Coimisiún na Scrúduithe Stáit

An Ardteistiméireacht 2016

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.

SCÉIM MHARCÁLA

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

- *In go leor cásanna ní thugtar ach 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 malartacha bailí eile*

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

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

Treoracha d'Iarrthóirí

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

Roinn B Tá **cúig** cheist sa roinn seo.
Ní mór d'iarrthóirí **Ceist 1 agus dhá cheist ar bith eile a fhreagairt**.
Tá **80** marc ag gabháil le **Ceist 1**.
Tá **50** marc an ceann ag gabháil leis na **Ceisteanna 2, 3, 4 agus 5**.

Roinn C Tá **trí** cheist sa roinn seo.
Ní mór d'iarrthóirí **ceist amháin** ar ábhar roghnach a fhreagairt,
ar a n-áirítear **cuid (a)** den cheist sin mar aon le **cuid (b) nó cuid (c)**.
Tá **80** marc an ceann ag gabháil leis na hábhair roghnacha **1** agus **3.**
Tá **40** marc ag gabháil le hábhar roghnach **2.**

Roinn A

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

	Fíor	**Bréagach**
Is í próitéin an t-aon chothaitheach ina bhfuil nítrigin.	✓	
Stóráiltear farasbarr próitéine mar fhíochán saille.	✓	
Tá próitéin riachtanach d'fhás chealla an choirp.	✓	

2. Tabhair foinse **amháin** de **gach** ceann de na carbaihiodráití seo a leanas sa réim bia. (6)

Carbaihiodráit	**Foinse sa réim bia**
Siúcra	*torthaí; siúcra boird; deochanna súilíneacha; cácaí; brioscaí; milseáin; subh; mil; etc.*
Stáirse	*rís; pasta; prátaí; arán; gránaigh bhricfeasta; plúr; etc.*
Snáithín	*arán slánghráin; gránaigh slánghráin; torthaí; glasraí; síolta; cnónna; pasta caiscín; bran cruithneachta; etc.*

3. Luaigh **dhá** fheidhm atá ag Vitimín A. (6)

(i) *ródoipsin a tháirgeadh; scannáin líneála shláintiúla; craiceann sláintiúil agus gruaig shláintiúil;*

(ii) *cealla coirp a fhás agus a dheisiú; daille oíche a chosc; cuidiú le fás agus forbairt páistí; feidhmíonn béite-charaitéin mar fhrithocsaídeoir cumhachtach ar féidir leis gníomhú in aghaidh na n-iarmhairtí díobhálacha a bhaineann le saorfhréamhacha; etc.*

Ainmnigh **dhá** fhoinse mhaithe de Vitimín A sa réim bia.

(i) ***Reiteanól****: iasc; olaí ae éisc; margairín; táirgí déiríochta – im; bainne; cáis; uibheacha; feoil; scairteach; margairín; etc.*

(ii) ***Béite-charaitéin****: glasraí glasa duilleacha; cairéid; trátaí; piobair dhearga/bhuí; prátaí milse; aibreoga; etc.*

4. Liostaigh **trí** thoisc a mbíonn tionchar acu ar na riachtanais fuinnimh a bhíonn ag déagóirí. (6)

(i) *inscne; aois; méid an choirp; leibhéal gníomhaíochta;*

(ii) *stíl mhaireachtála neamhghníomhach; aeráid; stádas sláinte; ráigeanna fáis;*

(iii) *méid aclaíochta; bunráta meithibileach (BMR); etc.*

5. Ainmnigh **dhá** chothaitheach atá riachtanach san aiste bia chun an t-oistéapóróis a sheachaint. (6)

(i) *vitimín D; vitimín C; próitéin;* (ii) *cailciam; fosfar; etc.*

Luaigh athrú **amháin** ar stíl mhaireachtála duine a chuirfeadh feabhas ar shláinte na gcnámh.

níos mó aclaíochta; go háirithe aclaíocht glactha meáchain; alcól a laghdú; éirí as caitheamh tobac; solas na gréine etc.

6. Bain úsáid as na focail ar an liosta thíos chun na ráitis seo a leanas faoin gcáis a chríochnú. (6)

gruth, aigéad lachtach, reinin

Nuair a bhíonn cáis á táirgeadh cuirtear saothrán le bainne chun an lachtós a athrú ina

aigéad lachtach . *Athraíonn an einsím* ***reinin*** caiséinigin ina cáiséin. Ligtear don mheascán suí

ar feadh 30 nóiméad agus deighltear é ina ***gruth*** agus ina mheadhg.

