Coimisiún na Scrúduithe Stáit

An Ardteistiméireacht 2014

Aistriúchán
Ar Scéim Mharcála

Eacnamaíocht Bhaile - Eolaíocht agus Sóisialta

Gnáthleibhéal

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 cháipéis fhoilsithe 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.

Coimisiún na Scrúduithe Stáit

Scrúdú na hArdteistiméireachta, 2014

EACNAMAÍOCHT BHAILE – EOLAÍOCH AGUS SÓISIALTA

GNÁTHLEIBHÉAL

280/320 MARC

SCÉIM MHARCÁLA

Treoracha d'Iarrthóirí

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

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

- *In go leor cásanna ní thugtar ach príomhfhrásaí ina bhfuil faisnéis agus smaointe a chaithfidh a bheith i bhfreagra an iarrthóra chun na marcanna sannta a thuilleamh.*

- *Níl na tuairiscí, modhanna ná sainmhínithe a thugtar sa scéim uileghabhálach agus is féidir glacadh le freagraí bailí eile.*

- *Maidir leis an méid mionsonraí is gá i bhfreagra ar bith, is é an comhthéacs agus an chaoi a n-iarrtar an cheist a chinneann sin, chomh maith leis an líon marcanna a shanntar ar an bhfreagra ar an scrúdpháipéar. D'fhéadfadh go mbeadh éagsúlacht sna riachtanais agus sna marcanna ó bhliain go bliain, mar sin.*

- *Caithfear focail, nathanna cainte nó frásaí a úsáid i gceart i gcomhthéacs agus níor cheart iad a bhréagnú, agus más léir go n-úsáidtear go mícheart iad nó go mbréagnaítear iad, ní féidir na marcanna a thabhairt.*

Roinn A

Freagair <u>deich</u> 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. Maidir le saillte cuir in iúl le tic (✓) cé acu fíor **nó** bréagach atá **gach** ceann de na ráitis seo a leanas. (6)

Saillte	Fíor	Bréagach
Tá an dúil nítrigin i saillte.		✓
Déantar aigéid shailleacha riachtanacha sa chorp.		✓
Faightear aigéid shailleacha óimige 3 in iasc olúil.	✓	

2. Ainmnigh **<u>dhá</u>** aicme vitimíní **agus** luaigh sampla **<u>amháin</u>** de gach aicme. (6)

Aicme	Sampla
1. *Uiscethuaslagtha*	**1.** *B, C.*
2. *Sailltuaslagtha*	**2.** *A, D, E, K.*

3. Liostaigh **<u>dhá</u>** fheidhm bhitheolaíocha d'iarann. (6)

(i) *an lí haemaglóibin a tháirgeadh sna fuilchealla dearga; iompraíonn haemaglóibin ocsaigin timpeall an choirp;*
(ii) *táirgeann iarann mióglóibin lena n-iompraítear ocsaigin chuig na matáin; de dhíth le haghaidh fheidhmiú éifeachtach na n-einsímí chun fuinneamh a scaoileadh ó bhia; etc.*

Ainmnigh **<u>dhá</u>** fhoinse mhaithe chothaitheacha d'iarann.

(i) *scairteach e.g. ae, duán, etc. feoil dhearg/feoil, táirgí feola, circeoil,*
(ii) *uibheacha, gránaigh, glasraí duilleacha, glasraí piseánacha, éisc, etc.*

4. Cuir in iúl le tic (✓) cé acu fíor **nó** bréagach atá **<u>gach</u>** ceann de na ráitis seo a leanas. (6)

	Fíor	**Bréagach**
Is féidir diaibéiteas a fháil de thoradh stíleanna maireachtála neamhghníomhacha agus aistí bia míshláintiúla.	✓	
Faightear galar putóige trí bhianna le neart snáithín a ithe.		✓
Ceaptar gur duine murtallach é duine a bhfuil a m(h)eáchan 20% nó níos mó ná an meáchan atá molta.	✓	

5. Cuir tic (✓) le cé acu cinn de na cothaithigh seo a leanas **nach** bhfuil le fáil i gcáis. (6)

Próitéin	**Vitimín C**	**Cailciam**
	✓	

Luaigh **<u>dhá</u>** thionchar a bhaineann le cócaráil ar cháis.

(i) *ní chailltear mórán cothaitheach; téachtann agus crapann próitéin; leánn saill; athraíonn an dath de réir mar a dhonnaíonn cáis, ach éiríonn an cháis carbónaithe má dhéantar í a ró-chócaráil;*

(ii) *bíonn cáis ró-chócaráilte righin agus dodhíleáite; dealaíonn an tsaill má dhéantar cáis a ró-chócaráil; éiríonn cáis sreangánach; etc.*

6. Bain úsáid as na focail atá liostaithe thíos chun na ráitis seo a leanas a chomhlánú maidir le feoil a ullmhú agus a chócaráil. (6)

dínádúrúchán, mionú, collaigin

Cabhraíonn **mionú** *le briseadh suas na snáithíní i ngearrthacha feola atá ábhairín righin.*

Le linn na cócarála athraítear **collaigin** *go geilitín agus éiríonn an fheoil bog.*

Athraíonn an dath ó dhearg go donn mar gheall ar **dhínádúrúchán** *na mióglóibine.*

7. Luaigh **trí** athrú i nósanna itheacháin mhuintir na hÉireann le blianta beaga anuas. (6)

(i) *athruithe ar an stíl mhaireachtála; bíonn béiltí ar siúl ag amanna éagsúla leis an bpríomhbhéile tráthnóna; is minic a itheann muintir an teaghlaigh ag amanna éagsúla;*

(ii) *éagsúlacht na mbianna ar fáil; athrú ar mhodhanna cócaireachta, itear bianna cócaráilte ar an mbeárbaiciú agus sa mhicreathonnán go minic; itear rís, cúscús nó pasta in ionad prátaí; cineálacha éagsúla aráin ar fáil; éifeachtúlacht costais;*

(iii) *téann cultúir eile, laethanta saoire thar lear, cláir theilifíse, inimircigh ó thíortha eile, laethanta saoire i bhfeidhm ar nósanna itheacháin; feasacht níos mó ar chothaithigh; béilí á n-ithe sa charr; úsáid níos mó á baint as bianna saoráideacha; modhanna cócaireachta éagsúla; feasacht ar phraghsanna; etc.*

8. Mínigh an téarma *bianna breisluacha*. (6)

Nuair a dhéantar próiseáil ar amhábhar chun bia ag a bhfuil luach cothaitheach / eacnamaíoch níos airde mar thoradh ar an bpróiseáil a dhéanamh; e.g. cáis ó bhainne; chun freastal ar dhúile /ar thosaíochtaí tomhaltóirí; etc.

Tabhair **dhá** shampla de bhianna breisluacha a dhíoltar in ollmhargaí.

(i) *bianna cócaráil-fuaraigh e.g. anraith, próiseáil bhreise ar bhainne chun cáis/iógart a dhéanamh; liamhás slisnithe;*

(ii) *cáis ghabhair; béilí réamhdhéanta; olaí / fínéagar faoi bhlaistiú luibheanna; subha; picilí; anlainn / leatháin torthaí; cineálacha éagsúla tapenade; salsa, anlainn sillí te; etc.*

9. Ainmnítear thíos trí chuid d'oigheann micreathonnach. Meaitseáil **gach** cuid leis an bhfeidhm chuí sa tábla. (6)

tonntreoraí, caschlár, maighnéatrón

Feidhm	**Cuid**
Athraíonn sé seo an fuinneamh leictreach ina fhuinneamh micreathoinne.	*maighnéatrón*
Treoraíonn sé seo na micreathonnta isteach san oigheann.	*tonntreoraí*
Rothlaíonn sé ar mhaithe le cócaráil chothrom an bhia.	*caschlár*

10. Mínigh an téarma *ÍMAT.* (6)

Íoc mar a Thuillir; asbhaint éigeantach ó thuarastal an fhostaithe a íoctar leis na Coimisinéirí Ioncaim thar ceann an Rialtais; arna ríomh ag na Coimisinéirí Ioncaim; braitheann an méid ar ioncam an duine; etc.

Tabhair **dhá** shampla den chaoi a n-úsáideann an rialtas ranníocaíochtaí ÍMAT.

(i) *caiteachas caipitiúil – íoctar fostaithe sa tseirbhís phoiblí e.g. múinteoirí, altraí, gardaí; etc.ospidéil, scoileanna a chur ar fáil; etc.*
(ii) *gréasáin na mbóithre a thógáil agus a chothabháil; iompar; cumarsáid; oidhreacht; cultúr; etc.*

11. Ainmnigh snáithín nádúrtha **amháin** agus snáithín sintéiseach **amháin**. (6)

Snáithín Nádúrtha	Snáithín Sintéiseach
Olann, síoda, caidéis, línéadach	*Níolón, poileistear, líocra, etc.*

Mínigh cén fáth a mbaintear úsáid choiteann as snáithíní nádúrtha i dteicstílí tí.

Oiriúnach don chuspóir; costas; rogha phearsanta; tarraingt aeistéitiúil; airíonna na fabraice e.g. ionsúiteacht, bog, láidir agus é fliuch, furasta le cothabháil, athléimneach, furasta le dathú; is féidir leis an línéadach teochtaí arda a sheasamh; is féidir é a dhéanamh lasairmhoillitheach, frithsheasmhach ar smáil; ar fáil i ndathanna éagsúla; etc.

12. Ainmnigh comhlacht reachtúil **amháin** agus comhlacht deonach **amháin** a dhéileálann le cosaint tomhaltóirí. (6)

Comhlacht reachtúil: *an Ghníomhaireacht Náisiúnta do Thomhaltóirí; an tOmbudsman; an tÚdarás um Chaighdeáin Náisiúnta na hÉireann; Oifig an Rialtóra Airgeadais; Comhairle (CIC); etc.*

Comhlacht deonach: *Comhlachas Tomhaltóirí na hÉireann; Údarás Caighdeáin Fógraíochta na hÉireann; 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. **Sa tábla thíos léirítear an cion carbaihiodráite, próitéine agus saille i raon mias feola réamhdhéanta.** *(suíomh gréasáin Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann)*

Mias	Carbaihiodráit	Próitéin	Saill
Lasáinne Mhairteola	11.8g	8.1g	8.9g
Sicín Milis Searbh & Rís	20.0g	6.8g	0.4g
Burgar le Cáis	27.1g	14.2g	3.2g

(a) Agus an t-eolas atá curtha ar fáil sa tábla thuas á úsáid agat, luaigh an mhias a mholfá mar bhéile don teaghlach. Mínigh **<u>trí</u>** chúis le do rogha. (18)

Ainm: 3 mharc, 3 chúis @ 5 mharc an ceann

Lasáinne Mhairteola: *tá próitéin ar ardluach bitheolaíoch i bhfeoil le haghaidh fáis agus téarnaimh; CHO agus saill le chéile le haghaidh teasa agus fuinnimh; iarann le fáil ann atá éasca a ionsú sa chorp agus a chuireann cosc ar ainéime; béile atá ann atá oiriúnach do mhórchuid na dteaghlach; barainneach má tá tábhacht leis an gcostas; cothrom ó thaobh cothaitheach de; etc.*

Sicín Milis Searbh & Rís: *soláthar maith próitéine ar ardluach bitheolaíoch le haghaidh fáis agus téarnaimh; líon ard CHO le haghaidh fuinnimh; beagmhéathrais, oiriúnach d'aiste bia beagmhéathrais; a éasca atá sé é a chócaráil agus a riaradh; etc.*

Burgar le Cáis: *cuireann sé an méid is airde próitéine ar fáil atá riachtanach le haghaidh fáis agus téarnaimh; CHO le haghaidh fuinnimh; béile oiriúnach le haghaidh teaghlach gníomhach; cion saille íseal mar sin tá sé oiriúnach d'aiste bia ar bheagán colaistéaróil / beagmhéathrais; saor go maith le ceannach; éasca le hullmhú / cócaráil le haghaidh teaghlaigh atá ag cloí le buiséad; etc.*

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

- aicmiú (9)

3 aicme @ 3 mharc an ceann

monaisiúicrídí (siúcraí simplí); déshiúicrídí (siúcraí dúbailte), polaisiúicrídí; (neamhshiúcraí coimpléacsúla).
Siúcra; Stáirse; Ceallalós.

- foinsí sa réim bia (9)

3 fhoinse @ 3 mharc an ceann

Monaisiúicrídí / Déshiúicrídí / Siúcraí: *siúcra boird, brioscaí, cácaí, milseáin, mil, subh, torthaí, etc.* ***Polaisiúicrídí / Stáirse:*** *gránaigh bhricfeasta, prátaí, rís, pasta, glasraí fréimhe,etc.* ***Polaisiúicrídí / Ceallalós:*** *torthaí agus glasraí; etc.*

- feidhmeanna sa chorp (8)

2 fheidhm @ 4 mharc an ceann

Táirgtear teas agus fuinneamh; cabhraítear le himfháscadh trí chabhrú le gluaiseacht an bhia sa stéig; spáráiltear próitéin le haghaidh fáis agus téarnaimh; aistrítear carbaihiodráit sa bhreis ina glicigin agus stóráiltear í mar thaisce fuinnimh; aistrítear an bharraíocht ina saill agus stóráiltear í mar fhíochán saille rud a ghníomhaíonn mar inslitheoir; ionsúnn snáithín uisce, rud a fhágann go mbraitheann an duine lán; etc.

