Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

AN ARDTEISTIMÉIREACHT 2009

AISTRIÚCHÁN AR SCÉIM MHARCÁLA

EACNAMAÍOCHT BHAILE – EOLAÍOCH AGUS SÓISIALTA

GNÁTHLEIBHÉAL

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. Luaigh **dhá** chaoi a dtéann teas i bhfeidhm ar an stáirse. **(6)**

(i) *fágann teas tirim go bpléascann gráin ní stáirse agus go n-ionsúnn siad saill deistriniú – nuair a chuirtear teas le is foirmíonn deisliní cumasc a mbíonn dath donn air etc.*

(ii) *geilitíniú - fágann teas tais go méadaíonn agus go bpléascann gráin ní stáirse, ionsúnn siad taisleach agus ramhraíonn leacht etc.*

Ainmnigh **dhá** fhoinse mhaithe snáithín sa réim bia.

(i) *torthaí agus glasraí, síolta, cnónna* (ii) *leite, bran, caiscín, an crotal lasmuigh den chruithneachta den rís rua etc.*

2. Comhlánaigh an ráiteas seo a leanas maidir le díleá lipidí (saillte). Bain úsáid as na focail atá liostaithe thíos. **(6)**

gliocról liopáis aigéid shailleacha

Tiontaíonn an einsím ***liopáis*** lipidí ina n- ***aigéid shailleacha*** agus i ***ngliocról***

3. Rianaigh **trí** athrú atá tagtha ar nósanna itheacháin na hÉireann ó thosach an fichiú haois. **(6)**

(i) *méadú ar chaitheamh bianna ullmhaithe, saoráideacha agus próiseáilte,*

(ii) *níos mó daoine ag ithe amuigh agus ag ithe mearbhia, éagsúlacht níos leithne bianna ar fáil*

(iii) *daoine níos feasaí ó thaobh cothaitheach, níos meabhraí faoin tsláinte, níos mó taistil ar siúl ag daoine, tionchar cultúir eachtrannaigh – bianna agus modhanna cócarála nua á dtabhairt isteach, níos lú ama don chócaráil, deighiltí aicmí agus an deighilt idir an chathair agus an tuath, méadú ar chaitheamh pasta agus ríse agus laghdú ar úsáid prátaí agus aráin, etc.*

4. Tabhair breac-chuntas ar **dhá** fheidhm atá ag Vitimín C sa chorp. **(6)**

(i) *cothaíonn drandail, craiceann, cnámha agus fiacla, fás, don chóras imd híonachta, frithocsaídeoir,*

(ii) *riachtanach d'ionsú iarainn, coscann scorbach, do mho narú collaigine agus fuileadán, etc.*

Ainmnigh **dhá** fhoinse mhaithe chothaithe óna bhfaightear Vitimín C.

(i) *torthaí citris, cuiríní dubha, mogóirí róis* (ii) *glasraí duilleacha, prátaí nua, cóilis, etc.*

5. Liostaigh **dhá** thoisc a bhfuil tionchar acu ar an méid fuinn imh a bhíonn ag teastáil ón gcorp. **(6)**

(i) *aois, meáchan agus méid coir p, inscne, gairm, gníomhaíocht/stíl mhaireachtála, toircheas,*

(ii) *meitibileacht, aeráid etc.*

Mínigh an téarma **Bunráta Meitibileach *(BMR).***

Tagraíonn B.M.R. don íosmhéid fuinnimh a theastaíonn ón gcorp do ghníomhaíocht na n -orgán inmheánach i.e. an croí agus na sc amhóga, chun teocht an choirp a choinneáil, a thomha istear nuair atá an duine ina luí, go hiomlán ar a shuaimhneas i seomra teolaí s ócúil, 12 uair a chloig ar a laghad tar éis béile, etc.

6. Maidir le húrchaomhnú bia, taispeáin le ti c **(✓)** cé acu atá gach ceann de na ráitis seo a leanas fíor nó bréagach. **(6)**

Úrchaomhnú Bia	**Fíor**	**Bréagach**
Díghníomhaítear micrea-orgánaigh nuair a reoitear iad	✓	
Reonn mealbhacáin, piorraí agus bananaí go sásúil		✓
Ba chóir bia a reo go tapa ag –25°C	✓	

7. Liostaigh **dhá** athrú cheimiceacha a tharlaíonn i mbia le linn na cócarála agus tabha ir sampla **amháin** de gach athrú. **(6)**

Athrú Ceimiceach	**Sampla**
1. *imoibriú maillard (athrú datha)*	*prátaí rósta etc.*
2. *caramalú (leánn siúcra),* *deistriniú (donnaíonn stáirse)* *úsáid oibreán ardaithe ceimiceach*	*caramal, crème caramal, taifí, etc.* *tósta, cácaí* *arán agus cácaí*

8. Mínigh an téarma ***lachtveigeatóir.*** **(6)**

duine a itheann réim bia atá comhdhéanta go príomha as bianna plandaí, nach n-itheann feoil, éanlaith chlóis ná iasc ach a chuirfidh táirgí déiríochta, e.g. cáis, bainne, uibheacha, san áireamh ina réim bia, etc.

Ainmnigh **dhá** fhoinse mhalartacha próitéine atá oiriúnach do réim bia veigeatóra.

(i) *Próitéin Uigeach Ghlasraí (TVP), Tófú, pónairí soighe, Quorn etc.* (ii) *Bainne Soighe, Cnónna, Uibheacha, táirgí déiríochta, etc.*

9. Ainmnigh **dhá** shnáithín a úsáidtear go coitianta i monarú teicstílí tí. **(6)**

(i) *cadás, línéadach, poileistear, aicrileach, etc.* (ii) *cumasc de chadás & línéadach, etc.*

Roghnaigh ceann **amháin** de na snáithíní ainmnithe agus luaigh **dhá** airí de chuid an tsnáithín seo.

Snáithín ________________________

Airíonna (braitheann sé ar an snáithin a roghnaíodh)

(i) *ní chrapann sé, é láidir agus é fliuch, seasmhacht in aghaidh caithimh, buanfasach, éadrom*

(ii) *roc-obach, triomaíonn go tapa, lasairmhoillitheach, etc.*

10. Mínigh an tsiombail seo a bhíonn le fáil ar ábhar pacáistithe. **(6)**

	Triantán athchúrsála - athúsáid, laghdaigh, athchúrsáil
	Léiríonn go bhfuil ábhar in-athchúrsáilte sna hearraí & sa phacáistiú
	nó go bhfuil siad in-athchúrsáilte, etc.

Liostaigh **dhá** rud a d'fhéadfadh tomhaltóir a dhéanamh chun úsáid fuinnimh sa bhaile a chaomhnú.