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

	Fíor	**Bréagach**
Má dhéantar bia a mhear-reo ag -25°C cruthaítear criostail bheaga oighir laistigh de chealla an bhia.	✓	
Is bianna oiriúnacha iad bananaí agus leitís lena reo.		✓
Déantar glasraí a bhánú sula reoitear iad leis na heinsímí a scriosadh.	✓	

8. Tabhair **dhá** shampla de ghlasraí i **ngach** ceann de na haicmí seo a leanas. (6)

Aicmí	Sampla 1	Sampla 2
Glasraí piseánacha	*piseanna; pónairí; pónairí leathana; sicphiseánaigh;*	*lintilí; pónairí Francacha; pónairí duánacha; etc.*
Glasraí fréimhe	*prátaí; prátaí milse; cairéid; meacain bhána;*	*tornapaí; biatas; raidisí; oinniúin; gairleog; etc.*
Glasraí glasa	*spionáiste; cabáiste; brocailí;*	*cál; bachlóga bhruiséile; leitís; etc.*

9. Mínigh an téarma *pá comhlán.* (6)

an t-ioncam a thuilltear sula ndéantar aon asbhaintí; etc.

Ainmnigh **dhá** asbhaint éigeantacha a bhaintear as pá comhlán.

(i) *ÍMAT;* ÁSPC*;* (ii) *MSU; etc.*

10. Cén t-eolas a thugann **gach** ceann de na siombailí cúram fabraice seo a leanas don tomhaltóir? (6)

nigh de láimh amháin

ná húsáid tuarthóir

11. Cuir in iúl le tic **(✓)** cé acu mótar **nó** eilimint atá ag ceann de na fearais tí seo a leanas. (6)

Fearas tí	**Eilimint**	**Mótar**
Citeal	✓	
Próiseálaí bia		✓
Tóstaer	✓	

12. Ainmnigh **dhá** fhoinse d'fhuinneamh in-athnuaite. (6)

(i) *hidreachumhacht (uisce); cumhacht gheoiteirmeach; bithmhais; dóirí adhmaid; ábhar plandaí;*

(ii) *grianchumhacht; cumhacht na gaoithe; cumhacht na taoide – cumhacht na dtonnta; etc.*

Mínigh an buntáiste don timpeallacht a bhaineann le fuinneamh in-athnuaite.

inbhuanaithe – ní ídeofar na cineálacha fuinnimh sin choíche; tá siad glan; tá siad éifeachtúil; is beag truailliú a chruthaítear mar gheall orthu; ní ghabhann dramhtháirgí ar bith le cuid acu; 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. **‘Tá droch-chlú ar an tsaill sháithithe le blianta beaga anuas, ach b’fhéidir nach bhfuil sintuillte ar fad aici. Is cosúil nach n-ardaíonn bianna mar an bainne, ina bhfuil cuid mhór Aigéad Sailleach Sáithithe agus cuid mhór cailciam, an colaistéaról go leibhéal díobhálach.’**

(*Paula Mee, The Irish Times, Iúil 2015)*

Sa tábla thíos taispeántar an cion cothaitheach de dhá bhéile réamhullmhaithe.

Béile réamhullmhaithe	Comhábhair	Eolas Cothaithe (in aghaidh gach cion)	
Pióg Iascaire	Prátaí, trosc, uachtar, bainne, im, cáis, oinniún, piseanna, salann.	Fuinneamh	392 kcal
		Saill	18.4 g
		Carbaihiodráití	37.9 g
		Snáithín	3.1 g
		Próitéin	17.2 g
		Salann	1.9 g
Curaí sicín agus rís	Rís bhán, sicín, úll, oinniún, púdar curaí, gairleog, purée trátaí, plúr, salann.	Fuinneamh	524 kcal
		Saill	8.0 g
		Carbaihiodráití	88.0 g
		Snáithín	4.8 g
		Próitéin	22.0 g
		Salann	1.7 g

(a) Agus tú ag baint úsáide as an eolas sa tábla thuas, luaigh cé acu ceann de na béilí réamhullmhaithe a mholfá do dhuine óg a ghlacann páirt i gcúrsaí spóirt.
Mínigh **trí** chúis le do rogha. (20)