- airíonna. (4)

2 aire @ 2 mharc an ceann

Intuaslagtha in uisce; cuireann blastacht leis an mbia; imoibriú Maillard – tarlaíonn donnú nuair a imoibríonn siúcraí agus aimínaigéid ar a dtéamh; hidrealú mar a bhíonn sa díleá; criostalú; geilitíniú; caramalú; cabhraíonn le haerú / cúradh (dínádúraítear próitéin uibhe); etc.

(c) Tabhair breac-chuntas ar **<u>thrí</u>** bhealach inar féidir le duine a chinntiú go dtógann sé/sí dóthain snáithín ina réim bia. (12)

3 bhealach @ 4 mharc an ceann

Ith níos mó torthaí agus glasraí; seachain torthaí agus glasraí a scamhadh; ith torthaí agus glasraí agus an craiceann orthu; ith táirgí slánghráin in ionad arán bán agus pasta, rís rua in ionad rís bhán; cuir síolta, cnónna agus gráinní le gránaigh bhricfeasta, iógairt, suaithfhriochtaí; cuir bran le gránaigh bhricfeasta agus aráin bhaile; etc.

(d) Pléigh conas a d'fhéadfadh tionchar a bheith ag **<u>gach</u>** ceann díobh seo a leanas ar an tomhaltóir nuair a bhíonn torthaí agus glasraí úrá á gceannach aige/aici: (20)

4 phointe @ 5 mharc an ceann
(1 tagairt do gach ceann)

- costas

Ceannaigh torthaí agus glasraí úra atá ar ardchaighdeán ina séasúr féin nuair is flúirse agus is saoire iad; ceannaigh torthaí agus glasraí nach bhfuil mórchóir murar féidir iad a reo nó murar féidir pacáistithe mar cuireann an pacáistiú leis an gcostas;ná ceannaigh ach an méid torthaí agus glasraí is féidir a úsáid; ná ceannaigh ar an subha a dhéanamh; is í an tsuim airgid atá ar fáil a chinnfidh an cineál torthaí agus glasraí a roghnófar; bain leas as tairiscintí speisialta; ceannaigh díreach ó shaothróirí; etc.

- scileanna

Is iad scileanna an chócaire a chinnfidh an cineál torthaí agus glasraí a roghnófar / a cheannófar; tá eolas ar mhodhanna cócaireachta tábhachtach freisin; déan glasraí a scamhadh nó a scríobadh go tanaí le scian ghéar chun cur amú a sheachaint; scamh go tanaí chun an caillteanas vitimíní agus mianraí, go háirithe vitimín C, a laghdú; etc.

- an t-am atá ar fáil don ullmhúchán

Ith torthaí agus glasraí amha nuair is féidir, braithfidh sin ar an gcineál glasraí atá ar fáil, e.g. ní mór cairéid agus glasraí fréimhe a ní roimh iad a scamhadh, a mhionghearradh nó a shlisniú ach ní bhíonn ach níochán de dhíth ar bhrocailí / ar chóilis go hiondúil; ullmhaigh glasraí go gairid roimh iad a chócaráil; ní mór torthaí a ní chun gach rian de cheimiceáin a bhaint; is é an t-am atá ar fáil don ullmhúchán a chinnfidh an cineál torthaí agus glasraí a úsáidfear; úsáid torthaí agus glasraí réamhullmhaithe i sailéid agus i suaithfhriochtaí; etc.

- spás stórála.

Má stóráiltear torthaí agus glasraí ar an mbealach mícheart, tiocfaidh meath orthu go tapa agus caillfear blastacht, uigeacht agus luach cothaitheach; stóráil torthaí agus glasraí i lardrús nó i gcófra atá fionnuar, dorcha agus aeráilte go maith; pacáil iad go scaoilte i raca glasraí nó i dtarraiceán sailéid an chuisneora; úsáid táirgí go tapa tar éis iad a cheannach; is féidir leis an stóráil / leagan amach i siopaí dul i gcion ar an gceannach; etc.

2. **I gcás an chuid is mó de thomhaltóirí, bíonn bainne agus táirgí déiríochta mar chuid lárnach de réim bia dhea-chothromaithe.**

(a) Tabhair cuntas ar an luach cothaitheach **agus** ar an luach diaitéiteach i mbainne. (20)

4 phointe @ 5 mharc an ceann
(1 tagairt amháin do gach ceann + 2 thagairt eile)

Bia comhlán; ar fáil go héasca; próitéin ar ardluach bitheolaíoch le haghaidh fáis agus téarnaimh; saill sháithithe; carbaihiodráit i bhfoirm lachtóis le haghaidh fuinnimh; vitimíní A, B, D; mianraí: go leor cailciam, agus fosfar – an dá mhianra sin de dhíth le haghaidh cnámha agus fiacla láidre; rian maignéisiam, potaisiam agus sóidiam; is uisce atá in 87% de bhainne; is éasca é a dhíleá; saor go maith; cineálacha éagsúla ar fáil; ríthábhachtach le haghaidh fáis agus dá bhrí sin tá sé an-tábhachtach san aiste bia i gcás ban atá ag iompar clainne, leanaí agus déagóirí; is féidir é a threisiú le mianraí, vitimíní agus aigéid shailleacha óimige 3; bainne beagmhéathrais agus bainne bearrtha ar fáil do dhaoine ar aistí bia ar bheagán colaistéaróil nó aistí bia tanúcháin; bia ilúsáideach é a bhfuil go leor úsáidí aige sa chócaireacht; ba cheart é a úsáid le bianna ina bhfuil go leor stáirse, snáithín, vitimín C agus iarainn chun an aiste bia a chothromú; etc.

(b) Mínigh an difríocht idir bainne gan bhearradh, bainne bearrtha agus bainne treisithe. (12)

3 phointe @ 4 mharc an ceann
(1 tagairt amháin do gach ceann)

Bainne gan bhearradh: *bainne lánmhéathrais – 3.5% go 4% saill; bainne paistéartha atá ann; an cineál bainne is coitianta a úsáidtear; etc.*

Bainne bearrtha: *tá 0.1% go 0.4% saill ann mar baintear an chuid eile; baintear vitimíní sailltuaslagtha A & D freisin; oiriúnach le haghaidh aistí bia beagmhéathrais nó ar bheagán colaistéaróil; etc.*

Bainne treisithe: *bainne lánmhéathrais, beagmhéathrais nó bearrtha; cothaithigh e.g. vitimíní A, D, aigéad fólach, cailciam mianrach, próitéin, óimige 3 curtha leis; etc.*

(c) Agus aird á tabhairt ar na treoirlínte reatha maidir le bia sláintiúil a ithe, agus ar an riachtanas do chailíní sna déaga an méid cailciam a thógann siad a mhéadú, pleanáil biachlár (3 bhéile) aon lae amháin do chailín ar déagóir í. (18)

3 bhéile @ 6 mharc an ceann

Bricfeasta Sú Oráiste Weetabix agus Bainne Ubh Scrofa ar Thósta Tae / Caife / Bainne / Uisce
Lón Rollóg ina bhfuil Tuinnín agus Arbhar Iógart Sútha Talún Uisce / Tae / Caife / Sú
Dinnéar Bruschetta le Cáis Ghabhair Suaithfhriochadh Sicín agus Rís Roulade Seacláide Uisce / Caife / Tae

3. Ní compord go babhla deas te anraith úrdhéanta.

(a) Ainmnigh **dhá** aicme anraith de dhéantús baile **agus** tabhair sampla **amháin** de **gach** aicme. (14)

2 aicme @ 4 mharc an ceann, 2 shampla @ 3 mharc an ceann

Aicmí	**Sampla**
Tiubh	*Purée, anraithí ramhraithe*
Tanaí	*Glé-anraithí, brait, consommé*
Fuar	*Gazpacho*

(b) Tabhair breac-chuntas ar:

(i) raon na n-anraithí saoráideacha atá ar fáil don tomhaltóir (12)

3 chineál @ 4 mharc an ceann

Díhiodráitithe / pacáistithe, cócaráil-fuaraigh / stánaithe, reoite, de chineál, 'soupfulls', etc.

(ii) na buntáistí **agus** na míbhuntáistí a bhaineann le hanraithí saoráideacha. (12)

3 phointe @ 4 mharc an ceann

Buntáistí: *beagán am ullmhúcháin; scileanna simplí de dhíth; úsáideach i gcásanna éigeandála; réimse leathan ar fáil; furasta iad a stóráil; etc.*

Míbhuntáistí: *is féidir costas mór a bheith ag baint leo in aghaidh na méide / mhéid na sciartha; bíonn dathanna agus blasóirí saorga i roinnt acu; bíonn cion ard salainn agus breiseán iontu go minic; etc.*

(c) Déan meas ar an ról atá ag lipéadú bia chun cabhrú leis an tomhaltóir agus anraithí saoráideacha á gceannach aige / aici. (12)

3 phointe @ 4 mharc an ceann

Ainm an táirge; liosta na gcomhábhar atá ann; cainníocht de réir tomhais mhéadracha; cothaithigh atá le fáil ann; treoracha cócarála; faisnéis maidir le hullmhú agus le stóráil; dáta ar fearr roimhe; ainm agus seoladh an déantóra; tír thionscnaimh; léiriú ar aon bhia nó ar aon chomhábhair atá géinmhodhnaithe nó ionradaithe; ar pacáistíodh an bia in atmaisféar mionathraithe; an bhfuil cnónna nó aon ailléirginí eile sa bhia; etc.

4. Is tomhaltóirí freagracha iad Pól agus Gearóidín agus tá sé beartaithe acu teach nua a cheannach.

(a) Mínigh conas a bheadh tionchar ag **gach** ceann díobh seo a leanas ar Phól agus ar Ghearóidín agus iad ag pleanáil chun an teach nua a cheannach: (20)

4 phointe @ 5 mharc an ceann
(1 tagairt amháin do gach ceann)

- costas

Airgead / ioncam ar fáil; táillí na gníomhaireachta iasachtaithe; táillí dlíthiúla; dleacht stampála; ráta úis; costas na n-aisíocaíochtaí; is é an costas a chinneann an méid agus an suíomh; luach athdhíola na réadmhaoine; etc.

- méid an tí / árasáin agus cineál an tí / árasáin

Roghanna pearsanta; oiriúnacht an deartha don tírdhreach; teach atá tíosach ar fhuinneamh; leordhóthanach do mhéid an teaghlaigh agus don stíl mhaireachtála; d'fhéadfaí an t-áiléar a athchóiriú; go leor spáis le haghaidh gach gníomhaíochta, e.g. obair ón mbaile, paitió / gairdín le haghaidh fóillíochta, páirceáil; etc. cineálacha éagsúla tithe ar fáil e.g. bungaló, bungaló dormánach, teach dhá stór, teach scoite, leathscoite, sraithe, teach cathrach, árasáin, seomraí suí is leapa; etc.

- suíomh / timpeallacht

Tosca timpeallachta i.e. foscadh, solas nádúrtha, treoíocht; forbairtí beartaithe sa cheantar; luach na réadmhaoine sa cheantar; ceantar tuaithe nó uirbeach, a chóngaraí atá sé don obair, do na siopaí, do scoileanna, don séipéal; fóntais i.e. BSL, uisce, bruscar; etc.; iompar; an pobal áitiúil, comharsana, príobháideacht agus slándáil; rioscaí féideartha i.e. truailliú, tuilte, línte cumhachta, piolóin, monarchana,
láithreáin líonta talún; etc.

- treochtaí sna forbairtí tithíochta.

Tithe saindeartha creatadhmaid; tithe forbróra i.e. tithe taispeána – an-choitianta i gceantair uirbeacha; athfhorbairt ar limistéir i lár na cathrach; tithe eisiacha in eastáit bheaga; tithe aonair sna bruachbhailte nó faoin tuaithe; eastáit ina bhfuil spásanna móra glasa; bealaí isteach múrtha; slándáil; eastáit ina bhfuil meascán tithíochta i.e. scoite, leathscoite, sraithe, dhá urlár; méadú ar an líon daoine a chónaíonn in árasáin – féadfaidh leagan amach plean oscailte nó de stíl traidisiúnta a bheith ann; athchóiriú ar thithe níos sine; etc.

