín atá i láthair cheana féin sna torthaí nó ar na torthaí trí na prócaí torthaí a théamh i ndabhach uisce san oigheann, ar an iarta nó i mbrúbhruithaire agus trí na prócaí a shéalú ina dhiaidh sin nuair a bheidh siad te. Ar fhuarú, feidhmíonn sé seo mar fholús, rud a chruthaíonn séalú agus a choisceann athiontráil aoir neamhsteirilithe.

**Triomú** – is féidir luibheanna a thriomú trí iad a cheangal ina mbearta agus trí ligan dóibh triomú amach i dteophreas ar feadh cúpla lá. Toisc go bhfuil taise ag teastáil ó mhicrorgánaigh agus ó einsímí, ní féidir leo a bheith gníomhach gan í agus, dá bhrí sin, tá na luibheanna úrchaomhnaithe.

(c) Tabhair breac-chuntas ar ról na Roinne Talmhaíochta, Bia agus Mara ó thaobh sábháilteachta bia de.

(10)

*2 phointe @ 5 mharc an ceann*

cinntíonn sí na caighdeáin is airde is féidir maidir le sábháilteacht bhia agus le cosaint tomhaltóirí in Éirinn trí na nithe seo a leanas: monatóireacht a dhéanamh ar shábháilteacht bia i bhfeoil agus i dtáirgí feola, i mbainne agus i dtáirgí bainne, in uibheacha agus i dtáirgí uibhe agus ar úsáid lotnaidicídí; cuireann sí reachtaíocht an AE i bhfeidhm lena rialaítear iompórtáil bia atá bunaithe ar ainmhithe ó thíortha lasmuigh den AE; tá sí freagrach as clárú agus as inrianaitheacht eallaigh, muc agus caorach; cinntíonn sí go gcuirtear nósanna imeachta cearta maidir le sláinteachas i bhfeidhm i gcás na feirme déiríochta, an déirí, an mhiondíoltóra agus, ar deireadh, an tomhaltóra etc.

4. ‘Ar na cinntí airgeadais is tábhachtaí a dhéanfaidh tú le linn do shaoil tá teach a cheannach.’

(www.myhome.ie)

(a) Déan plé ar na tosca a mbíonn tionchar acu ar na roghanna tithíochta a dhéanann an duine aonair agus an teaghlach. Déan tagairt do **gach** ceann díobh seo a leanas:

- tosca geilleagracha
- beartas náisiúnta tithíochta
- treochtaí i bhforbairtí tithíochta.

(24)

*6 phointe @ 4 mharc an ceann*

*2 phointe faoi gach ceann*

*Tosca geilleagracha* – costas; airgead atá ar fáil; cúnadh ó thuismitheoirí chun teach a cheannach; suíomh; rátaí úis, etc.

*Beartas tithíochta* – maireachtáil ard-dlúis; pobail inbhuanaithe le tacaíocht siopaí, scoileanna, bonneagar cuí, etc.; foirgnimh liostaithe a choinneáil trí dheontais; an timpeallacht nádúrtha a chosaint; tithíocht shóisialta agus inacmhainne a sholáthar; tithe atá tíosach ar fhuinneamh a chur chun cinn; úinéireacht tí a spreagadh trí fhaoiseamh úis mhorgáiste; scéimeanna deontas feabhsúcháin e.g. deontais inlithé, deontais ghrianphainéal; liúntas cíosa a sholáthar; cóiríocht ar cíosa a chlárú leis an PRTB, etc.

*Treochtaí* – forbairt eastáit tithíochta níos mó; forbairtí measctha i lár bailte, lena n-áirítear árasáin, tithe cathrach agus tithe níos mó; méadú ar líon na n-árasán, go háirithe i gceantair uirbeacha; tithe móra tógtha in eastáit bheaga; tithe aonuaire ar shuíomhanna faoi úinéireacht phríobháideach; tithe níos mó i mbruachbhailte agus comaitéireacht úinéirí tí chuig an ionad oibre; ceantair lár na cathrach a athfhorbairt; seanfhoirgnimh/foirgnimh sheanré a athchóiriú; tithe atá tíosach ar fhuinneamh; modhanna foirgníochta atá neamhdhíobhálach don timpeallacht, etc.

(b) Ainmnigh cineál **amháin** morgáiste atá ar fáil do dhaoine a d’fhéadfadh teach a cheannach agus déan cur síos air.

(14)

*Ainm 4 mharc; Cur Síos 2 phointe @ 5 mharc an ceann*

*Morgáiste Blianachta, Dearlaice, Pinsean-nasctha, Úis amháin, Rianúcháin, Cuntais Reatha, etc.*

*Morgáiste blianachta* – úsáidtear gach aisíocaíocht go páirteach chun an t-ús ar an iasacht a ghlanadh agus go páirteach chun an phríomhshuim a fuarthas ar iasacht a aisíoc; laghdaíonn an tsuim atá dlite thar na blianta; ní mór polasaí cosanta morgáiste a thógáil amach; d’fhéadfadh rátaí coitianta úis a bheith athraitheach nó seasta nó d’fhéadfadh ráta comhcheangailte a bheith i bhfeidhm; luainíonn an ráta athraitheach ar aon dul le rátaí úis ón ECB – tá riosca i gceist mar go bhféadfadh rátaí úis méadú; tá an ráta seasta socraithe ar feadh roinnt blianta, bíonn siad níos airde ná an ráta athraitheach úis de ghnáth agus bíonn eisíocaíochtaí mar an gcéanna i gcónaí; an ráta comhcheangailte – tá an iasacht roinnte idir rátaí athraitheacha agus rátaí seasta, etc.

*Morgáiste dearlaice* – meascán d’iasachtaíocht agus d’infheistíocht; íoctar ús ar an iasacht agus, ina theannta sin, íoctar préimh ar pholasaí árachais saoil; tá polasaí árachais saoil deartha chun an iasacht a ghlanadh/a chlúdach nuair a aibíonn sé; seans nach ndéanfaidh an toradh ón bpolasaí an iasacht a chlúdach go hiomlán; níl aon chosaint bhreise morgáiste ag teastáil (mar chuid de pholasaí árachais saoil); níl sé ar fáil go forleathan do cheannaitheoirí tí faoi láthair, etc.

*Morgáiste pinsean-nasctha* – íoctar ús ar an iasacht agus íoctar suim isteach i scéim pinsean; aisíoctar an iasacht ón gciste pinsean ar scor; tá polasaí cosanta morgáiste riachtanach; tá tóir air seo i measc daoine féinfhostaithe mar gheall ar an bhfaoiseamh cánach níos fearr, etc.

*Morgáiste úis amháin* – go traidisiúnta, ní raibh na morgáistí seo ar fáil ach amháin i gcás ceannacháin foirgnimh infheistíochta; íoctar ús amháin leis an iasachtóir agus fanann an t-iarmhéid caipitil seasmhach; tá roinnt coinníollacha ag gabháil leis e.g. tá áiseanna úis amháin ar fáil ar feadh uastréimhse trí bliana. Is é an smaoineamh atá taobh thiar de seo go dtugann sé deis do cheannaitheoirí céaduaire iad féin a bhunú; forchuirtear athbhreithniú ar an áis úis amháin thart ar gach cúig bliana, etc.

*Morgáiste rianúcháin* – níl siad ar fáil a thuilleadh i gcás morgáistí nua mar gur cuireadh iallach ar iasachtóirí Éireannacha na táirgí seo a tharraingt siar mar gheall ar an gcúingach creidmheasa; praghsáladh an táirge trí chorrach thar bhonnráta an ECB, etc.

*Morgáiste cuntais reatha* – trí chuntas reatha duine a chur lena chuntas morgáiste, tógfar an t-airgead ar fad a thaiscfear sa chuntas reatha ón morgáiste, agus fágfaidh sé seo go nglanfar an morgáiste níos luaithe ná mar a bhí beartaithe tríd an tsuim chaipitil a laghdú; is táirge ráta athraithe é seo nach n-éascaíonn ráta seasta, etc.

- (c) Ainmnigh, agus tabhair sonraí maidir le, scéim Údaráis Áitiúil **amháin** atá ar fail do dhaoine a bhfuil tithíocht de dhíth orthu. (12)

*Ainm scéime – 3 mharc*  
*Sonraí - 3 phointe @ 3 mharc an ceann*

Scéim cheannaigh ag tionóntaí; scéim úinéireachta roinnte; scéim liúntas morgáiste; scéim tithíochta inacmhainne

*Scéim cheannaigh ag tionóntaí* – is féidir le tionóntaí Údaráis Áitiúil ar feadh íostréimhse de bhliain amháin roghnú an teach a cheannach; is féidir an teach a cheannach thar barr amach nó trí scéim úinéireachta roinnte; praghsáiltear an teach ag luach an mhargaidh lúide lascaíní; lascaine do gach bliain den tionóntacht suas go dtí uastréimhse deich mbliana.

*Scéim liúntas morgáiste* – is féidir le duine a theach reatha a thabhairt ar ais don Údarás Áitiúil chun teach príobháideach a cheannach nó a thógáil agus d’fheadfadh duine cáiliú le haghaidh liúntas morgáiste; íoctar liúntas (suas go dtí €11,450) ar scála laghdaithe thar 5 bliana agus íoctar é go díreach leis an iasachtóir morgáiste; deartha chun an t-aistriú ó chíos tí go húinéireacht tí a dhéanamh níos éasca.

*Scéim úinéireachta roinnte* – ní mór don duine gá a bheith aige le tithíocht agus scrúdú ioncaim a shásamh chun a bheith incháilithe; roinntear úinéireacht idir an t-úinéir roinnte agus an tÚdarás Áitiúil; ní mór don iarratasóir 40% ar a laghad de luach an tí a cheannach agus an chuid eile a ghlacadh ar cíos ón Údarás Áitiúil; is féidir iarratas a dhéanamh chuig an Údarás Áitiúil chun iasacht morgáiste a íoc; is éard atá in eisíocaíochtaí ná íocaíochtaí morgáiste agus cíos atá ríofa ag 4.4% de chostas an sciar atá ar cíos; tá na heisíocaíochtaí níos ísle ná iad siúd i gcás gnáthmhorgáiste; is féidir an sciar eile a cheannach nuair atá an sciar tosaigh ceannaithe go hiomlán, etc.

