



Coimisiún na Scrúduithe Stáit

An Ardteistiméireacht 2016

**Aistriúchán
Ar Scéim Mharcála**

Eacnamaíocht Bhaile – Eolaíocht agus Sóisialta

Ardleibhéal

Nóta do mhúinteoirí agus do scoláirí faoi úsáid na scéimeanna marcála foilsithe

Níl na scéimeanna marcála a fhoilsíonn Coimisiún na Scrúduithe Stáit ceaptha lena n-úsáid mar cháipéisí astu féin. Is áis riachtanach iad ag scrúdaitheoirí a théann faoi oiliúint i léirléamh agus i gcur i bhfeidhm ceart na scéime. Mar chuid den oiliúint sin, as measc rudaí eile, déantar samplaí d'obair na scoláirí a mharcáil agus déantar plé ar na marcanna a bhronntar, mar mhaithe le cur i bhfeidhm ceart na scéime a shoiléiriú. Déanann Scrúdaitheoirí Comhairleacha monatóireacht ar obair na scrúdaitheoirí ina dhiaidh sin le cinntiú go gcuirtear an scéim mharcála i bhfeidhm go comhleanúnach agus go beacht. Bíonn an Príomhscrúdaitheoir i bhfeighil an phróisis agus is gnách go mbíonn Príomhscrúdaitheoir Comhairleach ag cuidiú leis. Is é an Príomhscrúdaitheoir an t-údarás deiridh i dtaca le cé acu a cuireadh an scéim mharcála i bhfeidhm i gceart ar aon phíosa d'obair iarrthóra nó nár cuireadh.

Is cáipéisí oibre na scéimeanna marcála. Cé go n-ullmhaítear dréachtscéim mharcála roimh an scrúdú, ní chuirtear bailchríoch uirthi go dtí go gcuireann scrúdaitheoirí i bhfeidhm ar obair iarrthóirí í agus go dtí go mbailítear agus go meastar an t-aiseolas ó na scrúdaitheoirí uile, i bhfianaise raon iomlán na bhfreagraí a thug na hiarrthóirí, leibhéal foriomlán deacrachta an scrúdaithe agus an ghá le comhleanúnachas caighdeán a choimeád ó bhliain go bliain. Aistriúchán ar an scéim chríochnaithe atá sa cháipéisí foilsithe seo, mar a cuireadh i bhfeidhm ar obair na n-iarrthóirí uile í.

Is cóir a nótáil i gcás scéimeanna ina bhfuil freagraí nó réitigh eiseamláireacha nach bhfuil sé i gceist a chur in iúl go bhfuil na freagraí ná na réitigh sin uileghabhálach. D'fhéadfadh sé go bhfuil leaganacha éagsúla nó malartacha ann a bheadh inghlactha freisin. Ní mór do na scrúdaitheoirí tuillteanas gach freagra a mheas agus téann siad i gcomhairle lena Scrúdaitheoirí Comhairleacha nuair a bhíonn amhras orthu.

Scéimeanna Marcála san am atá le teacht

Ní cóir talamh slán a dhéanamh d'aon rud a bhaineann le scéimeanna marcála san am atá le teacht bunaithe ar scéimeanna a bhí ann cheana. Cé go mbíonn na bunphrionsabail mheasúnachta mar an gcéanna, is féidir go mbeadh athrú ar shonraí marcála cineál áirithe ceiste i gcomhthéacs na páirte a bheadh ag an gceist sin sa scrúdú foriomlán bliain áirithe ar bith. Bíonn sé de fhreagracht ar an bPríomhscrúdaitheoir bliain áirithe ar bith a dhéanamh amach cén tslí is fearr a chinnteoidh go measfar obair na n-iarrthóirí go cothrom agus go cruinn, agus go gcoimeádfar caighdeán comhleanúnach measúnachta ó bhliain go bliain. Dá réir sin, d'fhéadfadh gnéithe de struchtúr, de mhionsonraí agus de chur i bhfeidhm na scéime marcála in ábhar áirithe athrú ó bhliain go bliain gan rabhadh.

SCÉIM MHARCÁLA

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

- In go leor cásanna ní thugtar ach príomhfhásaí ina bhfuil faisnéis agus smaointe a chaithfidh a bheith i bhfreagra an iarrthóra chun na marcanna sannta a thuilleamh.
- Níl na tuairiscí, modhanna ná sainmhínte 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.

Treoracha d'Iarrthóirí

- Roinn A** Tá **dhá cheist déag** sa roinn seo.
Ní mór d'iarrthóirí **deich** gceist ar bith a fhreagairt.
Tá **6** mharc 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**.

Roinn A

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

1. Ainmnigh foinse bia **amháin** de gach ceann de na próitéiní atá sa liosta thíos. (6)

Próitéiní	Foinse Bia
Cáisín	<i>cáis, bainne</i>
Aictin	<i>iasc, feoil</i>
Albaimin	<i>uibheacha</i>

2. Luaigh feidhm **amháin** atá ag aigéid shailleacha óimige 3 sa réim bia. (6)

laghdaíonn siad an baol go dtarlóidh taom croí, stróic, galair imshruthaithe agus téachtáin fola; méadaíonn siad leibhéal cholaistéaróil HDL; gníomhaíocht inchinn shláintiúil; etc.

Ainmnigh **dhá** fhoinse bia éagsúla d'aigéid shailleacha óimige 3.

- (i) *iasc olúil; cnónna; síolta;* (ii) *pónairí soighe; etc.*

3. Mínigh foirtiliú bia. (6)

Bia a bhfuil vitimíní nó mianraí curtha leis chun an luach cothaitheach a fheabhsú; etc.

Ainmnigh bia / táirge foirtilithe (treisithe) **amháin** agus mínigh an tairbhe a bhaineann an tomhaltóir as.

Bia / táirge foirtilithe - gránaigh bhricfeasta; bainne; súnna torthaí; plúr; margairín; TVP; práta tirim; etc.

Tairbhe: chun cothaitheach a cailleadh le linn próiseála a ionadú; chun luach cothaitheach roinnt bianna a mhéadú e.g. margairín; chun aghaidh a thabhairt ar imní maidir le sláinte an phobail e.g. aigéad fólach do mhná atá ag iompar clainne; etc.

4. Tabhair **trí** fheidhm atá ag aigéad fólach (fóláit). (6)
- (i) *Foirmiú fuilcheall dearg; riachtanach le haghaidh sintéis DNA agus RNA; forbairt na Hinchinne;*
 - (ii) *corda an dromlaigh agus cnámharlach san fhéatas; laghdaítear an baol go dtarlóidh fabhtanna néarfheadáin e.g. spina bifida;*
 - (iii) *d'fhéadfadh ról a bheith aige ó thaobh cosc ar thaomanna croí, stróic agus ailse; etc.*
5. Luaigh **dhá** bhuntáiste a bhaineann le tófú a chur san áireamh sa réim bia. (6)
- (i) *Próitéin HBV; saill il-neamhsháithithe; snáithín; vitimíní sa B ghrúpa; cailciam agus iarann;*
 - (ii) *níl sé ródhaor; ilúsáideach; is beag ullmhúcháin a theastaíonn; ní theastaíonn cócaireacht uaidh; etc.*

Seachas tofu, ainmnigh **dhá** phróitéin eile ar féidir iad a úsáid i réim bia veigeánach.

- (i) *TVP; teimpé; quorn; próitéin cruithneachta (saetán);* (ii) *bainne soighe; cáis soighe; etc.*

6. Scríobh nóta ar **dhá** cheann díobh seo a leanas: (6)

Bia géinmhodhnaithe

bianna ar athraíodh a DNA mar gheall ar athrú ar saintréithe an bhia e.g. méid, luas maidir le haibiú, soghabháiltacht i leith galar; éilítear i rialacháin AE go gcuirfí lipéadú ar bhia géinmhodhnaithe; ní mór bia a lipéadú mar bhia GM má táirgeadh é ó phónairí soighe nó grán buí GM, má éillíodh é le níos mó ná 1% de soighe nó grán buí GM, má tá comhábhair ann atá géinmhodhnaithe; etc.

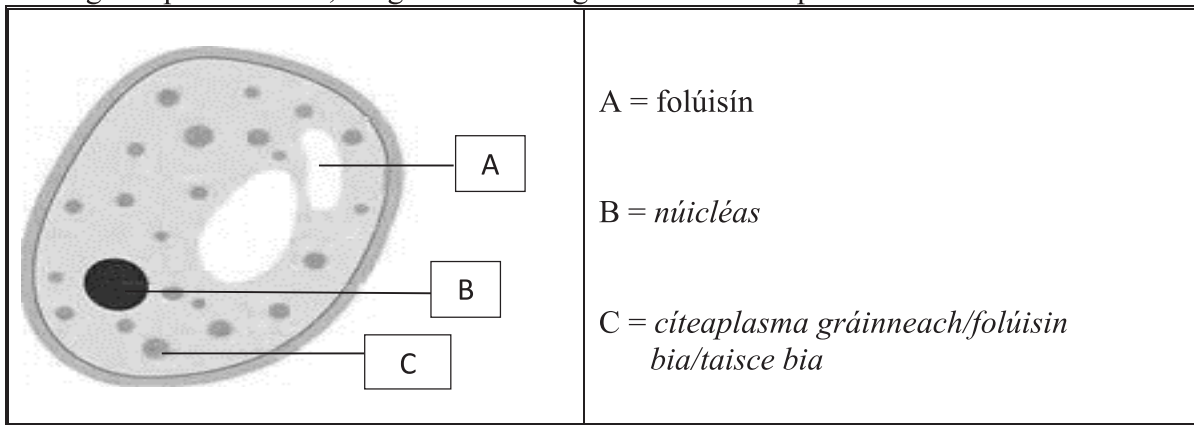
Bia / táirge orgánach

má fásadh é gan leasacháin cheimiceacha, lotnaidicídí nó leasathigh a úsáid, feirmeoireacht orgánach nach bhfuil chomh dian agus ní mór dó cloí leis na rialacha maidir le leasacháin, lotnaidí, srianadh fiailí agus galar; ní féidir deimhniú orgánach a fháil ach amháin ó 3 ghníomhaireacht atá aitheanta ag an Roinn Talmhaíochta agus beidh siombail cheann de na heagraíochtaí sin ar tháirgí orgánacha; toisc go bhfuil feirmeoireacht orgánach níos déine ar shaothar agus go gcruthaítear níos lú torthaí as; bíonn na táirgí níos daoire; etc.

Bia breisluacha

torthaí ó phróiseáil amhábhhar chun táirgí deiridh ar ardchaighdeán a tháirgeadh e.g. bainne a phróiseáil chun cáis, margairín a dhéanamh, bianna cócaráil-fuaraigh, éagsúlachtaí aráin etc.; baineann an déantúsóir tairbhe as agus freastalaíonn sé ar riachtanais an tomhaltóra; etc.

7. Ainmnigh na páirteanna A, B agus C de chill giosta mar a thaispeántar ar an léaráid iad. (6)



(www.bing.com/images)

8. Maidir leis an gcóras Anailíse Guaise agus Pointí Rialúcháin Criticiúla (HACCP), mínigh **gach** ceann de na téarmaí seo a leanas. Tabhair sampla **amháin** i ngach cás. (6)

Guais

aon rud a d'fhéadfadh bia a éilliú nó dochar a dhéanamh don tomhaltóir – truaillitheoirí miocróbacha, ceimiceacha, fisiceacha; etc.

Sampla

d'fhéadfadh feoil mhionaithe a bheith éillithe le baictéar bia-nimhithe; d'fhéadfadh caonach a bheith ag fás ar ghlasraí úra nó damáiste a bheith déanta dóibh ag feithidí; d'fhéadfadh comhábhair shomheata a bheith stóráilte go contráilte sa siopa; nuair a ardaíonn an teocht tagann méadú ar bhaictéar bia-nimhithe; méadú ar bhaictéar bia-nimhithe agus ar thocsainí ar fheoil; traséilliú idir feoil agus táirgí somheata eile; éilliú bianna a bhfuil baol mór ag baint leo; traséilliú; etc.

Beart rialúcháin

is ionann beart srianta agus limistéar sa chóras táirgeachta ina n-ullmhaítear bia ina bhféadfadh guais tarlú nach mór a shrianadh nó a íoslaghdú; i measc na limistéar tá seachadadh, amhábhair, bia a ullmhú agus a stóráil; etc.

Sampla

ceannaigh comhábhair ó sholáthraithe bia atá creidiúnach; déan imscrúdú beacht ar ghlasraí nuair a cheannaíonn tú iad; seiceáil dátaí agus tabhair faoi deara teocht stórála bianna fuaraithe nuair a cheannaíonn tú iad; clúdaigh bia go maith agus iompar é i mboscaí oiriúnacha; stóráil ag teocht oiriúnach chomh luath agus is féidir tar éis é a cheannach; stóráil bia atá cumhdaithe agus i mboscaí oiriúnacha; stóráil ag an teocht cheart; cuir bianna i gcodanna ar leithligh den chuisneoir; coinnigh dea-shláinteachas pearsanta; ní mór do dhromchlaí agus do threalamh a bheith glan; ullmhaigh bianna amh agus cócaráilte astu féin; cuir teorainn leis an am a bhíonn bia ag teocht an tseomra; cócaráil feoil go maith, agus measc an bia go minic lena chinntiú go bhfuil an teocht ag dul tríd go cothrom; cócaráil feoil ag an teocht cheart ar feadh an achair ama a mholtar; cuir an bia chun boird go tapa ionas nach bhfuairídh sé; cuir an bia chun boird chomh luath agus is féidir tar éis é a thógáil amach as an gcuiseoir; etc.

9. Luaigh an aidhm atá le taighde tomhaltais. (6)

d'fhonn riachtanais agus ionchais tomhaltóirí a aithint; chun an margadh a thástáil sula ndéantar táirge nua a fhorbairt/sheoladh; treochtaí sa mhargadh a aibhsiú; méid an mhargadh nó margáí ionchasacha a aithint; tuiscint níos fearr a thabhairt do dhéantúsóirí ar cad a cheannóidh tomhaltóirí; etc.

Ainmnigh modh **amháin** chun taighde tomhaltais a dhéanamh agus déan cur síos air.

Taighde Deisce: *leis sin bailítear sonraí ó ghníomhaireachtaí stáit, gréasán etc.; is féidir líon mór faisnéise a bhailiú go tapa; níl sé daor i ndáiríre; bíonn an fhaisnéis ginearálta agus ní bhíonn sí an-mhionsonraithe de ghnáth (cainníochtúil) e.g. suirbhéanna ar an bhfón/scríofa; etc.*

Taighde allamuigh: *faisnéis a bhailítear ag úsáid teicnící mar bhreathnú, agallaimh, suirbhéanna etc.; foinse phríomha; bíonn an fhaisnéis mionsonraithe e.g. staidéar ar iompraíocht agus dearchtaí tomhaltóirí (cáilíochtúil) e.g. vox pop, agallaimh, painéil tomhaltóirí; etc.*

Glac le taighde ó thomhaltóirí agus ó dhéantúsóirí; etc

10. Mínigh **gach** ceann díobh seo a leanas: (6)

Árachas saoil: *íocann an té atá faoi árachas préimh chomhaontaithe ar feadh a shaoil/saoil; níl aon teorainn ama ar an bpolasaí; faigheann teaghlach an duine suim airgid chomhaontaithe ar bhás an duine atá faoi árachas; etc.*

Polasaí um chosaint morgáiste: *polasaí téarmach a chaitheann daoine a fháil nuair a fhaigheann siad morgáiste; tugann sé cosaint don duine faoi árachas ar feadh shaol an mhorgáiste; má fhaigheann sé/sí bás sula mbíonn an morgáiste íoctha glantar an fiachas; tairgeann roinnt polasaithe rogha coigiltis, rud a chiallaíonn go mbíonn an phréimh níos daoire; etc.*

11. Liostaigh **dhá** airí inmhianaithe d'fhabraic a úsáidtear i dtroscán cumhdaithe. (6)

(i) *buan, compordach; athléimneach;* (ii) *frithsmálta; buanfasach; etc.*

Cén t-eolas a thugann an lipéad seo a leanas don tomhaltóir?



comhlíonann na hábhair na ceanglais maidir le friotaíocht do thoitíní agus lasadh cipíní solais; friotaíocht do dhóiteán/lasair; etc.