(b) (i) Ainmnigh **dhá** chineál éagsúla truaillithe a d'fhéadfadh fadhbanna a chothú do shealbhóirí tí. (10)

2 chineál truaillithe @ 5 mharc an ceann

U*isce, aer, torann, solas, teirmeach, etc.*

(ii) Luaigh an tionchar ar an timpeallacht a bhaineann le **gach** cineál truaillithe a d'ainmnigh tú. (10)

2 éifeacht @ 5 mharc an ceann
(1 éifeacht maidir le gach cineál)

Aer: ***Éifeachtaí:*** *báisteach aigéadach – íslítear pH na hithreach agus an uisce rud a dhéanann dochar do bheatha ainmhithe agus don bheatha planda; creimtear miotal agus cloche, rud a dhéanann dochar d'fhoirgnimh stairiúla; téamh domhanda; ídiú an chisil ózóin; baol méadaithe d'ailse chraicinn; méadú ar riochtaí riospráide i.e. plúchadh, broincíteas; etc.*

Uisce: ***Éifeachtaí:*** *ídíonn blás algach ocsaigin rud a scriosann beathra uisceach – maraítear éisc; scriostar baill scéimhe; maraítear éin agus éiríonn speicis gann; déantar dochar don iascaireacht agus bíonn tionchar aige ar thionscal na turasóireachta; ní féidir le daoine an t-uisce a ól; etc.*

Torann: ***Éifeachtaí:*** *imní; clubanna oíche; tinnis chinn; mothú feirge; easuan; teannas idir chomharsana; etc.*

Teirmeach: ***Éifeachtaí:*** *de réir mar a thagann méadú ar theocht na bhfarraigí, tagann athrú ar aeráid an domhain; leánn cnoic oighir; ardaíonn leibhéal na farraige; tuilte de bharr taoidí arda; etc.*

Solas: ***Éifeachtaí:*** *cuireann isteach ar chomharsana; éifeacht ar ainmhithe oíche; etc.*

(c) Ainmnigh agus tabhair sonraí faoi thionscnamh **<u>amháin</u>** a bhfuil sé mar aidhm aige timpeallacht ghlas ghlan a chur chun cinn. (10)

Ainm: 5 mharc, Sonraí: 5 mharc

Laghdaigh, Athúsáid, Athchúrsáil: *laghdaigh an méid pacáistithe, táirgí indiúscartha a úsáidtear; athúsáid málaí siopadóireachta, coimeádáin phlaisteacha, nuachtáin, éadaí, cartúis dúigh; etc.*
Ponc Glas: *léiriú é seo go bhfuil ranníocaíocht airgeadais déanta ag an úsáideoir maidir le costas athshlánaithe agus athchúrsála an phacáistithe; etc.*
DTLL: *ní mór do tháirgeoirí cur ar chumas custaiméirí trealamh leictreach agus leictreonach a dhiúscairt trína ndramhtháirgí a bhailiú agus a chóireáil; etc.*
Comhartha an Bhlátha Ghoirm: *bíonn an t-éicilipéad le bláth gorm ar tháirgí laistigh den AE ar táirgí neamhdhíobhálacha don timpeallacht iad; tá sé mar chuspóir leis an lipéad acmhainní in-athnuaite a chur chun cinn agus dramhaíl agus caiteachas ar fhuinneamh nach gá a sheachaint i.e. miasniteoirí, meaisíní níocháin, glantaigh, cuisneoirí, péint, coisbhearta; etc.*
Tobhach ar Mhálaí Plaisteacha: *tobhach comhshaoil Rialtais 22 cents ar mhálaí plaisteachaí; etc.*
Brait Ghlasa: *scoileanna; etc.*
Brait Ghorma: *tránna; etc.*
Bailte Slachtmhara: *timpeallacht ghlan a chothabháil; etc.*

5. Tá nósanna pósta éagsúla i gcultúir éagsúla, agus siombailí is ea mórán díobh den rud céanna; an lánúin ag tosú amach ar shaol nua i dteannta a chéile.

(a) Mínigh **<u>trí</u>** bhealach a bhféadfadh difríocht a bheith idir nósanna pósta i gcultúir éagsúla. (18)

3 bhealach @ 6 mharc an ceann

Cleamhnais: *is iad na tuismitheoirí a roghnóidh céile a linbh bunaithe ar chúlra agus ar oiriúnacht; tá an cineál pósta seo coitianta i measc an lucht siúil, sa chultúr Seapánach agus i gcultúr na Suíceach; etc.*

Líon céilí:

Monagamas: *an rud is coitianta sa domhan thiar i.e. fear céile amháin agus bean chéile amháin; má phósann duine den dara huair mura bhfuair an chéad chéile bás nó gan a bheith colscartha, beidh an duine sin ciontach i ndéphósadh; etc.*

Polagamas: *is féidir níos mó ná aon chéile amháin a bheith ag duine, tá sé in aghaidh an dlí in Éirinn; etc.*

Polaigíneas: *is féidir le fear níos mó ná bean chéile amháin a bheith aige; etc.*

Polandras: *is féidir le bean níos mó ná fear céile amháin a bheith aici; etc.*

Póstaí i gcultúr na nGiúdach: *déantar an pósadh faoi cheannbhrat, rud a sheasann do bhaile na lánúine amach anseo; bristear gloine faoi chois an fhir ag deireadh na hócáide, rud a sheasann do scrios theampall ársa na nGiúdach in Iarúsailéim agus cuireann sé i gcuimhne don lánúin go bhféadfadh pósadh briseadh freisin; etc.*

Lánúineacha ar baill iad de Chumann na gCarad: *pósann siad ag tionól poiblí gan oifigeach a bheith i láthair – creideann siad gurb é Dia amháin a dhéanann fear céile agus bean chéile de lánúin; etc.*

Is iomaí ***nós pósta*** *atá ann leis na cianta e.g. caille, fáinní, rís a chaitheamh, etc.*

Láthair: *eaglais, mosc, sionagóg, clárlann, is féidir óstán, trá, gairdín, etc. a chlárú go sealadach; etc.*

(b) Pléigh **<u>ceithre</u>** choinníoll atá riachtanach le go mbeidh pósadh in Éirinn bailí de réir dlí. (20)

4 choinníoll @ 5 mharc an ceann

Ní mór fógra trí mhí a thabhairt do chláraitheoir an cheantair; ní mór do dhuine a bheith os cionn 18 mbliana d'aois (os cionn 16 bliana d'aois le toiliú tuismitheora / caomhnóra); ní mór don duine dul i mbun pósadh dá t(h)oil féin; ní mór don bheirt a bheith saor chun pósadh; ní féidir leo a bheith pósta cheana féin; ní féidir leis an mbeirt a bheith neasghaolta lena chéile; ní mór do bheirt fhinnéithe a bheith i láthair; ní mór don lánúin agus do na finnéithe an clár a shíniú; ní mór gach pósadh a chlárú tar éis an tsearmanais; etc.

(c) Tabhair breac-chuntas ar an ról atá ag **<u>gach</u>** ceann díobh seo a leanas maidir le hullmhú don phósadh: (12)

2 phointe @ 6 mharc an ceann
(1 tagairt do gach ceann)

- an scoil

Sa rang Eacnamaíocht Baile, féachann daltaí ar róil agus ar fhreagrachtaí na bpáirtithe sa phósadh; dlíthe a bhaineann leis an bpósadh; pléitear caidrimh phósta sa rang OSPS, OCG, Eolaíochta; etc. cabhraíonn scoileanna measctha le caidrimh idirphearsanta idir buachaillí agus cailíní a fhorbairt; etc.

- cúrsaí ullmhúcháin don phósadh

Soláthraítear faisnéis ar na hionchais agus ar fhírinne an tiomantais pósta; cuireann ar chumas lánúineacha féachaint ar a bhfuil i gceist leis an bpósadh agus a bhfís ar an bpósadh a phlé; tugtar comhairle ar chúrsaí airgeadais, pleanáil clainne, cumarsáid, réiteach coimhlinte, leanaí; etc. soláthraíonn Accord agus an tSeirbhís Comhairleoireachta Pósta agus Caidrimh cúrsaí ullmhúcháin don phósadh; etc.

Roinn C

Freagair ceist <u>amháin</u> as an roinn seo.

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

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

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

1.(a) Sa léaráidí thíos taispeántar bosca méadair agus mionscoradáin ciorcaid.

Bosca Méadair

Mionscoradáin Ciorcaid

(i) Mínigh conas a thagann an leictreachas isteach sa teach. Bíodh tagairt agat don bhosca méadair **agus** do na mionscoradáin ciorcaid. (18)

3 phointe @ 6 mharc an ceann
(1 tagairt do gach ceann + 1 tagairt eile)

*Sreabhann leictreachas trí chábla soláthair / seirbhíse isteach chuig **bosca fiúsanna**; déanann **méadar** an méid leictreachais a úsáidtear / an t-ídiú leictreachais a thomhas; ansin sreabhann an leictreachas isteach chuig an bpríomhbhosca fiúsanna ina bhfuil **lasc na bpríomhlínte** agus **mionscoradáin chiorcaid** le haghaidh ciorcaid éagsúla sa teach i.e. soicéid, soilse; etc., tá a fhiús féin ag gach ciorcad; úsáidtear mionscoradáin chiorcaid i suiteálacha nua-aimseartha in ionad fiúsanna agus tá an prionsabal céanna i gceist leo i.e. múchann an mionscoradán ciorcaid an sruth nuair a tharlaíonn earráid i bhfearas; nuair atá an fhadhb aimsithe agus réitithe, is féidir an mionscoradán ciorcaid a athshocrú trína chur suas arís; etc.*

(ii) I dtaca le leictreachas mínigh **<u>gach</u>** ceann díobh seo a leanas: (12)

3 phointe @ 4 mharc an ceann

- fiús

Feiste sábháilteachta; in úsáid i bhfearais leictreachais; cuid lag d'aon turas a chuirtear isteach i gciorcad leictreach a leáfaidh a ghearrfaidh an leictreachas má tharlaíonn earráid nó má bhíonn an iomarca srutha ag sreabhadh tríd; tá dathanna éagsúla ar fhiúsanna lena léirítear a n-aimpéaras; etc.

- cileavata in aghaidh na huaire (kWh)

Aonad leictreachais is ea cileavata atá comhionann le 1000 vata; is é is kWh ann an méid leictreachais a úsáideann fearas in uair oibríochta; etc.

- voltas.

Tomhas ar an bhfórsa / ar an mbrú leictreach atá de dhíth chun an sruth leictreachais a thiomáint; is é 230 volta an voltas in Éirinn; etc.

(iii) Tabhair breac-chuntas ar **cheithre** threoirlíne maidir le leictreachas a úsáid go sábháilte sa teach. (20)

4 threoirlíne @ 5 mharc an ceann

Ná measc leictreachas agus uisce riamh; ná húsáid fearais leictreacha sa seomra folctha ach amháin soicéid do rásúir; úsáid téada tarraingthe mar lasca do shoilse; ná ceannaigh ach fearais leictreacha ar a bhfuil comharthaí sábháilteachta aitheanta; seachain an iomarca úsáide a bhaint as cuibheoirí agus cáblaí sínidh; seiceáil blaincéid leictreacha le feiceáil nach bhfuil siad caite; ná tarraing fleisceanna thar an gcócaireán ná thar an doirteal; deisigh fleisceanna a bhfuil damáiste déanta dóibh; seachain fleisceanna sraoilleacha; díphlugáil fearais roimh iad a ghlanadh; athsholáthair plugaí nó soicéid atá briste; seiceáil go bhfuil plugaí sreangaithe i gceart; léigh treoracha an déantóra agus lean go cúramach iad i gcónaí; coinnigh téitheoirí leictreacha amach ó chuirtíní; etc.

agus

1.(b) Tá conláistí chomh tábhachtach le tithíocht ar ardchaighdeán agus ní mór go mbeidís curtha ar fáil go luath i saol pobail nuabhunaithe.

(i) Pléigh soláthar conláistí i bhforbairtí nua tithíochta. (12)

3 phointe @ 4 mharc an ceann

Scoileanna – ag brath ar an líon leanaí sa cheantar; naisc iompair, bóithre / cosáin etc. críochnaithe i gceart; soilsiú sráide – rialaithe le braiteoir agus ar siúl nuair nach leor an solas nádúrtha; bailiúcháin bruscair – boscaí nó málaí bruscair; limistéir súgartha le haghaidh leanaí – ní mór spásanna glasa oscailte a áireamh le gach forbairt tithíochta nua; siopaí; saoráidí spóirt – áirítear ionaid pobail / lárionaid spóirt i roinnt forbairtí; saoráidí cúram leanaí / naíolanna; leabharlann; etc.

(ii) Tabhair sonraí de na riachtanais tithíochta do **gach** cineál acu seo a leanas: (18)

3 phointe @ 6 mharc an ceann
(1 tagairt do gach ceann)

- duine óg singil

Níos lú spáis de dhíth ná mar atá de dhíth ar theaghlach; is fearr leis an stíl mhaireachtála uirbeach go minic; taitníonn comaitéireacht le roinnt daoine, ag brath ar an rochtain ar iompar poiblí; áiseanna siamsaíochta; árasán / seomra suí is leapa / teach cathrach; an teach a fháil ar cíos leis féin nó teach a chomhroinnt mar rogha ar theach a cheannach; cóngaracht don obair nó don choláiste;idirlíon / leathanbhanda; etc.

- lánúin atá ar scor

Cóiríocht dhlúth aon stóir amháin; d'fhéadfadh cathaoir staighre a bheith de dhíth; soilsiú maith ionas nach dtitfidh siad; slándáil; córas cumarsáide aláraim; seomra folctha thíos staighre, dromchla neamhsciorrach sa seomra folctha agus sa chistin; ráillí láimhe, sconnaí curtha in oiriúint; córas téimh atá furasta le húsáid; gairdín nó paitió beag – furasta le cothabháil; etc.