Ainm: ***2 mharc,*** **Cúiseanna:** ***3 @ 6 mharc an ceann***

Pióg iascaire*: saill le haghaidh teasa agus fuinnimh; gan mórán saill sháithithe inti, rud a chuireann cosc ar charnadh colaistéaróil; carbaihiodráití ó na prátaí; tá stáirse inti; soláthraíonn GI íseal teas agus foinse fada fuinnimh; tá snáithín inti chun iatacht a chosc; próitéin ar ardluach bitheolaíoch (HBV) le haghaidh fáis agus deisiú; is ionann méid an tsalainn agus 30% de RDA an duine fhásta; salann le haghaidh hiodráitiú; níl mórán saille in iasc geal; etc.*

Curaí sicín agus rís*: líon níos airde cileacalraí; níl mórán saille i gceist; carbaihiodráití sa rís; GI íseal a theastaíonn le haghaidh teasa agus fuinnimh; snáithín chun cuidiú le himfháscadh; próitéin (HBV) le haghaidh fáis agus deisiú; níos lú salainn – ag teastáil le haghaidh hiodráitiú; ní ardófar an baol i leith brú fola; etc.*

(b) Tabhair cuntas ar lipidí (saillte) faoi **gach** ceann de na ceannteidil seo a leanas:

- aicmiú (8)

2 aicmiú @ 4 mharc an ceann

ainmhí, planda, mara,
sáithithe; neamhsháithithe; monai-neamhsháithithe; polai-neamhsháithithe; etc.

- feidhmeanna sa chorp. (8)

2 fheidhm @ 4 mharc an ceann

teas; fuinneamh; stóráiltear lipidí breise mar fhíochán saille a dhéanann an corp a insliú agus a fheidhmíonn mar thaisce fuinnimh; cosnaíonn lipidí na horgáin leochaileacha; soláthraíonn siad na vitimíní A, D, E, agus K atá intuaslagtha i saill; foinse aigéad bunriachtanach sailleach; cuireann siad moill ar bhraistint an ocrais; ag teastáil chun cillbhallaí a thógáil; cuireann aigéid shailleacha oiméige feabhas ar dhíriú agus ar ghníomhaíocht na hinchinne; cabhraíonn roinnt lipidí neamhsháithithe chun an colaistéaról a ísliú; cuireann siad luas faoi tharchur néar-ríoga; etc.

- foinsí sa réim bia (12)

4 fhoinse @ 3mharc an ceann

feoil; uibheacha; geir rósta; pónairí soighe; abhacáid; ológa; táirgí déiríochta; cnónna agus olaí cnó; olaí plandúla; éisc olúla; olaí ae éisc; margairín; síolta agus olaí síl; etc.

(c) Tabhair breac-chuntas ar **thrí** shlí inar féidir le duine a (h)iontógáil saille a laghdú. (12)

3 shlí @ 4 mharc an ceann

iontógáil ime; cáis a laghdú; iontógáil feola deirge a laghdú; an oiread bia beir leat a itear a laghdú; táirgí beagmhéathrais a úsáid; galbhruith, gríoscadh, scalladh agus micreathonnán aúsáid mar mhodhanna cócaireachta; saill a ghearradh den fheoil mar ullmhúchán don chócaireacht; féadtar feoil a fhriochadh ina saill féin in earraí cócaireachta neamhghreamaitheacha; gan an oiread céanna cácaí agus cístí milse a ithe; etc.

(d) Pléigh **ceithre** shlí inar féidir le tomhaltóirí a aireach ar an timpeallacht agus ia ag siopadóireacht agus ag ceannach bia le haghaidh béilí don teaghlach. (20)

4 shlí @ 5 mharc an ceann

táirgí gan phacáistíocht a cheannach; ceannach ar an mórchóir; torthaí agus glasraí scaoilte a cheannach; méid bharainne a cheannach chun an oiread pacáistíochta a laghdú; táirgí atá i gcoimeádáin is féidir a úsáid arís a cheannach; leas a bhaint as málaí siopadóireachta is féidir a úsáid arís; pacáistíocht in-bhithmhillte a úsáid; táirgí éicea-athlíonta a úsáid, e.g. caife; táirgí atá i bpacáistíocht athchúrsáilte a cheannach, e.g. gránaigh; táirgí ar a bhfuil éicilipéad a roghnú; turais siopadóireachta a laghdú an oiread agus is féidir; etc.