*Scéim tithíochta inacmhainne* – soláthraíonn an t-údarás áitiúil tithe nua ar thalamh atá faoina úinéireacht; soláthraítear tithe ar phraghsanna lascaínithe do cheannaitheoirí incháilithe (a bhfuil gá acu le tithíocht agus a shásaíonn scrúdú incháilitheachta ar ioncam); ceannaítear tithe thar barr amach trí mhorgáiste a sholáthraíonn an t-údarás áitiúil; íoctar iasachtaí atá comhionann le 97% de phraghas an tí thar 25 bliain; de ghnáth, níor chóir d’aisíocaíochtaí iasachta a bheith níos mó ná 35% de ghlánioncam teaghlaigh, etc.

*Scéim Cóiríochta ar Cíos (RAS 2004)* – ar fáil dóibh siúd atá ag fáil liúntas cíosa le 18 mí nó níos mó; téann an t-údarás áitiúil i léasanna meántéarmacha nó fadtéarmacha le tiarnaí talún chun caighdeán maith cóiríochta a sholáthar do theaghlaigh a bhfuil gá acu le riachtanas fadtéarmach tithíochta; is é an buntáiste is mó a bhaineann leis seo díothú na sáinneacha bochtaineachta mar go ligeann sé do thionóntaí deiseanna fostaíochta, oiliúna nó oideachais a thapú agus leanúint le RAS; méadóidh a ranníocaíocht cíosa ar aon dul le hioncam méadaithe.

*Scéim Cheannaigh Árasán ag Tionóntaí (TPAS 2012)* – d’fheadfadh iarratasóirí atá incháilithe do thithíocht Údaráis Áitiúil iarratas a dhéanamh chun árasán a cheannach; tá lascaíní 40%, 50% nó 60% i gceist leis an gcóras ceannaigh incrimintigh, ag brath ar ioncam an teaghlaigh; ní mór measúnú a dhéanamh ar choimpléisc árasán (ina bhfuil 5 árasán ar a laghad) chun go measfar iad a bheith incháilithe lena gcur san áireamh.

5. ‘Anois, níos mó ná riamh, aithnítear go bhfuil cearta ag daoine óga.’ (Unicef)

(a) Tabhair breac-chuntas ar **cheithre** cheart atá ag páistí sa teaghlach. (12)

*4 phointe @ 3 mharc an ceann*

Ceart chun beatha; ceart chun ainm agus chun náisiúntacht a bheith deonaithe dóibh; ceart chun fanacht le tuismitheoirí mura bhfuil sé seo in aghaidh a leasa is fearr; ceart chun riachtanais fhisiciúla bhunúsacha; ceart chun forbairt go fisiciúil, go meabhrach, go sóisialta, go morálta agus go spioradálta; ceart chun teacht a bheith acu ar chúram leighis; ceart chun cosaint a fháil ó dhrochíde agus ó fhaillí; ceart chun gníomhaíochtaí oideachais, fóillíochta, áineasa agus cultúrtha; ceart chun cúram speisialta, chun oideachas speisialta agus chun oiliúint speisialta do dhaoine faoi mhíchumas etc.

(b) Déan plé ar **gach ceann** díobh seo a leanas:

- na deacrachtaí a d’fhéadfadh a bheith ag an aonad teaghlaigh nuair a bhíonn riachtanais speisialta ag páiste **agus**
- na deacrachtaí a d’fhéadfadh a bheith ag an aonad teaghlaigh nuair a bhíonn riachtanais speisialta ag tuismitheoir.

*(3 phointe @ 4 mharc) x 2*

(12)

(12)

*Páiste* – ganntanas cabhrach ar fáil; níos lú deiseanna oideachais; easpa tacaíocht leordhóthanach airgeadais ón stát; ioncam laghdaithe i gcásanna ina bhfanann tuismitheoir amháin sa bhaile chun aire a thabhairt don pháiste; áiseanna uireasacha leighis; áiseanna uireasacha leighis agus stáit a chuireann dualgas ar an teaghlach na háiseanna seo a sholáthar.

*Tuismitheoir* – aonrú sóisialta; claontacht ina choinne; easpa soghluaisteachta agus deacracht maidir le bheith ábalta leas a bhaint as iompar poiblí agus áiseanna poiblí; níos lú deiseanna fostaíochta; costas a bhaineann leis an teach a chóiriú chun é a dhéanamh oiriúnach; easpa neamhspleáchais; tacaíocht leanúnach mhothúchánach ag teastáil; deacracht maidir le bheith ábalta tarraingt ar gach cúnaimh agus deontas sóisialta atá ar fáil. Easpa tacaíochta, brú airgeadais orthu siúd a thugann aire don tuismitheoir, etc.

(d’fhéadfadh roinnt pointí a bheith ábhartha i gcás an pháiste agus an tuismitheora araon)

(c) Scríobh nóta eolais ar an Acht um Chúram Leanaí, 1991.

(14)

*2 phointe @ 7 marc an ceann*

Déantar foráil do chúram agus do chosaint leanaí trí na nithe seo a leanas:

**Idirghabháil** – Tá sé de chumhacht ag boird sláinte idirghabháil a dhéanamh i gcásanna teaghlaigh ina meastar go bhfuil leanbh i mbaol e.g. i mbaol go ndéanfar ionsaí, faillí nó drochíde ghnéasach ar an leanbh.

**Ordú cúraim** – féadfaidh an bord sláinte iarratas a dhéanamh ar ordú cúraim chuig na cúirteanna chun éascú a dhéanamh ar an leanbh a bhaint as teach an teaghlaigh agus leanbh a chur i gcúram ar feadh téarma, fada nó gearr.

**Ordú maoirseachta** – féadfaidh boird sláinte iarratas a dhéanamh ar ordú maoirseachta le go bhféadfaidh pearsanra an bhoird sláinte cuairt a thabhairt ar leanbh ina theach ar bhonn tréimhsiúil ar mhaithe le monatóireacht a dhéanamh ar a shláinte agus ar a leas.

## Roinn C

### 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) nó 1(c) a fhreagairt.

1.(a) ‘Má éiríonn linn ar fad a bheith ar an eolas faoin gcumhacht atá againn ó thaobh éifeachtúlacht fuinnimh de agus má bhainimid an úsáid cheart aisti, is mór an difríocht is féidir linn a dhéanamh i dteannta a chéile dúinn féin, dár bpócaí agus don timpeallacht.’  
(Údarás Fuinnimh Inmharthana na hÉireann)

(i) Déan plé ar cheithre thoise ba chóir a chur san áireamh agus córas téimh á roghnú do theach nua. (16)

*4 phointe @ 4 mharc an ceann*

Costas (suiteáil agus rith); sábháilteacht; riachtanais téimh spáis; áisiúlacht; meallacht aeistéitiúil; tosca timpeallachta; téamh uisce san áireamh; stóráil ag teastáil; méid an tí, etc.

(ii) Déan cur síos ar chóras téimh lárnaigh de chineál amháin atá oiriúnach do theach teaghlaigh agus déan tagairt dóibh seo:

- foinse breosla/fuinnimh
- an prionsabal oibriúcháin, modhanna traschurtha teasa san áireamh
- an tionchar ar an timpeallacht.

(24)

*Córas a ainmniú – 4 mharc  
foinse breosla/fuinnimh – 4 mharc  
an prionsabal oibriúcháin – 3 phointe @ 4 mharc an ceann  
tionchar ar an timpeallacht – 1 phointe @ 4 mharc*

*Foinse breosla/fuinnimh – ola, gás, breosla soladach, fuinneamh gréine, etc.*

*An Prionsabal Oibriúcháin*

*Córas fliuch/córas beag cró/córas indíreach – téitear an t-uisce i geoire trí chomhiompar; leathnaíonn an t-uisce, ardaíonn sé agus pumpáiltear é chuig gach radaitheoir sa teach; téann radaitheoirí aonair na seomraí trí radaíocht agus trí chomhiompar*

*Córas tirim/téamh faoi urlár/téamh stórála – eilimintí leictreacha atá leabaithe i mbloic theirmeacha chré thine nó choíncreíte agus timpeallaithe le hábhar inslithe. Cuirtear na heilimintí seo ar siúl ag tréimhsí seachbhuaice san oíche agus ardaítear teocht na mbloc. De réir a chéile, scaoileann na radaitheoirí nó an t-urlár teas i rith an lae. Tá rogha treisithe teasa tráthnóna ag cuid mhór córas. Radaítear roinnt teasa, ach aistrítear an chuid is mó den teas trí chomhiompar.*

*Téamh gréine – ionsúnn bailitheoirí gréine solas gréine agus déanann siad teas de. Úsáideann an córas seo feistí meicniúla amhail caidél agus feananna chun teas ó bhogadh ó bhailitheoirí go stóráil agus ansin go húsáid. Aistrítear an teas ar fud gach seomra trí chomhiompar.*

*Tionchar ar an timpeallacht – ísealúsáid breoslaí iontaise; múch ó théamh ola, etc.*

(iii) Míniú, agus samplaí á dtabhairt agat, an chaoi ar féidir leibhéil an chompoird theirmigh sa teach a rialú. (10)

*2 phointe @ 5 mharc an ceann*

Úsáidtear seomraí sa teach le haghaidh gníomhaíochtaí éagsúla a éilíonn leibhéil éagsúla den chompoird teirmeach agus is féidir iad seo a rialú trí theirmeastat a úsáid.

Athraíonn an teocht atá molta de réir an tseomra, ag brath ar fheidhm an tseomra sin, e.g. seomra suí 19°C go 23°C, seomra teaghlaigh 17°C go 21°C, seomra leapa 10°C go 16°C, agus moltar íostocht de 20°C do dhaoine scothaosta.

*Teirmeastat seomra – braitheann teirmeastat an tseomra an teocht mórthimpeall an tseomra agus coinníonn sé an seomra ag an teocht ag a bhfuil sé socraithe.*

*Comhla theirmeastatach radaitheora – Feistítear í seo leis an radaitheoir aonair. Déanann sí comhla a oscailt agus a dhúnadh chun sreabhadh uisce isteach sa radaitheoir a cheadú nó a chosc.*

*Téamh Criosaithe – ligeann sé seo codanna éagsúla den teach a théamh.*

agus

- 1.(b) (i) Déan plé ar an tábhacht a bhaineann le dóthain aerála a bheith i dteach. (15)

*3 phointe @ 5 mharc an ceann*

Soláthraíonn sí *aer úr* le haghaidh riospráide; baineann sí *seanaer dreoite* atá lán d'eisíontas agus de bholaíthe; cabhraíonn sí le dóchán e.g. tinte oscailte; rialaíonn sí leibhéil *bhogthaise* an aeir; laghdaíonn sí comhdhlúthú; rialaíonn sí teocht an aeir; cabhraíonn sí le riochtaí riospráide, cosúil le plúchadh etc., a rialú.