- teaghlach ina bhfuil páistí óga.

Ag brath ar mhéid agus ar chomhdhéanamh an teaghlaigh; cóngaracht do scoileanna etc. taitníonn a spás pearsanta féin le leanaí atá níos sine; spás stórála – taisceadáin, vardrúis, teophreas le haghaidh éadaí; seomra suí le leabhair / idirlíon / leathanbhanda; seomra spraoi le haghaidh bréagán; garáiste nó seid le haghaidh rothar; cistin mór atá dea-fheistithe, aeraithe, agus soilsithe go maith; seomra suí chun scíth a ligean nó chun féachaint ar an teilifís; etc., gairdín iata, paitió, deicre do spraoi; etc.

nó

1.(c) Má bhíonn soilsiú maith nádúrtha sa teach, sábháiltear ar an leictreachas, laghdaítear ar thuirse na súl agus mothaíonn daoine níos fearr ina gcorp agus ina n-aigne.

(i) Déan cur síos ar **<u>thrí</u>** mhodh chun an méid solais nádúrtha a thagann isteach i detach a uasmhéadú (a mhéadú). (15)

3 mhodh @ 5 mharc an ceann

Suíomh; méid agus líon na bhfuinneog; treoíocht an tí; scéimre dathanna; brící gloine agus spéirléasacha a úsáid; síleálacha arda; crainn a chuireann bac leis an solas nádúrtha a leagan; gan cuirtíní mogallacha ná dallóga corntha nó veinéiseacha a úsáid; gloine shoiléir a úsáid in ionad gloine scamallach; suíomh troscáin; dromchlaí frithchaiteacha; etc

(ii) Tabhair cuntas ar na tosca ba chóir a chur san áireamh agus córas soilsithe á phleanáil do sheomra codlata a ndéanann déagóir staidéar ann. (15)

3 thoisc @ 5 mharc an ceann

DSFanna a úsáid chun airgead a spáráil; go leor solais chun tuirse shúl a sheachaint; lampa staidéir / deisce agus soilsiú feadánach a úsáid os cionn na leapa; soilsí cuasaithe don soilsiú foriomlán; méid an tsolais nádúrtha ag teacht isteach sa seomra; treoíocht an tseomra; dath na mballaí, an troscáin agus na mbogfheisteas tí; 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) An chéad imprisean a dhéanann tú ar fhostóir féideartha is ea an ceann is tábhachtaí. Sin an fáth a bhfuil sé tábhachtach a bheith gléasta go cuí mar dhuine gairmiúil agus tú ag dul faoi agallamh, is cuma cén timpeallacht oibre a bhíonn i gceist.

(i) Tarraing sceitse **agus** déan cur síos ar fheisteas dhá bhall a bheadh oiriúnach le caitheamh agus tú ag dul faoi agallamh do phost. (12)

Sceitse: 6 mharc, Cur síos: 2 phointe @ 3 mharc an ceann

Sceitse: *ba cheart go léireofaí sa sceitse sonraí faoi na gnéithe deartha, i.e. líne, cruth, comhréir, comhréiteach, etc. ba cheart go mbeadh sé lipéadaithe go soiléir, d'fhéadfaí dath na fabraice a áireamh, etc.*

Cur síos**:** *dath; dearadh; líne; coibhneas; cruth; pócaí; séamaí; cineál muiníl; muinchillí; fabraic; bailchríocha / airíonna fabraice; oiriúintí i.e. crios; etc.*

(ii) Mol fabraic oiriúnach don fheisteas **agus** tabhair cúis le do fhreagra. (6)

Fabraic: 3 mharc, Cúis: 3 mharc

Fabraic: *caidéis, línéadach, olann éadrom, síoda, poileistear, aicrileach, etc.*

Cúis: *marthanach; láidir; in-nite; deasaíonn go maith; dea-sheoltóir teasa chun mothú 'fionnuar' a bhrath; ruaimníonn go maith; dea-loinnir air mar gheall ar an gcéir atá ann go nádúrtha; ar fáil in go leor dathanna éagsúla; teolaí; athléimneach; bog; etc.*

(iii) Ainmnigh **agus** mínigh prionsabal **amháin** deartha a thaispeántar i do sceitse. (7)

Ainm: 4 mharc, Míniú: 3 mharc

Cothromaíocht: *is féidir leis a bheith ingearach, siméadrach nó neamhshiméadrach; etc.*

Béim: *bainte amach trí úsáid dathanna; línte agus mionsonraí eile; níor cheart go mbeach ach béim amháin in aon fheisteas; etc.*

Comhréir: *an gaol idir codanna an bhaill éadaigh, e.g. ba cheart do na pócaí a bheith i gcomhréir leis an gcuid eile den bhall éadaigh; is féidir iad a bheith cothrom nó éagothrom i.e. seaicéad gearr, sciorta fada; etc.*

Rithim: *baineann rithim le gnéithe a athúsáid in éadaí; etc.*

agus

2.(b) Is féidir caithimh aimsire a thiontú ina ngnóthais le linn tréimhsí nuair a bhíonn cúlú eacnamaíochta ann.

(i) Pléigh an ról atá ag gnólachtaí beaga **agus** ag tionscail tí/baile i dtionscal faisin na hÉireann. (9)

3 ról @ 3 mharc an ceann

Gnólachtaí beaga i bpobail tuaithe le haghaidh fostaíochta; is minic a ligtear an obair amach ar fochonradh do mhuintir na háite chun an obair a dhéanamh sa bhaile e.g. cniotáil Árannach, etc., tá roinnt asraonta réigiúnacha ag Lámhfhíodóirí Abhóca; obair oilte nó neamhoilte ar fáil; cuirtear ceird thraidisiúnta na hÉireann chun cinn; spreagtar marthanacht na gceard traidisiúnta; spreagtha le dreasachtaí ón Rialtas; is féidir gnóthais a chur ar bun gan infheistíocht mhór chaipitiúil; is féidir caoirigh a thógáil le haghaidh olla; is féidir caidéis / línéadach a fhás, a shníomh, a ruaimniú agus a fhí ina dtáirgí; etc.

(ii) Déan cur síos ar **dhá** dheis gairme sa tionscal éadaigh **agus** faisin. (6)

2 dheis gairme @ 3 mharc an ceann

Dearthóir faisin, haitéir, táilliúir, meaisíneoir, mainicíní, grianghrafadóirí, stílithe, brithe i monarcha, díoltóirí, ceannaitheoir faisin, scríbhneoirí faisin, etc.

nó

2.(c) Is féidir fabraicí a chóireáil le bailchríocha fabraice ar leith ar chúiseanna éagsúla.

(i) Mínigh cén fáth a n-úsáidtear bailchríocha fabraice agus fabraicí á ndéanamh. (5)

1 phointe amháin @ 5 mharc

An dealramh a athrú; an chuma atá ar fhabraic agus an dóigh a mothaíonn sí a fheabhsú; crapadh agus cruthú filltíní a sheachaint; an fhabraic a dhéanamh níos marthanaí agus í á ní agus á caitheamh; an fhabraic a dhéanamh lasairmhoillitheach; uiscedhíonach; is féidir uigeacht a chur léi i.e. cabhraíocht; furasta le cothabháil; bailchríoch fhrithbhaictéarach; etc.

(ii) Ainmnigh **dhá** bhailchríoch fabraice **agus** déan cur síos orthu. (10)

2 bhailchríoch @ 5 mharc an ceann – (Ainm: 3 mharc, Cur síos: 2 mharc) x 2

Roc-obach *– cabhraíonn sé le cruthú filltíní a sheachaint; etc.* ***frithsheasmhach ar smáil:*** *is fusa fabraicí a ní; etc.* ***uiscedhíonach:*** *an fhabraic a dhéanamh éarthach ar uisce; etc.* ***frithstatach:*** *an fhabraic a chosc ó ghreamú leis an duine; etc.* ***meirsiriú*** *– déanann sé fabraic níos treise agus níos ionsúití; etc.* ***lasairmhoillitheach*** *(Proban); laghdaíonn sé inadhainteacht fabraice; etc.* ***Turbenising:*** *déanann sé fabraicí níos righne lena n-úsáid i gcufaí agus i mbónaí; etc.* ***leamhandíonach:*** *ar olann; etc.*

Ábhar Roghnach 3 – Staidéar Sóisialta (80 marc)

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

3.(a) In Éirinn go luath sna 1960idí ní raibh ach 5% de mhná i bhfostaíocht íoctha. Anois oibríonn 56% de mhná lasmuigh den teach. *(Irish Times, Meitheamh 2013, Pobalbhreith MRBI 2013)*

(i) Déan plé ar **<u>cheithre</u>** thoisc a bhfuil baint acu leis an 56% de mhná a bheith i bhfostaíocht íoctha in Éirinn sa lá atá inniu ann. (20)

4 thoisc @ 5 mharc an ceann

Féinmheas; stádas; oideachas níos fearr; comhionannas san ionad oibre; teagmháil shóisialta; pá comhionann; obair pháirtaimseartha ar fáil sa tionscal seirbhíse; dálaí oibre níos fearr e.g. postroinnt; sosanna gairme; fleisc-am; caighdeán maireachtála níos airde; líon níos airde céilí a fhanann sa bhaile; níos mó roghanna cúram leanaí ar fáil; dhá ioncam de dhíth chun morgáistí a íoc; neamhspleáchas – le méadú ar chliseadh pósta; etc.

(ii) Pléigh an tionchar a bhíonn ag teaghlaigh a bhfuil an bheirt tuismitheoirí ag tuilleamh ioncaim iontu, ar shaol an teaghlaigh féin. (20)

4 phointe @ 5 mharc an ceann
(1 tagairt do gach ceannteideal + 1 tagairt eile)

Déan tagairt:

- do ró-ualú róil

Tarlaíonn sé nuair a dhéanann 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 san obair; ní bhíonn duine ar bith ar fáil chun aire a thabhairt do bhaill leochaileacha an teaghlaigh; bíonn mná ag fulaingt níos mó ná fir mar bíonn mná freagrach as an gcúram leanaí go príomha; etc.

- do choimhlint ról

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

- do dháileadh freagrachtaí tuismitheoirí agus cúram baile.

Daoine ag brath níos mó ar fhearais dua-sheachanta; an chinnteoireacht á déanamh ag an mbeirt pháirtithe; níos lú ama ar fáil le caitheamh le leanaí; d'fhéadfadh cúnamh seachtrach cabhrú le roinnt de dhualgais na dtuismitheoirí a ghlacadh; ní bhreathnaítear ar aon duine ar leith mar an té atá freagrach as an teach a reáchtáil mar glacann gach duine páirt chothrom ann; bíonn páirt ghníomhach ag an athair sa chúram leanaí; éiríonn leanaí níos neamhspleáiche de réir mar a fhoghlaimíonn siad conas jabanna a dhéanamh iad féin; bíonn dearcadh dearfach ag leanaí i leith freagrachtaí tuismitheoirí agus cúram baile; freagracht bhreise ar leanaí níos sine; etc.

(iii) Scríobh nóta eolasach ar an bhForlíonadh Ioncam Teaghlaigh (FIS). (10)

2 phointe @ 5 mharc an ceann

Iocaíocht sheachtainiúil le haghaidh oibrithe ar ioncam íseal nó teaghlaigh aontuismitheora; braitheann an t-airgead iníoctha ar ioncam agus ar an líon leanaí cleithiúnacha; ní mór do dhuine 19 n-uaire d'obair a dhéanamh sa tseachtain; leanbh cleithiúnach amháin ar a laghad de dhíth; meánioncam seachtainiúil de dhíth atá níos ísle ná méid seasta don líon teaghlaigh ar leith; is ionann an íocaíocht FIS agus 60% den difríocht idir meánioncam seachtainiúil an teaghlaigh agus teorainn ioncaim don líon teaghlaigh; etc.

agus

3.(b) Tá níos lú airgid le caitheamh ag tomhaltóirí, agus tá tionchar aige seo ar a stíleanna maireachtála agus a nósanna fóillíochta.