2. **'Tá réim bia veigeatórach ar ceann de na rudaí is fearr a d'fhéadfá a chleachtadh ar mhaithe le do shláinte. Tá na cothaithigh ar fad atá ag teastáil uait ar fáil go héasca réim bia veigeatórach.'** *(Cumann Veigeatóirí na hÉireann, Iúil 2015)*

(a) Pléigh **ceithre** chúis a dtosaíonn roinnt déagóirí ag cleachtadh réim bia veigeatórach. (20)

4 chúis @ 5 mharc an ceann

***Cultúr**: an réim bia thraidisiúnta atá i gceantar nó i dtír ar leith; etc.*
***Creideamh**: ní itheann roinnt Giúdach ná roinnt Moslamach muiceoil; tá corr-Hiondúch ina veigeatóirí; etc.*
***Moráltacht/eitic**: b'fhéidir go gcreideann siad nach ceart ainmhithe a mharú don bhiashlabhra daonna; b'fhéidir nach n-aontaíonn siad le diantógáil ainmhithe; etc.*
***Sláinte**: tá réimeanna bia veigeatóracha níos sláintiúla; tá níos lú saill sháithithe iontu; tá níos mó snáithín iontu, rud a chuireann cosc ar neamhoird sa phutóg; laghdú ar an mbaol i leith galar croí, murtaill, agus Dhiaibéiteas Chineál 2; etc.*
***Rogha**: b'fhéidir nach maith leo an blas, an boladh, an chuma atá ar fheoil/iasc; tá go leor roghanna ar fáil do veigeatóirí, e.g. Quorn; próitéin uigeach ghlasraí (TVP); rogha mhór grán, cnónna agus síolta; áiteanna in ollmhargaí faoi choinne bia veigeatórach amháin; ar fáil ar bhiachláir i mbialanna; etc.*
***Barainneach**: is féidir le réim bia veigeatórach a bheith níos saoire; etc.*
***Teaghlach**: is minic a imríonn tuismitheoirí nó siblín níos sine tionchar ar an déagóir maidir le réim bia veigeatórach a ghlacadh; etc.*
***Tionchar**: teaghlach; daoine cáiliúla; piaraí; na meáin; etc*

(b) Agus tú ag cur na dtreoirlínte reatha maidir le bia sláintiúil san áireamh, leag amach biachlár aon lae amháin (3 bhéile) do lacht-veigeatóir lena chinntiú go sásaítear a riachtanais chothaithe. (18)

3 bhiachlár (3 bhéile) @ 6 mharc an ceann

Bricfeasta *Sú oráiste úr* *Brachán/leite a bhfuil bainne air* *Tósta caiscín* *Tae/Caife/Uisce/Bainne*
Lón *Anraith glasraí agus arán donn* *Iógart sútha talún* *Úll* *Tae/Caife/Uisce/Bainne*
Dinnéar *Ubh faoi mhaonáis* *Suaithfhriochadh veigeatóra agus núdail* *Císte cáise líomóide* *Tae/Caife/Uisce/Bainne*

(c) Mínigh **trí** threoirlíne ba chóir a leanúint nuair a bhíonn glasraí á n-ullmhú **agus** á gcócaráil le go gcoimeádfaí a oiread agus is féidir de na cothaithigh. (12)

3 threoirlíne @ 4 mharc an ceann
(1 tagairt don ullmhú, 1 tagairt don chócaráil, móide 1 tagairt eile)

ith amh iad más féidir; réitigh iad díreach sula ndéantar iad a chócaráil; úsáid scian ghéar; fág an craiceann orthu más féidir; seachain iad a chur ar maos; cócaráil i méid beag uisce ar feadh tréimhse ghearr nó go mbíonn siad 'al dente'; úsáid sáspan ar a bhfuil clár atá feistithe go daingean; úsáid leacht cócarála le haghaidh anraithí agus anlann; ná húsáid sóid aráin de bharr go milleann sí Vitimín C; seachain cócaráil iomarcach a dhéanamh; bain leas as modhanna cócaireachta oiriúnacha, e.g. galbhruith, suaithfhriochadh agus micreathonnán; etc.

3. 'Is an-mhargadh iad uibheacha. Tá siad éasca le cócaráil agus is comhábhar an-úsáideach iad i miasa milse agus i miasa neamh-mhilse araon.' *(www.bordbia.ie)*

(a) Déan cur síos **(i)** ar luach cothaitheach **agus (ii)** ar luach diaitéiteach na n-uibheacha. (20)

4 phointe @ 5 mharc an ceann

(1 tagairt do luach cothaitheach, 1 tagairt do luach diaitéiteach, móide 2 thagairt eile)