(i) *fearas atá tíosach ar fhuinneamh le rátáil ard fuinnimh a roghnú,*

(ii) *ná fág fearais ar fuireachas, úsáid bolgáin CFL, insliú tí, etc*
cuir seaicéad fálaithe ar shorcóir an uisce the, úsáid cithfholcadán in áit folcadáin, úsáid amadóirí ar choirí téite agus uisce, bíodh doirse agus fuinneoga díonach ar shéideáin, déan gloiniú dúbailte ar fhuinneoga, painéil ghréine, etc.

11. Is é is ioncam glan ann ná an pá a bhíonn ag duine agus na hasbhaintí ar fad déanta. Ainmnigh **dhá** asbhaint éigeantacha agus **dhá** asbhaint dheonacha is féidir a bhaint as tuarastal/pá fostaí. **(6)**

Asbhaintí Éigeantacha	**Asbhaintí Deonacha**
1. *ÁSPC (PRSI), Tobhach ioncaim, tobhach Sláinte*	1. *Árachas Sláinte, Síntiús Ceardchumainn*
2. *Cáin ioncaim/ÍMAT (PAYE), Tobhach pinsin etc.*	2. *Coigilteas, Ranníocaíocht shaorálacht bhreise(AVC), Clubanna Sóisialta, Ciste saoire etc.*

12. Mínigh an téarma ***fruilcheannach***. **(6)**

Is cineál creidmheasa é seo ar chomhcheangal é de cheannach agus de fhruiliú earraí, ní leis an gcustaiméir na hearraí go mbeidh an íocaíocht deiridh déanta, teastaíonn ordú cúirte má bhíonn níos mó ná aon trian den phraghas íoctha, etc.

Luaigh buntáiste **amháin** agus míbhuntáiste **amháin** don tomhaltóir a bhaineann leis an bhfruilcheannach.

Buntáiste **-** *bíonn an tomhaltóir in ann na hearraí a úsáid láithreach, níl aon ghá suimeanna móra in airgead tirim a iompar, is féidir earraí costasacha a cheannach nárbh acmhainn don úinéir ar bhealaí eile, é úsáideach in éigeandálaí gan choinne, féadfaidh tomhaltóirí tairbhe a bhaint as díolacháin, tá coinníollacha diana ag dul le socruithe fruilcheannaigh(HP) a chosnaíonn an tomhaltóir, etc.*

Míbhuntáiste **-** *bíonn an ráta úis ard, spreagann sé ceannach tallanach, cathú an róchaithimh, d'fhéadfaí nach mbeifí in ann coinneáil suas leis na haisíocaíochtaí, ní leat na hearraí go ndéantar an íocaíocht deiridh, d'fhéadfadh go mbeadh na hearraí briste nó caite sula ndéanfaí an íocaíocht deiridh, mura leantar leis na haisíocaíochtaí d'fhéadfaí athshealbhú a dhéanamh ar na hearraí, 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. 'Molann an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte go gcoinneodh daoine a n -iontógáil laethúil de shiúcraí, faoi bhun 10% dá n-iontógáil iomlán fuinnimh …'
Léiríonn an tábla thíos an fhaisnéis chothaithe in aghaidh 100g ar phacáistiú trí cinn de ghránacha bricfeasta.

Gránach Bricfeasta	Carbaihiodráit (dá bhfuil di ina siúcraí)	Próitéin	Saill	Salann
Calóga Arbhair (in aghaidh 100g)	84 g (8g)	7g	0.9g	1.8g
Weetabix (in aghaidh 100g)	68.4g (4.4g)	11.5g	2.0g	0.65g
Cheerios (in aghaidh 100g)	75.2g (21.6g)	8.1g	3.9g	1.2g

(a) Agus tú ag úsáid an eolais a thugtar, agus ag cuimhneamh duit ar threoirlínte reatha maidir le hitheachán sláintiúil, déan luach cothaitheach na **<u>dtrí</u>** ghránach bricfeasta a ndéantar tagairt dóibh sa tábla thuas a mheas.

5 phointe @ 3 mharc an ceann **(15)**
tagairt amháin do gach gránach + 2 pointe eile

e.g. méid ard siúcra, méid ard salainn, molann treoirlínte don itheachán sláintiúil go laghdófaí iontógáil siúcra agus salainn, méideanna beaga próitéine agus saillte iontu, comparáid idir na gránacha bricfeasta, etc.

(b) Tabhair cuntas ar charbaihiodráití faoi **<u>gach</u>** ceann de na ceannteidil seo a leanas:

- feidhmeanna sa chorp

2 fheidhm @ 4 mharc an ceann **(8)**
e.g. teas agus fuinneamh, próitéin a spáráil, an bhreis iompaithe ina glicigin agus stóráilte san ae agus sna matáin mar chúltaca fuinnimh, nó iompaithe ina saill agus stóráilte mar fhíocháin saille a oibríonn mar inslitheoir, cuidíonn ceallalós le gluaiseacht an bhia tríd an gcóras díleá agus coisceann iatacht, etc.

- foinsí sa réim bia

3 fhoinse @ 4 mharc an ceann **(12)**
fhionse o ceann siúcra, ceann stáirse + 1 fhoinse eile
Siúcra – siúcra, brioscaí, cácaí, milseáin, mil, subh, torthaí, gránaigh bhricfeasta etc.
Stáirse –gránaigh bhricfeasta, prátaí, pasta, plúr, cácaí etc.
Ceallalós –craicne torthaí agus glasraí, gránacha bricfeasta slánghráin, bran cruithneachta, arán donn, pasta caiscín, etc.

- airíonna

2 airí @ 4 mharc an ceann **(8)**
e.g. intuaslagthacht – tuaslagann siúcraí in uisce, blas – milsigh, imoibriú Maillard – tarlaíonn donnú nuair a imoibríonn siúcraí agus aimínaigéid de bharr a dtéite, geilitíniú, criostalú, deistriniú, caramalú, foirmiú, etc.

(c) Liostaigh **<u>trí</u>** úsáid chócaireachta atá le siúcra.

3 úsáid @ 3 mharc an ceann **(9)**

e.g. milsitheoir/blaisitheoir, leasaitheach i.e. co isceann sé fás miocróbach i subha etc., cuidíonn sé le coipeadh giosta, cuireann sé leis an dath, príomh -chomhábhar in reoáin, úsáidtear mar shíoróip i sailéad torthaí chun mílíthiú a chosc, cobhsaíonn sé cúr gealacáin uibhe, etc.

(d) Mol **<u>dhá</u>** ní mar mhalairt ar na gránaigh bhricfeasta liostaithe a bheadh oiriúnach do pháistí scoile.

2 mhalairt @ 4 mharc an ceann **(8)**

e.g. leite, Hi8 muesli, agus gránaigh bhricfeasta eile, tósta donn, tort haí úra, bagún agus tráta griollta, ubh scrofa, iógairt, etc.