(i) Déan meas ar cé chomh tábhachtach is atá an fhóillíocht do gach ball den teaghlach **agus** luaigh an tionchar atá ag an gcúlú eacnamaíochta ar ghníomhaíochtaí fóillíochta an teaghlaigh. (20)

4 phointe @ 5 mharc an ceann
(1 tagairt do gach ceann + 2 thagairt eile)

Tábhacht na fóillíochta: *cuireann sí le folláine fhisiciúil, shóisialta, mhothúchánach agus intleachtúil an duine: cuireann sí am ar fáil do dhuine a scíth a ligean agus a bheith ar a shuaimhneas; spreagtar comrádaíocht teaghlaigh; caidreamh sóisialta; cothaíonn sí caidrimh i bpobail; cabhraíonn sí le forbairt scileanna nua; féinmheas; léiríonn sí dea-shampla le haghaidh leanaí maidir le conas leas a bhaint as an am saor atá acu ar bhealach dearfach; cruthaíonn sí réiteach ar an leadrán; sásaíonn sí na céadfaí i.e. dul chuig ceoldráma; etc.*
Tionchar an chúlaithe eacnamaíochta: *níos lú airgid ar fáil le haghaidh gníomhaíochtaí fóillíochta; am sa bhreis ar fáil le caitheamh le daoine den teaghlach i gcás daoine nach bhfuil ag obair; daoine rannpháirteach i ngníomhaíochtaí breise nach bhfuil costas orthu e.g. siúl; b'fhéidir gur gá gníomhaíochtaí fóillíochta costasacha e.g. laethanta saoire thar lear agus turais scoile a laghdú, etc.*

(ii) Tabhair breac-chuntas ar an gcaoi a bhféadfadh gníomhaíochtaí fóillíochta cur le forbairt an duine aonair. (10)

2 phointe @ 5 mharc an ceann

Cuireann gníomhaíochtaí ***fisiciúla*** *leis an dea-shláinte agus leis an bhfolláine; corpacmhainn; scil nua a fhoghlaim i.e. snámh; scileanna comhordaithe; bíonn cumarsáid agus comhoibriú i gceist le forbairt* ***shóisialta*** *i.e. spóirt foirne, bua / cailleadh; cabhraíonn sé le daoine déileáil le rath agus le faillí an tsaoil; forbairt* ***intleachtúil*** *i.e. anailís a dhéanamh ar chásanna áirithe – cluichí cártaí, díospóireacht; aird a dhíriú – beiriste a imirt, etc. forbairt* ***mhothúchánach*** *– scíth, ióga, feabhsaíonn sé féinmheas; muinín; féinfhorbairt; tugann sé braistint chomhuintearais agus neamhspleáchais don duine; acmhainneacht níos fearr teacht ar thuairimí agus iad a léiriú; spreagann sé caidrimh nua; cruthaíonn sé réiteach ar an leadrán; spreagann sé na céadfaí; spreagann sé scileanna foirne / scileanna nua agus cuireann sé chun cinn iad; cothaíonn sé cairdeas nua; éascaíonn sé turais shóisialta; cabhraíonn sé le scileanna ceannaireachta a fhorbairt i ndaoine; etc.*

nó

3.(c) 'Tá daoine ag maireachtáil go beo bocht mura bhfuil dóthain airgid acu le rudaí a dhéanamh a ndéanann an chuid is mó de mhuintir na hÉireann talamh slán díobh.'
(An Ghníomhaireacht do Chomhrac na Bochtaine)

(i) Déan plé ar **cheithre** cinn de na príomhchúiseanna a bhfuil an bhochtaineacht fós mar ghné shuntasach de shochaí na hÉireann. (20)

4 chúis @ 5 mharc an ceann

Bíonn luathfhágálaithe scoile ag brath ar an bpá íosta má bhíonn siad fostaithe; teaghlaigh mhóra – costas ard maireachtála; costais oideachais; tógáil leanaí; dífhostaíocht; cúlú eacnamaíochta; scileanna neamhoilte; easpa cáilíochtaí oideachais; timthriall na bochtaineachta; neamhábalta airgead a bhainistiú go héifeachtach; an córas leasa shóisialaigh neamhleor; costas ard na tithíochta i rith bhlianta an tíogair cheiltigh; cánacha arda; mí-úsáid alcóil / drugaí, cearrbhachas; etc.

(ii) Ainmnigh **agus** tabhair sonraí faoi ghníomhaireacht dheonach náisiúnta **amháin** a thugann tacaíocht dóibh siúd atá i mbaol na bochtaineachta. (10)

Ainm: 5 mharc, Sonraí: 5 mharc

Cumann Naomh Uinseann de Pól: *tiomsaíonn siad airgead trí bhailiúcháin ag geataí e aglaisí, siopaí carthanachta, díolacháin earraí; etc. soláthraíonn siad cúnamh airgeadais do dhaoine atá ina ghátar sa phobal áitiúil, cabhraíonn siad le billí a íoc; leabhair scoile, éidí scoile etc. a cheannach, soláthraíonn siad teagmháil phearsanta, tugann na baill cuairt ar theaghlaigh sa phobal atá ar an ngannchuid; ar dhaoine scothaosta chun obair tí, garraíodóireacht, siopadóireacht a dhéanamh; cuireann siad tithíocht éigeandála ar fáil; laethanta saoire; clubanna obair bhaile; etc.*

Clann Shíomóin: *cuireann siad tacaíocht agus cóiríocht éigeandála ar fáil do dhaoine atá gan dídean nó atá i mbaol easpa dídine; tithe anraith; roghanna chun an andúile a leigheas; cuireann siad cúnamh ar fáil ó thaobh bia agus éadaí de; soláthraíonn siad seirbhísí comhairleoireachta agus oideachais; etc.*

Focus Ireland: *saothraíonn siad chun dul i ngleic leis an easpa dídine agus chun í a chosc; soláthraíonn siad oiliúint i scileanna pearsanta agus saoil; faisnéis ar dheiseanna fostaíochta; soláthraíonn siad siopa caife, cóiríocht; etc.*

Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

An ARDTEISTIMÉIREACHT 2014

AN SCÉIM MHARCÁLA

EACNAMAÍOCHT BHAILE – EOLAÍOCH AGUS SÓISIALTA OBAIR CHÚRSA i STAIDÉAR BIA

Agus na scéimeanna marcála á bhforbairt ba chóir seo a leanas a thabhairt ar aird:

- *I gcuid mhaith cásanna ní thugtar ach eochairfhrásaí ina bhfuil eolas agus smaointe a chaithfidh a bheith i bhfreagra an iarrthóra leis na marcanna sannta a ghnóthú*
- *Níl an cur síos, na modhanna agus na sainmhínithe uileghabhálach agus glacfar le freagraí bailí malartacha*
- *Cinntítear an mionsonrú a theastaíonn i bhfreagra ar bith tríd an gcomhthéacs agus tríd an mbealach ina gcuirtear an cheist, agus trí líon na marcanna a shanntar don fhreagra ar an bpáipéar scrúdaithe. Is féidir, mar sin, go n-athróidh riachtanais agus leithdháileadh marcanna ó bhliain go bliain*
- *Ní mór focail, leaganacha cainte nó frásaí a úsáid i gceart sa chomhthéacs agus ní mór nach mbréagnaítear iad, agus i gcás go bhfuil fianaise d'úsáid mhícheart nó bréagnú, d'fhéadfadh nach mbronnfaí na marcanna. Ní mór eolas a chur i láthair faoi na ceannteidil chuí.*

Tábla Grádaithe

Grád	***Marc***
A1	**360**
A2	**340**
B1	**320**
B2	**300**
B3	**280**
C1	**260**
C2	**240**
C3	**220**
D1	**200**
D2	**180**
D3	**160**
E	**100**
F	**40**
N.G.	**Níos lú ná 40**

Chun an marc ualaithe a ríomh – roinn an bunmharc ar 5.
(Slánaigh síos aon chuid d'uimhir e.g. 324 = 64)

Critéir Mharcála Ghinearálta d'Obair Chúrsa Phraiticiúil i Staidéar Bia

Fiosrúchán: Anailís/Taighde - 30 marc

Taighde agus anailís **= 20**

Banda A 16-20 marc (an-mhaith – ar fheabhas)
Fiosrúchán
- *tá léiriú ann gur dearnadh* ***taiscéalaíocht chríochnúil*** *agus* ***anailís chuimsitheach*** *ar na saincheisteanna agus na cúinsí a bhaineann le príomhriachtanais an taisc*
- *tá sé cruinn, tagann sé ó raon foinsí agus tá sé curtha i láthair go soiléir*
- *baineann sé úsáid as fianaise ó thaighde mar bhunús chun na roghanna cuí a dhéanamh maidir le roghnú biachlár/mias/táirgí*

Banda B 11-15 marc (an-ábalta – go maith)
Fiosrúchán
- *tá léiriú ann gur dearnadh* ***taiscéalaíocht*** *agus roinnt* ***anailíse*** *ar na saincheisteanna agus na cúinsí a bhaineann le príomhriachtanais an taisc*
- *tá sé cruinn, tagann sé ó raon foinsí agus tá sé curtha i láthair go soiléir*
- *baineann sé úsáid as fianaise ó thaighde mar bhunús chun na roghanna cuí a dhéanamh maidir le roghnú biachlár/mias/táirgí*

Banda C 6-10 marc (bunúsach go ábalta)
Fiosrúchán
- *tá léiriú ann gur dearnadh* ***taiscéalaíocht*** *ar na saincheisteanna agus na cúinsí a bhaineann go ginearálta le príomhriachtanais an taisc*
- *tá sé réasúnta cruinn, tagann sé ó raon foinsí agus tá sé curtha i láthair go soiléir*
- *baineann sé úsáid as fianaise ó thaighde mar bhunús chun na roghanna a dhéanamh maidir le roghnú biachlár/mias/táirgí*

Banda D 0-5 marc (an-bhunúsach – teoranta)
Fiosrúchán
- *léiríonn sé fianaise ar* ***thuiscint an-bhunúsach agus theoranta*** *ar phríomhriachtanais an taisc*
- *tá cuid nó iomlán an eolais éiginnte agus gan ach cuid de cruinn,tá easpa soiléire sa chur i láthair*
- *baineann sé úsáid as fianaise ó thaighde mar bhunús chun na roghanna a dhéanamh maidir le roghnú biachlár/mias/táirgí*

Gach Tasc. - 2 bhéile dhá chúrsa /2 mhias / 2 tháirge /biachlár don lá **= 4**

Mura ndéantar fiosrúchán ar an mias a ullmháitear -1 / -2 mharc sa bhFiosrúchán.
(biachlár – cúrsa tosaigh/ milseog = 1 marc, príomhchúrsa = 1 marc.)

béilí oiriúnacha /miasa / táirgí agus aird á thabhairt ar chúinsí a aithníodh agus a ndearnadh anailís orthu sa bhFiosrúchán

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

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

Foinsí *lena n-áirítear foinse an oidis* **- 2 x 1 mharc (2 mharc)** **= 2**

Ullmhúchán agus Pleanáil - 6 mharc

- Acmhainní (comhábhair lena 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 AOP E)
- Dáileadh 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 corr phríomhchéim aitheanta agus an t-ord mícheart

Feidhmiú - 28 marc

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

  Banda A 13 - 16 marc (an-mhaith – ar fheabhas)
  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 don phróiseas/ do na próisis ullmhúcháin bia chuí ar baineadh úsáid astu

  Banda B 9 - 12 marc (an-ábalta – 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 don phróiseas/ do na próisis ullmhúcháin bia chuí ar baineadh úsáid astu

  Banda C 5 - 8 marc (bunúsach go ábalta)
  Aithnítear roinnt céimeanna riachtanacha in ullmhúchán na méise, déantar achoimre orthu agus cuirtear i láthair iad san ord ceart le tagairt cheart don phróiseas/ do na próisis ullmhúcháin bia chuí ar baineadh úsáid astu

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

- **Na príomhchúinsí a cuireadh san áireamh** (caithfidh baint a bheith acu leis an mias/tástáil shainiúil)
  2 x 4 mharc an ceann **= 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 x 2 mharc** **= 4**
  (caithfidh baint a bheith acu le comhábhair shainiúla atá in úsáid/ leis an mias atá á cócaráil)
  Aithint (1) agus míniú (1) ar shaincheist sábháilteachta ***amháin*** ***<u>agus</u>*** *ar phríomh-shaincheist sláinteachtais* ***amháin*** *a cuireadh san áireamh agus an mhias á hullmhú agus á cócaráil/ an tástáil á dhéanamh*

Measúnú - 16 marc

Déan measúnú ar an tasc maidir le:

- **Feidhmiú** **2 x 4 mharc an ceann** **= 8**

  Banda A -4 mharc *–aithníodh agus rinneadh 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 *- aithníodh laigí/ láidreachtaí 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 aithint agus an tasc á thabhairt chun críche, níor cuireadh bonn faoi mhionathruithe, tagairt déanta d'úsáid acmhainní/do phleanáil*

- **Sainriachtanais** an taisc **2 x 4 mharc an ceann** **= 8**
  Banda A 4 mharc *–tagann ar thátail eolasacha maidir le dhá phríomhriachtanas an taisc*
  Banda B 3 mharc *– tagann ar thátail theoranta maidir le dhá phríomriachtanas an taisc*
  Banda C 2 mhac *– déanann achoimre ar dhá thoradh maidir leis an tasc*

<u>Réimse Cleachtais A –Prionsabail Chothaithe a Chur i bhFeidhm</u>

Tasc 1

Ní gá go mbeadh pleananna do bhéilí sláintiúla casta ná costasach agus ba chóir go mbeidis oiriúnach le go mbainfeadh an teaghlach iomlán taitneamh astu. Ag tagairt don ráiteas seo, déan taighde agus forbairt ar na riachtanais chothaitheacha agus ar na treoirlínte pleanála béilí ar chóir a bhreithniú agus béilí á bpleanáil do theaghlach a bhfuil raon riachtanas cothaithe difriúla agus buiséad bia teoranta acu. Agus aird á thabhairt ar na cúinsí seo, fiosraigh raon de mhiasa príomhchúrsa a bheadh oiriúnach do phríomhbhéile an lae don teaghlach seo. Déan **<u>ceann amháin</u>** de na príomhchúrsaí atá fiosraithe agat a ullmhú, a chócaráil agus a riaradh. Déan an tasc a mheasúnú i dtéarmaí **(a)** feidhmithe agus **(b)** riachtanas sainnithe an taisc.