12. Ainmnigh cúis **amháin** le truailliú aeir agus luaigh an tionchar a bhíonn ag an truailliú seoir an timpeallacht. Mínigh conas is féidir truailliú aeir a laghdú. (6)

Cúis: gáis (nítrigin, dé-ocsaíd charbóin, dé-ocsaíd sulfair) ó bhreoslaí iontaise a dhó; astaíochtaí CFC (cuisneoirí agus aerasóil); astaíochtaí ó aonocsaíd charbóin (trácht); ró-úsáid as spraeanna ceimiceacha agus oibreáin ghlantacháin; deatach ó dhóchán tí agus tionscail breoslaí iontaise; etc.

Tionchar: athraíonn téamh domhanda aeráid an domhain de réir a chéile; meath an chisil ózóin; ídítear an ciseal ózóin; íslíonn báisteach aigéadach pH ithreach agus uisce ag déanamh dochair do phlandaí agus d'ainmhithe; creimeann báisteach aigéadach miotal agus cloch; etc.

Beart chun truailliú a laghdú: úsáid as foinsí fuinnimh in-athnuaite/níos glaine e.g. gás, breoslaí gan deatach, fuinneamh ón ngaoth agus ón ngrian; seachain táirgí ina bhfuil CFCanna; ceannaigh fearais atá éifeachtúil ar fhuinneamh; déan carr-roinnt; úsáid iompar poiblí; 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 Ceisteanna 2, 3, 4 agus 5.

1. Ní leor an iontógáil de shnáithín cothaithe a ghlacann formhór na ndaoine fásta faoi láthair, agus tá níos mó ná 80% díobh nach bhfaigheann an 25-30 gram in aghaidh an lae a mholann an tÚdarás Eorpach um Shábháilteacht Bia (EFSA).

(Suirbhé Náisiúnta um Chothú i nDaoine Fásta, 2011)

Sa chairt thíos tugtar eolas faoin méid den iontógáil de shnáithín cothaithe a fhaightear in Éirinn ó bhianna éagsúla i gcás daoine fásta idir 18-64 bliana agus i gcás daoine os cionn 65 bliana.

Bianna	18 - 64 bliana d'aois		≥ 65 bliana d'aois	
	%	gram	%	gram
Arán agus rollóga	26	4.8	29	5.4
Glasraí agus miasa glasraí	17	3.3	18	3.2
Prátaí agus táirgí prátaí	13	2.2	12	2.0
Torthaí agus súnna torthaí	10	2.1	15	3.1
Gránaigh bhricfeasta	9	2.0	10	2.1
Eile	25	4.8	16	3.2
Iomlán	100	19.2	100	19.0

- (a) Agus tú ag baint úsáide as an eolas sa chairt, déan trácht agus tabhair mionchuntas ar an méid den iontógáil de shnáithín cothaithe a fhaightear ó **cheithre** cinn de na bianna agus tagairt agat don **dá** aicme daoine a luaitear thuas. (24)

4 phointe @ 6 mharc an ceann

Glac le pointí ar an méid a rinneadh maidir leis an iontógáil snáithín iomlán; samplaí de bhianna i ngach grúpa bia; snáithín agus a feidhm; pointí diaitéiteacha maidir le bianna; na cúiseanna go bhfuil éagsúlacht sa mhéid a dhéanann an dá ghrúpa; pointí cothaithe/diaitéiteacha maidir le bianna difriúla; etc.

<p>Arán agus rollóga</p> <p>Aráin agus rollóga donna/slánghráin</p>	<p>An tsiocair is airde maidir le snáithín diaitéiteach san aiste bia le haghaidh an dá ghrúpa, an grúpa ≥ 65 ar an 3% is airde. neart snáithín ann; luach ard sáithithe; is maith le daoine níos sine é atá coinsiasach faoina sláinte; cuireann snáithín cosc ar neamhoird sa phutóg; etc.</p>
<p>Glasraí agus miasa glasraí</p> <p>Glasraí</p>	<p>An dara siocair is airde maidir le snáithín diaitéiteach don ghrúpa ≥ 65, an tríú ceann is airde don ghrúpa idir 18-64. déantar poiblíocht mhór ar ghlasraí úra e.g. feachtas cúig cinn sa lá maidir le torthaí agus glasraí; go leor glasraí saora; go leor cineálacha glasraí le fáil; roinnt snáithín i ngach glasra agus tuilleadh má itear an craiceann; ní dhéanann reo aon difear don mhéid snáithín; éagsúlacht mhór piseánach ar fáil agus an-tóir orthu in aistí bia veigeatóirí agus veigeán, éasca iad a chur i sailéid, anraith, casaról etc.; iad ar fáil tirim, stánaithe, úr agus reoite; bíonn an-tóir freisin ar shúnna glasraí; etc.</p>

Miasa glasraí	<i>e.g. suaithfhriochtaí, curaithe véigean, burgar veigeatóra, anraith etc. an-tóir orthu mar mhiasa príomhchúrsa; tá go leor glasraí ar fáil réamhullmhaithe agus mar gheall air sin is furasta miasa glasraí le neart snáithín a ullmhú; etc.</i>
Prátaí agus táirgí prátaí	<i>An ceathrú siocair is airde le haiste bia an ghrúpa 18-64, an cúigiú siocair don ghrúpa ≥ 65.</i>
Prátaí	<i>Éagsúil i.e. bruite, bÁCáilte, brúite, sailéid etc.; éasca le dileá agus foinse maith snáithín; etc.</i>
Táirgí prátaí	<i>e.g. tá cácaí prátaí, vaiféil, slamar donn, dingeacha, sceallóga etc. ar fáil go forleathan; éasca iad a ullmhú; is maith le daoine óga brioscáin agus sceallóga ach d'fhéadfadh go leor salainn a bheith iontu; etc.</i>
Torthaí agus súnna torthaí	<i>An ceathrú siocair is airde don ghrúpa ≥ 65, an cúigiú siocair is airde don ghrúpa 18-64 (ag 5% níos ísle).</i>
Torthaí	<i>foinse iontach snáithín go mór mór má itear an craiceann; torthaí tirime e.g. is maith le daoine rísíní agus tá neart snáithín iontu; an chúis b'fhéidir go bhfuil an oiread éagsúlachta idir an dá ghrúpa – go leor de na torthaí saor go háirithe nuair atá siad i séasúr; éasca iad a dhíleá; foinse mhaith vitimíní; etc.</i>
Súnna Torthaí	<i>is maith le go leor daoine sú a dhéanamh as torthaí agus baineann go leor súirí an sú as an gcráiceann a chinntíonn go bhfaigheann an duine an oiread snáithín agus is féidir; bíonn neart snáithín agus vitimíní freisin i gcaoineoga.</i>
Gránaigh bhricfeasta	<i>Tugann sé an méid is ísle d'aiste bia an dá ghrúpa b'fhéidir mar gheall ar an éagsúlacht leathan de ghránaigh bhricfeasta réidh le hithe atá ar fáil ar bheagán snáithín/go leor siúcra; b'fhéidir go roghnódh daoine torthaí, tósta, arán slánghráin, etc. in ionad gránach; tá barraí gránaigh lán le siúcra; etc.</i>
Eile	<i>An dara siocair is airde don ghrúpa 18-64, an tríú siocair is airde don ghrúpa ≥ 65, rud a fhágann é, ag níos lú ná 9%, ar an rogha éagsúil is mó.</i> <i>d'fhéadfadh síolta, cnónna, rís lánghráin agus pasta a bheith i gceist, a itheann daoine óga mar príomh-charbaihiodráit, d'fhéadfadh daoine níos sine níos mó prátaí a ithe; úsáidtear síolta agus cnónna i sailéid, aráin etc.; iad ar fáil i sciartha beaga; áisiúil mar sneaiceanna folláine; etc.</i>

- (b) Mol trí straitéis leis an iontógáil de shnáithín cothaithe a mhéadú chun moladh an Údaráis Eorpaigh um Shábháilteacht Bia (EFSA) a chomhlíonadh. (12)

3 phointe @ 4 mharc an ceann

Bricfeasta: roghnaigh gránaigh bhricfeasta le neart snáithín – faigh gránaigh ina bhfuil 3g snáithín ar a laghad in aghaidh an 100g de ghránaigh bhricfeasta; roghnaigh arán nó tósta lánghráin; etc.

Síolta: tá neart snáithín i síolta e.g. síolta lus na gréine, síolta seasamain, síolta puimcín agus ros lín, ith lán iad nó millte; déan iarracht 2 spúnóg bhoird de shíolta a ithe gach lá; cuir síolta le gránaigh bhricfeasta, iógart, arán baile nó cuir ar sailéad iad; etc.

Pónairí: tá neart snáithín intuaslagtha i bponairí agus piseánaigh; tabharfaidh leathstán pónairí 7.5g snáithín duit; déan iarracht pónairí a ithe 3 nó 4 huairé in aghaidh na seachtaine ar a laghad; tá sicphiseánaigh, pónairí duánacha agus pónairí móra an-mhaith freisin – tá thart ar 10g snáithín i leathstán de na pónairí sin; ith anraith ina bhfuil pónairí agus piseánaigh, cuir pónairí le sailéad, cuir piseánaigh in anraith, stobhach agus casaról; etc.

Glasraí: tá snáithín i ngach glasra – cuireann siad le 5-sa-lá duine; ba cheart go mbeadh sailéad nó glasraí mar 1/3 de do lón agus mar 1/3 de do dhinnéar; bíodh babhla anraith glasraí agat ag am lóin, ith glasraí le do dhinnéar; tá an méid céanna snáithín i nglasraí reoite is atá i gcinn úra mura bhfuil mórán ama agat; ith na prátaí leis na craicne – tá go leor den snáithín i gcráiceann an phráta, mar sin triail prátaí bÁCáilte/bruite ina gcráiceann/dhingeacha bÁCáilte san oigheann, tá neart snáithín i mionphrátaí; etc.

Torthaí – tá thart ar 2g snáithín i bpíosa toraidh, triail 2-3 phíosa a bheith agat gach lá, sin idir 4 agus 6g snáithín breise; cuir banana ar ghránach bricfeasta, cuir úll gearrtha i sailéad nó ith torthaí le haghaidh sneaic sa tráthnóna; etc.

Rís donn nó pasta: athraigh ó rís/pasta bán go rís/pasta donn agus gheobhaidh tú tuilleadh snáithín ar an mbealach sin; etc.

Sneaic – cnónna, torthaí tirime: is sneaic maith é glaicín cnónna agus rísíní agus tá neart snáithín iontu freisin; etc.

(c) Déan measúnú ar na buntáistí a bhaineann le réim bia ina bhfuil a lán snáithín. (15)

3 phointe @ 5 mharc an ceann

téann an fhuill tríd an gcóras dileá níos tapúla agus gan dóthain ama ann tocsainí a fhorbairt rud a d'fhéadfadh a bheith ina shiocair le hailse; laghdaítear iatacht; laghdaítear an baol go mbeidh galar gastrastéigeach ar dhuine i.e. díbhéartaicléas, haemaróidí, fíocas; súnn snáithín uisce agus braitheann duine lán mar sin tá sé áisiúil chun meáchan folláin a choinneáil; LDL níos ísle; etc.

(d) Ainmnigh galar putóige **amháin agus** tabhair cuntas air.
Déan tagairt do na siomptóim / iarmhairtí. (9)

Ainmnigh: 1 mharc, Cuntas: 4 mharc, Siomptóim / iarmhairtí: 2 phointe @ 2 mharc an ceann

Ainmnigh	Cuntas	Siomptóim / iarmhairtí
Iatacht:	tarlaíonn iatacht nuair a théann an fearadh tríd an stéig mhór rómhall agus súitear isteach an iomarca uisce arís agus cruann an faecas agus bíonn sé níos deacra a chur uait; etc.	crampaí; corraí mírialta na putóige; etc.
Haemaróidí (fíocas):	fuileadáin atá taobh istigh nó timpeall ar an reicteam agus ar an anas; cruthaítear iad le brú mór le linn dífhaecaithe; ní bhíonn aon phian le fíocais laistigh go minic ach uaireanta bíonn siad ag cur fola má bhuaileann fearadh cruá ina n-aghaidh nuair a bhogann an phutóg; méadaítear an brú ar fhuileadáin nuair a bhíonn duine ina shuí ar feadh píosa fada; etc.	bíonn pian ar dhuine agus bíonn sé míchompordach ag déanamh faecais; tochas timpeall ar an anas; ag cur fola ag cur fearadh uaidh; etc.
Siondróm na putóige greannaithí:	riocht nuair nach n-oibríonn na néaróga a rialaíonn na matáin sa stéig i gceart; bíonn an stéig íogair do bhia (bia spíosrach agus citris), fearadh, gás, agus brú; crapadh matáin mírialta sa phutóg; etc.	crampaí boilg; bolgadh; buinneach; iatacht; gaofaireacht iomarcach; etc.
Díbhéartaicléas:	díbhéartaclóis agus díbhéartaicléas; tarlaíonn sé nuair a chruthaíonn spagaí, ar a dtugtar díbhéartaclam, sa drólann;	pian & míchompord; fearaibh ag cur fola, is féidir ainéime; bolgadh; athlasadh; etc.

	<i>tagann bolg ar na spagaí sin; tarlaíonn díbhéartaicléiteas má bhíonn na spagaí athlasta; ceaptar go dtarlaíonn díbhéartaicléiteas nuair a bhíonn brú ar dhuine ag cur fearadh uaidh; tarlaíonn díbhéartaicléiteas nuair a bhíonn na spagaí lán d'fhuill bhia; déanann an baictéar a bhíonn ann aigéid agus gáis; etc.</i>	
Ailse sa drólann:	<i>neamhord sa drólann agus reicteam; tosaíonn sé mar polaipí, agus déanann sé ailse de réir a chéile, is féidir leis a bheith marfach; i measc na siocair bíonn easpa snáithín, gan dóthain uisce, go leor saill sháithithe san aiste bia; etc.</i>	<i>cur fola agus ainéime dá bharr; athruithe sa phutóg; crampaí; bolgadh; cailleadh meáchain; etc.</i>

Glac le: drólainníteas; céiliach; Galar Crohn; etc.

- (e) **Is féidir le hobair thráthnóna, obair oíche agus sceidil sealaíochta oibre drochthionchar a bheith acu ar ghnáthphatrúin béilí.**

Mol conas is féidir le daoine a bhfuil sceideal neamhrialta oibre acu stíl chothrom shláintiúil mhaireachtála, agus dea-chleachtais maidir le cothú, a bhaint amach. (20)

5 phointe @ 4 mharc an ceann

(1 tagairt do stíl mhaireachtála, 1 tagairt do chleachtais maidir le cothú, móide 3 thagairt eile)

Stíl mhaireachtála: *cothromaíocht mhaith a choinneáil idir an saol oibre/baile; ullmhaigh béilí i comhair oibre roimh ré; ith sneaic bheag sula dtéann tú a chodladh, ansin ní bheidh ocras ort i lár na hoíche; seachas béile mór 1-2 uair an chloig roimh am codlata ar fhaitíos go gcuirfeadh sé isteach ar do chodladh; ná bí ag ithe i rith sealanna oibre istoíche, nó déan iarracht níos lú a ithe idir 12pm agus 6am; coinnigh chomh gar agus is féidir leat don phatrún ithe a bheadh agat ar ghnáthlá agus oíche; ná bí ag ithe ag an deasc/oifig/limistéar ina mbíonn tú ag obair, níos mó seans go mbeidh daoine a itheann bia ag a deasc róthrom; coinnigh stíl mhaireachtála folláin le haclaíocht, béilí rialta agus deánósanna codlata nuair nach mbíonn tú ag obair; tóg vitimín D i bhfoirm forbhia, ní fhaigheann daoine a dhéanann sealobair/obair oíche an oiread gréine agus d'fhéadfadh vitimín D a bheith in easnamh ina n-aiste bia; etc.*

Cleachtais chothaithe: *nuair a thugann tú bosca lóin leat ní bhíonn tú ag brath chomh mór ar bhia ceaintín, a bhíonn lán le saill is le salann, rud a chuireann meáchan ort agus a chruthaíonn fadhbanna croí etc.; roghnaigh carbaihiodráití le neart snáithín mar pasta, rís agus arán lánghráin, slánghráin, lánchruithneachta; tabharfaidh siad sin fuinneamh duit a scaoiltear go mall agus a choinneoidh an t-ocras uait; seachain bia ina bhfuil go leor siúcra ar bheagán snáithín a ithe nuair a bhíonn tú ag an obair; milseáin, cácaí, brioscaí agus deochanna súilíneacha – ní thugann siad ach bladhm bheag fuinnimh agus cuireann duine go leor meáchain suas leo; seachain réitigh thapa e.g. múdail réamhullmhaithe, anraith i bpaicéid etc. toisc go mbíonn go leor salainn iontu agus beagán luach cothaitheach ag baint leo; coinnigh súil ar leibhéil cholaistéaróil go rialta; ól uisce chun díhiodráitiú a sheachaint; etc.*

2. Tá an t-iasc aitheanta le fada mar cheann de na bianna is sláintiúla sa nádúr. Leis an soláthar saibhir de chothaitheach atá ar fáil san iasc, tá sé ar cheann den bheagán bianna ar féidir sárbhia a ghlaoch air i ndáiríre.