(e) Déan cur síos ar **<u>cheithre</u>** shlí inar féidir bille seachtainiúil bia an tí a laghdú gan cur isteach ar luach cothaithe bhéilí an teaghlaigh.

4 shlí @ 5 mharc an ceann **(20)**

pleanáil do bhéilí ar bhonn seachtainiúil, úsáid gearrthacha níos saoire feola, ceannaigh torthaí agus glasraí úra, ceannaigh iasc níos saoire, e.g. maicréal, úsáid a bhfuil fágtha nuair is féidir, lorg tairiscintí speisialta sna siopaí, déan siopadóireacht in ollmhargaí lascaine in áit siopaí beaga áise, seachain bianna saoráideacha ullmhaithe costasacha, ceannaigh bia nach bhfuil pacáistiú déanta air, déan bulc -cheannach, déan siopadóireacht i margaí, déan do chuid aráin féin, fás do chuid glasraí agus torthaí féin , etc.

2. **Tógálaí is ea Eoin (25) le comhlacht áitiúil agus oibríonn sé ó 8.00 a.m. go dtí 5.30 p.m. gach lá. Is maith leis féachaint ar pheil ar an teilifís gach tráthnóna beagnach. Imríonn sé scuais uair sa tseachtain. Seo a leanas gnáthshampla dá iontógáil laethúil bia.**

Clár Bia

Bricfeasta	**Lón**	**Dinnéar**
Rolla Bricfeasta	Ceapaire liamháis ar arán donn	Stéig fhriochta agus sceallóga
½ lítear bainne	Úll	Piseanna agus pónairí stánaithe
	Paicéad brioscán (criospaí)	Babhla uachtair reoite
	Barra seacláide	Taoschnó
	Canna cóic	Caife

(a) Déan clár bia laethúil Eoin a mheas faoi **<u>gach</u>** ceann de na ceannteidil seo a leanas:

- treoirlínte don itheachán sláintiúil

2 phointe @ 4 mharc an ceann **(8)**

e.g. níl Eoin ag fáil a 5 cuid laethúla de thorthaí agus glasraí úra, tá sé ag ithe an iomarca bianna ardsiúcra i.e. uachtar reoite, taoschnó, seacláid, cóc, an iomarca bianna próiseáilte i.e. liamhás agus brioscáin a bhfuil a lán salainn iontu, ní hé an friochadh an modh cócaireachta is sláintiúla, a lán saillte sáithithe san fheoil agus sa rolla bricfeasta, níl cothromaíocht sna béilí, níl aon uisce san áireamh sa réim bia etc.

- luach cothaitheach

2 phointe @ 4 mharc an ceann **(8)**

e.g. luach bitheolaíoch ard i stéig, pónairí agus piseanna, snáithín in arán donn, úll, piseanna agus pónairí, easpa vitimíní riachtanacha, cailciam i mbainne, ardmhéid siúcra agus saillte sáithithe, CHO sa rolla bricfeasta, arán agus sceallóga don fhuinneamh etc.

- luach fuinnimh.

1 phointe @ 8 mharc **(8)**

e.g. teastaíonn a lán bianna a thugann fuinneamh ó Eoin sa mhéid is gur oibrí láimhe é, mar fhear tá cuid mhór matán ina chorp, cuireann an rolla bricfeasta agus arán donn fuinneamh ar fáil, beidh saill sna slisíní, sa stéig agus sa tseacláid don fhuinneamh etc.

(b) Mol roinnt athruithe a d'fhéadfadh Eoin a dhéanamh (i) ar a stíl mhaireachtála agus **(**ii) ar a réim bia.

4 phointe @ 4 mharc an ceann **(16)**
1 tagairt do stíl mhaireachtála + 1 tagairt do réim bia + 2 athrú eile

e.g. ***stíl mhaireachtála*** *- déan níos mó aclaíochta, téigh isteach i ngiomnáisiam, glac páirt níos mó i gcúrsaí spóirt, laghdaigh an méid ama a chaitear ag breathnú ar an teilifís, ,* ***réim bia*** *– caith níos mó torthaí agus glasraí, ól uisce, athraigh modhanna cócarála, gearr siar ar mhilseáin, seacláid, bianna salannacha, bianna saillte (taoschnó) etc.*

(c) Mínigh an tábhacht atá le huisce a bheith mar chuid den réim bia laethúil **.**

2 phointe @ 5 mharc an ceann **(10)**

e.g. cuid riachtanach de gach sreabhán fíochán coirp, múchann sé tart, rialaíonn teocht an choirp, cuidíonn le tabhairt ar shiúl táirgí dramhaíola ón gcorp, coisceann díhiodráitiú, tugann cothaithigh, ocsaigin, einsímí, hormóin timpeall an choirp, cuidíonn leis an díleá, etc.

3. **'De thoradh ar an dul chun cinn sa teicneolaíocht, tá méadú ag teacht i rith an ama ar an raon d'fhearais nua atá ag teacht ar an margadh le húsáid sa teach nua -aimseartha.'**

(a) Mínigh **<u>trí</u>** bhuntáiste a bhaineann le teacht ar fhaisnéis do thomhaltó irí sula gceannaítear fearas.

3 phointe @ 4 mharc an ceann **(12)**

e.g. gheofar luach níos fearr ar airgead mar gur féidir praghsanna a chur i gcomparáid le chéile, beidh costais suiteála agus reatha ar eolas, is féidir an fearas is éifeachtaí ó thaobh fuinnimh a cheannach, is féidir samhlacha éagsúla a bhfuil gnéithe agus forbhaill éagsúla acu a chur i gcomparáid le chéile, ní rachaidh fógraíocht nó pacáistiú i bhfeidhm ar an tomhaltóir, dearadh agus méid an fhearais, éascaíocht oibríochta , etc.

(b) Sainaithin **<u>dhá</u>** fhoinse faisnéise do thomhaltóirí atá iontaofa.

2 phointe @ 4 mharc an ceann **(8)**

e.g. an t-idirlíon/láithreáin ghréasáin, bileoga eolais agus bróisiúir na monaróirí, pacáistiú, irisí e.g. Consumer Choice, foireann díolacháin, focal béil, leabharlanna, fógraí, Lárionaid Eolais na Saoránach, Ombudsman, Stiúrthóir Gnóthaí Tomhaltóirí, etc.

(c) Leag amach torthaí taighde atá curtha i gcrích agat ar fhearas tí a bhfuil inneall ann.

Bíodh tagairt agat dóibh seo:

- an saghas fearais

1 saghas @ 3 mharc **(3)**

e.g. meascthóir bia, próiseálaí bia, leachtaitheoir, déantóir caoineog, scian spólta leictreach, súire, miasniteoir, inneall níocháin, cuisneoir, folúsghlantóir, oigheann micreathonnach, etc.