Príomhriachtanais an taisc

- *riachtanais chothaithe/chothaitheacha ar chóir a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil do* ***theaghlach le raon riachtanas cothaithe difriúla agus buiséad bia teoranta****.*
- *treoirlínte pleanála ábhartha do bhéilí le tagairt ar leith* ***do theaghlach a bhfuil raon riachtanas cothaithe difriúla agus buiséad bia teoranta aige***
- *raon mias príomhchúrsa oiriúnach don phríomhbhéile*
- *mias phríomhcúrsa agus fáthanna leis an rogha.*

Fiosrúchán

Riachtanais chothaithe / chothaitheacha – *cothromaíocht chothaitheach, riachtanais laethúla mhicrea/mhacrachothaithigh lena n-áirítear riachtanais phróitéine / carbaihiodráite / saille / iarainn / calciam de réir mar is cuí do riachtanais teaghlaigh a bhfuil raon riachtanas cothaitheach difriúla acu (aois, leibhéil ghníomhaíochta, stádas sláinte) agus buiséad bia teoranta le cúiseanna d'éagsúlachtaí a d'fhéadfadh a bheith ann, snáithín ard, Vitimín C/ionsú iarainn, Vitimín D / ionsú calciam, an gá le grúpa Vitimín B a mhéadú do scaoileadh fuinnimh agus meitibileachta, éagsúlachtaí a d'fhéadfadh a bheith ann i riachtanais fuinnimh, cothromaíocht fuinnimh vis a vis leibhéil ghníomhaíochta, treoirlínte cothaitheacha reatha maidir le hiontógáil bia agus cothaithigh; etc.*

Treoirlínte pleanála do bhéilí – *úsáid phirimide bia le cothromaíocht a chinntiú, trí bhéile chothromaithe, éagsúlacht bhianna, col agus bá phearsanta, iontógáil cheart leachta le díhiodráitiú a chosc - 8 ngloine leachta in aghaidh an lae; déanfar bianna a chinneadh de réir riachtanas cothaithe e.g. bianna le neart snáithíní – iatacht agus neamhord putóige; calciam méadaithe – oistéaporóis; seachain bia a bhfuil neart salainn ann – brú fola ard; seachain saill agus siúcra i.e. bianna áise – murtall, galar corónach croí, etc.; seachain gach bia a bhfuil cruithneacht ann – céiliach; diaibéiteach – seachain siúcra, ith béilí go rialta; veigeatóir; – seachain feoil/táirgí feola ag brath ar an gcineál réimse bia veigeatórach; má roghnaítear bianna áise roghnaigh bianna treisithe; roghnaigh snaiceanna sláintiúla; bianna ina séasúr féin a úsáid – saincheisteanna acmhainne agus tagairt ar leith do bhianna atá réasúnta saor ach atá cothromaithe go cothaitheach – bianna féinbhranda, tairiscintí speisialta, bulc-cheannach; bianna próitéine níos saoire a roghnú e.g. ionadaigh feola agus sínigh feola a úsáid; modhanna éifeachtúla cócaireachta a úsáid e.g. micreathonn, galchorcán, lán-úsáid a bhaint as an oigheann; seachain bianna áise toisc go bhfuil siad níos costasaí – déan do chácaí féin, d'arán etc.; úsáid fuílleach le diomailt a sheachaint; déan codanna breise a chócaráil le reo; bíodh am ar fáil d'ullmhúchán; etc..*

Miasa a roghnaíodh - raon mias príomhchúrsa
- caithfidh siad a bheith oiriúnach do raon riachtanas cothaitheacha difriúla agus buiséad bia teoranta
- caithfidh príomhchúrsa a bheith ann.

Measúnú (riachtanais shainiúla an taisc)
Anailís ar thátail maidir le riachtanais chothaitheacha teaghlaigh a bhfuil raon riachtanas cothaithe difriúla acu agus buiséad bia teoranta.
Treoirlínte pleanála béilí – raon mias príomhchúrsa oiriúnach do theaghlach a bhfuil raon riachtanas cothaithe difriúla acu agus buiséad bia teoranta, an chaoi a fhreastalaíonn an mhias roghnaithe ar na riachtanais de réir mar a aithnítear sa bhfiosrúchán iad.

Tasc 2

Chinn taighde ón Eagraíocht Dhomhanda Sláinte go bhfuil an ráta báis is airde ó ghalar croí san AE ag Éirinn i ndaoine faoi bhun 65.
Agus tagairt á dhéanamh don ráiteas thuas, aithin na cúinsí riosca bainteach le drochshláinte chardashoithíoch.
Déan taighde agus forbairt ar na riachtanais chothaitheacha agus ar na treoirlínte pleanála do bhéilí ar chóir a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil agus á n-ullmhú do dhaoine leis an riocht seo.
Agus aird á thabhairt ar na cúinsí a aithníodh i do chuid taighde, scríobh biachlár (trí bhéile) **d'aon** lá amháin do dhuine ar mian leis/léi feabhas a chur ar an tsláinte chardashoithíoch.
Ullmhaigh, cócaráil agus riar an príomhchúrsa de phríomhbhéile an lae.
Déan measúnú ar an tasc maidir le **(a)** feidhmiú agus **(b)** riachtanais shainiúla an taisc.

Príomhriachtanais an taisc

- *na cúinsí riosca bainteach le* ***drochshláinte chardashoithíoch***
- *riachtanais chothaithe/chothaitheacha agus béilí á bpleanáil do* ***dhaoine a bhfuil drochshláinte chardashoithíoch*** *acu*
- *treoirlínte pleanála ábhartha do bhéilí*
- *biachlár (trí bhéile)* ***d'aon lá amháin***
- *an mhias príomhchúrsa roghnaithe agus na cúiseanna leis an roghnú sin.*

Fiosrúchán

Cúinsí riosca bainteach le drochshláinte chardashoithíoch: *e.g. stair an teaghlaigh, eitneacht, aois, caitheamh tobac, brú fola ard, colaistéaról ard, murtall, diaibéiteas, easpa gníomhaíochta fisiciúla, aiste bia míshláintiúil e.g. iontógáil ard saille sáithithe, úsáid dhíobhálach alcóil, cógais áirithe, leibhéil struis mhéadaithe; etc. artairiscléaróis, aingíne, taom croí/ trombóis chorónach, galar croí, stróc, ainéarais, bás tobann, etc.*

Cleachtais chothaithe / riachtanais chothaitheacha agus béilí a bpleanáil do dhaoine le drochshláinte chardashoithíoch: *cothromaíocht chothaitheach, riachtanais laethúla mhacra/ mhicreachothaitheach lena n-áirítear riachtanais phróiteine, cho, saille, iarainn de réir mar is cuí, breis saille il-neamhsháithithe, breis snáithíní, vitimín C/ionsú iarainn, vitimín D/ ionscú calcium, vitimín B, lean treoirlínte cothaitheacha reatha maidir le cothaithe agus iontógáil bia; etc.*

Treoirlínte pleanála do bhéilí *– úsáid phirimide bia le béilí cothromaithe a chinntiú, déan béilí cothromaithe a phleanáil; laghdaigh iontógáil salainn, seachain bianna áise, léigh lipéid bhia agus seachain bianna próiseáilte a bhfuil saillte agus salann ceilte iontu; laghdaigh iontógáil saillte sáithithe mar gur féidir leis an gcorp saillte sáithithe a aistriú ina cholaistéaról, roghnaigh táirgí beagmhéathrais, cuir teorainn le húsáid bianna hidriginithe nó hidriginithe i bpáirt – roghnaigh margairín i dtobán seachas bloc, méadaigh saillte il-neamhsháithithe toisc go gcuireann siad in aghaidh tionchair an cholaistéaróil ar líneáil artairí, íslígh iontógáil tríghlicríde, méadaigh iontógáil bianna atá saibhir in óimoige 3; laghdaigh iontógáil bianna carbahiodráite mar arán agus gránaigh, méadaigh iontógáil snáithíní e.g.torthaí agus glasraí – cuidíonn sé le LDL a ísliú; seachain bia atá saibhir i gcolaistéaról e.g. ae, duán agus roinnt sliogéisc, roghnaigh bianna ar bheagcholaistéaról; col agus bá daoine a bhreithniú; roghnaigh modhanna cócaireachta saor ó shaill e.g. galbhruith, scalladh, gríoscadh, etc.; roghanna olaí plandúla fíorghlana e.g. ola olóige, ola ráibe nó ola canola; déan mionathruithe ar oidis thraidisiúnta e.g. cuir luibheanna in ionad salainn don bhlas; bíodh bianna feidhmiúla san áireamh i bpleanáil béilí; úsáid táirgí próitéine soighe; etc.*

Miasa a roghnaíodh
- **biachlár (trí bhéile) <u>d'aon lá amháin</u>**
- **caithfidh siad freastal ar riachtanais chothaitheacha a aithnítear do dhaoine le drochshláinte chardashoithíoch**
- **caithfidh príomhchúrsa a bheith ann**

Measúnú (riachtanais shainiúla an taisc)
Anailís na dtátal ar an méid a d'fhoghlaim tú ón bhfiosrúchán maidir le bainistiú aiste bia do dhaoine a bhfuil drochshláinte chardashoithíoch acu, cúinsí ar chóir a bhreithniú agus béilí á bpleanáil do dhaoine a bhfuil drochshláinte chardashoithíoch acu chun leordhóthanacht chothaitheach a chinntiú, na bianna atá oiriúnach/neamhoiriúnach, na gnéithe ar leith de phleanail béilí ar chóir a bhreithniú etc., an chaoi a fhreastalaíonn an mhias roghnaithe ar na riachtanais a aithníodh sa bhfiosrúchán.

<u>Réimse Cleachtais B – Ullmhúchán Bia agus Próisis Chócaireachta</u>
Tasc 3

Tá raon leathan úsáide ag geilitín i ndéanamh bia agus i gcócaireacht araon.
Déan taighde ar *gheilitín* maidir le gach ceann díobh seo a leanas:

- céard is geilitín ann agus céard iad na cineálacha atá ar fáil
- cén chaoi a n-úsáidtear geilitín in ullmhúchán bia
- miasa a léiríonn úsáid gheilitín
- na príomhphointí ar chóir a thabhairt ar aird le cinntiú go mbeidh rath ar úsáid gheilitín.

Ullmhaigh agus déan <u>ceann amháin</u> de na miasa ó do chuid taighde.
Déan measúnú ar an tasc maidir le **(a)** feidhmiú agus **(b)** buntáistí agus míbhuntáistí geilitín a úsáid.

Príomhriachtanais an taisc

- *céard é geilitín* - *na cineálacha geilitín atá ar fáil*
- *an chaoi a n-úsáidtear geilitín in ullmhúchán bia* - *miasa a léiríonn úsáid gheilitín*
- *na príomhphointí ar chóir a thabhairt ar aird le cinntiú go mbeidh rath ar úsáid gheilitín*
- *an mhias roghnaithe agus na cúiseanna leis an rogha*

Fiosrúchán

Céard é geilitín: *substaint neamhdhathach, gan bhlas, gan bholadh a dhéantar as próitéin ó chnámha mairteola agus laofheola, teannáin agus fíochán tacaíochta; is fo-tháirge de chraiceann muice é geilitín tráchtála; úsáidtear é mar oibreán téachta nó glóthúcháin i gcócaireacht mhilis agus neamh-mhilis; is cineál hidrealaithe do-aismiopmaithe collaigine é; etc.*

Na cineálacha geilitín atá ar fáil: *geilitín púdaraithe, duilleog (bileog) geilitín, agar- agar a bhfuil airíonna comhchosúla le geilitín aige ach a thagann ó fheamainn, iascghlae a bhaintear as bolgáin aeir éisc, etc.*

An chaoi a n-úsáidtear geilitín in ullmhúchan bia: ***duilleog geilitín:*** *maothaigh in uisce fuar, má tá maothú á dhéanamh ar níos mó ná duilleog amháin scar óna chéile iad san uisce, clúdaigh an geilitín go hiomlán, maothaigh go dtagann blás air (go leathnaíonn sé) agus go n-éiríonn sé rocach 5 - 10 nóiméad, má bhíonn roinnt duilleoga i gceist tógann sé níos faide, bain an geilitín amach as an uisce, fáisc idir na méara é leis an farasbarr uisce a bhaint amach; leáigh go mall os cionn teas réidh - 35C; cuir le comhábhair fhuara; etc.*
geilitín púdaraithe: *croith púdar i mbabhla ina bhfuil 2-3 spúnóg boird leachta – uisce/leacht an oidis, measc agus fág go mbeidh an leacht suaite ag an ngeilitín 5 – 10 nóiméad; cuir an babhla i sáspan uisce atá ag suanbhruith ar éigin, lig don gheilitin a leá go hiomlán agus iompú trédhearcach; scag le haon phíosa craicinn a d'fhoirmigh, b'fhéidir, a bhaint amach más gá; cuir leis an meascán fuar, á mheasadh go maith; an modh tapa agus úsáid á baint as micrathonna; etc, féádtar geilitín a úsáid do thiúchan, do théachtadh, do ghlónrú, do ghléghlanadh; etc.*