(a) Pléigh luach cothaitheach iasc úr / táirgí éisc agus an t-ionchur a bhíonn acu sa réim bia. (20)

5 phointe @ 4 mharc an ceann

(2 thagairt do luach cothaitheach, 2 thagairt don chúnamh don aiste bia, móide 1 thagairt eile)

Luach cothaitheach: foinse iontach próitéin HBV; níl aon saill in iasc geal; go leor PUFA (oiméige-3, EPA agus DPA) in iasc olúil; níl aon charbaihidráití in iasc mar sin cuir chun boird é le bia stáirsiúil; tá colaistéaról i sliogiasc; tá iaidín agus fluairín in iasc farraige; foinse mhaith fosfair, potaisiam agus sinc; cailciam i sliogiasc agus i gnámh iasc stánaithe; vitimíní sa B grúpa i ngach iasc, vitimíní A agus D in iasc olúil, vitimín C in oisrí; etc.

Cúnamh don Aiste bia: éagsúil – is féidir go leor cineálacha modhanna cócaireachta a úsáid; éasca agus tapa le cócaráil; rogha eile in áit feola; gan mórán saille neamhsháithithe ann mar sin tá sé áisiúil in aistí bia le calraí ísle agus colaistéaról íseal; aigéid bhunriachtanacha shailleacha ann; oimige 3 a cheaptar a laghdaíonn galar croí rud a fhágann go bhfuil sé go maith dóibh siúd a bhfuil galar croí ag dul dóibh agus colaistéaról ard; is féidir iasc geal a dhileá go héasca mar sin go maith d’easláin agus daoine scothaosta; cuireann iaidín in iasc farraige cosc ar ainglis; is bia áisiúil agus cothaitheach iad táirgí éisc i stán nó úr nó reoite; tá carbaihidráit in iasc i ngrabhróg aráin, iasc faoi fhuidreamh nó a bhfuil anlann ann etc.

(b) Caithfear iasc a úsáid nó a phróiseáil a luaithe agus is féidir tar éis é a ghabháil toisc go dtéann sé ó mhaith go han-tapa.

Tabhair breac-chuntas ar na príomhchúiseanna a dtéann iasc ó mhaith. (15)

3 phointe @ 5 mharc an ceann

Bréine ocsaídiúcháin: imoibríonn iasc le hocsaigin san aer rud a chruthaíonn boladh agus blas gránna; etc.

Gníomhú baictéarach: streachlaíonn iasc nuair a bheirtear air agus úsáideann sé an stór glicigine, nuair a bhíonn glicigin ann tiontaíonn sé go haigéad luchtach agus is leasaitheach é sin; mura bhfuil aigéad luchtach ann lobhann iasc go tapa; oibríonn baictéar ar an trímheitiolaimín i mbia an éisc, trímheitiolaimín ar comhdhúil nitrigine é a bhfuil boladh láidir uaidh; etc.

Einsímí: cruthaíonn gníomh einsímí meath fiú amháin ag teocht íseal; etc.

(c) Is féidir ionchur suntasach a bheith ag iasc olúil agus ag olaí ae éisc ar an iontógáil duine de vitimín D. (15)

Tabhair cuntas ar vitimín D agus déan tagairt dóibh seo a leanas:

- cineál / sórt **1 phointe @ 3 mharc an ceann (Ainm: 1 mharc, Sonraí: 2 mharc)**
- airíonna **3 phointe @ 2 mharc an ceann**
- iarmhairtí na heaspa. **2 phointe @ 3 mharc an ceann**

Cineál / foirm: D3 – colacailciféaról, a fhaightear i mbianna ainmhithe; is féidir é a chruthú le gníomhú sholas ultraivialaite na gréine ar an gcráiceann; tiontaíonn an ghrian 7-díhidreacolaistéaról sa chraiceann go vitimín D3; etc. **D2 – eirgeacailciféaról,** eirgistéaról, comhdhúil a fhaightear i bhfungais agus in iosta, táirgtear eirgeacailciféaról nuair a nochtar do sholas ultraivialaite é; úsáidtear é i bhforbhianna vitimíní; etc.

Airíonna: solad criostalach geal; saill intuaslagtha/dothuaslagtha in uisce; cobhsaí do theas; aigéid gan tionchar orthu; alcailí; ocsaigin; ní dhéanann cócaireacht nó leasúchán difear dó; etc.

Tionchar ag easpa: raicíteas - cnámha laga míchumtha i leanáí; galar oistéamalaice - i gcnámha duine fásta a mbíonn cailteanas cailciam agus bogadh na gcnámh mar thoradh air; baol níos mó go mbrisfidh na cnámha mar gheall ar oistéapóróis a bheith ag tosú; etc.

3. De réir mar a thagann níos mó ban isteach sa lucht saothair agus de réir mar a athraíonn stíleanna maireachtála, tiocfaidh fás ar an éileamh ar bhéilí agus ar chomhábhair reoite ar fud an domhain. (*An Bord Bia, 2013*)

- (a) Tabhair breac-chuntas ar na buntáistí a bhaineann le bianna reoite a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil. (12)

4 phointe @ 3 mharc an ceann

cosc ar dhramháil; sábháiltear am agus breosla le cócaireacht bhuilc agus reo; tá bia reoite áisiúil le haghaidh éigeandálaí; méadaítear seilfré bianna; bia níos barainní; áisiúla; sábháilte le hithe; cinntítear go mbíonn fáil ar éagsúlacht leathan bianna; an modh is fearr chun dath, uigeacht, blas agus luach cothaitheach bianna a choinneáil; is féidir an fuilleach a reo le húsáid arís; etc.

- (b) Leag amach sonraí modha **amháin** chun glasraí úra a reo.
Déan tagairt dóibh seo a leanas:

- cur síos ar an modh a úsáidtear **Ainm: 2 mharc,**
Cur síos: 3 phointe @ 3 mharc an ceann
- an bunphrionsabal atá i gceist **2 phointe @ 3 mharc an ceann**
- tionchar an reo ar an mbia **1 phointe @ 3 mharc** (20)

Cur síos ar an modh:

Reo ag baile: *gealadh; bia reoite ag -25°C, stóráilte -18°C; cumhdaítear bia i bpacáistiú nach scaoilfidh taise isteach; baintear an t-aer as; etc.*

Reo Aer-Roiste: *cuirtear bia trí thollán ar chríos iompair agus séidtear aer fuar (-30°C - 40°C) anuas air, téann sé timpeall ar an mbia; oiriúnach le haghaidh formhór bianna; tógann sé idir 2-3 uair an chloig; etc.*

Reo le plátaí teagmhála: *brúitear an bia idir 2 dhromchla miotail fhuara; úsáidtear é le haghaidh bia tanaí (-30°C - 40°C); etc.*

Reo Aershrutha/Reo Reoiteánach: *téann bia trí thollán ar chríos iompair bréifneach; séidtear aer reoite -30°C - 40°C ón íochtar agus reoitear gach píosa bia as féin ionas nach ngreamaíonn siad dá chéile; etc.*

Bunphrionsabal: *tiontaítear an t-uisce i mbia go criostail oighir; baintear an teas agus an taise; chun einsímí a scriosadh nó a dhíghníomhachtú trí ghealadh; chun miocrorgánaigh a scriosadh nó a dhíghníomhachtú; chun athiontráil miocrób nua a chosc trí bhia a shéalú; chun an luach cothaitheach a choinneáil, mar aon le dath, blas, uigeacht an bhia chomh fada agus is féidir; etc.*

Tionchar an phróisis:

mear-reo: *criostail oighir bheaga – ní thagann athrú ar struchtúr an bhia; coinnítear an luach cothaitheach, uigeacht, dath agus blas nuair a leáitear é; etc.*

reo mall: *cruthaítear criostail oighir mhóra, damáiste do struchtúr an bhia; cailltear níos mó de na cothaitheach, dath agus blas; etc.*

dó reoiteora: *déanann sé bia próitéin righin, milleann sé an dath (trí ocsaídíú) agus triomaíonn sé é; etc.*

(c) Déan measúnú ar an ról atá ag pacáistiú / lipéadú maidir le **gach** ceann díobh seo a leanas:

- oiriúnacht don fheidhm **2 phointe @ 3 mharc an ceann**
- tionchar ar an timpeallacht **2 phointe @ 3 mharc an ceann**
- mar fhoinsé eolais do thomhaltóirí. **2 phointe @ 3 mharc an ceann** (18)

Oiriúnacht don fheidhm: sábháilte/neamh-thocsaineach; láidir; slán; éasca a oscailt agus a athshéalú más gá; tarraingteacht; tiosach; tugann cosaint don bhia i.e. neamh-thréscaoilteach do thaise, gáis, miocrorgánach; stáin laicearaithe chun imoibriú leis an mbia a sheachaint; éasca a chruachadh/stóráil; oiriúnach i gcomhair cóireáil teasa; is féidir priontáil orthu; etc.

Tionchar ar an gcomhshaol: is acmhainn theoranta agus neamh-inathnuaite é miotal, tá sé do-bhithmhille/inathchúrsáilte; is féidir gloine a úsáid arís, a athchúrsáil; tá páipéar bithmhille agus in-athchúrsáilte; tá plaisteach do-bhithmhille, déanta as acmhainn theoranta agus neamh-inathnuaite; saoráidí athchúrsála teoranta in Éirinn; sábhálann athchúrsáil amhábhair agus fuinneamh agus laghdaíonn sé an tionchar a bhíonn ag táirgeacht ar an gcomhshaol ó thaobh truailliú aeir agus úsáid as uisce glan; etc.

Foinsé faisnéise do thomhaltóirí: taispeántar ceanglais dhlíthiúla mar comhábhair; meáchan; faisnéis chothaithe; faisnéis maidir le hailléirgí; sainathnítear an táirge; cuidíonn chun an táirge a dhíol; treoracha cócaireachta; etc.

4. ‘Cé go bhfuil tomhaltóirí níos dóchasaí faoin gcaoi a mbeidh cúrsaí airgeadais acu amach anseo, tá siad cúramach i gcónaí. Cuireann siad gach cineál caiteachais sa mheá, idir earraí grósaera agus earraí costasacha.’ (Miondíol Éireann, Meán Fómhair 2014)

- (a) Pléigh conas a d’athraigh patrúin siopadóireachta na dtomhaltóirí le 10 mbliana anuas agus mol cúiseanna le hathruithe dá leithéidí seo. (20)

5 phointe @ 4 mharc an ceann

minicíocht; ionaid mhóra siopadóireachta – ‘siopadóireacht aon-stad’; siopadóireacht déanach – siopaí 24 uair an chloig; siopadóireacht Domhnaigh; siopadóireacht ar an teilifís agus ar líne; feacht mhéadaithe maidir leis an gcomhshaol; cártaí léasair/creidmheasa á n-úsáid in ionad airgead tirim; cártaí dílse siopaí; príomh-bhrandaí; tosaíocht á tabhairt do sheirbhís agus d’áisiúlacht i rogha miondíola agus táirgí; seachadadh baile; etc.

Cúiseanna: níos lú ama le haghaidh siopadóireachta; acmhainní teoranta; coinsiasach ó thaobh a shláinte; áisiúlacht; feacht mhéadaithe i measc tomhaltóirí; comhfhiosach maidir le praghsanna agus luach ar airgead; iomaíochas maidir le dílseacht tomhaltóirí; etc.

- (b) Tabhair sonraí **ceithre** theicníc dhíoltóireachta a úsáideann miondíoltóirí le caiteachas tomhaltóirí a uasmhéadú. (20)

4 phointe @ 5 mharc an ceann

Leagan amach siopa: bíonn tionchar ag méid an tsiopa ar an méid ama a chaitear ann; leantar na pasáistí agus feictear níos mó táirgí; earraí socraithe i ranna sainithe; etc.

Spreagthaí sna siopaí: soilsiú; ceol sa chúlra; dea-bholadh; etc.

Lonnú táirgí: earraí riachtanacha ag cúl an tsiopa; milseáin ag an gcuntar amach; pasta agus anlainn le chéile; etc.

Suíomh ar an seif: sócúlachtaí ag leibhéal na súl; etc.

Praghsáil: meastar go bhfuil míreanna atá praghsáilte ag €4.99 níos saoire ná dá mbeadh €5 orthu; roinnt míreanna á gceannach le chéile e.g. trí tháirge ar €1.50 in ionad 60 cent an ceann; tairiscintí speisialta;. 3 ar phraghas 2; teicnící treoirearraí caillteanais; etc.

Cárta dílse: pointí chun lascaine a fháil; etc.

- (c) Ainmnigh gníomhaireacht reachtúil **amháin** a thugann cosaint do thomhaltóirí agus tabhair sonraí na gníomhaireachta sin. (10)

Ainmnigh: 2 mharc Sonraí: 2 phointe @ 4 mharc an ceann

An Ghníomhaireacht Náisiúnta do Thomhaltóirí: caighdeáin arda fógraíochta a spreagadh agus gearáin a imscrúdú; faisnéis a thabhairt do thomhaltóirí maidir lena gcearta; cleachtais trádála atá neamhdhleathach agus míchothrom a imscrúdú; ráthaíocht go gcloíonn táirgí a dhioltar in Éirinn le caighdeáin sábháilteachta na hÉireann; a chinntiú go soláthraíonn lipéid bhia an fhaisnéis go léir a theastaíonn de réir dlí; cionta faoin Acht um Fhaisnéis do Thomhaltóirí 1978; comhairle don Rialtas maidir le saincheisteanna tomhaltóirí; etc.

Ombudsman: imscrúdú a dhéanamh ar ghearáin a dhéanann an pobal i gcoinne Ranna Rialtais e.g. Boird sláinte, An Post, Cuideachtaí Árachais, Institiúidí Creidmheasa (Bainc); úsáidtear é mar rogha deiridh murar féidir aon réiteach a dhéanamh idir an tomhaltóir agus an Roinn/gníomhaireacht; etc.

Ionaid um Fhaisnéis do Shaoránaigh: tugann siad faisnéis rúnda in aisce; is comhlacht neamhspleách gach Ionad; tá siad go léir cláraithe le Comhairle; etc.

An tÚdarás um Chaighdeáin Náisiúnta na hÉireann (NSAI): leagann sé síos caighdeáin maidir le sábháilteacht agus caighdeán bia i dtáirgí; cuireann sé an scéim ISO9000 i bhfeidhm; cuirtear na caighdeáin sin i bhfeidhm i dtionscail na hÉireann d’fhonn táirgí níos fearr agus níos sábháilte a chur ar fáil don tomhaltóir; etc.

***Nós Imeachta um Éilimh Bheaga:** cláraítear an gearán agus tugtar Fógra maidir le hÉileamh don fhreagróir; is féidir leis an bhfreagróir an t-éileamh a admháil, agóid a dhéanamh ina leith nó neamhaird a dhéanamh dó nó is féidir leis frithéileamh a chur isteach; má dhéantar díospóid maidir le héileamh laistigh de 15 lá déanfaidh clár na nÉileamh Beag iarracht an tsaincheist a réiteach; etc.*

5. Tá an teaghlach ar an bhfoirm is sine ar domhan den chaidreamh daonna. Tá sé fós ar marthain i ndiaidh na mílte bliain, á chur féin in oiriúint i rith an ama do chúinsí soch-eacnamaíocha a bhíonn ag síorathrú agus do dhul chun cinn an chine dhaonna.