- (ii) Mol modh aerála saorga **amháin** atá oiriúnach do chistin **agus** déan cur síos ar phrionsabal oibriúcháin an mhodha atá molta agat. (15)

*Modh a ainmniú = 3 mharc An prionsabal oibriúcháin: 3 phointe @ 4 mharc an ceann*

*Feananna eastarraingthe* – suitear iad go hard ar bhalla lasmuigh; nuair a bhíonn an fean ar siúl bíonn na comhlaí oscailte agus casann an mótar leictreach na lanna. Cruthaíonn ardluas an chasaidh sú a bhaineann seanaer as an seomra. Tagann aer úr ina ionad seo go nádúrtha.

*Cochail chócaireáin* – fean eastarraingteora i gcruith ceannbhrait atá feistithe thar iarta an chócaireáin, d'fhéadfadh ducht a bheith air go dtí an taobh amuigh nó é a bheith gan ducht.

*Prionsabal Oibriúcháin an Ducht* – feistithe le balla amuigh chun an bealach is giorra agus is díri chuig an taobh amuigh a chinntiú; nuair a bhíonn sé ar siúl, casann mótar leictreach fean, cruthaíonn an fean ardluais sú agus tarraingíonn sé an seanaer isteach. Baineann na scagairí bolaithe agus gréisc ón aer, rud a ionaíonn an t-aer. Caitear an t-aer amach chuig an taobh amuigh. Má ghearrtar poll sa bhalla seachtrach, is féidir leis an seanaer éalú.

*Prionsabal Oibriúcháin Gan Ducht* – úsáidtear é seo i gcásanna nach bhfuil aon teacht ar an taobh amuigh iontu (gan ducht) – athchuirtear aer ar ais sa chistin tar éis é a scagadh trí scagaire sceite carbóin chun múch tocsaineach a chosc.

nó

- 1.(c) Is é atá i gceist leis an dearadh intí ná go ndéantar cinneadh maidir le struchtúr spáis, le riachtanais na n-áititheoirí agus leis an stíl is fearr a oireann don dá ní.

- (i) Luaigh, agus samplaí á dtabhairt agat, conas a bheadh tionchar ag **gach** ceann díobh seo a leanas ar dhearadh intí an tí:
- feidhm an tseomra
  - costas
  - feasacht timpeallachta (comhshaoil).
- (18)

*6 phointe @ 3 mharc an ceann*

*Tagairt amháin do gach ceannteideal + 3 phointe eile*

*Feidhm* – ba chóir do dhearadh seomra ligean do shoghluaisteacht agus freastal ar an sreabhadh nádúrtha tráchtá; ba chóir do dhearadh seomra éifeachtúlacht uasta a éascú e.g. an triantán oibre; ní mór soilsiú agus aeráil a bheith ar leibhéal compordach chun a bheith oiriúnach d'úsáid an tseomra e.g. difríocht idir an chistin agus an seomra suí; ní mór do gach airde e.g. dromchlaí oibre, a bheith ar leibhéal oiriúnach chun míchompord a sheachaint; ba chóir spásanna a bheith éasca le glanadh agus teacht éasca a bheith ar fhuinneoga agus ar shoicéid, etc.

*Costas* – tá daoine teoranta ag srianta buiséid, ní mór do dhaoine feidhmiú laistigh dá gcuid buiséid, dá bhrí sin, d'fhéadfadh a gcuid roghanna a bheith teoranta; ní gá go mbeidh costas ard ag baint le dea-dhearadh intí – toighis; díolann cuid mhór asraonta píosaí troscáin atá ar chaighdeán réasúnta maith agus tarraingteach ach nach bhfuil daor, etc.

*Feasacht timpeallachta* – úsáid ábhar nádúrtha e.g. urláir adhmaid, teallaigh chloiche; gnéithe e.g. sorn dóite adhmaid – neamhdhíobhálach don timpeallacht; tá tiliú tíosach ar fhuinneamh mar go n-ionsúnn sé fuinneamh gréine agus scaoileann sé teas de réir a chéile; tá péinteanna orgánacha níos neamhdhíobhálacha don timpeallacht mar go dtáirgtear méid níos lú dramhaíola agus iad á monarú, etc.

- (ii) Mínigh **dhá** ghné den dearadh agus tabhair sampla d'fheidhmiúchán **gach** ceann díobh sa dearadh intí. (12)

*Míniú – 2 phointe @ 3 mharc  
Feidhmiúchán – 2 phointe @ 3 mharc*

*Gnéithe – dath, patrún, uigeacht*

*Dath –* gné den dearadh a bhfuil tionchar mór aici ar an gcuma atá ar sheomra agus ar an dóigh a mothaíonn daoine agus iad sa seomra...; dathanna príomhúla, dathanna tánaisteacha, dathanna treasacha; dathanna teo, fuara, paistil agus neodhracha; is féidir le scéimeanna datha a bheith in imeartas le chéile/comhlántach; úsáid mhonacrómatach datha aicinn; scéim chomhchuí datha; doimhneacht datha, imir, ton, etc.

*Feidhmiúchán –* is féidir dath a úsáid chun seomraí sa teach a nascadh le chéile; codanna de sheomra a athrú; aird a tharraingt ar dhea-ghnéithe; atmaisféar a chruthú; d'fhéadfadh tionchar a bheith ag gné den seomra ar rogha an datha, etc.

*Patrún –* dearáí maisiúla a chuireann éagsúlacht agus imeartas le seomra; is féidir le barraíocht dearáí cuma thrangláilte a chur ar sheomra, is féidir le heaspa dearáí cuma thur a chur ar sheomra, etc.

*Feidhmiúchán –* seomra a dhéanamh níos spéisiúla e.g. patrúin éagsúla a úsáid atá nasctha de réir datha, uigeachta, nó móitífe; patrúin mhórsála agus mionsála; patrúin throma, etc.

*Uigeacht –* tagraíonn uigeacht do théagar nó do charachtar ruda nó dromchla mar a mhothaítear leis an lámh nó leis an gcráiceann é, e.g. réidh/garbh, fuar/te

*Feidhmiúchán –* déanann uigeachtaí atá in imeartas le chéile rudaí níos spéisiúla; uigeachtaí réidhe e.g. gloine, scáthán, fuar agus sláinteach agus oiriúnach do sheomraí folctha agus do chistineacha; tá dromchlaí garbha, ar nós cairpéid agus cumhdaigh, te agus cuireann siad atmaisféar le seomra suí; déanann dromchlaí neamhlonracha, ar nós péint eibleachta, solas a ionsú agus cuireann siad cuma níos dorcha ar dhathanna, 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) nó 2(c) a fhreagairt.

2.(a) ‘D’éirigh le cúrsaí eacnamaíochta agus an cur chuige nua i leith an fhaisin, i bhfad níos mó de na leanúnaithe faisin a stiúradh i dtreo ráillí na bhfaisean ón tseanré.’

(www.stylebible.ie)

(i) Déan measúnú ar thionchar na dtosca socheacnamaíochta ar thionscal an éadaigh. (15)

*5 phointe @ 3 mharc an ceann*

*Sóisialta* – comhfhoirmeacht shóisialta; stádas na mban; ról athraitheacha ag fir/mná; na meáin; daoine cáiliúla; imeachtaí an domhain e.g. na Cluichí Oilimpeacha; ócáidí dámhachtainí amhail etc.

*Eacnamaíoch* – caiteachas laghdaithe tomhaltóirí; cor chun donais sa gheilleagar; faisin níos neamhthaibhsí/simplí; costais táirgthe; úsáid ábhar ar chostas íseal; dearadh ríomhchuidithe; forbairt snáithíní agus cumasc nua a bhfuil cuid mhór úsáidí ag baint leo ó thaobh baille éadaigh de, etc.

(ii) Tugadh cuireadh duit dul chuig cóisir bhreithlae cara leat a bheidh 18 mbliana d’aois agus is é an téama a bheidh ann na ná 1980idí. Tarraing sceitse den fheisteas a chaithfeá chuig an gcóisir agus déan cur síos air. (10)

Seodra mór, gúnaí cniotáilte máilíneacha, go leor dathanna, muinchillí borrrha, etc.

*Sceitse – 6 mharc*

*Cur síos 4 mharc (2 phointe @ 2 mharc an ceann)*

**agus**

2.(b) (i) Déan plé ar an gcúis a bhfuil tóir ar fhabraicí cumaisc in éadaí nua-aoiseacha. (6)

*2 phointe @ 3 mharc an ceann*

Cuireann siad feabhas ar fheidhmíocht na fabraice; déanann siad roinnt fabraicí níos inacmhainne; táirgeann siad cáilíocht níos fearr (gráid éagsúla olla atá cumasctha le chéile); cuireann siad feabhas ar shaintréithe foriomlána – roc-obacht; feidhmíocht ionsúite taise; cuireann siad feabhas ar bhuanfas; ar chumas ruaimníthe; laghdaíonn siad statach, etc.

(ii) Leag amach torthaí staidéir a rinne tú ar fhabraic chumaisc amháin.

Déan tagairt dóibh seo:

- an t-ainm – 3 mharc
  - na hairíonna – 3 x 1 mharc
  - na húsáidí – 3 x 1 mharc
- (9)

*Ainm* – cadás poileistir

*Airíonna* – Dearfach – caitheamh maith níocháin; éasca le preasáil; láidir; aer-thréscaoilteach; siltriomaíonn sé go tapa;

friotaíocht ar smálú; compordach; leibhéal íseal statach mar gheall ar chadás; éasca le ruaimniú;

*Diúltach* – coinleach agus lobhadh, statach agus meallta (poileistear); míchompordach (leibhéal íseal ionsúite taise); déanann alcaílí teo tiubhaithe damáiste dó, etc.

*Úsáidí* – léinte, cultacha agus sciortáil, etc.

**nó**

2.(c) Tá tionchar ag modhanna comhdhéanta fabraice ar chuma, ar airíonna agus ar fheidhmíocht na fabraice.