- na tosca atá le cur san áireamh nuair a bhítear ag roghnú an fhe arais

3 thoisc @ 3 mharc an ceann **(9)**

e.g. rátáil fuinnimh, costas, ainm branda, sábháilteacht, méid an teaghlaigh, an spás atá ar fáil, dearadh agus tógáil, éascaíocht ghlanta, ráthaíocht, cean naigh ó dhíoltóir creidiúnach, seirbhís iardhíola, oibriú éasca, etc.

- dearadh an fhearais

3 phointe @ 3 mharc an ceann **(9)**

e.g. éasca le hoibriú, dath, bailchríoch mharthan ach, stíleanna nua-aimseartha, bailchríocha, etc.

- treoirlínte d'úsáid an fhearais

3 threoirlíne @ 3 mharc an ceann **(9)**

e.g. lean treoracha na monaróirí, cur le chéile i gceart, lean na rialacháin sábháilteachta maidir le húsáid fearais a bhfuil mótar air (ag brath ar an bhfearas a roghnaíodh) bíodh an phlocóid ag ionad áisiúil, seachain seoláin sínidh, etc.

4. Tá raon leathan úsáide le teicstílí maidir le cúrsaí éadaigh agus tí a raon.

(a) Déan trácht ar thábhacht **gach** ceann díobh seo a leanas nuair a roghnaítear teicstílí le haghaidh éadaigh:

- oiriúnacht don fheidhm (úsáid)

1 phointe @ 6 mharc **(6)**

e.g. ba chóir d'airíonna fabraic a chur in oiriúint don fheidhm atá beartaithe i.e. ba chóir go mbeadh éadaí báistí uiscedhíonach, éadaí cosanta (lucht múchta dóiteáin etc.), dath agus patrúin oiriúnach don fheidhm i.e. dathú an duine, deilbh , etc.

- rogha phearsanta

1 phointe @ 6 mharc **(6)**

e.g. na rudaí a thaitníonn agus nach dtaitníonn go pearsanta, stádas sóisialta, tionchar eacnamaíoch, is fearr le daoine fabraicí nádúrtha i.e. mar línéadach agus fithíní ann, ní maith leo olann mar go bhféadfadh sé an craiceann a ghreannadh, bíonn airíonna réidhchúraim agus leaisteachas i bhfabraicí sintéiseacha i.e. éadaí spóirt, rogha datha, stíle, sócúlachta, marthanachta an duine aonair, etc.

- tarraingt aeistéitiúil

1 phointe @ 6 mharc **(6)**

e.g. tarraingteacht/cosúlacht na fabraice, cruth agus aireachtáil fabraicí i.e. uigeacht línéadaigh, fallaingiú na holla nó vioscóis, teacht aniar, loinnir, éilimh aeráide, stíl mhaireachtála, etc.

- costas.

1 phointe @ 6 mharc **(6)**

e.g. tá snáithíní nádúrtha e.g. olann agus síoda , níos costasaí ná fabraicí sintéiseacha, beidh tionchar ag an méid airgid atá ar fáil ar chineál agus ar cháilíocht na fabraice a cheannaítear, lipéid dearthóra versus siopa sraithe, éadaí foirmiúla nó neamhfhoirmiúla, etc.

(b) Déan cur síos ar **cheithre** fheidhm atá ag teicstílí tí.

4 fheidhm @ 4 mharc an ceann **(16)**

e.g. insliú teasa agus teochta, insliú fuaime, príobháideachas, sócúlacht, cosaint (miotóga oighinn), ionsúiteacht, maisiú (taipéisí balla), etc.

(c) Ainmnigh agus mínigh an tionchar atá ag bailchríoch thinemhoillitheach **amháin**.

Ainm = 4 mharc   1 tionchar @ 6 mharc **(10)**

fabraicí cóireáilte tinemhoillitheacha – brataithe, bailchríocha tinemhoillitheacha bunúsacha Proban, Pyrovatex etc.
e.g. laghdaíonn an baol go lasfaidh an fhabraic, múchfaidh sé féin nuair a bhaintear ón lasair, d'fhéadfadh go mbeadh imoibriú ailléirgeach dá bharr, d'fhéadfadh go mbeadh cúram speisialta uaidh agus é á ghlanadh , etc.

5. ‘ De réir mar atá an t-ionchas saoil ag méadú agus daoine ag maireachtáil níos faide, tá athrú ag teacht laistigh den teaghlach ar ról na ndaoine atá ag dul in aois .’

(a) Déan cur síos ar an gcaoi a n-athraíonn rólanna laistigh den teaghlach de réir mar a théann tuismitheoirí in aois.

4 ról @ 5 mharc an ceann **(20)**

e.g. athraíonn rólanna agus tuismitheoirí ag dul in aois agus iad ag éirí níos spleáiche b’fhéidir le linn do pháistí fás suas agus éirí níos neamhspleáiche, bíonn an caidreamh le páistí níos suaimhní, bíonn níos lú rialacha agus rialachán ann, d’fhéadfadh go dtabharfaí cabhair airgeadais (morgáistí), bheadh féinmheas ar an teaghlach á spreagadh i gcónaí, gluaiseann daoine níos sine ar aghaidh ó bheith ina dtuismitheoirí go dtí seantuismitheoirí, ní bhíonn ag obair níos mó le teacht isteach a thuilleadh, d’fhéadfaidís a bheith ag brath níos mó ar pháistí agus ar an stat, iad ag cuidiú leis na comharsana, le haosaigh eile, garchlann, etc.

(b) Pléigh na fáthanna a bhféadfadh aighneas teacht chun cinn idir páistí fásta agus a dtuismitheoirí**.**

3 chúis @ 6 mharc an ceann **(18)**

e.g. d’fhéadfadh go mbeadh tuairimí difriúla ag daoine níos sine faoin bpósadh, reiligiún, páirtithe, stíl mhaireachtála, tógáil leanaí, d’fhéadfadh go bhfanfadh páistí fásta ina gcónaí sa bhaile ar feadh píosa fada agus go mbeadh easpa príobháideachais ann don dá pháirtí; leisce ar thuismitheoirí ligean dá bpáistí fásta a gcinntí féin a dhéanamh, etc.

(c) Mínigh tábhacht na dea-chumarsáide laistigh den teaghlach.

2 phointe @ 6 mharc an ceann **(12)**

e.g. bíonn daoine muinteartha eile feasach ar an gcaoi a n-airíonn daoine eile faoi shaincheisteanna éagsúla, ní féidir coinbhleacht a réiteach gan cumarsáid toisc nach bhfuil aon seans go mbeadh comhréiteach ann, bíonn gá le sos go minic le fearg a mhaolú agus mothúcháin a fheabhsú, seachain achrann, ceadaíonn sé do dhaoine a gcuid mothúchán a chur in iúl, cuidíonn sé le strus a chosc, tugann tuiscint níos fearr do dhaoine agus dearcadh níos leithne ar shaincheisteanna, etc.