- (a) Déan anailís ar na hathruithe sóisialta agus eacnamaíocha a mbíonn tionchar acu ar theaghlaigh an lae inniu. (20)

5 phointe @ 4 mharc an ceann

(2 thagairt do shóisialta, 2 thagairt do eacnamaíoch, móide 1 tagairt eile)

Sóisialta: meath ar an teaghlach sínte; líon níos mó daoine scartha óna chéile nó colscaradh á fháil acu; frithghiniúint agus pleanáil clainne tugtha isteach agus mar thoradh air sin tháinig laghdú ar an líon breitheanna; roghnaíonn mná leanaí a bheith acu níos sine; Éire il-sainchreidmheach anois; feictear oideachas, agus gnóthachtáil oideachais mar rud an-tábhachtach; meath ar róil leithscartha; níos mó rogha ag mná san oideachas agus san ionad oibre; pá cothrom; leanaí ag brath ar thuismitheoirí níos faide; etc.

Eacnamaíoch: mar gheall ar an méadú ar an gcostas maireachtála tá teaghlaigh níos lú; caitheann beirt tuismitheoirí a bheith ag obair chun tacú leis an teaghlach; ní hé an talmhaíocht an phríomhfhoinsé ioncaim do theaghlaigh feirmeoireachta níos mó; fás ar dhífhostaíocht agus méadú dá réir sin ar an ualach airgeadais ar theaghlaigh; go leor teaghlach e.g. teaghlaigh aon-tuismitheora agus daoine dífhostaithe ag brath ar thacaíocht an stáit; costas maireachtála, tithíochta agus cúram leanaí imithe i méid; costas ard an oideachais; etc.

- (b) Mínigh conas is féidir leis an teaghlach riachtanais fhisiceacha agus shíceolaíocha leanaí a shásamh ionas go mbeidh ionchur acu i sochaí atá ag athrú go han-tapa agus rath a bheith orthu sa tsochaí sin. (18)

6 phointe @ 3 mharc an ceann

(2 thagairt do fisiceach, 2 thagairt do síceolaíoch, móide 2 thagairt eile)

Fisiceach:

Bia: caitheann tuismitheoirí aiste bia cothromaithe folláine a chur ar fáil do leanaí, agus aird ar leith ar cheanglais cothaithe an linbh atá ag fás; ní mór do thuismitheoirí freagracht a ghlacadh agus teorainn a chur leis an méid bia mífholláin a itheann an leanbh; etc.

Éadaí: tugann tuismitheoirí dóthain éadaí chun an leanbh a chlúdach agus a chosaint; etc.

Foscadh: teastaíonn foscadh ó leanaí, teach te teolaí le maireachtáil ann, lena scíth a ligean agus spraoi; etc.

Síceolaíoch:

Grá: nuair a thaispeántar cion agus grá do leanbh i gcaidreamh beidh an leanbh in ann é sin a úsáid ina chaidreamh/caidreamh féin; etc.

Tearmann agus muinín: beidh tearmann agus muinín ag an leanbh má bhíonn duine ag déanamh cúraim dó, duine a bhfuil sé/sí in ann brath air, agus an duine sin i láthair i gcónaí; etc.

Moladh agus spreagadh: cabhair chun saol teaghlaigh seasmhach agus sona a thabhairt do leanaí, spreagann sé sin féinmhuinín sa leanbh; etc.

Cosaint: tugann an teaghlach cosaint do na leanaí agus do mhuintir an teaghlaigh a bhfuil míchumais nó tinnis ag dul dóibh; cosaint ó mhí-úsáid fhisiceach, mhothúcháinach agus ghnéasach; etc.

- (c) Pléigh na dúshláin a d'fhéadfadh a bheith ag tuismitheoirí a bhfuil leanbh acu agus riachtanais speisialta aige. (12)

3 pointe @ 4 mharc an ceann

d'fhonn tacaíocht mhothúchánach agus cúnamh a thabhairt; athrú ar áras an teaghlaigh chun cuidiú leo sin a bhfuil deacrachtaí fisiceacha acu; neamhspleáchas a spreagadh agus cuidiú leo comhtháthú sa tsochaí; iarratas a dhéanamh ar chúnamh sóisialach agus ar dheontais atá ar fáil; iallach a bheith orthu a gcuid oibre a thabhairt suas agus fanacht sa bhaile; brú; etc.

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) Is tarraingteach an smaoineamh é do theach féin a thógáil de réir mar is mian leat féin, teach a bheidh in oiriúint don stíl mhaireachtála agus do na riachtanais atá agat féin.

- (i) Pléigh na tosca a mbíonn tionchar acu ar an suíomh **agus** ar an stíl tí a roghnaíonn teaghlach nuair a bhíonn teach á thógáil acu. (24)

6 phointe @ 4 mharc an ceann

(2 thagairt do shuíomh, 2 thagairt do stíl tí, móide 2 thagairt eile)

Suíomh: suíomh uirbeach nó tuaithe; gaireacht don obair, scoil agus áiseanna caitheamh aimsire, naisc iompair; seirbhísí atá ar fáil e.g. uisce, séarachas, leictreachas, etc.; treo an tsuímh – aghaidh ó theas; draenáil mhaith; pleananna forbartha don cheantar – rialacháin foirgníochta sa cheantar; rialacháin comhshaoil sa cheantar toisc gur féidir leis an gcead pleanála tionchar a bheith aige ar stíl an tí, socraíonn údarás áitiúla cad a cheadaítear e.g. spéirlíne etc.; ioncam – costas an tsuímh; etc.

Stíl tí: sainrogha phearsanta – dhá stór, aon stór, scoite, leathscote, teach sraithe; teach ar bheagán cothabhála; dóthain spáis le haghaidh gach duine den teaghlach maireachtáil i gcompord; céimeanna bhaill an teaghlaigh; baill an teaghlaigh a bhfuil riachtanais speisialta acu; ba cheart go mbeadh tithe in ann an aimsir a thagann a sheasamh; cinntíonn treoíocht an tí go dtagann solas isteach sna príomhsheomraí; má tá sé ar fána b'fhéidir go gcaithfeadh tithe a bheith ar dhá leibhéal; ní mór do thithe a bheith ag oiriúint don cheantar ina bhfuil siad; d'fhéadfadh sé go gcaithfeadh tithe cloch na háite a úsáid timpeall ar dhoirse nó ar aghaidh tithe; ag cloí le rialacháin phleanála; etc.

- (ii) Tabhair breac-chuntas ar na nósanna imeachta atá i gceist le cead pleanála iomlán a fháil. (14)

3 phointe @ 4 mharc an ceann, 1 phointe @ 2 mharc

cruinniú réamhphleanála; fógra rúin/cead pleanála foilsithe i nuachtán áitiúil; íoctar táille agus cuirtear iarratas mionsonraithe chuig an údarás pleanála áitiúil; crochtar fógra suímh; iniúchadh poiblí – tig le ball ar bith den phobal iniúchadh a dhéanamh ar na pleananna; déanann oifigigh phleanála iniúchadh ar an suíomh; deonaítear nó diúltaítear cead agus tugtar fáthanna i gcás diúltú; etc.

- (iii) Tabhair cuntas ar shainriachtanais tithíochta na grúpaí seo a leanas:

- daoine atá faoi mhíchumas
- daoine gan dídean (gan áit chónaithe). (12)

4 phointe @ 3 mharc an ceann (2 thagairt do gach gné)

Daoine faoi mhíchumas: athruithe áirithe ar bhunriachtanais tithíochta, ag brath ar an gcineál míchumais e.g. b'fhéidir go dteastódh rochtain rampa ó dhaoine a bhfuil fadhbanna gluaiseachta acu a úsáideann áis siúil nó cathaoir rothaí le dul isteach sa teach, doirse leathana, cuntair oibre níos ísle sa chistin, lasca solais, soicéid agus lámha doirse a bheith in áit a sroichfidh siad, leibhéal an leithris ardaithe le ráillí le taobh an leithris, an fholcadáin, cithfholcadáin; aláraim do dhaoine lagamhairc; teastaíonn soilse gealánacha ó dhaoine a bhfuil míchumas éisteachta acu chun rabhadh a thabhairt dóibh maidir le haláraim doirse; tá córais chumarsáide aláraim áisiúil i gcás éigeandála; etc.

Daoine gan dídean: foscadh i bhfoirm cóiríochta brúnna; Leaba & Bricfeasta éigeandála; cóiríocht chuidithe phríobháideach ar cíos nó tithíocht údarás áitiúil; foscadh rialta gan córas scuaine gach oíche; príobháideachas chun a ndínt a choinneáil; áit shábháilte chun ábhar pearsanta duine a stóráil; saoráidí pobail e.g. d'fhéadfadh cistin/seomra lae cuidiú chun mothúcháin aonraithe a laghdú; seirbhísithe ón lucht siúil le haghaidh tithe soghluaiste/carbhán; etc.

agus

1.(b) Tá teicneolaíochtaí éagsúla ar fáil le tithe a théamh.

- (i) Pléigh na roghanna atá ar fáil agus córas téimh á roghnú do theach nua. (12)

3 phointe @ 4 mharc an ceann

Teas lárnach iomlán – córas fliuch, tirim; páirt-teas lárnach; téamh cúlra; téamh logánta; teas faoin urlár; griantéamh; Geoiteirmeach; Bithmhais (slis adhmaid agus millíní); tuirbiní gaoth-thiomáinte; cumhacht hidrileictreach(giniúint leictreachais); cineál breosla – ola, gás, leictreachas; etc.

- (ii) Déan cur síos ar chineál **amháin** córais don téamh lárnach a bheadh oiriúnach do theach teaghlaigh. (18)

Déan tagairt dóibh seo a leanas:

- an cineál córais téimh **Cineál = 3 mharc**
- an bunphrionsabal **3 phointe @ 3 mharc an ceann**
- gairis a úsáidtear le compord teirmeach a rialú sa teach. **2 fhearas @ 3 mharc**

Cineál: *téamh lárnach iomlán – fliuch nó tirim; páirt-théamh lárnach; téamh cúlra; téamh logánta; griantéamh; grian; Geoiteirmeach; Bithmhais(slis adhmaid agus millíní); foinse breosla/fuinnimh – ola, gás, breosla soladach; etc.*

Prionsabal eolaíochta:

Córas fliuch/córas beag cró/córas indíreach: *téitear an t-uisce i gcoire trí chomhiompar; leathnaíonn an t-uisce, ardaíonn sé agus pumpáiltear é chuig gach radaitheoir nó píopa faoin urlár sa teach; téann radaitheoirí aonair na seomraí trí radaíocht agus trí chomhiompar; etc.*

Córas tirim/téamh faoi urlár/téamh stórála: *eilimintí leictreacha atá leabaithe i mbloic theirmeacha chré thine nó choincríte agus timpeallaithe le hábhar inslithe; cuirtear na heilimintí ar siúl ag tréimhsí seachbhuaice san oíche agus téann na bloic; scaoileann na radaitheoirí nó an t-urlár an teas de réir a chéile i rith an lae; rogha chun an teas a threisiú; déanta roinnt teasa a radú ach aistrítear a fhormhór trí chomhiompar; etc.*

Téamh gréine: *ionsúnn tiomsaitheoirí grianteasa solas gréine agus déanann siad teas de; úsáideann an córas fearais mheicniúla mar cheadail agus feananna chun teas a bhogadh ó bhailitheoirí le stóráil agus ansin le téamh; aistrítear teas ansin trí chomhiompar timpeall gach seomra; etc.*

Fearais le haghaidh compoird theirmigh:

Uaineadóirí: *meicniúil nó leictreach; casann teas ar siúl/as ag amanna sonracha; etc.*

Teirmeastait: *gás nó leictreach; is féidir iad a chur isteach i gcóras nó a bheith astu féin uaidh; an teocht a rialú; etc.*

Téamh criosaithe: *úsáideann teirmeastait agus uaineadóirí; is féidir áiteanna éagsúla sa teach a shocrú ag teochtaí difriúla agus ag amanna difriúla ionas go dtiocfaidh an teas ar siúl; ní dhéanann aon rud thuas a rialaíonn úsáid fuinnimh sa teach díobháil don chomhshaol; etc.*

Feidhmchláir; *etc.*

nó

1.(c) Tá spásanna d'oifigí sa bhaile éirithe an-choitianta toisc go ritheann a lán daoine gnólacht ón teach sa bhaile anois.

(i) I dtaca le soilsíú:

- tabhair breac-chuntas ar na prionsabail ba chóir a chur san áireamh agus córas soilsithe d'oifig / do sheomra staidéir sa bhaile á phleanáil agat (14)

3 phrionsabal @ 3 mharc an ceann

Prionsabail: soilsíú ginearálta – roghnaigh soilsíú chun mothú difriúil a chruthú a oireann d'obair lae agus oíche; úsáid soilse síleála cuasaithe má theastaíonn an solas is láidre ag an obair; gabh an oiread de sholas lae nádúrtha agus is féidir; dóthain solais ag teacht le méid an tseomra; seachain dallrú; sábháilteacht; cothabháil – rochtain éasca chun bolgáin a ionadú; etc.

Soilsíú taisc: lampaí deisce etc.; smaoinigh gur féidir le scáileán ríomhaire mar sholas nádúrtha ar chúl scáileáin ar feadh an lae brú a chur ar na súile; bí solúbtha, smaoinigh ar an áit a bhfuil feistithe solais, soicéid/lampaí lonnaithe mar go mbíonn solas a bhíonn ag preabadh ón scáileán tuirsiúil ar na súile; bog an seomra le lampaí boird agus scáileanna; sábháilteacht; costas; etc.

Déan spás: leag an seomra amach ar bhealach go samhlófá níos mó spáis a bheith ann ná mar atá; etc.

Soilsíú maisiúil: soilse taispeána pictiúr; etc.

- ainmnigh cineál **amháin** soilsithe a bheadh oiriúnach don spás agus déan cur síos air.

Ainmnigh: 2 mharc, Cur síos: 3 mharc

Cineál:

Soilse láir: inchrochadán leath-chomhréidh agus comhréidh; crann solais; ardú agus titim; etc.

Bracanna balla: soilse pictiúir; soilse sclóine; etc.

Lampaí saorsheasaimh: lampaí boird/urláir, soilse gníomhaithe mhaighdeogaigh; tadhaill; uasdirithe íosdirithe; etc.

Soilse síleála: soicéid meallta súl; rian; cuasaithe; dé-oid astaithe solais (LED); halaigin; dlúthsholas fluaraiseach (CFL); etc.

Soilsíú Nuaga: soilse ríomhchuidithe; ísealvoltas; etc.

(i) Tabhair **ceithre** threoirlíne a bhíonn le cur san áireamh nuair a bhíonn troscán á roghnú chun spás oifige feidhmiúil agus aeistéitiúil a chruthú. (16)

4 threoirlíne @ 4 mharc an ceann

(1 tagairt d'fheidhmiúil, 1 tagairt d'aeistéitiúil, móide 2 thagairt eile)

Feidhmiúil: méid agus cruth deisce e.g. aonad cúinne, ar chruth duáin, dronuilleog; eirgeanamaiócht – deasc le tarraiceáin nó stóráil ionsuite; méid agus cineál cathaoir oifige; costas; caighdeán; tógáil – aonaid ionsuite nó saorsheasaimh; stóráil – seilfeanna ó urlár go síleáil, cásanna leabhar; méid an tseomra; etc.

Aeistéitiúil: décor; sainrogha/stil phearsanta – nua-aimseartha nó traidisiúnta; na cineálacha ábhar e.g. adhmaid, gloine, miotal; suíocháin; dath – ag comhlánú dearadh an tseomra; dreach; 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) Tá nósanna faisin tar éis teacht chun cinn diaidh ar ndiaidh thar na blianta. Tá roinnt díobh a tháinig chun cinn níos mó ná uair amháin agus tháinig deireadh le roinnt eile díobh, ach bhí ionchur acu ar fad i gcúrsaí faisin an lae inniu.