Maidir le déantúsaíocht teicstílí, ainmnigh gach ceann díobh seo a leanas agus déan cur síos orthu:

- teicníc chomhdhéanta fabraice amháin
  - modh amháin chun dathanna a chur uirthi
  - modh amháin chun dearadh a chur uirthi.
- (15)

*3 @ 5 mharc an ceann (ainm+cur síos)*

**Comhdhéanamh fabraice** – cniotáil, fíodóireacht, nascadh

**Dathanna a chur** – ruaimniú – scaipeadh, ruaimniú aigéid, ceangal agus dathú

**Feidhmiúchán dearaidh** – scáilphriontáil, priontáil le rollóir, priontáil le stiúsal, priontáil aistrithe, cabhradh, 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) Tá líon ard na ndaoine atá gan phost agus bagairt leanúnach na dífhostaíochta ar na rudaí is mó atá ag cur isteach ar gheilleagar na hÉireann. Taispeánann na figiúirí a d'eisigh an Phríomh-Oifig Staidrimh gur mhéadaigh ráta caighdeánaithe na ndaoine atá gan phost go 14.4% i mí Dheireadh Fómhair 2011. I measc na ndaoine a chláraigh mar dhaoine dífhostaithe bhí 93,013 duine a bhí ag éileamh Sochar Cuardaitheora Poist agus 301,333 duine a bhí ag éileamh Liúntas do Lucht Cuardaigh Fostaíochta.

	2006	2007	2008	2009	2010	2011
<i>Rátaí dífhostaíochta in Éirinn</i>	4.4%	4.5%	6.4%	11.8%	13.7%	14.2%

*(Rátaí caighdeánaithe dífhostaíochta, coigeartaithe de réir na ráithe. An Phríomh-Oifig Staidrimh)*

- (i) Ag cuimhneamh duit ar an eolas thuas, déan plé ar an dífhostaíocht in Éirinn. (20)

*4 phointe @ 5 mharc an ceann*

*Ní mór tagairt don chairt i bpointe amháin*

*Méid, fáthanna/cúiseanna, mar a théann i bhfeidhm, etc.*

*Méid* – fás de réir a chéile i bhfigiúirí dífhostaíochta as ar tháinig méadú suntasach idir 2008 agus 2009 agus ardú seasta; léiríonn leibhéil fostaíochta staid an gheilleagair, tá méadú an-suntasach ar fhigiúirí dífhostaíochta mar gheall ar an gcor chun donais sa gheilleagar le déanaí; don tionscal tógála a rinneadh an dochar is mó, rinneadh dochar do na tionscail mhiondiola agus seirbhíse freisin; méadú ar eisimirce; ciorruithe sa tionscal seirbhíse mar gheall ar an gcúlú atá ar siúl faoi láthair; bhí méadú de níos mó ná 200% ar an ráta dífhostaíochta idir 2006 agus 2011; méadú de réir a chéile idir 2006/2008 agus bhí an méadú is mó (5%) idir 2008 agus 2009; tá níos mó ná 300,000 duine ag éileamh an liúntais do lucht cuardaigh fostaíochta agus, dá bhrí sin, tá siad gan phost le níos mó ná bliain amháin, etc.

*Cúiseanna* – an cúlú domhanda/an cor chun donais sa gheilleagar; teicneolaíocht a fhorbairt; meath i dtionscail phríomhúla agus thánaisteacha; riachtanais mhéadaithe oideachais; cuideachtaí déantúsaíochta atá ag athlonnú go hOirthear na hEorpa – ardphá/leibhéil tuarastail atá ina gcúis le heaspa iomaíochta; easpa éilimh ar tháirgí agus ar sheirbhísí; ceantair ard-dífhostaíochta; dífhostaíocht iarmharach; tosca geografacha; tosca séasúracha, etc.

*Tionchar ar an Duine Aonair* – cailliúint ioncaim; strus a bhaineann le neamhdhaingne airgeadais agus leis an eagla roimh bhochtaineacht; cailliúint stádais, féinmheasa; mothúcháin neamhdhóthanachta as a dtagann drochshláinte agus dúlagar; mí-úsáid substaintí; mothú ciontachta; aonrú sóisialta; féinmharú, etc.

*Tionchar ar an Teaghlach* – titim in ioncam as a dtagann titim i gcaighdeáin mhaireachtála; bochtaineacht; riaráistí morgáiste – athshealbhú títhe; d'fhéadfadh go mbeadh ar leanaí éirí as gníomhaíochtaí ina raibh siad páirteach; brú ar chaidrimh; easpa daingne airgeadais, etc.

*Tionchar ar an tSochaí* – eisimirce; costas don stát – cánacha níos airde; easpa eiseamláirí agus eitic oibre atá dearfach; iompar frithshóisialta, etc.

- (ii) Déan anailís ar an gcaoi a raibh tionchar ag **gach** ceann díobh seo a leanas ar na rátaí reatha dífhostaíochta:

- suíomh geografach (tíreolaíoch)
- an gheilleagar domhanda
- leibhéal an éilimh ar tháirgí agus ar sheirbhísí.

(20)

*4 phointe @ 5 mharc an ceann*

*Tagairt amháin do gach ceanteideal + pointe amháin eile*

*Suíomh geografach* – éagsúlachtaí i bhfostaíocht i réigiúin éagsúla e.g. an méid fostaíochta is airde le fáil i réigiún na teorann agus san oirdheisceart, an méid is ísle fostaíochta sa lár-oirthear agus san iarthar; d'fhéadfadh leibhéil dífhostaíochta a mhéadú i gceantair ina bhfuil ardleibhéil dífhostaíochta mar go bhfágann daoine chun obair a fháil in áiteanna eile agus, mar thoradh air sin, ní mór do shiopaí agus do sheirbhísí dúnadh, etc.

*Geilleagar domhanda* – cruthaíonn cor chun donais sa gheilleagar domhanda méadú ar rátaí dífhostaíochta in Éirinn; aistríonn cuideachtaí ilnáisiúnta a gcuid gnó chuig tíortha ina bhfuil costais táirgthe níos ísle, etc.

*Éileamh ar tháirgí/ar sheirbhísí* – mar thoradh ar earraí iompórtáilte níos saoire, bhí titim san éileamh ar tháirgí Éireannacha; bíonn daoine dífhostaithe ag caitheamh níos lú airgid agus, dá bhrí sin, laghdaíonn an t-éileamh ar sheirbhísí; laghdaigh daoine a gcuid caiteachais toisc gur tháinig laghdú ar a gcuid ioncaim agus dá bhrí sin tá cumhacht caithimh laghdaithe; rinneadh dochar do thionscal turasoireachta na hÉireann mar gheall ar laethanta saoire thar lear a bheith ar fáil ar phraghas réasúnta; tá siopadóireacht ar líne ag tairiscint táirgí níos saoire ná na táirgí atá ar fáil go háitiúil, etc.

- (iii) Ainmnigh freagairt reachtúil amháin maidir le fostaíocht a chruthú agus tabhair sonraí faoi. (10)

*Ainm = 5 mharc      Sonraí = 1 pointe @ 5 mharc*

Is ionann *Fiontraíocht Éireann* agus an ghníomhaireacht stáit a chabhraíonn le cuideachtaí a gcuid díolacháin agus easpórtálacha a mhéadú, a chruthaíonn níos mó fostaíochta

Soláthraíonn *Bord Fiontar Contae* tacaíocht, comhairle oiliúna, cúnaimh airgeadais, deontais féidearthachta, deontais chaipitil, deontais fostaíochta, deontais chothromais, agus tacaíonn sé le fiontair agus le poist a chruthú agus a choinneáil

*FÁS/Solas* – dhá chlár atá dírithe ar fhostaíocht a chruthú – scéimeanna fostaíochta pobail a thugann deis do dhaoine dífhostaithe obair ina gcuid pobal ar bhonn sealadach chun cuidiú le forbairt a dhéanamh ar a gcuid scileanna – i measc na dtionscadal, tá na healaíona, cultúr, turasoireacht, spórt agus an timpeallacht

*Forfás* – spreagann sé forbairt na fostaíochta sa tionscal eolaíochta agus teicneolaíochta;

*An tÚdarás Forbartha Tionscail (IDA)* – freagrach as deontais infheistíochta thar lear a áirithiú d'infheisteoirí eachtracha

*Cáin chorparáide íseal* – spreagann sí cuideachtaí eachtracha chun gnó a bhunú in Éirinn

*JobBridge* – Scéim intéirneachta náisiúnta a seoladh in 2011 a bhfuil mar aidhm aici socrúcháin taithí oibre a chur ar fáil d'intéirneigh ar feadh tréimhsí 6 mhí nó 9 mí – tá sé mar aidhm aici an fáinne fí ina bhfuil taithí ag teastáil ón lucht cuardaigh fostaíochta chun post a fháil a bhriseadh. Faigheann siad €50 breise in aghaidh na seachtaine sa bhreis ar a gcuid focaíochtaí leasa shóisialaigh.

agus

- 3.(b) Má bhaineann tú úsáid chríonna as do chuid am fóillíochta, déanfaidh sé do leas san fhadtéarma.

- (i) Tabhair sainmhíniú ar fhóillíocht agus déan plé ar a luach i sochaí an lae inniu. (18)

*Sainmhíniú = 6 mharc      Plé = 3 phointe @ 4 mharc an ceann*

Is ionann fóillíocht agus tréimhsí ama nach mbíonn daoine ag obair ná ag freastal ar riachtanais an tsaoil iontu; am atá ar fáil le haghaidh scíthe; sairse ó ghairm nó ó ghnó, etc.

Luach – tugann fóillíocht deis do dhaoine a scíth a ligean agus a bheith saor ó bhrúnna laethúla; cuireann sí feabhas ar fholláine fhisiciúil; éascaíonn sí comrádaíocht teaghlaigh; spreagann sí idirghníomhú sóisialta; dea-shampla maith do leanaí i maidir le húsáid a bhaint as a n-am saor, etc.

- (ii) Déan plé ar na tosca a bhféadfadh tionchar a bheith acu ar an rogha a dhéanann duine maidir le gníomhaíochtaí fóillíochta. (12)

*3 phointe @ 4 mharc an ceann*

*Aois* – seans nach mbeidh daoine scothaosta chomh hinniúil sin chun tabhairt faoi ghníomhaíochtaí fisiciúla i gcomparáid le daoine eile; seans nach mbeidh spóirt áirithe oiriúnach do leanaí óga (contúirteach); athróidh ábhair spéise de réir aoise; seans go n-athróidh an t-ioncam indiúscartha atá ar fáil ag daoine le haghaidh fóillíochta de réir aoise, etc.

*Inscne* – seans nach mbeidh spóirt áirithe á n-imirt ach ag inscne amháin den chuid is mó; uaireanta bíonn níos mó am fóillíochta ag fir ná mar a bhíonn ag máithreacha atá ag obair; de ghnáth bíonn rannpháirtíocht níos airde sa spórt i measc na bhfear ná i measc na mban, etc.