Miasa a léiríonn úsáid an gheilitín: *cúróga fuaraithe, mousse/ múnla (milis agus neamh-mhilis), bavarois, uachtair reoite, leamhacháin, bánghlóthach, cogaint ghlóthaí, paté, pióga neamh-mhilse, sicín brúite, múnlaí feola, glóthacha; etc.*

Príomhphointí ar chóir aird a thabhairt orthu leis an rath a chinntiú agus geilitín á úsáid:
Scriosann beiriú cumas geilitín téachta, úsáid an teocht is ísle agus is féidir chun é a leá agus téigh don achar is giorra é; ná húsáid le torthaí a bhfuil einsímí scoilteadh próitéine iontu e.g. anann, kiwi mar go gcoscann siad téachtadh an gheilitín – déan é a chócaráil ar dtús leis na heinsímí a dhíghníomhachtú; féadfaidh an iomarca siúcra bacainn a chur ar ghlóthúcháin; treisíonn táirgí déiríochta an próiseas glóthúcháin; íslíonn súnna torthaí agus fíon (ph faoi 4) neart an gheilitín – méadaigh an méid geilitín a úsáidtear; tógann sé dhá uair chomh fada ar gheilitín leá má úsáidtear le huachtar nó le bainne é; mura maothaítear duilleog geilitín i gceart beidh lagú ar an úsáid; ná maothaigh duilleog geilitín ró-fhada – tosóidh sé ag briseadh anuas agus titfidh sé as a chéile; fuaraigh an meascán go raimhre ghealacáin uibhe fhuair sula gcuirtear an geilitín leis chun cuidiú le fuaidriú torthaí, feola, glasraí; taosc an leacht go léir ó sholaid sula gcuirtear geilitín leo; cuir an geilitín isteach ó airde mhór agus measc agus é á chur isteach le déanamh stríoca geilitín a sheachaint; chun é a bhaint as an múnla go héasca – spréigh an múnla le hola, sruthlaigh le huisce fuar nó tum in uisce te ar feadh 5 – 10 soicind; déan milseoga geilitín a stóráil i ngabhdán clúdaithe le foirmiú craicinn saghas rubair ar an dromchla a sheachaint; etc.
Miasa a roghnaíodh – caithfidh siad úsáid an gheilitín a léiriú
Measúnú (mar atá sainnithe sa tasc) – *buntáistí agus míbhuntáistí a bhaineann le húsáid an gheilitín.*

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

Cuireann an t-ardú ar líon margaí feirmeoirí ar fud na tíre béim ar éileamh an tomhaltóra ar bhia ceardaí/shainbhia. Is roghanna iad a bhfuil an-éileamh orthu bianna leasaithe, go háirithe picilí de dhéantús baile.
Déan taighde ar phicilí a dhéanamh maidir le gach ceann díobh seo a leanas:
- na glasraí difriúla agus na teaglamaí glasraí ar féidir a úsáid
- an chaoi a gcuirtear an modh leasaithe seo i bhfeidhm agus na bunphrionsabail atá bainteach leis
- na fadhbanna ionchasacha a d'fhéadfadh a eascairt.

Ullmhaigh agus déan do rogha picile. Bíodh mionsonraí an ghabhdáin agus an lipéadaithe a d'úsáid tú san áireamh ann.
Déan measúnú ar an tasc maidir le **(a)** feidhmiú **(b)** agus infheidhmitheacht picilí a dhéanamh sa bhaile.

Príomhriachtanais an taisc
Fiosraigh:
- *na glasraí difriúla agus na teaglamaí gasraí ar féidir a úsáid agus **picilí** á ndéanamh*
- *an chaoi a gcuirtear an modh leasaithe i bhfeidhm*
- *na bunphrionsabail atá i gceist* - *an gabhdán oiriúnach agus an lipéadú a úsáideadh*
- *na fadhbanna ionchasacha a d'fhéadfadh a eascairt*
- *an táirge roghnaithe agus na cúiseanna a bhí leis an rogha*

Fiosrúchán
Taighde ar ghlasraí difriúla agus ar theaglamaí glasraí ar féidir a úsáid.
Cóilis, cúcamar, oiniúin, cabáiste dearg, gircíní, muisiriúin, trátaí, gairleog, bliosáin, cúirséad, pónairí glasa, aspagargas, piobair, raidis fhiáin, etc. teaglamaí e.g. cúcamar agus oiniún; cóilis, cúcamar, raidis fhiáin & gairleog; etc.

An chaoi a chuirtear an modh leasaithe i bhfeidhm: *e.g. is féidir picilí a leasú i bhfínéagar nó i sáile salainn/salann tirim; glasraí a ullmhaítear de réir chineáil; déan cócaireacht más gá; cuir i mbabhla agus croith le salann idir sraitheanna/tum i dtuaslagan sáile; fág ar leataobh don am riachtanach; leáigh siúcra i bhfínéagar te/fuar;cuir comhábhair eile leis; sruthlaigh glasraí le salann a bhaint amach más gá; taosc, beirigh (braitheann sé ar na glasraí a úsáidtear); cuir i bprócaí steirilithe, pacáil go maith, doirt fínéagar fuar/te os a gcionn, scaoil bolgáin aeir; clúdaigh, cuir lipéad orthu, dáta; is féidir picilí a stóráil ar feadh roinnt seachtaine i gcuisneoir nó ar feadh bliana ag brath ar an modh a úsáideadh; etc.*

An bunphrionsabal atá i gceist: *e.g.cuireann ph íseal an aigéid bacainn ar fhás miocrorgánach; leasaíonn salann na glasraí trí mhéid na móilíní uisce 'saora' atá ar fáil a ísliú, tarraingíonn salann uisce agus carbahiodráit ó fhiocháin na nglasraí agus righníonn iad beagán, an uigeacht á hathrú de réir mar a dhéantar einsímí bogtha a dhíghníomhú, salann/sáile is cúis le coipeadh – fágann fás baictéar maithe nach mbíonn bia chomh leochailleach don mhilleadh is cúis le baictéir; teastaíonn tuaslagán salainn 10% má tá an bia le seasamh ar feadh na mblianta; coipeadh anaeróbach i sáile le haigéad lachtach a chur ar fáil, - tugann a mblas agus an t-athrú datha sainiúil do phicilí (éiríonn na dathanna níos láidre), íslíonn táirgí coipthe an ph, cuireann bacainn ar fhás microrgánach; etc. Próiseas Paca úir – ní dhéantar na picilí a tháirgtear a choipeadh toisc go gcuirtear i dtuaslagán sáile ar feadh cupla uair an chloig amháin iad agus ansin cuirtear le fínéagar beirithe agus spíosraí picleála iad – maraíonn teas na microrgánaigh; téann spíosraí isteach tríd an mbia agus cuireann leis an mblas; séalaítear iad i bprócaí steirilithe leis an ocsaigin a bhaint amach; etc.*

Fadhbanna a d'fhéadfadh a eascairt
Picilí dorcha nó dídhathacha: *e.g. féadfaidh fínéagar agus salann imoibriú le miotal galbhánaithe agus substaint thocsaineach a chur ar fáil, féadfaidh fínéagar ceirtlise, braiche nó fíona an phicil a dhorchú; etc.* ***picilí boga****: an fínéagar ró-lag – níos lú ná 5% nó méid neamhleor den sáile úsáidte; etc.* ***dríodar bán sa bpróca:*** *salann e.g. gníomhaí frithstolptha sa salann iadaithe nó salann boird a úsáideadh – caithfear salann íon a úsáid; etc.* ***cáilíocht na nglasraí lena mbaineann a choinneáil:*** *má bheirítear ró-fhada iad bionn caillteanas aigéid aicéitigh ann; etc.* ***fás baictéar:*** *má úsáidtear fínéagar le híosleibhéal aigéid; etc.* ***cóta crua lasmuigh:*** *bíonn cúcamair sailéid céirbhrataithe a gcaithfear a scríobadh; etc.*

Gabhdáin oiriúnacha agus lipéadú: *e.g. prócaí kilner/gloine, scriúchlaibín laicearaithe/ barranna plaisteach-bhrataithe, páipéar fínéagardhíonaithe, polaitéin ar ghrád reoiteora, lipéid; etc.*

Mura ndéantar aon fhiosrú faoi phacáistiú – 3 mharc

Miasa a roghnaíodh – picil.

Measúnú (mar atá sainnithe sa tasc) *Infheidhmitheacht picilí a dhéanamh sa bhaile – saincheisteanna acmhainní –costas, am, scileanna, trealamh, pacáistiú, stóráil; etc.*

Réimse Cleachtais D – Miasa a léiríonn Airíonna Bia
Tasc 5

Tarlaíonn dínádúrúchán próitéine le linn ullmhúcháin agus cócaireachta bia. Déan taighde ar na cúiseanna a bhíonn le dinádúrúchán próitéine agus mínigh an bunphrionsabal i ngach cás. Sainaithin raon mias a léiríonn dínádúrúchán próitéine. Ba chóir go léireodh miasa a fiosraíodh modhanna difriúla dínádúrúcháin. Déan do rogha méise, a bhfuil fiosrúchán déanta agat uirthi agus a léiríonn dénádúrúchán próitéine, a ullmhú, a chócaráil agus a riaradh. Déan measúnú ar an tasc maidir le **(a)** feidhmiú agus **(b)** tionchair dínádúrúcháin phróitéine ar an mias a ullmhaíodh.

Príomhriachtanais an taisc
- *na cúiseanna a bhíonn le dínádúrúchán próitéine*
- *an bunphrionsabal i **ngach** cás*
- *raon mias le modhanna difriúla dínádúrúcháin phróitéine a léiriú*
- *an mhias atá roghnaithe agus na cúiseanna a bhí leis an rogha.*

Na cúiseanna a bhíonn le dínádúrúchán próitéine
Modhanna ceimiceacha agus fisiciúla is cúis leis e.g. teas, aigéid, einsímí, salann, gníomh meicniúil/suaitheadh.

An bunphrionsabal i ngach cás
Tarlaíonn dínádúrúchán i rith ullmhúcháin bia, bíonn sé do-aisiompaithe de ghnáth; de thoradh dínádúrúcháin nascann na slabhraí próitéine neamhfhillte lena chéile agus foirmítear toim, bionn athrú sa struchtúr tánaisteach/treasach, agus is é an toradh a bhíonn air ná téachtadh nó cruachan an bhia próitéine ar a dtugtar téachtadh: is iad seo is cúis le téachtadh:
Teas: *e.g. téachtann próitéin nuair a théitear í – téachtann gealacán uibhe ag 60°C, buíocán uibhe ag 68°C; athraíonn dath ó thrédhearcach go teimhneach; etc.* **teas tais:** *athraíonn an collaigin go geilitín rud a mhaothlaíonn feoil; is í an mhíoglóibín a thugann ar fheoil a dath a athrú ó dhearg go donn; fágann ró-chócaireacht go mbíonn bia do-dhíleáite; crapann cáiséin phróitéine bainne agus foirmíonn craiceann ar an dromchla; etc.* **teas tirim:** *is é is cúis le crapadh agus righniú fíochán matáin agus caillteanas taise dá bharr in uigeacht thirim; etc.*
Aigéid: *coipeann bachtéir atá i mbainne an lachtós nuair a ghéaraíonn bainne, táirgtear aigéad lachtach, íslitear ph bainne; téachtann caiséinigin próitéine; tugann sú liomoide/fínéagar ar bhainne gruthú; agus déanann an fínéagar aigéadach a úsáidtear i maranáidí dínádúrúchán ar an bpróitéin i bhfeoil; agus teas á chur leis an aigéad sa chócaireacht fágann sé go ndéantar maothú mall ar an matán i bhfeoil; etc.*
Einsímí: *téachtann an einsím reinine próitéin bhainne sa ghoile, úsáidtear reinin leis an ngruth i ndéanamh cáise a fhoirmiú, is iad na heinsímí phróitéalaíocha e.g. paipin, brómailin agus ficin, is cúis le maothú mall ar mhatán na feola nuair a chroitear ar dhromhchla na feola iad, etc.*
Salann: *téachtann cláiríd sóidiam próitéiní áirithe e.g. i ndéanamh cáise cuirtear salann leis an ngruth le daingneacht a mhéadú, etc.*
Gníomh meicniúil/suaitheadh *fágann greadadh gealacáin uibhe téachtadh páirteach na próitéine; osclaíonn na slabhraí proitéine amach agus déanann líne thart ar na bolgáin aeir, aer á sháinniú a mbíonn foirmiú cúir de thoradh air; táirgeann greadadh teas a théachtann an gealacán uibhe beagán; etc.*

Raon miasa/táirgí a léiríonn modhanna difriúla dínádúrúcháin
Teas: *custard uibhe, císte spúinse, quiche, stobhach mairteola, bágún beirithe, sicín rósta, feoltaí griollta, etc.*
Aigéid: *feolta, iasc, glasraí maranáidithe, etc.*
Einsímí: *cáis, feolta maranáidithe, etc.*
Salann: *cáis, etc*
Gníomh meicniúil/suaitheadh: *meireangaí, cúróga, mousse, etc.*

Miasa a roghnaíodh – caithfidh siad dínádúrúchán próitéine a léiriú
Measúnú (mar atá sainnithe sa tasc)

Tionchair dínádúrúcháin phróitéine ar an mias a ullmhaíodh, i.e. tionchar an téachta, an ghnímh mheicniúil/suaite, teasa, aigéad, einsímí nó salainn ar an mias a ullmhaíodh, etc.