(i) Déan measúnú criticiúil ar nósanna faisin na bhfear **nó** na mban le deich mbliana anuas. (9)

3 phointe @ 3 mharc an ceann

Cur síos déanta ar fhaisean na 2000idí mar mheascán mearaí áit a ndearnadh ceangal idir stíleanna roimhe sin; éadaí domhanda agus eitneach (e.g. boho) chomh maith le faisin roinnt fochultúr ceolbhunaithe; tóir ag daoine óga ar hip hap agus ansin an meascán idir éadaí ban agus fear níos déanaí sna blianta sin; bhí tionchar ag an domhandú ar threochtaí éadaí agus tionchar ag éadaí an Mheánoirthir agus na hÁise; éadaí éiceabhách agus eitice mar fhaisin athchúrsáilte agus fionnadh bréige fairsing; athbheochan ar éadaí ó na 1960í, 1970í agus 1980í etc.; treochtaí faisin na bhfear – an oiread tionchair ag stíl mhaireachtála orthu is a bhí ag blas agus cleachtais is a bhí ag treochtaí – cultacha táilliúrtha; carbhait chnriotáilte; seaicéid deinime/bumbairi/varsity; bléasair; cabhaileoga; léinte -léinte chambray, léinte móra; éadaí spóirt, bróga reatha; bíonn treochtaí faisin thimthriallach; uaschúrsáil; dathanna geala; líne agus cruth; oiriúintí; etc.

(ii) Sceitseáil agus dear feisteas a mbeidh nós faisin **amháin** de chuid an lae inniusan áireamh ann. (9)

Sceitse = 5 mharc, Dearadh = 4 mharc

(iii) I dtaca leis an bhfeisteas, tabhair sonraí fúthu seo a leanas:

- an nós faisin **1 phointe @ 4 mharc**
- oiriúnacht don fheidhm. **1 phointe @ 3 mharc** (7)

Nós faisin: dathanna neoin; gnáth-bhléasar; málaí trá; seodra feistis – slabhraí, fáinní cluaise, tiara; deinim; frill/cleiti/frainseáil; bláth-phriontaí; seaicéid bumbairí; cultacha léime; fo-ghúna; gúnaí guingeáin; céimniú; etc.

Oiriúnach don fheidhm: oiriúnach don fheidhm; treocht faisin oiriúnach; etc.

agus

2.(b) Is de shnáithíní a dhéantar gach teicstíl.

(i) Déan idirdhealú idir snáithíní athghinte agus snáithíní sintéiseacha agus tabhair sampla **amháin** de gach ceann díobh. (6)

Difreáil: 4 mharc: Sampla: 2 phointe @ 1 mharc an ceann

Athghinte: déanta as ceallalós; scealptha agus cóireáilte le ceimiceáin agus fórsáilte trí bhuinní e.g. réón, vioscós, aicéatáit, trí-aicéatáit; etc.

Sintéiseach: déanta as ceimiceáin mar gual nó peitriam e.g. níolón, poileistear, aicrileach, PVC; etc.

(ii) Ainmnigh **gach** ceann díobh seo a leanas agus déan cur síos air:

- modh **amháin** chun dathanna a chur ar fhabraic **1 phointe @ 5 mharc**
- modh **amháin** chun dearadh a chur ar fhabraic. **1 phointe @ 4 mharc** (9)

Dathanna a chur: ruaimniú – scaipeadh, ruaimniú aigéid, ceangal agus dathú; etc.
Feidhmiúchán dearaidh – scáilphriontáil, priontáil le rollóir, priontáil le stionsal, priontáil aistrithe, cabhraíocht; bróidnéireacht; appliqué; etc.

nó

2.(c) ‘Imíonn an faisean i léig, is í an stíl amháin nach n-athraíonn.’ (Coco Chanel)

(i) Pléigh saothar haitéara **amháin nó** saothar dearthóir faisín **amháin**. (9)

Ainmnigh: 3 mharc, 2 phointe @ 3 mharc an ceann

Dearthóirí: Louise Kennedy; Simone Rocha; Paul Costelloe; Peter O'Brien; Natalie B. Coleman; Richard Malone; Emma Manley; Joanne Hynes; etc.

Haitéirí: Phillip Treacy; Aisling Ahern; Carol Kennelly; Martha Lynn; Edel Ramberg; Celestine McCoy; Jennifer Wren; etc.

(ii) Déan measúnú ar an gcaoi a bhfuil sé ag éirí níos coitianta oiriúintí a chur le feisteas chun maise a chur air. (6)

2 phointe @ 3 mharc an ceann

tarraingíonn aird ar rud e.g. tarraingíonn an bheilt aird ar an mbásta; niamhann sé culaith e.g. scaif dhaithe; coinníonn sé cuma nua ar chulaith e.g. bóna/cufaí inbhainte, bónaí fionnaidh; cothromaíocht do dhathanna e.g. bróga, málaí; cuireann sé le dreach e.g. seodra dearbhaithe; 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 755,570 duine beo bocht in Éirinn. Is méadú 55,000 duine é sin ó 2011 i leith. Is leanaí os cionn 23,000 díobh. (Ceartas Sóisialta Éireann, Samhain 2015)

(i) Sainmhínigh *bochtaineacht*. (8)

2 phointe @ 4 mharc an ceann

daoine atá ina gcónaí faoi bhochtaineacht nuair nach leor a n-ioncam agus acmhainní (ábhartha, cultúrtha agus sóisialta) chun ligean dóibh caighdeán maireachtála a chaitheamh a mheastar inghlactha i sochaí na hÉireann tríd is tríd; mar gheall ar ioncam agus acmhainní uireasacha is minic go mbíonn go leor daoine eisiata agus imeallaithe ó bheith rannpháirteach i ngníomhaíochtaí a mheastar mar ghnáthghníomhaíochtaí ag daoine sa tsochaí; etc.

(ii) I dtaca leis an mbochtaineacht de, mínigh **gach** ceann díobh seo a leanas:

- bochtaineacht choibhneasta
- líne na bochtaineachta
- timthriall na bochtaineachta. (12)

3 phointe @ 4 mharc an ceann

bochtaineacht choibhneasta: *daoine atá ina gcónaí faoin gcaighdeán maireachtála bunúsach nó mar a fheictear é sa tsochaí; cuirtear cosc ar dhaoine a bheith páirteach i ngníomhaíochtaí a fheictear mar ghnáthghníomhaíochtaí sa tsochaí; etc.*

líne na bochtaineachta: *d'fhéadfaí cur síos a dhéanamh air mar íos-ioncam measta a cheaptar is gá chun caighdeán maireachtála bunúsach a chaitheamh; an t-airgead íosta a theastódh ó dhuine chun a riachtanais bhunúsacha a chomhlíonadh amháin bia, éadaí agus foscadh; etc.*

timthriall na bochtaineachta: *i dtimthriall na bochtaineachta/an díothaithe cuireann gné amháin den bhochtaineacht le gné eile agus cruthaítear timthriall shíoraí e.g. bíonn leanaí an-óg ag leanaí a bheirtear isteach i dteaghlach bocht agus bíonn an teaghlach sin bocht ansin freisin; etc.*

(iii) Déan plé ar na cúiseanna sóisialta agus eacnamaíocha a bhfuil an bhochtaineacht fós mar chuid de shochoaí an lae inniu. (20)

5 phointe @ 4 mharc an ceann

(2 thagairt do shóisialta, 2 thagairt d'eacnamaíoch, móide 2 thagairt eile)

Sóisialta: *méadú ar theaghlaigh aon-tuismitheora; teaghlaigh mhóra; fadhbanna sóisialta – drugaí agus cearrbhachas; timthriall na bochtaineachta; sáinn na bochtaineachta; beartas sóisialta; etc.*

Eacnamaíoch: *cúlú eacnamaíoch agus difhostaíocht; méadú ar an gcostas maireachtála; easpa oideachais & ioncam íseal; costais agus easpa tithíochta; spleáchas ar shochair ísle ón stát; etc.*

(iv) Ainmnigh eagraíocht dheonach **amháin** a oibríonn chun an bhochtaineacht a mhaolú in Éirinn agus tabhair eolas faoi. (10)

Ainmnigh: 2 mharc, Sonraí: 2 phointe @ 4 mharc an ceann

Cumann Naomh Uinseann de Pól; Focus Ireland; Clann Shíomóin; etc.

agus

3.(b) Bíonn tionchar díreach ag an oideachas ar fhorbairt iomlán an linbh agus ar an duine fásta ar ball.

- (i) Pléigh an ról atá ag an oideachas i bhforbairt shóisialta, mhothúcháinach agus intleachtach leanaí le linn a mblianta múnlaitheacha. (18)

3 phointe @ 6 mharc an ceann

(1 tagairt do shóisialta, mothúcháinach agus intleachtúil)

Sóisialta: múineann sóisialú do leanaí conas iad féin a iompar ar bhealach atá inghlactha sa tsochaí; is féidir luachanna cultúrtha agus creidimh reiligiúnacha a chur ar aghaidh trí shóisialú; múineann an curaclam folaithe i scoileanna freagracht trí phoncúlacht, rialacha scoile; dámhachtainí as gnóthachtáil; ómós d'údarás; ceannaireacht; comhroinnt agus obair fhoirne; treisítear na scileanna sóisialta a mhúineann tuismitheoirí dá gcuid leanaí; etc.

Mothúcháinach: caidreamh le leanaí eile agus le daoine fásta; múintear leanaí ionas go dtuigfidh siad gur gnáthrud é freagra mothúcháinach a thabhairt ar ócáid faoi leith – e.g. iad ag caoineadh nuair atá siad trína chéile nó i bpian; múintear iad le bheith mothálach do dhaoine eile; etc.

Intleachtúil: forbairt teanga, léitheoireacht, scileanna uimhearthachta; ceol, scileanna ealaíonta; déantar soláthar do leanaí a bhfuil deacrachtaí foghlama acu chun iad a chomhtháthú isteach i scoileanna agus freastal dóibh; etc.

- (ii) Ainmnigh tionscnamh reachtúil oideachais **amháin** a chuirtear ar fáil do leanaí réamhscolaíochta agus tabhair eolas faoi. (12)

Ainmnigh: 4 mharc. Sonraí: 2 phointe @ 4 mharc an ceann

Clár an Tús Luaith: tionscnamh pobalbhunaithe do leanaí idir 3-4 bliana i limistéir faoi mhíbhuntáiste; á mhaoiniú, á bhainistiú agus á mheas ag an Roinn Oideachais agus Scileanna; is é an aidhm tús dearfach a thabhairt do leanaí san oideachas, ionas nach dteipfidh orthu ar scoil níos déanaí agus forbairt fhoriomlán scoláirí ó limistéir faoi mhíbhuntáiste sóisialta a fheabhsú; is tionscadal bliana é, a thairgtear ar feadh 2½ uair an chloig; á mhúineadh ag múinteoirí bunscoile, cúntóirí cúram leanaí agus tuismitheoirí; cuimsítear sa churaclam – teanga, forbairt chognaíoch, shóisialta & phearsanta; etc.

An Scéim um Chúram agus Oideachas na Luath-Óige (ECCE): tugann an scéim seo bliain cúraim agus oideachais luath-óige do leanaí atá in aois réamhscoile; tá leanaí idir 3 bliana agus 5 bliana d'aois I dteideal na sceime; is féidir clárú i Meán Fómhair, Eanáir nó Aibreán na scoilbhliana; freastal ar feadh 3 uair a chloig 5 lá sa tseachtain; ioc as uaireanta breise; etc.

nó

3.(c) Is iad na noirm shoch-chultúrtha in aon sochaí a shainmhíníonn ról inscne.

- (i) Déan cur síos ar an gcaoi a bhfuil athrú ar ról inscne laistigh den teaghlachcomhaimseartha agus tabhair breac-chuntas ar an tionchar atá ag an athrú ar bhail an teaghlaigh. (15)

3 phointe @ 5 mharc an ceann

na ról leithscartha traidisiúnta ag athrú de réir mar atá mná i bhfostaíocht íoctha; caidrimh chothromaíochas cé gurb iad na mná is mó a bhíonn freagrach as cúram na leanaí; roinntear go cothrom an obair go speisialta i measc lánúin níos óige; bíonn smacht ag an bhfear agus ag an mbean anois ar chúrsaí airgid an teaghlaigh; etc.

(ii) Bíonn beirt ag tuilleamh tuarastail i dteaghlaigh áirithe. Déan plé ar an tionchar a bhíonn aige sin ar shaol an teaghlaigh. Bíodh tagairt agat dóibh seo a leanas:

- ró-ualach ról
- coimhlint idir ról.

(15)

3 phointe @ 5 mharc an ceann

ró-ualach ról

déanann duine aonair iarracht cúpla ról a ghlacadh ag an am céanna; am fóillíochta laghdaithe; strus agus teannas méadaithe idir na céilí agus baill eile den teaghlach; deacair am a fháil chun an dá ról a chomhlíonadh; d'fhéadfadh sé cur isteach ar an ionchas ardú céime a fháil ag an obair; ní bhíonn an t-am ann chun aire a thabhairt do bhaill leochaileacha an teaghlaigh; bíonn mná ag fulaingt níos mó ná fir mar bíonn mná freagrach as an gcúram leanáí go príomha; etc.

coimhlint roil

nuair nach réitíonn ionchais daoine i ról amháin lena bhfuiltear ag súil i ról eile i.e. páiste tinn vs cúrsaí oibre; coimhlint agus gníomhaíochtaí an bhaile agus na hoibre á gcothromú; ní mór tús áite a thabhairt don obair nó don teaghlach; d'fhéadfadh sé iomaíocht a chruthú idir na céilí/páirtithe; páirtí/céile amháin ag ceapadh nach dtacaíonn an duine eile lena c(h)uid oibre; ag iarraidh an dá thrá a fhreastal idir a bheith sa bhaile agus ag obair; cruthaítear strus; coimhlint maidir le cé is mó a chuireann leis an teaghlach; etc.



Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

AN ARDTEISTIMÉIREACHT, 2016
AISTRIÚCHÁN AR SCÉIM MHARCÁLA

EACNAMAÍOCHT BHAILE –
EOLAÍOCH AGUS SÓISIALTA
OBAIR CHÚRSA SA STAIDÉAR BIA

Critéir Ghinearálta Mharcála don Obair Chúrsa Phraiticiúil sa Staidéar Bia

Fiosrúchán: Anailís/Taighde - 30 marc

Taighde agus anailís

= 20

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

Fiosrúchán

- ina bhfuil fianaise go ndearnadh **taiscéalaíocht chriochnúil** agus **anailís chuimsitheach** ar na saincheisteanna agus ar na cúinsí a bhaineann go díreach le príomhriachtanais an taisc
- atá cruinn, bunaithe ar raon foinsí agus curtha i láthair go comhleanúnach
- ina mbaintear úsáid as fianaise ón taighde mar bhonn leis na roghanna cuí nuair a bhíonn biachláir/miasa/táirgí á roghnú

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

Fiosrúchán

- ina bhfuil fianaise go ndearnadh **taiscéalaíocht** agus roinnt **anailíse** ar na saincheisteanna agus ar na cúinsí a bhaineann go ginearálta le príomhriachtanais an taisc
- atá cruinn, bunaithe ar raon foinsí agus curtha i láthair go comhleanúnach
- ina mbaintear úsáid as fianaise ón taighde mar bhonn leis na roghanna cuí nuair a bhíonn biachláir/miasa/táirgí á roghnú

Banda C 6-10 marc (bunúsach – ábalta)

Fiosrúchán

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

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

Fiosrúchán

- ina bhfuil fianaise ar **thuiscint an-bhunúsach teoranta** ar phríomhriachtanais an taisc
- ina bhfuil cuid den eolas nó an t-iomlán de éiginnte agus gan ach cuid de cruinn; easpa comhleanúnachais sa chur i láthair
- ina mbaintear úsáid as fianaise ón taighde mar bhonn leis na roghanna nuair a bhíonn biachláir/miasa/táirgí á roghnú

Gach Tasc – 2 bhéile dhá chúrsa / 2 mhias / 2 tháirge / biachlár don lá

= 4

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

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

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

Fáthanna/critéir leis an rogha – (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 Cleachtas E)
- Roinnt an ama / Ord na hoibre = 3
- Ullmhúchán, ord na dtascanna, measúnú
Banda A 3 mharc – gach príomhchéim aitheanta, an t-ord ceart
Banda B 2 mharc – roinnt príomhchéimeanna aitheanta nó an t-ord mícheart
Banda C 1 mharc – gan ach roinnt príomhchéimeanna aitheanta agus an t-ord mícheart

Cur i bhFeidhm - 28 marc

- Breac-chuntas ar an modh oibre a leanadh ar a n-áirítear próisis ullmhaithe bia, am cócarála/teocht , riar/cur i láthair, 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)