Luach cothaitheach: *Próitéin HBV; luach bitheolaíoch 100%; tá albaimin, ubh-albaimin agus glóbailin sa ghealacán; tá vitilin agus livitin sa bhuíocán; saill sháithithe; leicitin – eiblitheoir nádúrtha; tá colaistéaról sa bhuíocán; tá an gealacán saor ó shaill; gan aon charbaihiodráit; 75% uisce; na vitimíní A, D, E, agus K atá intuaslagtha i saill; vitimíní ghrúpa B atá intuaslagtha in uisce; cailciam; fosfar; iarann; sinc; etc.*

Luach diaitéiteach*: an-úsáideach; is féidir iad a úsáid i mórán mias, idir mhilis agus neamh-mhilis; cabhraíonn próitéin HBV le fás agus deisiú, an-oiriúnach do pháistí agus d'ógánaigh; is éasca iad a dhíleá; is féidir iad a chócaráil go gasta agus go héasca; is féidir iad a ithe leo féin; d'fhéadfaí a rá gur béile é nuair a chuirtear carbaihiodráit leo, e.g. tósta; tá saill sháithithe agus colaistéaról iontu; níl aon vitimín C iontu; tá siad tábhachtach i réim bia veigeatóirí; níl mórán cileacalraí iontu – feiliúnach do dhaoine atá ag cloí le réim bia rialaithe ar bheagán calraí; níl siad costasach agus ní thógann sé mórán ama iad a chócaráil agus, dá bhrí sin, coiglítear airgead ar chostais fuinnimh; etc.*

(b) Tabhair breac-chuntas orthu seo:

(i) na tosca le cur san áireamh agus uibheacha á stóráil agat

(ii) na slite a dtéann teas i bhfeidhm ar uibheacha. (20)

4 thoisc @ 5 mharc an ceann

(1 tagairt don stóráil, 1 tagairt do na slite a dtéann teas i bhfeidhm, móide 2 thagairt eile)

stóráil*: stóráil @ 4˚C iad in urrann uibheacha sa chuisneoir; tóg amach as an gcartán iad; stóráil iad agus an ceann biorach iompaithe síos; ná stóráil iad in aice le bianna ar a bhfuil blas láidir; stóráil an fuílleach gealacáin i gcoimeádán séalaithe ar feadh suas le 2-4 lá; stóráil an fuílleach buíocáin in uisce ar feadh suas le 4 lá; úsáid iad laistigh den dáta 'b'fhearr roimh'; ná nigh an bhlaosc d'fhonn stálú níos tapa na n-uibheacha a sheachaint; etc.*

na slite a dtéann teas i bhfeidhm*: téachtann próitéin, athraíonn dath an ghealacáin; cailltear vitimín B; tá ardteocht ina bunús le gruthú; éiríonn uibheacha rubarúil/righin de thoradh barraíocht cócarála; maraítear baictéir; éiríonn an gealacán dothuaslagtha nuair a théitear é; mar thoradh ar imoibriú idir iarann agus sulfar, cruthaítear fáinne glas thart ar an mbuíocán má dhéantar barraíocht cócarála; etc.*

(c) Déan cur síos ar **dhá** mhír eolais do thomhaltóirí a bhíonn le fáil ar ubhchartán (bosca). (10)

2 phíosa @ 5 mharc an ceann

an tír thionscnaimh; ainm agus seoladh; cláruimhir an táirgeora/an phacálaí; cainníocht; aicme; uimhir na seachtaine (1-52); méid – beag, measartha, mór; úsáid roimh/an dáta 'b'fhearr roimh'; treoracha stórála; marc dearbhaithe cáilíochta; orgánach nó saor-raon; meáchan; eolas cothaithe; etc.

4. Is mac léinn í Saoirse atá sa chéad bhliain sa choláiste. Tá sí ar shiúl ón mbaile agus tá teach á roinnt aici le beirt mhac léinn eile. Faigheann sí liúntas €220 gach seachtain chun íoc as a cuid costas go léir, cíos san áireamh, agus téann sí chuig an gcoláiste ar rothar.

(a) Pléigh **ceithre** chúis ar chóir do Shaoirse buiséad a leagan amach. (20)