*Tionchair shóisialta* – grúpa socheacnamaíoch; áit ina gcónaíonn duine; treochtaí reatha, etc.

*Tionchair chultúrtha* – baineann spóirt áirithe le tíortha/contaetha éagsúla; cultúr teaghlaigh; traidisiúin i dtíortha áirithe e.g. damhsa, etc.

*Tionchair cheirde* – tuarastal; rogha caitheamh aimsire atá gníomhach/neamhghníomhach; leathnú ón obair; chun líonrú a dhéanamh, etc.

nó

- 3.(c) (i) Déan plé ar na príomhthosca a bhféadfadh tionchar a bheith acu ar riachtanais an teaghlaigh i gcás cúram leanaí. (12)

*3 phointe @ 4 mharc an ceann*

Tuismitheoirí ag obair go lánaimseartha nó go páirtaimseartha; tuismitheoir amháin ag obair; na seantuismitheoirí/baill teaghlaigh a bheith ar fáil; costas an chúraim; riachtanais chúraim tar éis na scoile; uaireanta oscailte; é a bheith ar fáil le linn laethanta scoile; gaireacht do theach an teaghlaigh; riachtanais speisialta an linbh, etc.

- (ii) Ainmnigh **dhá** chineál rogha ó thaobh cúram leanaí de atá ar fáil ag tuismitheoirí agus déan measúnú orthu. (18)

*(Ainmnigh 3 mharc + 2 phointe @ 3 mharc an ceann) x2*

e.g. naíolanna agus creiseanna; naíonra/grúpa súgartha; scoil Montessori; feighlí leanaí; au pair; grúpaí tar éis na scoile, etc.

*ráiteas meastóireachta i.e. buntáistí/mibhuntaistí, etc.*



**Coimisiún na Scrúduithe Stáit**  
*State Examinations Commission*

# **SCRÚDÚ na hARDTEISTIMÉIREACHTA** **2012**

## **Aistriúchan ar Scéim Mharcála**

### **EACNAMAÍOCHT BHAILE - EOLAÍOCHT AGUS SÓISIALTA OBAIR CHÚRSA STAIDÉAR BIA**

*(400 marc / 80 an marc ualaithe)*

*(Chun an marc ualaithe a ríomh – roinn an marc amh a bronnadh ar 5)*

# Critéir Ghinearálta Mharcála don Obair Chúrsa Praiticiúil sa Staidéar Bia

## 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 cuí agus biachláir/miasa/táirgí á roghnú

### **Banda B 11-15 marc (an-ábaltá – go maith)**

*Fiosrúchán*

- tá fianaise ann go ndearnadh **taiscéalaíocht** agus roinnt **anailíse** ar na saincheisteanna agus ar na cúinsí a bhaineann go ginearálta 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 cuí agus biachláir/miasa/táirgí á roghnú

### **Banda C 6-10 marc (bunúsach –ábaltá)**

*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 marc (an-bhunúsach – teoranta)**

*Fiosrúchán*

- tá fianaise ann **ar thuiscint an-bhunúsach teoranta** ar phríomhriachtanais 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/ biachlár lae**

= 4

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

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

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

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

**Cúiseanna / 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 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 roinnt príomhchéimeanna 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, próisis leis an mbia a ullmhú, am cócaireachta / teocht, 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 marc (an-mhaith – ar fheabhas)

Sainiúitear 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 marc (an-ábaltá – go maith)

Sainiúitear 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 marc (bunúsach – ábaltá)

Sainiúitear 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 shainiúitear aon cheann, nó ní shainiúitear ach roinnt, de na gcéimeanna riachtanacha in ullmhúchán na méise, ní dhéantar achoimre orthu ná ní 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

- Na príomhchúinsí a cuireadh san áireamh  $2 \times 4$  mharc = 8  
(caithfidh baint a bheith acu leis an mias / tástáil áirithe)  
Sainiúitear (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  $2 \times 2$  mharc = 4  
(caithfidh baint a bheith acu le comhábhair shainiúla atá in úsáid / leis an mias atá á cócaráil)  
Sainiúitear (1) agus míniú soiléir (1) ar príomh-shaincheist sábháilteachta **amháin agus** ar phríomh-shaincheist sláinteachais **amháin** a cuireadh san áireamh agus an mhias á hullmhú agus á cócaráil / an tástáil á dhéanamh

## Measúnú – 16 marc

Déan measúnú ar an tasc sna téarmaí seo:

- Cur i bhFeidhm  $2 \times 4$  mharc an ceann = 8

**Banda A -4 mharc** – shainiúitear, 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** – shainiúitear laigí / láidreachtaí sainiúla agus an tasc á dhéanamh, cuireadh bonn éigin faoi mhionathruithe a moladh, rinneadh anailís teoranta ar úsáid acmhainní / pleanáil

**Banda C- 2 mharc** – rinneadh iarracht éigin laigí nó láidreachtaí a shainiúitear 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  $2 \times 4$  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

**De réir mar a théann daoine in aois, tá sé tábhachtach go gcuirfí a riachtanais chothaithe agus chothaitheacha atá ag athrú san áireamh agus béilí á bpleanáil.**

Déan taighde agus mionléiriú ar na riachtanais chothaitheacha agus ar na treoirlínte pleanála béilí is cóir do dhaoine níos sine a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil acu.

Agus na cúinsí seo á gcur san áireamh, déan fiosrú ar réimse biachlár (dhá chúrsa) oiriúnach do phríomhbhéile an lae don ghrúpa seo.

Ullmhaigh, cócaráil agus riar ceann **amháin** de na príomhchúrsaí a bhfuil fiosrú déanta agat orthu.

Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena fheidhmiú agus **(b)** le riachtanais shainiúla an taise.

#### Príomhriachtanais an taise

- riachtanais chothaithe / chothaitheacha ba cheart do dhaoine atá ag dul in aois a bhreithniú agus béilí á bpleanáil
- treoirlínte ábhartha do phleanáil béile le tagairt ar leith do dhaoine atá ag dul in aois
- raon de mhiasa príomhchúrsa
- miasa príomhchúrsa agus cúiseanna leis an rogha.

#### Fiosrúchán

**Riachtanais chothaithe / chothaitheacha** – cothromaíocht chothaitheach, riachtanais laethúla mhacra-/micreachothaitheach ar a n-áirítear riachtanais próitéine / charbaihidráite / saille / iarainn / chailciam mar is cuí do riachtanais daoine atá ag dul in aois agus na cúiseanna a bheadh le héagsúlacht, neart snáithín, Vitimín C / ionsú iarainn, Vitimín D / ionsú cailciam, an gá atá le breis B6, B12 agus fóláite de bharr iontógálacha íseal agus mí-ionsú, éagsúlachtaí a d'fhéadfadh a bheith i riachtanais fuinnimh – ní bhíonn daoine atá ag dul in aois chomh gníomhach mar sin ní theastaíonn a oiread calraí uathu ó tharla go bhfuil bunráta meitibileach níos ísle acu, cothromaíocht fuinnimh maidir le leibhéil ghníomhaíochta, treoirlínte cothaitheacha reatha maidir le hiontógáil chothaitheach agus bia, úsáid forbhia béilí mar shampla deochanna – Ovaltine, Milo, Ensure, etc.

**Treoirlínte pleanála do bhéilí** – úsáid na pirimide bia le cothromaíocht a chinntiú, éagsúlacht bianna, an rud is maith le duine agus an rud nach maith leis, iontógáil cheart leachtanna chun an dihidráitiú a chosc – 8 gloine leachta in aghaidh an lae, bianna le neart snáithín, cur leis an méid cailciam, seachain bianna ina bhfuil a lán salainn, saille sáithithe agus siúcra, i.e. bianna áise; má roghnaítear bianna áise, roghnaigh bianna treisithe, sneaiceanna sláintiúla, bianna a dhíleáitear go héasca, bianna atá sa séasúr – ceisteanna faoi acmhainní, codanna níos lú, breithnigh bianna atá éasca le hiithe / le cogaint do dhaoine atá ag dul in aois agus a bhfuil fadhbanna lena gcuid fiacla acu, bacainní fisiciúla, e.g. airtríteas, úsáid bianna atá réamh-ullmhaithe / éasca le hullmhú, féadfaidh riochtaí míochaine tionchar a imirt ar na bianna a itear, athruithe céadfacha – féadfaidh athrú teacht ar an dúil sa bhia, ní mheascann cógais le gach cineál bia, féadfaidh siad tionchar a imirt ar ionsú agus ar mheitibileacht chothaitheach, bíonn drugaí frith-athlastacha ina gcúiseanna masmais, úsáid púdar bainne chun cur leis an méid cailciam, próitéine agus calraí, etc. a itear.

**Miasa a roghnaíodh** – réimse biachlár do phríomhbhéile

- caithfidh siad a bheith oiriúnach do dhaoine atá ag dul in aois
- caithfidh príomhchúrsa a bheith ann.

**Measúnú** (riachtanais shainiúla an taise)

Anailís ar thorthaí maidir le riachtanais chothaitheacha miasa príomhchúrsa do dhaoine atá ag dul in aois.

Treoir do phleanáil béilí – raon de miasa príomhchúrsa atá oiriúnach do dhaoine atá ag dul in aois, an chaoi a dtagann an mhiasa a roghnaíodh leis na riachtanais a sainiú san fhiosrúchán.



## Tasc 2

*Tá taighde ann a léiríonn go bhfuil an murtall i bpáistí éirithe fíorchoitianta san Eoraip agus go bhfuil meáchan an choirp ar an ngalar is leitheadaí i measc páistí anois..... tá méadú faoi thrí tagtha le deich mbliana anuas ar líon na bpáistí atá i bhfad róthrom.*

*(Tuarascáil an Tascfhórsa Náisiúnta um Murtall 2005)*

Ag tagairt don ráiteas seo, déan fiosrú agus mionléiriú ar na cleachtais chothaithe, na riachtanais chothaitheacha agus na tosca is cóir a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil do pháistí atá ag freastal ar scoil chun meáchan sláintiúil a choimeád.

Ag féachaint do na tosca atá tugtha faoi deara agat i do chuid taighde, scríobh biachlár (trí bhéile) do lá **amháin** a bheadh oiriúnach do pháistí atá ag freastal ar scoil. Bíodh lón pacáilte san áireamh ann. Ullmhaigh, cócaráil agus riar an príomhchúrsa de phríomhbhéile an lae.

Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena fheidhmiú agus **(b)** le riachtanais shainiúla an taisc.