Aithnítear gach céim riachtanach in ullmhúchán na méise, déantar achoimre orthu agus cuirtear i láthair iad i bhfocail an iarrthóra féin, san ord ceart agus tagairt cheart do phróiseas/phróisis ullmhaithe bia c(h)uí ar baineadh úsáid as/astu

Banda B 9 -12 marc (an-ábaltá – go maith)

Aithnítear formhór na gcéimeanna riachtanacha in ullmhúchán na méise, déantar achoimre orthu agus cuirtear i láthair iad san ord ceart le tagairt cheart do phróiseas/phróisis ullmhaithe bia c(h)uí ar baineadh úsáid as/astu

Banda C 5 - 8 marc (bunúsach – ábaltá)

Aithnítear roinnt céimeanna riachtanacha in ullmhúchán na méise, déantar achoimre orthu agus cuirtear i láthair iad san ord ceart le tagairt cheart do phróiseas/ phróisis ullmhaithe bia c(h)uí ar baineadh úsáid as/astu

Banda D 1- 4 mharc (an-bhunúsach – teoranta)

Ní aithnítear aon cheann de na céimeanna riachtanacha in ullmhúchán na méise, nó ní aithnítear ach beagán díobh, ní dhéantar achoimre orthu ná ní cuirtear i láthair iad san ord ceart le tagairt cheart do phróiseas/ phróisis ullmhaithe bia c(h)uí ar baineadh úsáid as/astu

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

- Sábháilteacht/sláinteachas 2×2 mharc = 4
(caithfidh baint a bheith acu le comhábhair áirithe atá in úsáid / leis an mias atá á cócaráil)
Aithint (1) agus míniú (1) ar phríomh-shaincheist sábháilteachta **amháin agus** ar phríomh-shaincheist sláinteachais **amháin** a cuireadh san áireamh nuair a bhí 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 2×4 mharc an ceann = 8
Banda A - 4 mharc - aithníodh agus rinneadh anailís ar laigi/láidreachtaí sainiúla nuair a bhí an tasc á dhéanamh, cosnaíodh mionathruithe go soiléir nuair a moladh iad, rinneadh anailís chriticiúil ar úsáid acmhainní/ar phleanáil
Banda B - 3 mharc - aithníodh laigi/láidreachtaí sainiúla nuair a bhí an tasc á dhéanamh, cosnaíodh méid áirithe na mionathruithe a moladh, rinneadh anailís teoranta ar úsáid acmhainní/ar phleanáil
Banda C - 2 mharc - rinneadh iarracht éigin laigi nó láidreachtaí a aithint nuair a bhí an tasc á dhéanamh, níor cosnaíodh mionathruithe nuair a moladh iad, rinneadh tagairt d'úsáid acmhainní/do phleanáil
- Sainriachtanais an taisc 2×4 mharc an ceann = 8
Banda A - 4 mharc - baineann 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 tasc

Réimse Cleachtais A – Prionsabail Chothúcháin a Chur i bhFeidhm

Tasc 1

Tá feasacht ar chothú agus cur chuige dearfach i leith bia sláintiúil ina dtosca tábhachtacha do dhaoine óga a ghlacann páirt i spórt gníomhach.

Déan taighde agus mionléiriú ar na riachtanais chothaithe agus ar na treoirlínte i gcomhair pleanáil béilí is cóir a chur san áireamh nuair a bhíonn béilí á bpleanáil do dhaoine óga a ghlacann páirt i spórt gníomhach.

Agus tú ag tagairt do na tosca atá aitheanta agat sa taighde, mol réimse biachlár dhá mhias a bheadh oiriúnach mar príomhbhéile an lae do ghrúpa daoine óga mar seo.

Ullmhaigh, cócaráil agus riar ceann de na príomhchúrsaí a d'fhiosraigh tú.

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

2016

Príomhriachtanais an taisc:

- *riachtanais réim bia / chothúcháin ar ceart iad a bhreithniú le linn béilí a phleanáil do dhaoine óga a ghlacann páirt i spórt gníomhach*
- *treoirlínte ábhartha pleanála béilí nuair a bhíonn béilí á bpleanáil agus á n-ullmhú do dhaoine óga a ghlacann páirt i spórt gníomhach*
- *raon biachlár dhá chúrsa atá oiriúnach mar príomhbhéile an lae*
- *príomhbhéile agus na cúiseanna lena roghnú.*

Fiosrúchán

Riachtanais réim bia / chothúcháin: cabhraíonn cothromaíocht cothúcháin le traenáil & le hathshlánú gasta; méadaíonn fás fisiciúil an gá le hiontógáil na gcothaitheach go léir; na riachtanais laethúla i ndáil le macra-/micrea-chothaitheach, lena n-áirítear riachtanais phróitéine/charbaihidráite/saille/iarainn/chailciam de réir mar a oireann do riachtanais daoine óga a ghlacann páirt gníomhach i spórt, agus cúiseanna le difríochtaí a d'fhéadfadh a bheith ann i gcásanna éagsúla; bia ina bhfuil neart snáithín; ionsú Vitimín C /iarainn; ionsú Vitimín D/cailciam; an gá leis an ngrúpa Vitimín B a mhéadú i gcomhair scaoileadh fuinnimh agus meitibileachta; difríochtaí a d'fhéadfadh a bheith ann i dtaca le riachtanais fuinnimh; soláthar glúcóis chun cabhrú leis an aigne a dhíriú, stórtha breosla a ídítear le linn traenála & chuichí agus ar gá iad a athsholáthar; bianna carbaihidráite lena ngabhann GI íseal agus a scaoileann fuinneamh go mall; cothromaíocht fuinnimh vis à vis leibhéil ghníomhaíochta; treoirlínte reatha an chothúcháin maidir le hiontógáil cothaitheach agus bia; etc.

Treoirlínte maidir le hullmhú béilí: úsáid pirimid an bhia chun cothromaíocht a chinntiú, ith cúig bhéile chothromaithe ar a laghad gach lá - is féidir sin a bhaint amach ach sneaiceanna cothromaithe a ghlacadh gach 2-3 huair an chloig; is fearr béilí beaga ná 3-4 bhéile mhóra; ná lig tharat béile ar bith; éagsúlacht bianna; nithe a thaitníonn, agus nach dtaitníonn, le duine; roghnaigh sneaiceanna folláine (i.e. bianna ina bhfuil ardleibhéal próitéine, ardleibhéal carbaihidráite, lena ngabhann GI ard, ina bhfuil leibhéal íseal saille, leibhéal íseal siúcra mínphróiseáilte); má bhíonn bia saoráideach á roghnú, roghnaigh bianna treisithe; méadaigh an méid cailciam; seachain bianna ina bhfuil ardleibhéal salainn, saille sáithithe agus siúcra, i.e. bianna saoráideacha; ba chóir 60% de na calraí go léir a thomhlaítear a fháil ó charbaihidráit; seachain forbhianna mura n-ordaíonn dochtúir iad; roghnaigh bianna lena ngabhann GI íseal chun foinse leanúnach fuinnimh a sholáthar agus roghnaigh bianna lena ngabhann GI ard chun fuinneamh a athbhunú tar éis aclaíochta; faigh athsholáthar uisce a chailítear le linn aclaíochta chun dihidráitiú a sheachaint – 35-45 ml leachta a mholtar a iontógáil in aghaidh an chileagraim de mheáchan an choirp / 8 ngloine leachta sa lá; uisce, seachas deochanna spóirt, a ól; a chinntiú go bhfuil stór iomlán glicigine ann roimh thraenáil/chluichí; ceisteanna acmhainní; riachtanais liachta / réim bia, e.g. daoine a bhfuil galar céiliach orthu, veigeatóirí; réamhpleanáil béilí; am a bheith ar fáil lena n-ullmhú; seachain bianna a bhfuil a lán spíosraithe iontu nó bianna neamhghnácha roimh thraenáil/chluichí; beidh na sciartha ag brath ar an meáchan, ar an spórt agus ar an sceideal traenála; etc.

Na béilí a roghnaítear – raon biachlár dhá chúrsa

- ní mór iad a bheith oiriúnach do dhaoine óga a ghlacann páirt i spórt gníomhach
- ní mór príomhchúrsa a bheith ann.

Measúnú (sainriachtanais an taisc)

Anailís ar na torthaí a bhaineann leis na riachtanais chothúcháin a ghabhann le raon biachlár dhá chúrsa do dhaoine óga a ghlacann páirt i spórt gníomhach.

Treoirlínte pleanála béile – raon béilí dhá chúrsa do dhaoine a ghlacann páirt i spórt gníomhach, an tslí a sásaíonn na béilí a roghnaítear na riachtanais a aithnítear san fhiosrúchán.

Tasc 2

De réir mar a théann daoine in aois tagann meath nádúrtha ar mhais agus ar neart na matán. Ach, fágann easpa próitéine in aiste bia seandaoine go gcailltear meáchan coirp agus mais na matán níos tapúla agus ar bhealach neamhbheartaithe.

Agus tú ag tagairt don ráiteas thuas, déan taighde agus mionléiriú ar na riachtanais chothaithe agus ar na treoirlínte i gcomhair pleanáil béilí is cóir a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil chun cailliúint mhais na matán a chosc/ a laghdú agus chun meáchan sláintiúil coirp a chaomhnú.

Agus na cúinsí seo á gcur san áireamh agat, pleanáil agus déan biachlár **aon** lae amháin (trí bhéile agus sneaiceanna) don ghrúpa seo daoine.

Ullmhaigh, cócaráil agus riar ceann de na príomhchúrsaí ar an mbiachlár.

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

2016

Príomhriachtanais an taisc:

- **na riachtanais réim bia/chothúcháin** le linn béilí a phleanáil chun cailleadh mhais na matán a chosc/ a laghdú agus chun meáchan coirp sláintiúil a choimeád.
- **na treoirlínte ábhartha pleanála béilí** chun cailleadh mhais na matán a chosc/laghdú agus chun meáchan sláintiúil coirp a choimeád.
- **biachlár d'aon lá amháin (trí bhéile agus sneaiceanna)**
- **an príomhchúrsa a roghnaítear agus na cúiseanna lena roghnú**

Fiosrúchán

Na riachtanais réim bia/chothúcháin le linn béilí a phleanáil chun cailleadh mhais na matán a chosc/ a laghdú agus chun meáchan sláintiúil coirp a choimeád: cothromaíocht cothúcháin, na riachtanais laethúla i ndáil le macra-/micrea-chothaithigh, lena n-áirítear próitéin, chun mais na matán a choimeád agus a mhéadú agus chun iontógáil an aimínaigéid, leaicín, a chinntiú; spreagann bianna próitéine ina bhfuil leibhéal ard leaicín sintéis phróitéin na matán níos mó ná bianna próitéine eile de chineál inchomparáide; is ceart do dhaoine os cionn 60 bliain d'aois díriú ar 25 go 30 gram próitéine a iontógáil i ngach béile; riachtanais charbaihiodráite /saille/iarainn/chailciam de réir mar a oireann do riachtanais daoine scothaosta agus cúiseanna le difríochtaí a d'fhéadfadh a bheith ann i gcásanna éagsúla; bia ina bhfuil neart snáithín, ionsú Vitimín C/iarainn, ionsú Vitimín D/cailciam, an gá le B6, B12 agus fóláit a mhéadú mar gheall ar leibhéal íseal iontógála agus mí-ionsú; difríochtaí a d'fhéadfadh a bheith ann maidir le riachtanais fuinnimh – ní bhíonn daoine scothaosta chomh gníomhach le daoine eile de ghnáth agus, dá bhrí sin, bíonn gá acu le líon níos lú calraí mar gurb ísle an ráta BRM (bunráta meitibileach) a bhíonn acu; treoirlínte cothúcháin reatha maidir le hiontógáil cothaitheach agus bia; úsáid forbhianna in ionad béilí e.g. deochanna – Ovaltine, Milo, Ensure; etc.

Na treoirlínte ábhartha pleanála béilí chun cailleadh mhais na matán a chosc/laghdú agus chun meáchan coirp sláintiúil a choimeád: úsáid phirimid an bhia chun cothromaíocht a chinntiú; bianna éagsúla; nithe a thaitníonn, agus nach dtaitníonn, le duine; iontógáil cheart leachtanna chun díhiodráitiú a sheachaint - 8 ngloine leachta sa lá; bianna ina bhfuil neart snáithín; méadú ar an gcion cailciam agus próitéine sa réim bia; seachain bianna ina bhfuil ardleibhéal salainn, saille sáithithe agus siúcra i.e. bianna saoráideacha; má bhíonn bia saoráideach á roghnú, roghnaigh bianna treisithe; sneaiceanna folláine, bianna so-dhíleáite; úsáid bianna ina séasúir féin - ceisteanna acmhainní; sciartha níos lú; déan machnamh ar bhíanna atá inite/inchoganta go furasta i gcás daoine scothaosta a bhfuil fadhbanna déidliachta acu; srianta fisiceacha, e.g. airtríteas; úsáid bianna réamhullmhaithe/so-ullmhaithe; d'fhéadfadh riochtaí áirithe sláinte tionchar a bheith acu ar an mbia a itear; athruithe de chineál céadfach – d'fhéadfadh athrú a theacht ar chéadfa an bhlaís; ní théann cógais le cineálacha áirithe bia, is féidir leo difear a dhéanamh d'ionsú agus do mheitibileacht cothaitheach; úsáid púdar bainne chun an cion cailciam, próitéine agus calraí a mhéadú; seachain nithe a ardaíonn an méid saille – is ceart úsáid a bhaint as foinsí próitéine gan saill – tá brollach sicín, iasc, gealacáin uibhe agus turcaí ina bhfoinsí sármaith próitéine do dhaoine scothaosta, gan trácht ar chnó-im agus caoineoga ina n-úsáidtear milseoirí saor ó shiúcra; dirigh ar 7g próitéine ar a laghad in aghaidh an 20lb/3kg de mheáchan an choirp gach lá chun freastal ar na riachtanais phróitéine; seachain anlainn throm, bianna friochta agus an iomarca siúcra agus, ag an am céanna, cuir tuilleadh próitéine leis an réim bia; seachain úsáid foirmilí gairmiúla méadaithe méachain nuair atá matáin á n-athshlánú mar gur minic a bhíonn ceimiceáin iontu a d'fhéadfadh a bheith díobhálach dá dtógfaí méideanna móra díobh; etc.

**Na béilí a roghnaítear – ní mór dóibh a bheith oiriúnach chun cailleadh maise matáin a chosc/laghdú agus chun meáchan sláintiúil coirp a choimeád.
– ní mór príomhchúrsa a bheith ann**

Measúnú (sainriachtanais an taisc)

Anailís ar na torthaí i dtaca leis na nithe a d'fhoghlaim tú ón bhfiosrúchán ar bhainistiú réim bia chun cailleadh mhais na matán a chosc/laghdú agus chun meáchan sláintiúil coirp a choimeád; na tosca ar ceart iad a bhreithniú nuair atá béilí á bpleanáil chun cailleadh mhais na matán a chosc/laghdú agus meáchain sláintiúil coirp a choimeád chun leordhóthanacht cothúcháin a chinntiú; na bianna atá oiriúnach/mí-oiriúnach; na gnéithe speisialta de phleanáil béile nach mór iad a bhreithniú; conas a fhreastalaíonn an béile a roghnaítear ar na riachtanais a aithnítear san fhiosrúchán; etc.

Meaisíní ilúsáide iad próiseálaithe bia a laghdaíonn an dua a bhaineann le mórán tascanna ullmhaithe bia.

Déan taighde ar phróiseálaithe bia leictreacha maidir le gach ceann acu seo a leanas:

- na cineálacha difriúla atá ar fáil (cineálacha, gnéithe, brandaí, costas)
- úsáidí, i.e. feidhmeanna difriúla
- míasa/bianna a dtagann laghdú suntasach ar a n-am ullmhúcháin nuair a úsáidtear phróiseálaí bia
- na príomhphointí a bhaineann lena n-úsáid.

Agus lántairbhe á baint agat as próiseálaí bia, ullmhaigh, cócaráil agus riar do rogha mias neamh-mhilis.

Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena fheidhmiú agus **(b)** na buntáistí a bhaineann le húsáid a bhaint as próiseálaí bia.