4 chúis @ 5 mharc an ceann

Cuireann sé cosc ar róchaitheamh*: ós rud é nach bhfuil ach méid áirithe airgid ar fáil; etc.*
Laghdaíonn sé strus*: cruthaíonn buiséad sláine airgeadais; maolaíonn sé imní agus strus mar go n-íocfar na billí; beidh a fhios aici cá háit a bhfuil an t-airgead uile ag dul; etc.*
Airgead i gcomhair éigeandálaí*: cuairt ar an dochtúir nó ar an bhfiaclóir; etc.*
Coigilteas*: a bhuíochas le buiséad déantar cleachtadh de choigilt airgid; spreagann sé scoláire fanacht go dtí go mbíonn an t-airgead acu sula gceannaíonn siad rud éigin; cinntíonn sé go bhfuil airgead ar fáil le haghaidh teagmhas gan choinne, e.g. caillteanas post; etc.*
Scileanna bainistíochta airgid a fhorbairt*: má éiríonn le mic léinn maireachtáil ar bhuiséad beag beidh na scileanna sin acu nuair a shaothraíonn siad airgead; etc.*
Fiachas a sheachaint*: tús a chur le saol na hoibre le rátáil chreidmheasa dhearfach; tob-cheannach a sheachaint; laghdaíonn buiséadú an dóigh a mbíonn daoine ag brath ar chairde; etc.*

(b) Leag amach plean sheachtainiúil buiséid a léiríonn conas ba chóir do Shaoirse a cuid airgid a roinnt amach le cinntiú go féidir léi íoc as a cuid riachtanas agus as a cuid teastálacha. (20)

5 phointe @ 4 mharc an ceann

***Cíos** 25%; **Bia** 25%; billí tí 15% –soilsiú/téamh/bailiú na mboscaí bruscair/guthán idirlíon/; oideachas 10% – e.g. fótachóipeáil, táillí scrúdaithe, leabhair etc.; éadaí 5%; fóillíocht/siamsaíocht 5%; coigilteas 5%; sláinte 5%; caiteachas lánroghnach 5%; measúnú agus athbhreithniú ar an mbuiséad ar bhonn rialta; etc.*

(c) Mol cuntas coigiltis oiriúnach **amháin** a mholfá do Shaoirse.
Tabhair cúis **amháin** le do rogha. (10)

Ainmnigh: 5 mharc, 1 Chúis @ 5 mharc

Cuntas taisce in Oifig an Phoist*: teacht éasca ar an airgead; bíonn Oifig an Phoist oscailte ar an Satharn; tá mórán brainsí áitiúla ann; tugtar leabhar taisce duit; is féidir airgead a aistarraingt ó aon oifig ach aitheantais bailí a thaispeáint; tá do choigilteas slán; asbhaintear cáin choinneála ar ús taisce (DIRT); ús á ríomh ar bhonn laethúil; etc.*
Comhar creidmheasa – cuntas scaireanna*: áitiúil; oscailte ar an Satharn/go déanach sa tráthnóna; níos éasca iasacht a fháil má tá taifead coigiltis agat; ráta úis íseal; asbhaintear DIRT; tá do choigilteas slán; íoctar díbhinn bhliantúil ar choigilteas; etc.*
Cuntas taisce bainc*: taifead coigiltis a chur ar bun; teacht éasca ar airgead 24/7 trí mheaisín ATM; ráta úis an-íseal; asbhaintear DIRT; tá do choigilteas slán; etc.*
***Cumann foirgníochta:** etc.*

5. 'De réir Thuarascáil Bhliantúil an Ard-Chláraitheora don bhliain 2014, cláraíodh tuairim is 22,033 pósadh sa bhliain sin, méadú 6.6% ar fhigiúr na bliana 2013.'

(Irish Independent, Iúil 2015)

(a) Déan plé ar na cúiseanna a roghnaíonn a lán lánúineacha in Éirinn pósadh sa lá atá inniu ann. (15)

3 phointe @ 5 mharc an ceann

pósann cuid mhór daoine sa lá atá inniu ann toisc go bhfuil níos mó roghanna pósta ann anois,e.g. póstaí sibhialta, póstaí comhghnéis; tugann sé seasmhacht do lánúineacha; leanaí a thógáili gcaidreamh comhbhách; tá grá acu dá chéile; cúiseanna creidimh; cosaint dhleathach an chaidrimh; comhluadar; traidisiún teaghlaigh; etc.