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

Tasc 6

Tá an caitheamh seacláide is airde per capita ag Éirinn ar domhan agus 11.2kg de mhilseogra seacláide ar an meán á chaitheamh ag tomhaltóirí Éireannacha gach bliain. Déan taighde agus measúnú ar raon na mbarraí seacláide (bainne/dorcha/bán) atá ar fáil in Éirinn. Bíodh tagairt do bhrandaí, do mhéid an chócó, do phraghas etc. san áireamh ann. Agus **trí** bhranda difriúla seacláide bainne in úsáid, déan **tástáil rangaithe tosaíochta** le fáil amach céard é an branda seacláide is rogha roghnaithe laistigh de do ghrúpa. Déan measúnú ar an tasc maidir le **(a)** feidhmiú agus **(b)** na tátail tástála a fuarthas. (i.e. anailís ar na cúinsí a d'fhéadfadh cur leis na torthaí tástála a fuarthas).

Príomhriachtanais an taisc

- *taighde ar* ***raon na mbarraí seacláide (bainne/dorcha/bán)*** *atá ar fáil in Éirinn*
- ***an táirge roghnaithe*** *is rogha leat agus na cúiseanna le do rogha*
- ***tástáil rangaithe tosaíochta***
- *na coinníollacha le rialú i rith na tástála.*

Fiosrúchán **= 20**

- Taighde/Fiosrúchán táirgí a bheadh oiriúnach don tástáil
  i.e. fiosraigh raon na mbarraí seacláide (bainne/dorcha/bán) atá ar fáil in Éirinn - brandaí, méid an chócó, praghas, etc.

- **Tástáil rangaithe tosaíochta**

Cur síos: *cuirtear roinnt samplaí códaithe i láthair an tástálaí, rangaíonn an tástálaí samplaí in ord tosaíochta, etc.*
Aidhm na tástála: *cinneadh a dhéanamh cé acu de na trí bhranda seacláide is fearr le tástálaithe, etc.*
Torthaí a d'fhéadfadh a bheith ann: *ord a shannadh do na samplaí de réir tosaíochta daoine.*

- **Sainaithint na gcúinsí le rialú i rith na tástála**
  Cúinsí a bhaineann go sonrach leis an tasc e.g. méid, cruth agus dath na ngabhdán a úsáideadh don tástáil, teocht samplaí, cainníochtaí comhchosúla i ngach sampla, códú samplaí, sláinteachas, uainiú, áit a ndéantar an tástáil, breithniúcháin chothaithe, etc.

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

Táirgí roghnaithe *–barraí seacláide bainne* **(3 tháirge)** **= 4**
Tabhair cúiseanna leis an rogha. **(2 chúis @ 2 mharc an ceann)** **= 4**

Foinsí – ***2 x 1 mharc (2 mharc)*** **= 2**

Ullmhúchán agus Pleanáil

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

Tástáil Rangaithe Tosaíochta – *6 thrádaire, 6 ghloine uisce, 18 gabhdán códaithe, 6 sampla de bhia A, 6 sampla de bhia B, 6 sampla de bhia C, 6 scórchárta, bileog taifid, peann, etc.*

Seicheamh oibre **= 3**

Tástáil Rangaithe Tosaíochta: *códaigh na gabhdáin, socraigh amach na trádairí, cuir samplaí seacláide sna gabhdáin, cuir lipéid ar na scórchártaí agus ar na bileoga taifid, lean na treoracha ar na scórchártaí, déan an tástáil rangaithe tosaíochta, bailigh na scórchártaí, aistrigh na torthaí go dtí bileog taifid, déan na torthaí a ríomh, nochtaigh na cóid, cuir na torthaí i láthair agus déan measúnú orthu, cuir slacht ar an áit, nigh na gréithre, etc.*

Feidhmiú **= 16**

An nós imeachta a leanadh agus an ghné seo den tasc á déanamh
Ba chóir seicheamh iomlán an fheidhmithe a thabhairt agus ba chóir na tátail don tástáil a chur i láthair i.e.

Tástáil Rangaithe Tosaíochta (trí tháirge)

Códaigh 18 gabhdán, 6 ghabhdán leis an siombail □, 6 ghabhdán leis an siombail ◊, 6 ghabhdán leis an siombail ○, cuir samplaí seacláide i ngach gabhdán, socraigh 6 thrádaire leis na huimhreacha 1-6, tá gabhdán amháin ar gach trádaire leis an siombail □, gabhdán amháin leis an siombail ◊, gabhdán amháin leis an siombail ○, leanann tástálaithe treoracha ar an scórchárta, blaiseann gach sampla agus léirionn a rogha trí rogha 1 a chuir lámh leis an sampla is fearr leo, rogha 2 in aice leis an gcéad tosaíocht eile, rogha 3 in aice leis an gceann is lú a thaithn leo, bailíonn an cláraitheoir na scórchártái agus aistríonn na torthaí go dtí an bhileog taifid ullmhaithe, sannaíonn scórluach do gach rogha, e.g. 1 rogha – 3 phointe, 2ú rogha – 2 phointe, 3ú rogha – 1 phointe, agus na torthaí á dtaifeadadh déan an scór a ríomh do gach táirge – méadaigh líon na dticeanna i ngach bosca faoin scórluach a sannadh don rogha sin, nochtar na cóid agus cuirtear na torthaí i láthair, is féidir na torthaí a chur i láthair ar bharrachairt/píochairt/tábla, cuir slacht ar an áit, nigh na gréithre etc.

- **Na Príomhchúinsí a breithníodh (aon 2 cheann @ 4 mharc an ceann)** **= 8**

Ar na príomhchúinsí a d'fhéadfaí a bhreithniú lena chinntiú go n-eireodh leis an tasc seo áirítear – cúinsí ***rialaithe*** *le linn tástála … códú, rogha an táirge a úsáideadh, teocht samplaí, aonfhoirmeacht samplaí don tástáil, méideanna leordhóthanacha, gloine uisce/ nó craicear tirim san áireamh leis angcarball a ghlanadh, tábhacht chiúnais le linn tástála, na cóid ar gach trádaire mar a chéile i gcónaí,athraíonn an táirge sa ghabhdán, níor chóir do na cóid a úsáideadh aon chlaonadh a spreagadh i measctástálaithe, níor chóir go mbeadh daoine a bheadh páirteach sa tástáil bainteach leis an gcódú agus le socrú na samplaí nó le comhordú na dtorthaí, etc.*

(ní mór do phríomhchúinsí tagairt don tástáil iarbhír a rinneadh)

- **Sábháilteacht agus sláinteachas**
  (sábháilteacht amháin @ 2 mharc + sláinteachas amháin @ 2 mharc) **= 4**

Sábháilteacht*: tástálaithe le hailleirgí – táirge le cnóite etc., aistí bia speisialta e.g. diaibéiteach, etc., táirgí le breiseáin/ uimhreacha E etc.*
Dea-chleachtas ***sláinteachais*** *maidir le: ceantar ullmhúcháin agus an ceantar tástála, láimhseáil samplaí – úsáid lámhainní plaisteacha/ gloiní aon uaire etc.*

Measúnú

- **Feidhmiú (2 phointe x 4 mharc an ceann)** **= 8**

Nosanna imeachta tástála a úsáideadh
Príomhchúinsí agus an tástáil á reáchtáil
Saincheisteanna sábháilteachta agus sláinteachais a breithníodh
Fadhbanna a d'eascair agus réitigh a moladh
Éifeachtacht an tseichimh oibre a mheasúnú

- **Riachtanais shonracha an taisc (2 phointe x 4 mharc)** **= 8**

Ba chóir do dhaltaí na torthaí a fuarthas don tástáil Rangaithe Tosaíochta a mheasúnú agus tátail a bhaint astu.
Ba chóir anailís a dhéanamh ar na cúinsí a d'fhéadfadh cur leis na torthaí tástála a fuarthas.

Banda A = 4 mharc
Banda B = 3mharc
Banda C = 2 mharc

Aguisín 1
Treoracha Ginearálta do scrúdaitheoirí maidir le bronnadh marcanna

1. Riachtanais scrúdaithe:
Ní mór d'iarrthóirí taifead de **chúig** thasc a chríochnú agus a chur i láthair le haghaidh scrúdaithe.
Maidir le **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 ó Réimse A nó ó Réimse E
I gcás go **gcríochnaíonn iarrthóir cúig thasc agus nach dtagann leis na riachtanais scrúdaithe** mar atá leagtha amach thuas, marcálfaidh an scrúdaitheoir na cúig thasc mar a chuirtear i láthair iad agus dícheadóidh na marcanna a bronnadh ar an tasc leis an marc is ísle ó AOP A **nó** E.

2. Caithfidh gach tasc Staidéar Bia gníomhaíochtaí praiticiúla éagsúla a chur san áireamh.
I gcás go **ndéanann iarrthóir gníomhaíocht phraiticiúil in athuair don dara tasc,** marcálfaidh an scrúdaitheoir an ghníomhaíocht phraiticiúil athdhéanta mar a chuirtear i láthair í agus dícheadóidh na marcanna a bronnadh ar an ngníomhaíocht phraiticiúil athdhéanta leis an marc is ísle.

3. I gcás go **gcríochnaíonn iarrthóir an fiosrúchán agus / nó an t-ullmhú agus an phleanáil agus/nó gnéithe measúnaithe an taisc agus nach gcríochnaíonn an feidhmiú,** marcálfaidh an scrúdaitheoir gnéithe críochnaithe an taisc mar a chuirtear i láthair iad. Ach dícheadófar marcanna do **mheasúnú an fheidhmithe** má thugtar faoi.
Maidir le Tascanna 3, 4, 5 agus 6 dícheadófar **measúnú sainriachtanas** freisin.

4. I gcás go **gcríochnaíonn iarrthóir gnéithe d'ullmhú agus pleanáil agus/nó feidhmiú agus/ nó measúnú taisc, agus nach dtugann an fiosrúchán chun críche,** marcálfaidh an scrúdaitheoir gnéithe críochnaithe an taisc mar a chuirtear i láthair iad. Ach dícheadófar marcanna do **mheasúnú sainriachtanais an taisc,** áit a dtugtar fúthu.

5. I gcás **nach n-aithnítear an mhias/táirge a ullmhaíodh sa bhfiosrúchán,** ach go gcomhlíonann sé riachtanais an taisc, bain na marcanna cuí a bronnadh (-1/-2) faoi bhéilí/miasa/ táirgí sa bhfiosrúchán agus na cúiseanna leis an rogha (4 mharc).

6. **Níl** obair **thaispeána an Mhúinteora inghlactha,** mar sin ní bhronnfar aon mharcanna ar fheidhmiú agus ar mheasúnú an fheidhmithe.

7. 7. **Níl an mhias** a roghnaíodh **ag teacht go hiomlán** leis na riachtanais e.g.
   - *Mias amh* roghnaithe áit a shonraítear mias atá cócaráilte
   - An mhias *gan a bheith oiriúnach do dhaoine le drochshláinte chardashoithíoch* - Tasc 2
   - **Níor úsáideadh geilitín** – Tasc 3, **ní léiríonn an mhias a roghnaíodh dínádúrúchán**. Tasc 5
   - Ní léiríonn an mhias a roghnaíodh ach ***corr scil próiseála***
   - Áirítear ***ró-úsáid bianna áise*** sa mhias a roghnaíodh

   Bain – 8 marc ón marc iomlán a bronnadh ar an tasc agus cuir míniú isteach mar a léirítear thuas.

8. I gcás **nach dtagann mias le riachtanais an taisc** e.g. mias milseoige ullmhaithe in áit Phríomhchúrsa; níl aon mharc le bronnadh.

9. I gcás go ndícheadaíonn múinteoir feidhmiú praiticiúil, ní cheadaítear aon mharc do **Fheidhmiú** agus do **Mheasúnú an Fheidhmithe.** Féadfar gach réimse eile a mharcáil.

NB Ní mór gach cás a sheiceáil leis an scrúdaitheoir comhairlithe sula gcuirtear i bhfeidhm iad.
Agus cás á chur i bhfeidhm léirigh é seo trí S. 7 - 8 marc a chur leis an nóta tráchta ábhartha ag tús an taisc.