2016

Príomhriachtanais an taisc:

- taighde faoi **phróiseálaithe leictreacha bia** - na cineálacha éagsúla atá ar fáil (**cineálacha, gnéithe, brandaí, costas**)
- **úsáidí** i.e. feidhmeanna éagsúla
- **béilí/bianna a laghdaítear go mór an t-am ullmhúcháin a theastaíonn dóibh** trí úsáid a bhaint as próiseálaí bia
- **na príomhphointí a bhaineann lena n-úsáid**
- **an béile a roghnaítear – neamh-mhilis agus na cúiseanna lena roghnú.**

Fiosrúchán

Taighde faoi phróiseálaithe leictreacha bia; na cineálacha éagsúla atá ar fáil (cineálacha, gnéithe, brandaí, costas)

Cineálacha: próiseálaithe bia lena ngabhann cumascóirí/déantóirí caoineog/leachtaitheoirí/súire torthaí citris; gearrthóirí/cumascóirí bia lámhoibríthe; dlúth-ghearrthóirí/phróiseálaithe nó mion-ghearrthóirí/phróiseálaithe; próiseálaithe móra bia; etc.

acmhainn: próiseálaí – 0.8-3.7 lítear; cumascóir – 1.0 – 1.5 lítear; etc. **vatacht:** 300W- 800W; etc.

Gnéithe: rialú luais inathraithe, cnaipe turbaluais/treisiúcháin; hanla éadrom-tadhaill/greim éasca; babhla cruach dosmálta atá éasca lena glanadh; babhlaí suas go 5 lítear; dioscaí garbh-/mín-ghrátála/garbh-/mín-slisnithe, diosca stiallta/julienne; mionbhrúiteoir citris; buailteoirí, crúcaí agus greadtóirí; uirlis buailte solúbtha; bratú K-lene (neamhghreamaitheach); is féidir ceann measctha inbhainte a úsáid mar lámh-mheascthoir; sciath frithsteallta/doirte; teicneolaíocht bhraite ualaigh; amadóir; scrábaire babhla uathoibríoch; múchtóir i gcás rólódáil; stóráil corda leictreachais; sábháilte i gcomhair meaisíní nite gréithe; uirlisí gan sreang; sreang sclóine lena húsáid i gceachtar lámh; glas sábháilteachta; gabhálais atá sábháilte i gcomhair meaisíní nite gréithe; dathanna éagsúla, bailchríoch chróim, bailchríoch bhán chriostail/cruach scuabtha dhosmálta; cásáil sheachtrach de phlaisteach cruá, trédhearcach nó deataithe lena ngabhann oscailt chun nithe breise a chur isteach ann; lanna cruach dosmálta; fearsaid lárnach; mótar; lasc múscailte/múchta; etc.

Brandaí: Kenwood; Moulinex; Philips; Gordon Ramsey; Russell Hobbs; James Martin; Ready Steady Cook; etc.

Costas: costas na bpróiseálaithe leictreacha bia éagsúla a iniúchtar.

Úsáidí i.e. feidhmeanna éagsúla: mionghearradh/mionú; meascadh; uachtarú & greadadh; fuineadh – taos/taosrán; slisniú/stiallath/gearradh ina sceallóga; purée a dhéanamh; cumasc; cúr a dhéanamh; etc.

Béilí/bianna ina a laghdaítear an t-am ullmhúcháin go mór:

Béilí/bianna neamh-mhilse: blastáin sailéid; maonáis; pâté; humas; anraith; cáslá; glasraí suaithfhriochta; glasraí a bhrú; feoil a mhionú; búiste a dhéanamh; píotsa; quiche; etc.

Béilí/bianna milse: briosaí; arán, scónaí, taos giosta; cístí – cístí spúinse, cístí torthaí, cístí a dhéantar in aon gheábh amháin; eve's pudding; ciste bunoscionn anainn; mionbhrúar torthaí; ciste cáise, taosrán – toirtín úll; mionbhrúar a dhéanamh; reoáin; fuidreamh; caoineoga torthaí/bainne; meireangá; pancóga; marmaláid; etc.

Na príomhphointí a bhaineann lena n-úsáid: déanamh de réir threoracha an mhonaróra; úsáid an gabhálais ceart a bhaineann leis an meascán; ná sáraigh an acmhainn uasta nó cuirfidh tú ró-ualach ar an mótar; glasáil an babhla ina ionad sula ndúisítear an meascthoir; bain úsáid as luas íseal chun an próiseálaí a dhúiseacht agus nuair atá comhábhair thirime á gcur isteach; bíodh an tsail ag teocht an tseomra; bain úsáid as an steall-sciath chun bianna amhail siúcra reoáin agus plúr a choimeád sa mheaisín nuair atá meascadh ar siúl ach bí cinnte go mbaintear amach é sula ndéantar greadadh le gur féidir leis an aer imshruthú gan bhac; le linn meascadh a dhéanamh, múch an meaisín chun an meascán a scrábadh ó thaobhanna an bhabhla; lig do leachtanna fiuchta fuarú sula gcuirtear isteach iad; cinntigh go gclúdaíonn an bia na lanna; bain úsáid as tonnadóir/oscailt chun bianna breise a chur isteach agus bain úsáid as sáiteoir plaisteach chun an bia a bhrú isteach; cinntigh go mbíonn buailteoirí sáite isteach sa mheascán sula ndúisítear an meaisín; ní féidir meascthoirí ina bhfuil innill bheaga a ligean ag rith ar feadh tamaill rófhada; glan an meaisín tar éis é a úsáid; ná húsáid na gabhálais, e.g. an leachtaitheoir, an tráth céanna le buailleadh; etc.

Na béilí a roghnaítear – ní mór béile neamh-mhilis a bheith ann agus ní mór úsáid a bhaint as próiseálaí bia

Measúnú (mar atá sonraithe sa tasc) – na tairbhí coibhneasta a bhaineann le húsáid a bhaint as próiseálaí bia – conas a fhreastalaíonn an béile a roghnaítear ar na riachtanais a aithnítear san fhiosrúchán; etc.

Réimse Cleachtais C: Teicneolaíocht an Bhia

Tasc 4

Tá níos mó suime ag daoine i mbácáil sa bhaile ó tháinig éileamh ar an ‘Tae Beag’.

Sainaithe réimse táirgí difriúla (bianna/miasa) a bhfuil éileamh orthu i láthair na huairé agus ar féidir iad a riar mar chuid den tae beag.

Fiosraigh **dhá** theicníc/mhodh a úsáidtear sa bhácáil ag baile agus mínigh na bunphrionsabail a bhaineann le gach ceann acu.

Ag baint úsáide duit as ceann **amháin** de na teicnící/modhanna a fiosraíodh, ullmhaigh agus bácáil táirge **amháin** a bheadh oiriúnach le riar ag tae beag. Déan cur síos ar an tslí a riarfa an mhias/táirge.

Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena fheidhmiú, **(b)** le praiticiúlacht na bácála ag baile agus **(c)** costas na bácála ag baile i gcomparáid le táirge cosúil leis a cheannófa i siopa.

2016

Príomhriachtanais an taise:

Le fiosrú:

- raon **táirgí éagsúla (bianna/béilí)** a aithint a bhfuil ráchairt orthu faoi láthair agus ar féidir iad a riar mar chuid de ‘tae beag’.
- **dhá theicníc/mhodh éagsúla** a iniúchadh a úsáidtear sa bhácáil bhaile agus **na bun-phrionsabail a ghabhann le gach ceann ar leith acu** a mhíniú.
- cur síos ar conas a riarar an béile/táirge.
- an táirge a roghnaítear agus na cúiseanna lena roghnú.

Fiosrúchán

Raon táirgí éagsúla (bianna/béilí) a bhfuil ráchairt orthu faoi láthair agus is féidir a riar mar chuid den ‘tae beag’:

Ceapairí: ceapairí roithleáin; ábhar líonta - cúcamar; feoil chócaráilte; tuinnín; bradán, cáis agus picil; ubh faoi mhaonáis; etc. **Scónaí:** scónaí pléineáilte agus im/subh/uachtar in éineacht leo; scónaí cáise; cromptóga; etc. **Cístí:** cistíní cupa/borróga beaga reoánta (Cistíní Maisiúla); muifíní; petits fours; ciste seaclaíde; ciste torthaí saibhir; ciste battenberg; etc. **Toirtíní;** toirtín bakewell; toirtín custaird; toirtín liomóide; putha seaclaíde; pióg mheireang liomóide; slisní caramail; etc.

Na teicnící/modhanna a úsáidtear sa bhácáil bhaile / Na bunphrionsabail a ghabhann le gach ceann ar leith acu:

Modh Cuimilte Isteach: saill atá gearrtha ina píosaí beaga agus a chuimlítear go héadrom isteach i bplúr le barr na méar; tógtar an meascán os cionn an bhabhla chun aer a ligean isteach ann; an meascán le bheith cosúil le mín-ghrabhróga aráin; uigeacht measartha oscailte; teas an oighinn ina chúis le forbairt gáis agus le socrú an mheascáin; etc.

An Modh Uachtaraithe: déantar saill agus siúcra a bhualadh/uachtarú le chéile trí úsáid a bhaint as measctóir láimhe/leictreach go dtí go mbíonn dath éadrom ar an meascán, go mbíonn uigeacht righin ann, go dtagann méadú ar an toirt agus go mbíonn an siúcra leáite; táirgtear cealla beaga aeir agus cobhsaíonn an siúcra iad; tugtar isteach tuilleadh cealla aeir trí na huibheacha a bhualadh isteach sa mheascán saille agus siúcra; cuirtear uibheacha isteach ar luas íseal chun treamhnú a sheachaint; ní mór an plúr a fhilleadh go réidh isteach sa mheascán le nach gcailltear aon aer; le linn na bácála, bíonn teas an oighinn ina chúis le forbairt gáis agus le socrú an mheascáin agus ardaíonn an ciste; etc.

Modh an aon gheábha amháin: déantar na comhábhair go léir a bhualadh le chéile an tráth céanna; ligtear aer isteach sa mheascán chun cealla aeir a fhoirmiú agus cobhsaíonn an siúcra na cealla sin; ligeann cumasc bog na saille an t-aer isteach sa mheascán go héasca, meascann sé go réidh leis na comhábhair eile; bíonn gá le hoibreán breise ardúcháin; le linn na bácála, leánn an tsail, rud a scaoileann na cealla aeir isteach sa mheascán plúir agus leachta; imoibríonn an t-oibreán ardúcháin sa phlúr leis an leacht ón ubh agus táirgtear dé-ocsaíd charbóin agus gal; de réir mar a thagann méadú ar an mbrú laistigh den chiste, bogann na gáis seo chuig na cealla aeir a fhoirmítear le linn meascadh agus bíonn sé sin ina chúis le hardú an chiste; socraíonn próitéiní atá ann sa phlúr agus sna huibheacha; cuimsíonn an ciste cócaráilte líon mór ceall aeir agus, timpeall orthu sin, tá líonra próitéiní ann ina gcoimeádtar na gráinníní stáirse; etc.

An Modh Greadta: greadtar uibheacha agus siúcra le chéile ar feadh 10-15 nóiméad os cionn uisce the chun an siúcra a leá go hiomlán agus, ina dhiaidh sin, ar feadh 5 nóiméad eile ar shiúl ón teas chun an meascán a fhuarú; ligtear aer isteach sa mheascán le go mbeidh uigeacht éadrom spúinseach ann sa chiste; filltear plúr isteach go cúramach le nach gcailltear an t-aer; bíonn uigeacht chothrom, éadrom an-bhog ann i gciste spúinse gan saill; bíonn cion íseal saille ann i gciste spúinse Genova, déantar an tsail a leá agus a shileadh ina braonta de réir a chéile isteach i gciumhais an mheascáin agus filltear leis an bplúr í; feabhsaíonn sé sin an blas agus an fad ar féidir an ciste a choinneáil; le linn na bácála bíonn teas an oighinn ina chúis le forbairt gáis agus le socrú an mheascáin agus ardaíonn an meascán; etc.

An Modh Leáite: déantar saill, siúcra agus torthaí (má úsáidtear torthaí) a théamh go réidh go dtí go mbíonn an tsail leáite; déantar an meascán seo a fhuarú agus a chur leis na comhábhair thirime (plúr, oibreán ardúcháin) agus, ina dhiaidh sin, buailtear le chéile iad, in éineacht leis an ubh, go mbíonn siad measctha go maith; táirgtear uigeacht dhlúth; cuirtear isteach púdar bácála/sóid aráin; nuair a dhéantar tais iad táirgtear CO₂ agus bíonn sé sin ina chúis le hardú an mheascáin nuair a théitear é; socraíonn teas an oighinn an meascán; etc.

Conas a riartar an béile/táirge: plátaí ciste poircealláin/seastáin chiste dhá chiseal/trí chiseal; gach mír a riar ina smailcíní; biodh babhla beag nó raimicín ann don tsubh agus biodh ceann eile ann don uachtar, agus cuir taespúnóg i ngach babhla ar leith ar mhaithe leis an riar; etc.

Más rud é nach riartar an béile/táirge – 3 mharc

Na béilí a roghnaítear – ní mór ceann amháin de na teicníc/modhanna a fhiosraítear a úsáid chun an béile/táirge a dhéanamh.

Measúnú (a) (mar atá sonraithe sa tasc) (b) Praiticiúlacht na bÁCála baile –ceisteanna a bhaineann le hacmhainní – am, scileanna, trealamh, pacáistiú, stóráil, infhaighteacht na gcomhábhar, etc. (c) an costas a ghabhann le bÁCáil bhaile i gcomparáid le costas táirge tráchtála inchomparáide.

Mar gheall ar an iliomad airíonna a bhaineann leis, úsáidtear siúcra go coitianta i miasa milse agus neamh-mhílse araon.

Déan taighde ar airíonna siúcra agus ar an úsáid a bhaintear as sa chócaireacht mar gheall orthu.

Mínigh na bunphrionsabail eolaíochta a bhaineann leo.

Liostaigh miasa a léiríonn an úsáid a bhaintear as gach airí.

Ullmhaigh, cócaráil agus riar ceann **amháin** de na miasa a d'fhiosraigh tú ina bhfuil siúcra mar phríomh-chomhábhar.

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

2016

Príomhriachtanais an taise:

- taighde a dhéanamh faoi **airíonna** an tsiúcra agus faoin **úsáid a bhaintear astu sa chócaireacht**.
- **na bunphrionsabail eolaíochta** a bhaineann leo
- **liosta béilí** a léiríonn úsáid gach airí ar leith
- **an béile** a roghnaítear agus na cúiseanna lena roghnú.

Airíonna an tsiúcra agus an úsáid a bhaintear astu sa chócaireacht:

caramalú: úsáidtear seo in crême brûlée, i dtaií, etc.; **criostalú:** úsáidtear seo i ndéanamh fondant, i bhfaoiste; etc.; **milseoir agus blastán:** deochanna, cístí, milseoga etc.; **síoróip:** ar thorthaí chun dídhathú a chosc; etc.; **glónra** ar chístí agus ar fhlain; etc.; **an príomh-chomhábhar** i milseoga agus i reoáin; etc.; **intuaslagthacht:** síoróip; etc.; **hidrealú:** uigeacht bhog i gcístí a bhaintear amach de réir mar a léann siúcra sa leacht a úsáidtear chun comhábhair a mheascadh; etc.; **inbhéartú:** úsáidtear seo i dtáirgeadh subha, milseán beirthe & i milseoga eile; etc.; **cabhrú le haerúchán:** i gcístí uachtaraithe; bíonn éifeacht chobhsúcháin aige nuair a chuirtear le gealacáin uibhe é agus is cabhair don mheascán é i ndáil le haer a choimeád ós rud é go neartaíonn sé an phróitéin; maothóir ós rud é go ndéantar iontógáil uisce i bplúr a laghdú nuair a bhíonn siúcra ann, rud a chuireann isteach ar foirmiú glútain agus bíonn cístí agus bonnóga níos éadroime ann dá bharr; etc.; **imoibriú maillard:** Prátaí rósta; etc.; **oibriú leasaitheach:** leasaitheach i subha/marmaláidí/seatnaithe ós rud é go gcoisceann an cion ard siúcra fás miocróbach; etc.