(b) Pléigh **(i)** na cearta **agus (ii)** na freagrachtaí atá ag lánúin sa chaidreamh pósta. (20)

4 phointe @ 5 mharc an ceann

(i) ***Rearta****: comhluadar a chéile; cónaí le chéile mar pháirtithe; caidreamh monagamach; a bheith dílis dá chéile; an pósadh a chur i gcrích; féadtar póstaí nach gcuirtear i gcrích a chur ar neamhní; caidreamh gnéis lena p(h)áirtí; féadfaidh siad teacht in oidhreacht ar mhaoin a chéile (an tAcht Comharbais, 1965); etc.*

(ii) ***Freagrachtaí****: tacaíocht airgeadais a thabhairt don pháirtí agus do na páistí; comhchaomhnóireacht na bpáistí; dualgas dlíthiúil freastal ar riachtanais fhisiciúla, mhothúchánacha, shóisialta, mhorálta agus oideachais na bpáistí; iarracht a dhéanamh sa chaidreamh lena chinntiú go bhfuil sé ag feidhmiú; tiomantas don phósadh a léiriú; etc.*

(c) Ainmnigh rogha **amháin** atá ar fáil do lánúineacha a mbíonn deacrachtaí acu sa phósadh **agus** tabhair cuntas ar an rogha sin. (15)

Ainmnigh: ***5 phointe,*** **Cuntas:** ***2 phointe @ 5 mharc an ceann***

Comhairleoireacht phósta*: cabhraíonn sí le lánúineacha fadhbanna sa phósadh a réiteach sula mbíonn siad ina bhforais le haghaidh idirscartha nó colscartha; is féidir le páirtithe freastal ar na cruinnithe ina n-aonar/le chéile/leis na páistí; seirbhís rúnda; á cur ar fáil ag ACCORD, an Ghníomhaireacht um Thacaíocht Teaghlaigh; agus grúpaí neamhspleácha; má tá fadhbanna sonracha ann, e.g. andúil san alcól, féadtar comhairleoir níos speisialaithe a fháil lena n-aghaidh; etc.*

Idirghabháil teaghlaigh*: seirbhís rúnda do lánúineacha atá sásta idirscaradh nó colscaradh a fháil; féadtar leas a bhaint aisti in áit imeachtaí cúirte; cuidíonn sí le lánúineacha teacht ar réiteach maidir le saincheisteanna ar nós socruithe tuismitheoireachta; choimeád na bpáistí; roinnt airgeadais; saincheisteanna maoine; cúrsaí cothabhála; maoinithe ag an nGníomhaireacht um Thacaíocht Teaghlaigh; etc.*

Idirscaradh dlíthiúil: *is féidir é a shocrú tríd an idirghabháil má tá na páirtithe go léir sásta leis an idirscaradh; féadfaidh idirghabháil imeachtaí cúirte costasacha a sheachaint; déantar téarmaí an idirscartha a Dhoiciméadú sa Ghníomhas Idirscartha; etc.*

Idirscaradh breithiúnach*: tá gá leis seo nuair nach féidir leis an lánúin aontú faoi théarmaí an idirscartha; leagtar forais an idirscartha amach san Acht um Idirscaradh Breithiúnach, 1989, adhaltranas, tréigean, iompar míréasúnach; ní raibh gnáthchaidreamh pósta ann ar feadh bliain amháin ar a laghad roimh an iarratas; ní raibh an lánúin ina gcónaí le chéile ar feadh bliain amháin (idirscaradh comhaontaithe) nó trí bliana (easpa toilithe); caithfidh breitheamh iarratas ar idirscaradh breithiúnach a éisteacht, má éiríonn leis deonóidh sé/sé foraithne idirscartha*

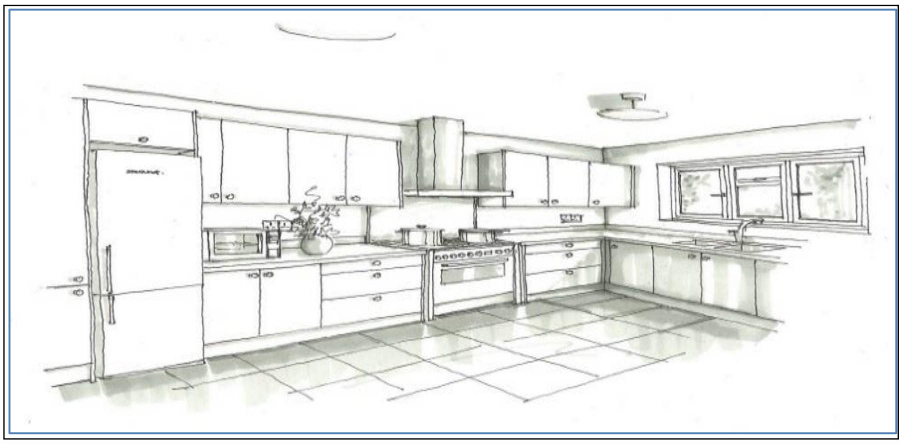
bhreithiúnaigh; féadfaidh sé/sí orduithe breise a dhéanamh freisin, e.g. cearta comharbais a mhúchadh; etc.
***Neamhniú dlíthiúil**: faigheann lánúineacha a phós i searmanais shibhialta nó i searmanais eaglasta é seo; tá sé ag teastáil le go mbeidh an céile/na céilí in ann pósadh arís agus déphósadh a sheachaint, etc.*
***Neamhniú eaglasta**: deonaíonn an Eaglais neamhniú eaglasta tar éis staidéar a bheith déanta ag binse pósta agus é dearbhaithe go bhfuil an pósadh ar neamhní; níl aon stádas dlíthiúil aige agus, mar sin de, bíonn na lánúineacha fós pósta; etc.*
***Colscaradh**: bhí an lánúin ar shiúl óna chéile ar feadh ceithre bliana de na cúig bliana roimhe seo; níl aon seans réalaíoch ann go ndéanfar athmhuintearas; rinneadh socruithe leordhóthanacha don chéile agus do na páistí; faoi fhoraithne colscartha féadfaidh an chúirt orduithe a dhéanamh freisin maidir le coimeád na bpáistí agus bualadh leis na páistí, leithdháileadh maoine, íocaíocht cothabhála, múchadh na gceart comharbais; tar éis don fhoraithne a bheith deonaithe ní féidir í a fhreaschur; reáchtáiltear éisteacht colscartha sa Chúirt Chuarda Teaghlaigh; etc.*