Roinn C

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

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

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

1.(a) **Tá beirt bhuachaillí, ar déagóirí iad, ag Máire agus Seán Ó Riain. Tá cónaí orthu i dteach leathscoite, dhá urlár i mbaile beag. Tá beartaithe acu roinnt athmhaisiúcháin a dhéanamh ar an teach atá 20 bliain d'aois.**

(i) Déan cur síos ar an gcaoi a bhféadfadh **gach** ceann díobh seo a leanas tionchar a bheith acu ar mhuintir Riain agus iad ag pleanáil athmhaisiú an tí:

4 phointe @ 5 mharc an ceann **(20)**
tagairt amháin do gach ceann acu + pointe amháin eile

- tosca comhshaoil

e.g. úsáid ábhair atá neamhdhíobhálach don chomhshaol i.e. urláir adhmaid, urláir tílithe i ngrianáin chun an teas a shú isteach i rith an lae agus é a scaoileadh amach i rith na hoíche, painéil ghréine a shuiteáil, na píopaí uisce & sorcóirí uisce the go léir a fhálú, an cineál córas téite i.e. geoiteirmeach, soilse CFL, soilsiú ó bhreacdhorchadas go breacadh an lae, soilse braiteora, péinteanna éiceabhácha, etc.

- méid agus tosca an teaghlaigh

e.g. dóthain spáis chun cónaithe agus stórála, ionad oibre do dhuine ag obair ón mbaile, riachtanais sa todhchaí – seomra gréine/staidéir/ súgartha, déan na seomraí a mhaisiú de réir aoiseanna an teaghlaigh, an t-airgead atá ar fáil, córas slándála, etc.

- riachtanais speisialta bhaill an teaghlaigh / cairde

e.g. doirse leathana, lasca solais agus pointí cumhachta níos ísle, cuirtíní is féidir a dhúnadh go héasca, seomraí folctha inrochtana etc.

(ii) Dear, sceitseáil agus lipéadaigh leagan amach seomra **amháin** ar bith sa teach.

6 phointe @ 3 mharc an ceann **(18)**

Leagan amach seomra, lipéadú déanta ar dhoras/dhoirsí, fuinneog/fuinneoga, ar throscán, teas, soilsiú, aeráil, etc.

(iii) Sainaithin agus tabhair cuntas ar **dhá** threocht a bhfuil éileamh ag an bpobal orthu faoi láthair sa dearadh nua-aimseartha intí.

2 threocht @ 6 mharc an ceann **(12)**

e.g. urláir adhmaid, urláir tílithe, teallach cloiche, úsáid cruach dosmálta, scátháin, dallóga adhmaid Veinéiseacha, troscán nua-aimseartha i.e. éadrom, línte simplí, boird ghloine, úsáid bogfheistis tí e.g. fallaingeacha, scaipchúisíní, teilifíseán plasma crochta ar bhalla, cathaoireacha plaisteacha, futon, soilsiú urláir, dromchlaí marmair agus eibhir, scéimeanna dathanna donn/bánbhuí/corcra, etc.

agus

1.(b) Is riachtanas i ngach teach é córas maith soilsithe.

(i) Pléigh **trí** phointe thábhachtacha ba chóir a chur san áireamh nuair a bhítear ag pleanáil córas soilsithe don teach.

3 phointe @ 6 mharc an ceann **(18)**

e.g. bíodh feidhm ghinearálta an tseomra san áireamh, soilsiú béime agus taisc, sábháilteacht, voltas ceart, éasca le glanadh, cothabháil agus malartú, é in oiriúint do mhaisiú an tseomra, seachain dalladh, ceadaigh solúbthacht, etc.

(ii) Ainmnigh agus déan cur síos ar fheistiú solais nua-aimseartha **amháin** atá tíosach ar fhuinneamh.

Ainm = 4 mharc Cur síos = 2 phointe @ 4 mharc an ceann **(12)**

e.g. maireann CFLanna ocht n-uaire níos faide ná bolgáin fhiliméid, oiriúnach d'áitea nna a bhfágtar soilse ar siúl iontu ar feadh tréimhsí fada, ar fáil i láidreachtaí, i méideanna agus i gcruthanna difriúla, lasc maolaithe, amadóirí, soilsí cuasaithe ar voltas íseal, etc.

nó

1.(c) Tharlódh go mbeadh riachtanais éagsúla tithíochta ag daoine, ag brath ar thosca teaghlaigh agus eacnamaíochta.

(i) Pléigh an chaoi a bhféadfadh difríocht a bheith idir riachtanais tithíochta teaghlaigh a bhfuil páistí óga ann agus riachtanais duine atá ar scor ón obair agus atá ina chónaí ina aonar.

3 riachtanas @ 6 mharc an ceann **(18)**

e.g. méid an tí, líon na seomraí codlata agus seomraí folctha, limistéir chónaithe agus caitheamh aimsire, spás sa ghairdín, gaireacht don obair, do scoileanna, siopaí, árasán ar urlár na talún agus rochtain éasca air, córas aláraim, éasca aire a thabhairt dó, teileafón, córas cumarsáide aláraim, etc.

(ii) Luaigh **trí** bhuntáiste a bhaineann le teach de do chuid féin a cheannach.

3 phointe @ 4 mharc an ceann **(12)**

e.g. infheistíocht, faoiseamh cánach agus deontais ar fáil, níos lú costais, morgáiste níos saoire ná cíos, téann luach an tí in airde, daingneacht tionachta, féadfaidh tú do dhearadh agus do chineál tí féin a roghnú, ar chóir duit an teach a roinnt nó nár chóir, etc.

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

Ní mór d'iarrthóirí 2(a) agus 2(b) nó 2(c) a fhreagairt.

2.(a) Casóg ócáideach, sip uirthi chun tosaigh, cochall uirthi a bhfuil sreangán intarraingthe air agus líneáil fionnaidh ann, agus dhá phóca uirthi.

(i) Déan dearadh na casóige a thaispeántar sa léaráid thuas a mheas.

3 phointe @ 4 mharc an ceann **(12)**

Bíodh tagairt agat dóibh seo a leanas:

- feidhm (úsáid)

e.g. baineann feidhm na casóige le chomh maith is a ghníomhaíonn an dearadh, ba chóir don sip oscailt agus dúnadh, ba chóir go mbeadh na sreangáin intarraingthe éasca a oscailt agus a dhúnadh, ba chóir go bhféadfaí rudaí a choinneáil sna pócaí agus nach dtitfidís astu, ba chóir don chochall an cloigeann a chlúdach, go mbeadh na muinchillí fada go leor don té ar leis é, ba chóir go mbeadh an ball éadaigh inghlactha don ócáid a gcaitear é, teolaí , etc.