### Príomhriachtanais an taisc

- *riachtanais chothaithe do pháistí atá ag freastal ar scoil chun meáchan sláintiúil a choimeád*
- *cleachtais chothúcháin / treoirlínte pleanála maidir le béilí do pháistí scoile d'fhonn meáchan sláintiúil a choimeád.*
- *biachlár do lá **amháin** (trí bhéile), lón pacáilte le bheith san áireamh*
- *an phríomh-mhias a roghnaíodh agus cúiseanna leis an rogha.*

### Fiosrúchán

**Riachtanais chothaithe** – cothromaíocht chothaitheach, riachtanais laethúla mhacra-/micreachothaitheach ar a n-áirítear riachtanais phróitéine / charbaihiodráite / saille / iarainn / chailciam mar is cuí, neart snáithín, Vitimín C / ionsú iarainn, Vitimín D / ionsú Cailciam, iontógáil fosfair a mhéadú, lean treoirlínte cothaitheacha reatha maidir le hiontógáil chothaitheach agus bia, le tagairt ar leith do na riachtanais do pháistí atá ag freastal ar scoil, cothromaíocht fuinnimh chuí, etc.

**Cleachtais Chothúcháin / Treoirlínte pleanála do bhéilí** – úsáid na pirimide bia le cothromaíocht a chinntiú, cuir tús le patrún ina n-itear trí bhéile chothroma rialta gach lá, ag tosú le bricfeasta maith, ba chóir do thuismitheoirí sampla maith a léiriú – a bheith ina n-eiseamláirí d'ithe sláintiúil, codanna iomchuí, úsáid glasraí / sneaiceanna sláintiúla seachas milseáin mar luach saothair ar dhea-iompar, bíodh glasraí suimiúla le hithe, gearr iad ina gcruthanna éagsúla, gearr anuas ar / seachain bianna próiseáilte, sneaicbhanna agus bianna gan cileacalraí, seachain bianna míncharbaihiodráite agus cuir táirgí caiscín ina n-áit, cuir bianna maithe isteach le bianna beagmhaitheasa de réir a chéile, roghnaigh bianna a bhfuil GI (innéacs glicéime) íseal acu, roghnaigh éineoil, iasc bán, feoil thrua, gearr an tsail den fheoil, seachain bianna a bhfuil saill i bhfolach iontu, e.g. cístí, brioscaí, taosraín etc. agus cuir rogha torthaí agus glasraí ina n-áit, seachain modhanna cócaireachta míshláintiúla e.g. grioscadh seachas friochadh, galbhruith, bruith nó bÁCáil an bia ar fad, ól uisce agus sunna torthaí nádúrtha seachas deochanna súilíneacha, seachain bianna a bhfuil a lán salainn, siúcra agus saille sáithithe iontu, déan do chuid deochanna féin as glasraí agus torthaí, úsáid glasraí seachas milseáin, bíodh páistí páirteach sa tsiopadóireacht agus in ullmhú bia, riar na bianna is fearr leo in éineacht le bianna nua, pleanáil béilí / lónta is féidir a ithe go tapa, mar bíonn deifir ar pháistí, etc.

- Miasa a roghnaíodh** - **biachlár do lá amháin** (trí bhéile) lena n-áirítear lón pacáilte
- **caithfidh siad teacht leis na riachtanais chothaitheacha a shainithnítear do pháistí atá**
  - **ag freastal ar scoil chun meáchan sláintiúil a choimeád**
  - **caithfidh príomhchúrsa a bheith ann.**

### Measúnú (riachtanais shainiúla an taisc)

Anailís ar na torthaí a fuair tú faoinar fhoghlaim tú ón bhfiosrúchán maidir le bainistiú aiste bia do pháistí atá ag freastal ar scoil ar mian leo meáchan sláintiúil a choimeád, na tosca ba chóir a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil do pháistí atá ag freastal ar scoil ar mian leo meáchan sláintiúil a choimeád, agus le leordhóthanacht chothaitheach a chinntiú, cad iad na bianna atá oiriúnach nó neamhoiriúnach, cad iad na gnéithe faoi leith de pleanáil béilí a chaitear a chur san áireamh etc., conas a chomhlíonann na béilí a roghnaítear na riachtanais a sainithníodh san fhiosrúchán.

## Réimse Cleachtais B – Ullmhúchán Bia agus Próisis Chócaireachta

### Tasc 3

**Áiríonn mórán cócairí gur trealamh riachtanach sa chistin iad measctóirí bia agus cumascóirí láimhe leictreacha.**

Roghnaigh measctóir bia leictreach **nó** cumascóir bia leictreach agus déan taighde

- ar na sagsanna difriúla atá ar fail (brandaí, praghsanna, gnéithe, etc.)
- ar an úsáid is féidir a bhaint astu, i.e. feidhmeanna difriúla an phóisa trealaimh
- ar mhiasa / bhianna is féidir a ullmhú agus an phóisa trealaimh seo á úsáid
- ar na heochairphointí atá riachtanach chun mias a dhéanamh agus an trealamh seo á úsáid.

**Ullmhaigh, cócaráil agus riar mias anraith nó milseoige atá fiosraithe agat agus an phóisa trealaimh roghnaithe á úsáid agat.**

Déan an tasc a mheasúnú i dtaca (a) lena fheidhmiú agus (b) leis na buntáistí agus/nó na míbhuntáistí a bhaineann leis an bpóisa trealaimh roghnaithe á úsáid.

#### Príomhriachtanais an taisc

- taighde ar **na cineálacha difriúla measctóirí bia leictreacha nó cumascóirí bia leictreacha** (brandaí, praghsanna, gnéithe, etc.)
- **úsáidí** i.e. an úsáid is féidir a bhaint as an bpóisa trealaimh a roghnaíodh agus na **miasa / bianna** is féidir a ullmhú
- **na heochairphointí atá riachtanach chun mias a dhéanamh agus an trealamh seo á úsáid**
- **mias roghnaithe anraith nó milseog** agus cúiseanna leis an rogha.

#### Fiosrúchán

**Brandaí na measctóirí bia leictreacha / na cumascóirí bia leictreacha atá ar fáil:** Kenwood, Moulinex, Philips, Bosch, Gordon Ramsey, Russell Hobbs, James Martin, Ready Steady Cook etc.

**Measctóirí bia leictreacha (saorseasaimh, láimhe, cumaisc, próiseálaithe bia) - Vatacht:** 120 – 1200 vata, **Luasanna:** 1-12; **Costas:** €6 - €500; **Gnéithe Speisialta** – rialú luais athraitheach, turba-luas cnaipe treisiúcháin, bailchríoch chróim, hanla bog / greim éasca, babhla cruach dosmálta atá éasca le glanadh, babhlaí suas le 5 lítear, buailteoirí, crúcaí agus greadtóirí, uirlis bhuailteora solúbtha, cumhdach K-lene (neamhghreamaitheach), barr inbhainte is féidir a úsáid mar mheasctóir láimhe, sciath steallta / doirte, teicneolaíocht ualach-bhraite, uaineadóir, scríobán babhla uathoibríoch, múchadh rólódála, stóráil corda, sábháilte don mhiasniteoir, gan chorda, corda sclóine is féidir a úsáid le ceachtar lámh, etc. **Forbhaill** – greadtóir – balúnach & cumhachta, buailteoirí agus crúcaí taois, leachtaitheoir, stiallaire, déantóir pasta, brúiteoir torthaí, déantóir uachtair reoite, súire, spadal, clúdach deannaigh, etc. **Toilleadh Babhla:** suas le 6.7 lítear, etc.

**Úsáidí: Buailteoir** – saill agus siúcra a bhualadh agus cistí á ndéanamh, **Greadtóir** – uachtar, meireang agus fuidreamh a mheascadh, etc. **Crúca** – arán agus taosrán a dhéanamh, etc.

**Miasa / bianna** is féidir a dhéanamh leis an measctóir bia leictreach e.g. cistí – spúinse, cistí Maidéaracha, etc., brioscaí, taosrán, búiste, bruscar aráin, reoáin, brúitín glasraí, fuidreamh, uachtar a choipeadh, meireangaí, etc.

**Príomhphointí riachtanacha chun measctóir bia leictreach a úsáid i gceart:** úsáid an ball ceart don mheascán, ná sáraigh an toilleadh uasta nó déanfar an mótar a rólódáil, glasáil an babhla ina áit sula gcuireann tú an measctóir ar siúl, úsáid luas níos moille ag an tús agus nuair a bhíonn comhábhair tirim á gcur isteach, bíodh saill ag teocht an tseomra, úsáid an sciath steallta chun bianna mar shiúcra reoáin agus plúr a choinneáil istigh fad a bhítear á meascadh ach déan cinnte go mbíonn sé bainte de roimh ghreadadh ionas go mbeidh an t-aer in ann sruthlú go héasca, stop agus bain an meascán ó thaobhanna an bhabhla agus tú ag meascadh, déan cinnte go mbeidh na buailteoirí thíos sa mheascán sula gcasann tú an measctóir ar siúl, ní féidir measctóirí a bhfuil mótar bheaga iontu a fhágáil ar siúl ar feadh i bhfad, glan iad tar éis iad a úsáid, ná húsáid forbhaill e.g. leachtaitheoir ag an am céanna le bheith ag buaileadh, etc.

**Cumascóir láimhe:** Vatacht: 220 – 800 vata, **Luasanna:** 1-16; **Costas:** €6 - €90; **Gnéithe Speisialta** – feidhm bhíge, turba-chnaipe do chomhábhair chrua, sciath lainne frith-steallta, lanna agus seafta asbhainte de chruach dhosmálta, hanla le greim bog, claibín sábháilteachta, cásáil phlaisteach atá éasca le glanadh, múchadh uathoibríoch i gcás róthéimh, gan chorda, oiriúintí sábháilte le cur sa mhiasniteoir, etc.

**Forbhaill** – eascra plaisteach, gearrthóir, greadtóir, slat mhiotail / phlaisteach agus córas trí lanna, brúiteoir, brúiteoir oighir, cumascóir mór panna chun anraith a mheascadh díreach sa phanna, etc.

**Úsáidí** – cumasc, gearradh, greadadh, brú, cúradh, etc.

**Miasa/Bianna** is féidir a ullmhú le cumascóir láimhe leictreach e.g. anraithí, anlainn / súlaigh, torthaí & glasraí – caoineoga, bruscar aráin le haghaidh búistí, barráin d'fheoil & d'iasc, almóinní, pâtés, etc.