Na bunphrionsabail eolaíochta a bhaineann leo:

Caramalú: donnú de chineál neamh-einsimeach; nuair a théitear siúcraí ina n-aonar léann siad agus táirgtear raon substaintí donna ar a dtugtar caramal orthu mar ainm comhchoiteann; athraíonn an dath ó bhuí éadrom go donn trom; tarlaíonn caramalú ar bhealach níos fearr mura mbíonn uisce ann (crême brûlée); déanfar tuaslagáin siúcra (síoróipi) a charamalú nuair a théitear a ndóthain iad, tagann deich n-athrú de réir a chéile ar shiúcra idir leá agus caramalú – an chéad chéim ag 104°C, tarlaíonn caramalú suas go dtí 117°C; má bhíonn an iomarca teasa ann, táirgfear caramal searbh, an-dorcha, agus déantar é a charbónú sa deireadh; etc.

Criostalú: tuaslagán siúcra forsháithithe a tháirgeann mais de chriostail gharbhghráinníneacha; etc.

Milseoir & blastán: ní bhíonn an leibhéal céanna milseachta ag gach uile shiúcra agus ní féidir an leibhéal a thástáil ach amháin trí bhlaiseadh; úsáidtear glúcós i mbéilí gan iad a dhéanamh rómhilis; spreagann ceimiceáin i mbéilí na blaslóga atá íogair i leith ceithre chineál blais – milis, searbh, salanda, géar; etc.; cuirtear isteach siúcra Demerara/donn chun blas a mhéadú; etc.

Hidrealú: dianscaoileadh ceimiceach móilín trí uisce a chur isteach chun móilíní níos lú a tháirgeadh; etc.

Intuaslagthacht: intuaslagtha in uisce; méadaítear intuaslagthacht trí uisce a chur isteach; foirmítear síoróip nuair a théitear siúcra; etc.

Inbhéartú: meascán glúcóis agus fruchtóis ar a dtugtar 'siúcra inbhéartaithe'; d'fhéadfadh inbhéartú a bheith ann trí shiúcros a théamh/fhiuchadh in éineacht le haigéad/alcaile nó trí inbhéartáis einsime a chur isteach; is monaisiúicridí iad siúcraí inbhéartaithe agus leanann hidrealú d'eshiúicridí astu e.g. nuair a dhéantar siúcros a hidrealú, inbhéartaítear i ina glúcós nó ina fruchtós; etc.

Cabhair le haerúchán: dinádúraíonn siúcra próitéin uibhe rud a ligeann don aerúchán tarlú; nuair a dhéantar siúcra mín a uachtarú le saill, fálaítear aer rud a fhágann go mbíonn an meascán éadrom; etc.

Imoibriú maillard: tarlaíonn donnú nuair a bhíonn imoibriú ann idir siúcra agus aimínaigéid nuair a théitear iad go dtí teochtaí arda; téann i bhfeidhm ar an mblas; etc.

Oibriú leasaitheach: cuireann ardtiúchan siúcra 65% i subh cose ar fhás miocrorgánach agus coisceann sé coipeadh; leáitear siúcra in uisce na gceall bia, rud a fhoirmíonn tuaslagán tiubhaithe; is trí osmóis a tharraingítear uisce as cealla miocrorgánach atá ann cheana féin mar iarracht chun an tiúchan a chothromú; dihiodrátítear cealla agus faigheann siad bás; etc.

Liosta béilí a léiríonn úsáid gach airí ar leith:

Na béilí a roghnaítear – ní mór siúcra a bheith mar phríomh-chomhábhar an bhéile.

Measúnú (mar atá sonraithe sa tasc)

Conas a d'éirigh leis an airí/na hairíonna a roghnaíodh a úsáideadh le linn an bhéile a dhéanamh etc.

Réimse Cleachtais E: Anailís Chomparáideach, lena n-áirítear Anailís Chéadfach

Tasc 6

Dear agus déan táirge simplí a bheadh oiriúnach le díol ag margadh bia/tuaithe áitiúil. (Samplaí de na táirgí a bheadh oiriúnach ná múslaí, anlainn, imeanna faoi bhlaistiú, táirgí bácáilte, subha, etc.)

Déan taighde ar **thrí** tháirge éagsúla a bheadh ag teacht leis na treoracha thuas agus déan cur síos ar gach ceann acu.

Ba chóir do do ghrúpa táirge **amháin** a roghnú lena fhorbairt agus tabhair na fáthanna le rogha an ghrúpa. Cuir sonraíochtaí an táirge ar fáil a léiríonn cén chuma agus cén blas ba chóir a bheith ar an táirge. (Úsáid 6 airí).

Déan an táirge. Déan **tástáil rátála thuairisciúil** ag baint úsáide as scálaí líne nó léaráidí réalta.

(Úsáid na 6 airí chéanna a úsáideadh thuas.) Tiomsaigh próifíl chéadfach don táirge a rinneadh.

Déan measúnú ar an tasc i dtaca **(a)** lena fheidhmiú agus **(b)** le mionathruithe a d'fhéadfaí a dhéanamh chun freastal ar shonraíocht an táirge.

2016

Príomhriachtanais an taise:

- taighde a dhéanamh faoi **thrí tháirge éagsúla a bheadh oiriúnach lena ndíol ag margadh áitiúil tuaithe/bia (e.g. múslaí, anlainn, im blaitithe, táirgí bácáilte, subha, etc.)**
- **cur síos beacht a thabhairt ar gach táirge ar leith**
- **an táirge a roghnaítear lena fhorbairt agus na cúiseanna lena roghnú**
- **sonraíocht táirge (bain úsáid as 6 airí)**
- **tástáil rátála thuairisciúil**
- **na tosca atá le rialú le linn na tástála.**

Fiosrúchán

= 20

- Taighde/Imscrúdú faoi tháirgí a oireann don tástáil
- *i.e. taighde faoi thrí tháirge éagsúla a bheadh oiriúnach lena ndíol ag margadh áitiúil tuaithe/bia (e.g. múslaí, anlainn, im blaitithe, táirgí bácáilte, subha, etc.)*
- *cur síos ar gach táirge ar leith*

- **Tástáil Rátála Thuairisciúil** agus úsáid á baint as **scálaí líne** nó as **léaráidí réalta**

Cur Síos: déan comhaontú faoi 6 airí atá le rátáil (molann agus comhaontaíonn an grúpa na hairíonna); rátáil an táirge i leith na n-airíonna a roghnaítear agus úsáid á baint as scálaí líne nó as léaráidí réalta; tarraing suas próifíl chéadfach don táirge; etc.

Aidhm na tástála: próifíl chéadfach don táirge a dhéantar a chur le chéile; etc.

Torthaí a mbeifí ag súil leo: Cur síos a bheith ann ar airíonna an táirge i.e. próifíl chéadfach.

Aithint na dtosca atá le rialú le linn na tástála

Tosca a bhaineann go sonrath leis an tasc e.g. méid, cruth agus dath na gcoimeádán a úsáidtear i gcomhair tástála; teocht na samplaí; cainníochtaí comhchosúla i ngach sampla ar leith; sláinteachas; tráthú; an áit ina ndéantar an tástáil; ceisteanna a bhaineann le réim bia; tuiscint ar bhri gach airí ar leith; etc.

- **An béile/táirge a roghnaítear agus na critéir a ghabhann le roghnú**

An táirge a roghnaítear

= 4

Luaigh na cúiseanna leis an rogha.

(2 chúis @ 2 mharc an ceann)

= 4

Foinsí – 2 @ 1 mharc (2 mharc)

= 2

Ullmhú agus Pleanáil

- **Acmhainní**
- **An príomhthrealamh atá ag teastáil chun an tasc a chur i gcrích**

= 3

Tástáil rátála thuairisciúil: tráidirí, gloiní uisce, coimeádáin, táirge, cártaí scórála, leatháin taifeadta, peann, etc.

Ord na hoibre

= 3

Tástáil rátála thuairisciúil: sonraíocht táirge a chur le chéile; an táirge a ullmhú agus a chócaráil (más cuí); focail thuairisciúla agus airíonna a chomhaontú; cárta scórála agus leathán taifeadta a lipéadú; déanamh de réir na dtreoracha ar na cártaí scórála, tráidirí a shocrú; tástáil rátála thuairisciúil a dhéanamh agus scálaí líne nó léaráidí réalta a n-úsáid; próifíilí céadfacha a chur le chéile agus iad bunaithe ar thorthaí grúpa; glanadh suas agus niochán; torthaí a chur i láthair agus a mheasúnú; etc.

An nós imeachta a ndéantar dá réir le linn na coda seo den tasc a chur i gerích

Is ceart ord iomlán an chur i bhfeidhm a thabhairt agus is ceart torthaí a chur i láthair don tástáil i.e.

Tástáil rátála thuairisciúil (táirge amháin)

Léaráid réalta á úsáid:

An táirge a ullmhú agus a chócaráil (más cuí); sonraíocht táirge a chur le chéile; focail thuairisciúla agus airíonna a chomhaontú; cártaí scórála agus leatháin taifeadta a lipéadú le hairíonna comhaontaithe; déanamh de réir na dtreoracha ar an gcárta scórála, sampla den bhia a shocrú, tráidiri a shocrú; blaiseann blastóirí bia, déantar rátáil ar na hairíonna ó 0 go 5 agus úsáid á baint as léaráid réalta don bhia samplach; bailchríoch a chur ar léaráid réalta ar leithligh; cártaí a bhailiú agus torthaí gach tástálaí sa ghrúpa a aistriú chuig leathán taifeadta; meánscore do gach airí ar leith a ríomh; na torthaí a aistriú chuig léaráid réalta grúpa (is féidir ceann a tharraingt nó ceann a ghearradh ó chárta scórála a úsáidtear agus é a ghreamú isteach); **próifíl chéadfach don táirge a chur le chéile**, torthaí a chur i láthair, glanadh suas agus níochán a dhéanamh; etc.

Scálaí líne á n-úsáid:

Focail thuairisciúla agus airíonna a chomhaontú; cártaí scórála agus leatháin taifeadta a lipéadú le saintréithe comhaontaithe; sampla den bhia a shocrú, tráidiri a shocrú; agus úsáid á baint as 6 scála líne, ceann amháin le haghaidh gach airí ar leith, rátáil ó 0 go 5 a dhéanamh ar na hairíonna trí úsáid a bhaint as líne chothrománach ar a dtaispeántar an rátáil is ísle ar an taobh clé di agus an rátáil is airde ar an taobh deas di; torthaí gach tástálaí sa ghrúpa a aistriú chuig leathán taifeadta; meánscore do gach airí ar leith a ríomh; **próifíl chéadfach don táirge a chur le chéile**; glanadh suas agus níochán a dhéanamh; etc.

- Na príomhthosca a cuireadh san áireamh (an 2 cheann @ 4 mharc an ceann)

= 8

Tá siad seo i measc na bpríomhthosca a d'fhéadfaí a chur san áireamh chun rath an taisc seo a chinntiú: na tosca a **rialaítear** le linn na tástála ... códú; an táirge a úsáidtear a roghnú; teocht an tsampla; aonfhoirmeacht na samplaí atá le tástáil; méideanna dóthanacha; gloine uisce/nó brioscóg thirim chun an carball a ghlanadh; tábhacht an chiúnais le linn na tástála; an méid atá an táirge sách cócaráilte; na samplaí a úsáidtear a thógáil as an mbaisc chéanna; úsáid a bhaint as focail (airíonna) atá inaitheanta ag na mic léinn go léir; etc.

(na príomhthosca – ní mór baint a bheith ag ceann amháin acu leis an tástáil a dhéantar)

- Sábháilteacht agus sláinteachas

(sábháilteacht amháin @ 2 mharc + sláinteachas amháin @ 2 mharc) = 4

Sábháilteacht: tástálaithe a bhfuil ailléirgí orthu – táirge ina bhfuil cnónna; etc, aistí bia speisialta e.g. daoine diaibéiteacha, céiliacha; etc.; cúram le linn samplaí a ghearradh, etc.

Cleachtas maith **sláinteachais** maidir leis an limistéar ullmhúcháin; samplaí a láimhseáil – miotóga plaisteacha/ gloini indiúscartha a úsáid; etc.

Measúnú

- Cur i bhfeidhm (2 phointe @ 4 mharc an ceann)

= 8

Nósanna Imeachta tástála a úsáidtear; na príomhthosca le linn an tástáil a dhéanamh; ceisteanna sábháilteachta agus sláinteachais a bhreithnítear; fadhbanna a thagann chun cinn agus réitigh a mholtar; measúnú ar éifeachtúlacht an oird oibre; etc.

- Sainriachtanais an taisc (1 phointe @ 8 marc)

= 8

Leasuithe a d'fhéadfaí a dhéanamh chun sonraíochtaí an táirge a shásamh; 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 do na hiarrthóirí **cúig** thasc a dhéanamh agus taifead orthu a chur i láthair le haghaidh an scrúdaithe. Maidir leis na **Réimsí Cleachtais**, ní mór do na hiarrthóirí an méid seo a leanas a dhéanamh:
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 leagtha amach thuas, marcálfaidh an scrúdaitheoir na cúig thasc mar a chuirtear i láthair iad agus dícheadóidh sé/sí na marcanna a bhronntar as an tasc is ísle marc as Réimse Cleachtais A nó E.
 2. Caithfidh gníomhaíochtaí praiticiúla éagsúla a bheith i ngach tasc sa Staidéar Bia.
Má dhéanann iarrthóir gníomhaíocht phraiticiúil in athuair don dara tasc, marcálfaidh an scrúdaitheoir an gníomhaíocht phraiticiúil athdhéanta mar a chuirtear i láthair í agus dícheadóidh sé/sí na marcanna a bhronntar as an ngníomhaíocht phraiticiúil athdhéanta is ísle marc.
 3. **Má chríochnaíonn iarrthóir an fiosrúchán agus/nó an t-ullmhúchán agus an phleanáil agus/nó gnéithe an mheasúnaithe de thasc ach mura gcríochnaíonn sé/sí an cur i bhfeidhm**, marcálfaidh an scrúdaitheoir na gnéithe críochnaithe den tasc mar a chuirtear i láthair iad. Dícheadófar na marcanna as **measúnú an chur i bhfeidhm**, áfach, áit a dtugtar faoi sin.
Maidir leis na Tascanna 3, 4, 5 agus 6, dícheadófar **measúnú ar shainriachtanais** freisin.
 4. **Má chríochnaíonn iarrthóir an t-ullmhúchán agus an phleanáil agus/nó an cur i bhfeidhm agus/nó gnéithe an mheasúnaithe de thasc ach mura gcríochnaíonn sé/sí an fiosrúchán**, marcálfaidh an scrúdaitheoir na gnéithe críochnaithe den tasc mar a chuirtear i láthair iad. Dícheadófar marcanna as **measúnú ar shainriachtanais an taisc**, áfach, áit a dtugtar faoi sin.
 5. **Mura sainítear an mhias/táirge a ullmhaíodh san fhiosrúchán**, ach má chomhlíonann sé riachtanais an taisc, bain an marc ábhartha a bhronntar (-1/-2) faoi bhéilí/miasa/táirgí san fhiosrúchán.
 6. Mura léiríonn an mhias roghnaithe ach **beagán scileanna próiseála** – marc *pro rata*.
 7. **Mura bhfuil an mhias roghnaithe ag teacht go hiomlán** leis na riachtanais, e.g.
 - Mias **gan chócaráil** roghnaithe nuair a sonraíodh mias chócaráilte
 - Mias **nach bhfuil oiriúnach do riachtanais an taisc** – Tasc 2
 - **An modh a fiosraíodh gan a bheith in úsáid agus an mhias roghnaithe á déanamh** – Tasc 4, 5
 - Mias roghnaithe ina mbaintear **ró-úsáid as bianna áise**Bain – 8 marc ón marc iomlán a bronnadh as an tasc agus cuir isteach míniúchán mar a léirítear thuas.
 8. **Mias nach gcomhlíonann riachtanais an taisc**, e.g. milseog a ullmhaíodh in áit príomhchúrsa; ní bhronnfar marc ar bith.
- N.B.:** Ní mór gach cás a sheiceáil leis an scrúdaitheoir comhairleach sula gcuirtear i bhfeidhm iad. Nuair atá cás á chur i bhfeidhm agat, léirigh sin trí mharcanna S. 7 - 8 a chur leis an tuairim ábhartha ag tús an taisc.

Leathanach Bán

Leathanach Bán

Leathanach Bán