- compord agus í á caitheamh

compordach le caitheamh, ceadaíonn do ghluaiseachtaí coirp le linn cromtha agus sínte ach a cruth á coinneáil aici, te de bharr líneáil lomra a bheith uirthi, ba chó ir go ligfidh sí don allas galú etc.

- tarraingt aeistéitiúil.

cruth fhoriomlán an bhall éadaigh, dath, teicnící i ndéanamh na casóige, an ghné mhaisiúil, etc.

(ii) Sceitseáil agus déan cur síos ar bhríste a bhfuil éileamh ag déagóirí air a bheadh oiriúnach chun dul leis an seaicéad.

Sceitse = 3 marc, Cur síos = 4 marc **(7)**

Ba chóir sceitse an fheistis mionsonraí dearaidh agus gnéithe a léiriú, ba chóir go mbeadh lipéadú soiléir air etc. Is féidir go mbeadh sonraí na fabraice, airíonna na fabraice, an dath, gnéithe dearaidh, líne, cruth, cothromaíocht/comhréir, comhtheacht, cúram etc, san áireamh sa chur síos.

(iii) Mol fabraic **amháin** atá oiriúnach don seaicéad agus tabhair fáth le do rogha.

Ainm = 3 marc, Fáth = 3 marc **(6)**

e.g. Ainm – cadás/poileistear/lomra
Fáthanna - láidir, buanfasach, teolaí, teacht aniar ann, níonn go maith, ionsúiteach, fionnuar, etc.

agus

2.(b) Is minic a úsáideann dearthóirí faisin fabraicí nádúrtha.

(i) Scríobh próifíl d'fhabraic nádúrtha faoi **gach** ceann de na ceannteidil seo a leanas:

- táirgeadh snáithín

3 phointe @ 2 mharc an ceann **(9)**

Cadás –
Línéadach –
Olann –
Síoda –

- teicníc tógála fabraice.

1 phointe @ 3 mharc

Fíodóireacht: *an dlúth rite ar an seol, an t-inneach curtha os cionn agus faoin dlúth ó thaobh amháin go dtí an taobh eile, de réir mar a thagann na snáitheanna innigh anuas taobh amuigh de na snáitheanna dlúith foirmítear dlúthchiumhais a coisceann sceitheadh, etc.*

Cniotáil….. Nascadh……….

(ii) Ainmnigh agus déan cur síos ar mhodh **amháin** chun dath a chur ar an bhfabraic.

Ainm = 3 mharc **(6)**
Cur síos = 3 mharc

e.g. ruaimniú, scáthlánphriontáil, baitíc, fabraicphriontáil, etc.,

nó

2.(c) Tá fáil ar phatrúin tráchtála i réimse leathan stíleanna agus toisí .

(i) Mínigh **trí** thoisc ba chóir a chur san áireamh nuair a bhítear ag roghnú patrún tráchtála.

3 thoisc @ 3 mharc **(9)**

e.g. ceannaigh an toise ceart, más do thosaitheoir é ceannaigh patrúin do thosaitheoirí, ceannaigh patrún a bhfuil baill éadaigh éagsúla ann, ceannaigh an patrún roimh an bhfabraic, ceannaigh déantús aitheanta, cuardaigh a lán catalóg sula ndéantar an rogha deiridh, etc.

(ii) Ainmnigh **dhá** phíosa thábhachtacha faisnéise a fhaightear ar chlúdach an phatrúin **.**

2 phointe @ 3 mharc **(6)**

e.g. ainm an mhonaróra, toise, méid agus leithead na fabraice a theastaíonn do gach ball éadaigh, fabraicí molta, toisí críochnaithe, toisí coirp caighdeánacha, cur síos ar an mball éadaigh, léiriú ar thosach agus ar chúl an bhaill éadaigh, ciallaíonn "le is an mbruth" go dteastaíonn breis fabraice, nóisin/mionearraí , 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) 'Idir 1991 agus 2006 tháinig méadú 9% ar an bpobal tuaithe in Éirinn ach tá cónaí fós ar fhormhór na ndaoine sna ceantair uirbeacha.' *(Ionad Taighde Eacnamaíochta Tuaithe)*

(i) Cén fáth, i do thuairimse, a bhfuil méadú tagtha ar an líon daoine a bhfuil cónaí orthu i gceantair thuaithe idir 1991 agus 2006?

3 phointe @ 5 mharc an ceann **(15)**

e.g. córas iompair níos fearr, breis fostaíochta, daoine ag obair ón mbaile, tithe níos saoire, an costas maireachtála níos ísle, rátaí coireachta níos ísle, truailliú níos lú, naíolanna níos saoire, áiseanna caitheamh aimsire, bailiúchán bruscair, ionaid phobail, clár athlonnaithe tuaithe, teaghlaigh á mbogadh ó cheantair lárchathracha go ceantair tuaithe ag údaráis áitiúla, dílárú ranna agus gníomhaireachtaí rialtais, etc.

(ii) Sainaithin agus déan trácht go mion ar na fáthanna a bhfuil cónaí fós ar fhormhór na ndaoine in Éirinn sna ceantair uirbeacha.

3 phointe @ 5 mharc an ceann **(15)**

e.g. breis deiseanna fostaíochta, rochtain níos fearr ar an oideachas agus ar sheirbhísí eile, infreastruchtúr níos fearr, fáil níos mó ar thithíocht, gaireacht don teaghlach agus do chaired, etc.

(iii) Pléigh an tionchar atá (a) ag athruithe sóisialta agus (b) ag athruithe eacnamaíochta ar shaol an teaghlaigh.

4 phointe @ 5 mharc an ceann **(20)**
coinne le 1 tagairt amháin do gach ceann + 2 phointe eile

Sóisialta : *scoiteacht ag éirí as an titim ar an daonra i roinnt ceantar tuaithe a fhágann go mbíonn a lán daoine aosta ina gcónaí leo féin, gearradh siar ar sheirbhísí áirithe e.g. oifigí poist etc., níos lú áiseanna agus laghdú dá réir ar an saol sóisialta; méadú ar aois phósta daoine rud a fhágann go mbíonn clann níos lú orthu; méadú ar líon na lánúnacha in aontíos (a chónaíonn le chéile); níos mó teaghlaigh aontuismitheora; méadú ar an ráta coireachta/ iompraíocht fhrithshóisialta i gceantair uirbeacha áirithe, méadú ar ólachán agus tógáil drugaí faoi aois, etc.*

Eacnamaíoch: *tionchar ag dífhostaíocht atá ag méadú ar chaighdeáin mhaireachtála teaghlach; níos mó teaghlach ina saothraíonn beirt, praghsanna tithíochta agus costas maireachtála níos ísle agus feabhas dá réir ar chaighdeáin mhaireachtála, méadú ar an tionscal seirbhísí agus deiseanna breise fostaíochta dá bharr, etc.*

agus

3.(b) 'Téann an obair a dhéanann duine i bhfeidhm ar mhórán gnéithe dá s(h)aol agus fágann sí a rian orthu.'