**Príomhphointí riachtanacha chun cumascóir láimhe a úsáid i gceart:** ná cuir an mótar síos sa leacht, ná leag lámh ar na lanna nuair a bhíonn an phlocóid istigh, má bhíonn na lanna i bhfostú bain amach an phlocóid sula nglanann tú na comhábhair de na lanna, gearr comhábhair mhóra ina bpíosá beaga, cuir na lanna síos go hiomlán sna comhábhair

*sula gcuireann tú an fearas ar siúl, cas as fearas sula mbaineann tú an lann aníos as an leacht, as an gcumasc nó sula n-athraíonn tú forbhaill, ná sáraigh na cainníochtaí agus na hamanna próiseála a luaitear sna treoracha, úsáid an chomhréir cheart solad agus leachtanna, lig don fhearas fuarú idir tascanna, sula leantar ar aghaidh leis an bpróiseáil, ná húsáid an cumascóir le haghaidh feola, cáise, etc.*

**Miasa a roghnaíodh – ní mór anraith nó milseog a roghnú ó do chuid taighde a bheadh oiriúnach le hullmhú agus an measctóir bia leictreach nó an cumascóir láimhe leictreach in úsáid**

**Measúnú** (mar a shonraítear sa tasc) – *na buntáistí agus na mibhuntaistí a bhaineann le measctóir bia leictreach nó cumascóir láimhe leictreach a úsáid.*

## Réimse Cleachtais C: Teicneolaíocht an Bhia

### Tasc 4

*Déantar seatnaithe agus anlainn ghoinbhlasta as meascán de thorthaí agus de ghlasraí le finéagar, siúcra, spíosraí agus salann etc. Is slí iontach iad chun úsáid a bhaint as farasbarr torthaí agus glasraí, go háirithe toisc go dtagann feabhas ar an mblas agus iad á stóráil.*

Fiosraigh (i) na torthaí agus na glasraí difriúla is féidir a chaomhnú sa tslí seo

(ii) conas mar a dhéantar caomhnú den saghas seo

(iii) na bunphrionsabail atá i gceist

(iv) na fadhbanna a d'fhéadfadh a theacht chun cinn.

Agus do rogha torthaí / glasraí á n-úsáid agat, ullmhaigh seatnaí **nó** anlann goinbhlasta agus cuir i bpota é. Cuir sonraí mar gheall ar an gcoimeádán agus ar an lipéadú a d'úsáid tú leis seo. Déan an tasc a mheasúnú i dtaca (a) le feidhmiú agus (b) le praiticiúlacht seatnaithe/anlainn ghoinbhlasta a dhéanamh sa bhaile.

### Príomhriachtanais an taisc

#### Déan fiosrúchán:

- faoi na torthaí agus na glasraí éagsúla is féidir a ullmhú chun seatnaithe nó anlainn ghoinbhlasta a dhéanamh
- faoin gcaoi a gcuirtear i bhfeidhm an modh chun seatnaithe /anlainn ghoinbhlasta a dhéanamh
- faoin mbunphrionsabal i gceist
- faoi na fadhbanna a d'fhéadfadh teacht chun cinn
- faoi mhionsonraí an choimeádáin, an chládaigh agus an lipéadaithe
- faoin táirge roghnaithe agus faoi na cúiseanna leis an rogha.

#### Fiosrúchán

**Déan taighde faoi thorthaí agus faoi ghlasraí éagsúla is féidir a úrchaomhnú chun seatnaí/anlainn ghoinbhlasta a dhéanamh:**

**Torthaí** – úlla, piorraí, aibreoga, plumaí, spionáin, mangónna glasa, neachtairíní, mónóga, sméara dubha, dátaí, rúbarb, bananaí, risíní, sabhdánaigh, daimsíní, puimcíní, cnónna cócó, papánna, anainn, etc.

**Glasraí** – trátaí dearga & glasa, piobair ghlasa & dhearga, mearóga, oinniúin, cabáiste bán, gairleog, biatas, eithní arbhair, seallóidí, cillí, etc.

#### An chaoi a gcuirtear i bhfeidhm an modh chun seatnaithe / anlainn ghoinbhlasta a dhéanamh:

Nitear, scamhtar agus gearrtar na glasraí, déantar iad a shuanbhruith i bpanna go mbíonn siad bog, leáitear siúcra sa mheascán, tugtar chun fiuchta arís é, cuirtear na comhábhair eile ar fad ann, déantar é a shuanbhruith go n-éiríonn sé tiubh, cuirtear i bpotaí é, cuirtear chúdach agus lipéad orthu agus fágtar iad in áit fhuar dhorcha ar feadh ar a laghad míosa amháin le go dtiocfaidh an blas chun cinn; gearrtar comhábhair anlann goinbhlasta ina bpíosáí níos mó mar go mbíonn siad níos gambáí, déanann siúcra & finéagar iad a leasú agus tugann an sainbhlais milis & searbh, má chócaráiltear siúcra piosa fada tagann dath níos dorcha air, déantar anlainn ghoinbhlasta a chócaireáil ar feadh níos lú ama, úsáidtear spíosraí aramatacha, séimh nó te agus géar, éiríonn spíosraí aibí le haois agus mar sin is fearr seatnaithe a fhágáil cúpla mí sula n-itear iad, bíonn blas níos úire ar anlainn ghoinbhlasta agus bíonn blas níos aibí ar sheatnaithe, tugann braichfhinéagair/siúcra donn dath níos fearr ná finéagar/siúcra bán, etc.

**Bunphrionsabail i gceist** – déantar seatnaí/anlann ghoinbhlasta, meascán torthaí nó glasraí, **a fhiuchadh chuig 100°C**, scriosann sin miocrorgánaigh agus íslíonn an méid leachta ar fáil le go bhfásfaidh siad, déantar iad a leasú trí fhinéagar, salann & spíosraí a úsáid, **íslíonn finéagar ph** an bhia le haigéid nádúrtha na dtorthaí agus cruthaíonn sé riocht nach féidir le miocrorgánaigh fás inti, téann leacht ó na miocrorgánaigh go dtí an bia trí **osmóis** mar iarracht an neamhchothromaíocht sin a leigheas, déanann sé na **miocrorgánaigh a dhíhiodráitiú** agus mar sin scriostar iad, téann uisce amach as cealla baictéaracha trí osmóis de bharr an ard-dlúis siúcra, feidhmíonn siúcra, salann & spíosraí mar ghníomhairí leasaithe freisin, dínádúraíonn teas einsímí, etc.

#### Fadhbanna a d'fhéadfadh teacht chun cinn

Mura mbruitear seatnaí sách fada d'fhéadfadh sé bheith ró-leachtach, féadfaidh finéagar éifeacht cruaithe a bheith aige, ba chóir seatnaí a chócaireáil ar theas íseal go dtí go mbeidh an siúcra leáite, má bhruitear é ar feadh achar rófhada/róghearr beidh dath dorcha/geal air, ní mór seatnaí a shuaitheadh fad a chócaráiltear é ionas nach ngreamóidh sé de bun an phanna agus nach dtéachtfaidh sé, téigh na prócaí ionas nach mbristear iad nuair a chuirtear an seatnaí te iontu, ná lig do chlaibíní miotail teagmháil leis an táirge mar tarlóidh imoibriú idir an miotal agus an finéagar agus cuirfead didhathú agus drochbhlais ar an seatnaí, crapfaidh sé agus triomóidh sé mura gcuirtear séalú ceart air, éireoidh an leacht go dtí barr an chrúsca mura gcócaráiltear i gceart é, etc.

**Coimeádáin oiriúnacha agus lipéadú do seatnaí/anlainn ghoinbhlasta** e.g. prócaí gloine, scriú-chlaibíní laicearaithe/plaisteacha, páipéar finéagar-dhíonach, málaí don reoiteoir, páipéar gréiscdhíonach le ciorcal cadáis chúdaithe le céir nó saill, lipéid, etc.

*Mura ndéantar fiosrú faoi phacáistiú – 3 mharc*

**Miasa a roghnaíodh – seatnaithe nó anlainn ghoinbhlasta ag úsáid torthaí/glasraí.**

**Measúnú** (mar a shonraítear sa tasc) – *praiticiúlacht maidir le seatnaithe agus anlainn ghoinbhlasta a dhéanamh sa bhaile - ceisteanna acmhainní – am, scileanna, trealamh, pacáistiú, stóráil, fáil ar chomhábhair, tosca costais etc.*

## Réimse Cleachtais D – Miasa a léiríonn Airíonna Bia

### Tasc 5

**Is féidir uibheacha a úsáid ar a lán slite sa chócaireacht de thoradh na n-airíonna atá iontu.**

Déan taighde ar airíonna uibheacha agus ar na slite éagsúla a úsáidtear iad sa chócaireacht, agus mínigh an prionsabail atá i gceist i ngach cás. Sainithin miasa a léiríonn úsáid gach airí.

Ullmhaigh, cócaráil agus riar ceann **amháin** de na miasa atá fiosraithe agat, agus ina bhfuil uibheacha mar phríomh-chomhábhar.

Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena fheidhmiú agus **(b)** leis an gcaoi ar éirigh leat an t-airí / na hairíonna roghnaithe a chur i bhfeidhm agus an mhias á hullmhú.

#### Príomhriachtanais an tasc

- déan taighde ar 3 airí de chuid na n-uibheacha agus mínigh an prionsabal atá i gceist i ngach cás
- déan taighde ar na caíonna a n-úsáidtear gach airí díobh sa chócaireacht agus sainithin miasa a léiríonn an úsáid sin
- an mhias a roghnaíodh agus cúiseanna leis an rogha.

**Airíonna uibheacha:** téachtadh, aerú / foirmiú cúir, eiblíú

**Prionsabal gach airí, úsáid sa chócaireacht agus miasa a léiríonn gach airí:**

**Téachtadh:** téachtann an phróitéin in uibheacha nuair a chócaráiltear iad, téachtann an phróitéin sa ghealacán idir 60°C agus 65°C, agus mar sin éiríonn an gealacán teimhneach agus soladach, téachtann an phróitéin sa bhuíocán idir 65°C agus 70°C, mar thoradh ar théachtadh tosaíonn an slabhra próitéine ag roiseadh, ag díriú amach agus ag nascadh le chéile timpeall ar phócaí beaga uisce, féadfaidh treamhnú (gruthú) tarlú mar thoradh ar an iomarca teasa a chur faoi róthapa nó ar feadh achar rófhada ama, ba chóir uibheacha a bhualadh go maith leis an ngealacán a mheascadh leis an mbuíocán ionas nach dtéachtfaidh ceann amháin roimh an gceann eile, etc.