(i) Pléigh **trí** thoisc a mbíonn tionchar acu ar mheon duine i leith na hoibre.

3 thoisc @ 6 mharc an ceann **(18)**

e.g. oideachas, tabhairt suas – cúlra teaghlaigh, aicme shóisialta, sásamh as post, sóisialú, luach saothair airgeadais, ionchais ardú céime, muinín agus mórtas cine is bun le féinspreagadh, etc.

(ii) Mínigh an chaoi a bhféadfadh sé dul i bhfeidhm ar dhuine mura mbeadh ach leibhéal íseal sástachta á bhaint as a phost aige/aici.

2 phointe @ 6 mharc an ceann **(12)**

e.g. chuirfí obair faoi bhun caighdeáin ar fáil, míshona ag dul chun na hoibre, easpa féinmheasa, coinbhleacht leis an mbainistíocht, as láthair ón obair ar bhonn rialta, drochshláinte, gan aon féinspreagadh, drocheitic oibre, etc.

nó

3.(c) 'Tá níos mó i gceist le bochtanas ná gan go leor airgid a bheith ag duine le haghaidh nithe ábhartha.' *(Combat Poverty)*

(i) Tabhair tuairisc ar na fáthanna a bhfuil an bochtanas fós ina ghné de shochaí na hÉireann.

3 chúis @ 6 mharc an ceann **(18)**

e.g. pá íseal, easpa cáilíochtaí oideachais, timthriall bochtaineachta, andúilíocht, costas ard tithíochta, cánacha arda, dáileadh éagothrom maoine agus acmhainní, neamhábaltacht airgead a bhainistiú go héifeachtach, cúlú eacnamaíoch, teaghlaigh aontuismitheora, dífhostaíocht, sáinn na bochtaineachta, etc.

(ii) Ainmnigh agus tabhair sonraí faoi ghluaiseacht dheonach **amháin** a chabhraíonn chun iarmhairtí an bhochtanais sa phobal a mhaolú.

Ainm = 4 mharc **(12)**

Sonraí = 2 phointe @ 4 mharc an ceann

e.g. **Naomh Uinseann de Pól:** *cruinníonn airgead ar bhealaí éagsúla i.e. siopaí carthanachta, bailiúcháin ag doras an tséipéil, cuireann cúnamh airgeadais ar fáil do dhaoine i ngátar i.e. íocann billí éigeandála, tugann cuairt ar theaghlaigh i ngátar, ar sheandaoine, déanann obair tí, garraíodóireacht, tugann cúnamh le leabhair & éide scoile a cheannach, cuireann tithíocht éigeandála ar fáil, laethanta saoire, clubanna obair bhaile, etc.*

Béilí ar Rothaí, tionscnaimh chlubanna Lions / Rotary etc.

Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

AN ARDTEISTIMÉIREACHT 2009

**AISTRIÚCHÁN
AR SCÉIM MHARCÁLA**

EACNAMAÍOCHT BHAILE – EOLAÍOCH AGUS SÓISIALTA

SCRÚDÚ PRAITICIÚIL BIA – OBAIR CHÚRSA

ORDINARY LEVEL

Critéir Ghinearálta Mharcála don Obair Chúrsa Phraiticiúil sa Staidéar Bia
(le léamh in éineacht leis na Tascanna 2009)

Fiosrúchán: Anailís/Taighde – 30 marc

Taighde agus anailís **= 20**

Banda A 16-20 marc (an-mhaith – ar fheabhas)
Fiosrúchán
- *tá fianaise ann go ndearnadh* ***taiscéalaíocht chríochnúil*** *agus* ***anailís chuimsitheach*** *ar na saincheisteanna agus ar na cúinsí a bhaineann go díreach le príomhriacht anais an taisc*
- *tá sé cruinn, bunaithe ar raon foinsí agus curtha i láthair go comhleanúnach*
- *baineann sé úsáid as fianaise ón taighde mar bhonn leis na roghanna cuí agus biachláir/miasa/táirgí á roghnú*

Banda B 11-15 mharc (an-ábalta – go maith)
Fiosrúchán
- *tá fianaise ann go ndearnadh* ***taiscéalaíocht*** *agus* ***roinnt anailíse*** *ar na saincheisteanna agus ar na cúinsí a bhaineann go ginearálta le príomhriachtanais an taisc*
- *tá sé cruinn, bunaithe ar raon foinsí agus curtha i láthair go comhleanúnach*
- *baineann sé úsáid as fianaise ón taighde mar bhonn leis na roghanna cuí agus biachláir/miasa/táirgí á roghnú*

Banda C 6-10 marc (bunúsach – ábalta)
Fiosrúchán
- *tá fianaise ann go ndearnadh* ***taiscéalaíocht*** *ar na saincheisteanna agus ar na cúinsí a bhainea nn go ginearálta le príomhriachtanais an taisc*
- *tá sé réasúnta cruinn, bunaithe ar raon foinsí agus curtha i láthair go comhleanúnach*
- *baineann sé úsáid as fianaise ón taighde mar bhonn leis na roghanna agus biachláir/miasa/táirgí á roghnú*

Banda D 0-5 mharc (an-bhunúsach – teoranta)
Fiosrúchán
- *tá fianaise ann* ***ar thuiscint an-bhunúsach theoranta*** *ar phríomhriachtanais an taisc*
- *tá cuid den eolas nó an t-iomlán de éiginnte agus gan ach cuid de cruinn; tá easpa comhleanúnachais sa chur i láthair*
- *baineann sé úsáid as fianaise ón taighde mar bhonn leis na roghanna agus biachláir/miasa/táirgí á roghnú*

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

Mura ndéantar fiosrúchán ar an mias a ullmhaítear -1 / -2 mharc san Fhiosrúchán .
(biachlár – cúrsa tosaigh/milseog = 1 mharc amháin, príomhchúrsa = 1 mharc amháin.)
béilí / miasa / táirgí oiriúnacha agus aird á tabhairt ar chúinsí a sainaithníodh agus a ndearnadh anailís orthu san fhiosrúchán

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

Fáthanna / critéir roghnaithe – (2 × 2 mharc) **= 4**
Léiríonn go soiléir na critéir a chinntigh rogha na méise nó an táirge a roghnaíodh chun é a ullmhú.

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

Ullmhúchán agus Pleanáil – 6 mharc

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

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

Cur i bhFeidhm – 28 marc

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

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

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

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

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

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

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

Measúnú – 6 mharc

Déan measúnú ar an tasc sna téarmaí seo:

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

Réimse Cleachtais A – Cur i bhFeidhm Phrionsabal an Chothaithe

Tasc 1

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

Príomhriachtanais an taisc

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

Fiosrúchán

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

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

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

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

Tasc 2

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

Príomhriachtanais an taisc

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

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

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

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

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

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

Réimse Cleachtais B – Ullmhúchán Bia agus Próisis Chócaireachta

Tasc 3

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

Príomhriachtanais an taisc

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

Fiosrúchán

Conas a dhéantar soufflés:

Te/cócaráilte/milis/neamh-mhilis: *is féidir soufflé a bhácáil (teas tirim) nó a ghalú (bain-marie), mias éadrom aeraithe, braitheann éirí an soufflé ar an aer a sháinniú agus ar fhorbairt an aeir nuair a théitear é, de ghnáth bíonn panard nó anlann bán táthaithe ann, tarlaíonn* ***geilitíniú*** *nuair a phléascann na gráinní stáirse agus nuair a ionsúnn siad leacht nuair a théitear iad, cuirtear gealacáin uibhe ann lena shaibhriú agus cuirtear píosaí beaga feola, éisc nó glasraí ann le blas a chur air (soufflé neamh-mhilis), torthaí, seacláid, caife, etc (soufflé te milis), filltear gealacáin uibheacha a bhíonn buailte go mbeidh siad righin isteach sa mheascán lena aerú agus le huigeacht éadrom a thabhairt dó, le linn cócarála gintear roinnt gaile agus forbraíonn an t-aer sa chúr agus éiríonn an soufflé,* ***téachtann*** *an gealacán uibhe, is féidir é a chócaráil i miasa móra soufflé nó i miasa aonair / i stán* swiss roll *agus roulade rolláilte nó ar fhriochtán –uibheagán séidte, etc.*

Fuar/gan chócaráil/milis*: a dhéantar le huibheacha agus mar ghníomhaí tiúchana cuirtear geilitín in áit anlann panard, is féidir leis an ngeilitín a bheith ina phúdar nó ina dhuilleog, gan dath gan bhlas, leáite in uisce te, ní mór é a ligean isteach sa mheascán ó ionad ard agus tú á chorraí le stríoca a sheachaint, ionsúnn sé go leor uisce agus déanann glóthach agus é ag fuarú, cuirtear uachtar a bhíonn buailte go héadrom leis le huigeacht éadrom spúinseach a thabhairt dó, filltear gealacáin uibhe a bhíonn buailte go righin isteach ann leis an meascán a aerú, tugann uachtar agus gealacán uibhe toirt agus éadroime don mheascán, má bhítear ag cur meascán de thorthaí gearrtha ann lig dó téachtadh roinnt ar dtús nó titfidh na torthaí go híochtar, nuair a bhíonn soufflé fuar téachta ba chóir go gcoinneodh soufflé fuar a mheáchan féin ó cionn na méise etc.*

Miasa a léiríonn scil i ndéanamh soufflé

Te/cócaráilte/milis/neamh-mhilis: seacláid, oráiste, fanaile, cáis, spionáiste, muisiriún, iasc, liamhás/sicín, soufflé bácáilte faoi dhó etc.

Fuar/neamhchócaráilte/milis: líomóid, sú talún, sú craobh, seacláid etc.

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

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

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

Miasa a Roghnaítear – soufflé fuar nó te

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

Réimse Cleachtais C: Teicneolaíocht an Bhia
Tasc 4

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

Príomhriachtanais an taisc

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

Fiosrúchán

Taighde ar an réimse iógart atá ar fáil ar bhonn tráchtála

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

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

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

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

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

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

Mar a dhéantar iógart sa bhaile, prionsabail san áireamh:

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

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

leis, nuair a bheidh sé réidh cuir na crúscaí sa chuisneoir le fuarú, cuir blas milis leis agus blaistíní eile, clúdaigh agus lipéadaigh etc.

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

Na miasa a roghnaíodh – cineál iógairt

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

Réimse Cleachtais D – Miasa a léiríonn Airíonna Bia

Tasc 5

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

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

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

Cur i bhfeidhm Airíonna an Gheilitínithe

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

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

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

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

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

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

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

Tasc 6

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

Príomhriachtanais an taisc

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

Fiosrúchán

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

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

- **Tástáil rátála thuairisciúil**

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

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

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

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

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

Foinsí ***2 x 1 mharc*** **= 2**

Ullmhúchán agus Pleanáil

- **Acmhainní** **= 3**

An príomhthrealamh a theastaíonn leis an tasc a dhéanamh
An tástáil rátála thuairisciúil – tráidire, gloiní uisce, coimeádáin, samplaí anraithí A, B, C, cártaí scórála, bileoga taifid, peann, etc.

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

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

Cur i bhfeidhm **= 16**

An modh oibre a chleachtar agus an ghné seo den tasc á dhéanamh
Ba chóir seicheamh iomlán an chur i bhfeidhm a thabhairt agus ba chóir torthaí na tástála a chur i láthair mar seo a leanas: Tástáil Rátála Thuairisciúil
Ullmhaigh duine féin & áit tástála, ullmhaigh agus déan cócaireacht/téamh trí anraith áise.
Tástáil rátála thuairisciúil: *Socraigh cén tsiombail a sheasann do gach sampla anraith, códaigh na coimeádáin leis na siombailí, cuir lipéid ar na cártaí scórála agus ar an mbileog thaifid, doirt anraith sna coimeádáin chódaithe, socraigh na tráidirí, cuir na coimeádáin leis na sampla í éagsúla ar gach tráidire, lean na treoracha ar na cártaí scórála agus tástáil na samplaí, bailigh na cártaí scórála agus cuir torthaí gach tástálaí sa ghrúpa ar an mbileog thaifid, ríomh an scór do gach anraith trí líon na dticeanna i ngach bosca a iolrú faoin luach a cuireadh air, nocht na cóid, cuir na torthaí i láthair, cuir slacht ar an áit agus dé an níochán, déan measúnú ar na torthaí etc.*

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

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

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

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

Measúnú

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

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

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

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

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

Aguisín1

Treoracha Ginearálta do scrúdaitheoirí maidir le bronnadh marcanna.

1. Riachtanais an scrúdaithe:
   Ní mór d'iarrthóirí taifead a dhéanamh ar **chúig** thasc agus iad a chur i láthair le haghaidh an scrúdaithe.
   Maidir leis na **Réimsí Cleachtais,** ní mór d'iarrthóirí na nithe seo a leanas a chríochnú
   Réimse A – Tasc **amháin**
   Réimse B – Tasc **amháin**
   Réimse C - Tasc **amháin**
   Réimse D - Tasc **amháin**
   Tasc **amháin** eile as Réimse A *no* as Réimse E .
   Má chríochnaíonn iarrthóir cúig thasc gan riachtanais an scrúdaithe a chomhlíonadh mar atá siad leagtha amach thuas, marcálfaidh an scrúdaitheoir na cúig thasc mar a chuirtear i láthair iad agus dícheadóidh sé na marcanna a bhronntar ar an tasc leis an marc is ísle as Réimse A **nó** E.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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