**Feidhm sa chócaireacht / miasa:** **Cócaráil:** bruíte, scallta, fiuchta nó scrofa, etc. **Tiúchán:** uibheagáin, custard, etc. **Cumhdach:** iasc, sicín, etc. **Táthú:** burgair, cistí éisc, etc. **Glórnú:** pióg úll, scónaí, etc. **Gléghlanadh:** consommés, glótháin, etc.

**Aerú / Foirmiú Cúir:** Is féidir le próitéin uibhe aer a ghabhadh agus cúir a dhéanamh, cuireann greadadh gealacáin bolgáin aeir sa mheascán, cruthaíonn greadadh teas chun albaimin a théachtadh beagán, roiseann slabhraí próitéine, díríonn siad amach agus téann siad ina línte thart ar na bolgáin aeir, déanann siad sraith thanaí thart ar na bolgáin agus éiríonn an meascán teann, déantar cúir bán sealadach, téachtann na slabhraí próitéine le linn na cócarála agus téachtann an cúir go buan, nó titfidh sé as a chéile, is féidir geilitín a úsáid chun an cúir a théachtadh, etc.

**Feidhmeanna cócaireachta agus miasa:** meireangaí, soufflés, cistí cáise, mousse, cistí spúinse, etc.

**Eiblíú:** bíonn leicitín sa bhuíocán; oibreán eiblithe é; nuair a chuirtear leicitín le leachtanna, e.g. ola agus finéagar nach meascann le chéile, coinníonn eibleacht le chéile iad, téann leicitín thart timpeall ar na braonta agus ní ligeann sí dóibh deighilt óna chéile, tá ceann hidrifíleach (is maith leis uisce) agus eireaball hidreafóbach (ní maith leis uisce) ar an eiblitheoir leicitín, tarraingíonn cuid an uisce (finéagar) an chuid hidrifíleach chuige agus tarraingíonn cuid an ola an chuid hidreafóbach chuige; coinnítear an dá leacht le chéile agus ní ligtear dóibh deighilt, eibleacht ola-in-uisce (maonáis), etc.

**Feidhmeanna sa chócaireacht agus miasa:** maonáis (ola, ubh & finéagar), anlann hollandaise (finéagar & im), déanamh cistí (siúcra & saill), uachtar reoite, etc.

**Miasa a roghnaítear – ní mór feidhmiú cócaireachta an airí a fiosraíodh a léiriú.**

**Measúnú** (mar a shonraítear sa tasc)

Conas a d'éirigh leis an airí / na hairíonna a roghnaíodh agus an mhias á réiteach.

## Réimse Cleachtais E: Anailís Chomparáideach agus Anailís Chéadfach san áireamh inti

### Tasc 6

**Tá brioscáin shailte ar na hearraí is mó ráchairt ar mhargadh na sneaicbhianna.**

Fiosraigh an réimse de bhrioscáin shailte atá ar fáil (i.e. saghsanna, brandaí, blasanna, etc.).

Ceannaigh **dhá** shaghas dhifriúla brioscán saillte. Is cóir an cineál/saghas céanna brioscán a cheannach. Bíodh an blas céanna orthu ach bíodh méid difriúil salainn iontu. Agus tástáil chomparáide phéirithe threoch á húsáid agat, déan comparáid idir na brioscáin ó thaobh na saillteachta de.

Déan an tasc a mheasúnú i dtaca (a) lena fheidhmiú agus (b) leis na torthaí a fuarthas sa tástáil (i.e. anailís ar na tosca a bhféadfadh sé go raibh tionchar acu ar an toradh a fuarthas).

#### Príomhriachtanais an taise

- déan taighde ar an réimse brioscán saillte atá ar fáil (i.e. saghsanna, brandaí, blasanna, méid salainn etc.)
- **tástáil chomparáide phéirithe threoch** (cur síos, aidhm agus torthaí a d'fhéadfadh a bheith i gceist)
- tosca atá le rialú le linn na tástála
- na brioscáin a roghnaíodh agus cúiseanna leis an rogha

#### Fiosrúchán

- Taighde / Fiosrúchán ar tháirgí atá oiriúnach don tástáil  
i.e. fiosraigh an réimse brioscán saillte atá ar fáil (i.e. saghsanna, brandaí, blasanna, etc.).

= 20

- **Tástáil chomparáide phéirithe threoch**

**Cur Síos:** cuirtear dhá shampla chódaithe i láthair an tástálaí, iarrtar ar an tástálaí a rá cén sampla is mó a bhfuil salann ann etc.

**Aidhmeanna na tástála:** a dhéanamh amach cé acu den dá shampla is goirte.

**Torthaí a d'fhéadfadh a bheith ann:** a dhéanamh amach cé acu ceann de na brioscáin shailte is goirte.

#### Sainaitheint na dtosca atá le rialú le linn na tástála

Tosca a bhaineann go sainiúil leis an tasc, m.sh. méid, cruth agus dath na gcoimeádán á úsáidtear don tástáil, cainníochtaí mar a chéile i ngach sampla, códú samplaí, sláinteachas, am, san áit a ndéantar an tástáil, cúinsí cothaithe, tuiscint ar céard atá i gceist le goirte, etc.

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

**Na brioscáin roghnaithe.**

(2 tháirge brioscáin @ 2 mharc)

= 4

Luaigh cúiseanna leis an rogha.

(2 chúis @ 2 mharc an ceann)

= 4

**Foinsí – 2 × 1 mharc (2 mharc)**

= 2

#### Ullmhúchán agus Pleanáil

- acmhainní
- an príomhthrealamh a theastaíonn leis an tasc a dhéanamh

= 3

**Tástáil chomparáide phéirithe threoch** – tráidire, gloine uisce, táirge brioscáin, coimeádán le samplaí de bhia A agus de bhia B, cártaí scórála, bileoga taifid, peann, etc.

#### Ord na hoibre

= 3

**Tástáil Chomparáide Phéirithe Threoch:** Cuir cód ar na coimeádáin, déan lipéadú ar na cártaí scórála agus ar an mbileog thaifid, socraigh tráidire, déan an tástáil chomparáide phéirithe threoch, bailigh na cártaí scórála, aistrigh na torthaí chuig bileog thaifid, foilsigh na cóid atá i láthair, déan measúnú ar na torthaí, cuir slacht ar an áit agus déan níochán, etc.

An modh oibre a chleachtar agus an ghné seo den tasc á déanamh

*Ba chóir seicheamh iomlán an chur i bhfeidhm a thabhairt & ba chóir torthaí na tástála a chur i láthair, etc.*

### Tástáil Chomparáide Phéirithe Threoch, (dhá táirge)

*Níor cheart baint a bheith ag tástálaithe le réiteach na tástála. Cuir cóid ar na coimeádáin le siombailí – ceann leis an tsiombail □ agus ceann leis an tsiombail O, socraigh na tráidire leis na coimeádáin chódaithe, gloiní uisce, feistigh dhá bhranda dhifriúla brioscáin i gcoimeádáin chódaithe, cuir na samplaí i láthair go randamach ar gach aon tráidire, lean na teoracha ar an gcárta scórála, ba cheart an t-ord inar blaiseadh iad a shonrú ar chárta scórála, bailigh na cártaí agus aistrigh torthaí gach tástálaí ina ngrúpa go dtí an bhileog thaifid, comhairigh na freagraí cearta, foilsigh na cóid, déan na torthaí a chur i láthair agus a mheasúnú, cuir slacht ar an áit agus déan níochán, etc.*

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

= 8

*Ar na príomhchúinsí is féidir a chur san áireamh chun go mbeidh rath ar an tasc seo áirítear – na tosca a rialaíodh le linn na tástála ... códú, an rogha brioscán, a fheabhas a cócaráladh iad, comhionannas na samplaí don tástáil, méideanna leordhóthanacha, gloine uisce/nó craicear tirim curtha ar fáil leis an gcarbail a ghlanadh, tábhacht le ciúnas le linn na tástála, an t-ord inar blaiseadh iad, ord an chur i láthair randamach etc.*

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

- **Sábháilteacht agus sláinteachas (pointe sábháilteachta amháin @ 2 mharc + pointe sláinteachais amháin @ 2 mharc)**

= 4

**Sábháilteacht:** tástálaithe a bhfuil ailléirgí orthu – cnónna, aistí bia speisialta, e.g. céiliach, leagan amach láthair na tástála etc.

*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 marc an ceann)**

= 8

*Na modhanna tástála a úsáideadh*

*Príomhchúinsí agus an tástáil á déanamh*

*Ceisteanna sábháilteachta agus sláinteachais a cuireadh san áireamh*

*Fadhbanna a tháinig aníos agus moltaí lena réiteach*

*Measúnú ar éifeachtúlacht an oird oibre*

- **Sainriachtanais an taisc (2 phointe × 4 mharc)**

= 8

*Na torthaí a baineadh amach, tosca a d'fhéadfaidh cur leis na torthaí tástála a baineadh amach etc.*

**Banda A = 4 mharc**

**Banda B = 3 mharc**

**Banda C = 2 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 scrúdaitheoir 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 gníomhaíochtaí praiticiúla éagsúla a bheith san áireamh i ngach tasc sa Staidéar Bia.  
**Má dhéanann iarrthóir gníomhaíocht phraiticiúil in athuir don dara tasc**, marcálfaidh an scrúdaitheoir an gníomhaíocht phraiticiúil athdhéanta mar a chuirtear i láthair í agus dícheadóidh na marcanna a bhronntar ar an ngníomhaíocht phraiticiúil athdhéanta leis an marc is ísle.
  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 gnéithe measúnaithe 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 sainaitnítear 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 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 iarradh mias a bheadh cócaráilte
    - Mias *nach bhfuil oiriúnach do pháistí atá ag freastal ar scoil chun meáchan sláintiúil a choimeád* – Tasc 2
    - Ní léiríonn mias a roghnaíodh ach *beagán scileanna próiseála*
    - Áiríodh sa mhias a roghnaíodh *an iomarca bianna áise*Asbhain – 8 marc ón marc iomlán a bronnadh as an tasc agus cuir isteach míniú mar atá léirithe thuas.
  8. I gcás **méise nach dtagann le riachtanais an taisc**, e.g. mias mhilseoige a ullmhaíodh in áit príomhchúrsa; ní aon mharc le bronnadh.
  9. 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.
- N.B.** Ní mór gach cás a sheiceáil leis an scrúdaitheoir comhairleach sula gcuirtear i bhfeidhm iad.  
Nuair atáthar ag cur cás i bhfeidhm léirítear é trí S. 7 - 8 marc a chur leis an mbarúil chuí ag tús an taisc.