Roinn C

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

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

1.(a) Ní mór machnamh agus pleanáil chúramach a dhéanamh nuair a bhíonn cistin á dearadh. Taispeántar leagan amach cistine sa léaráid thíos.



(www.buzhomedesign.com)

(i) Déan measúnú ar oiriúnacht na cistine do lánúin a bhfuil beirt leanaí óga acu faoi **gach** ceann de na ceannteidil seo a leanas:

- oiriúnacht d'úsáid an teaghlaigh
- an t-aerú
- an eirgeanamaíocht (an triantán oibre). (20)

4 phointe @ 5 mharc an ceann
(tagairt amháin do gach ceann móide, ceann amháin eile)

***Oiriúnacht d'úsáid an teaghlaigh**: tá sí mór – táthar in ann freastal a dhéanamh ar riachtanais an teaghlaigh; urlár neamhsciorrach nach féidir a shalú go furasta; is éasca í a choinneáil glan; go leor spáis faoi choinne stórála; dearadh nua-aimseartha; tréan soilsithe; tá na cuntair oibre ar leibhéal oiriúnach ar mhaithe le hobair a dhéanamh go compordach; cuisneoir/reoiteoir mór; ós rud é gur cistin teaghlaigh í ba chóir go mbeadh tábla agus cathaoireacha inti, chomh maith le limistéar súgartha; etc.*

***An t-aerú**: an t-aonad eastarraingthe thar an sorn; fuinneoga móra cistine; etc.*

***An eirgeanamaíocht**: triantán oibre beag; is féidir gluaiseacht go héasca sa chistin a bhuíochas leis an dearadh; freastal á dhéanamh ar chonairí siúil nádúrtha na ndaoine; is éasca na spásanna a ghlanadh; teacht éasca ar gach limistéar, e.g. na fuinneoga; ord maith le haghaidh ullmhúchán bia; go leor spáis faoi choinne stórála; tá na fearais ar airde chompordach; etc.*

(ii) Pléigh **trí** thoisc ba chóir a chur san áireamh nuair a bhíonn téamh á roghnú don chistin. (15)

3 thoisc @ 5 mharc an ceann

***costas**: suiteáil; úsáid agus cothabháil; etc. **éifeachtúlacht fuinnimh**: an foinse in-athnuaite í?; **áisiúlacht**: uath-amadóir atá éasca le húsáid; teirmeastat chun an teas a rialú; etc. **méid na cistine**: beidh gá le córas níos solúbtha le haghaidh cistin níos mó; etc. **compord**: teocht measartha seasmhach; etc. **sábháilteacht**: tosaíocht ag teaghlach ina bhfuil páistí óga; etc. **téamh uisce**: tumthéitheoir agus amadóir chun leictreachas a choigilt; prapthéitheoirí (géasair); etc.; **taitneamh aeistéitiúil**: téamh faoin urlár; cinéalacha radaitheoirí; etc. **tionchar ar an timpeallacht**: táirgeann gás agus breosla gan toit níos lú truaillithe; etc.*

(iii) Mol **trí** shlí le feabhas a chur ar éifeachtúlacht fuinnimh cistine. (15)

3 shlí @ 5 mharc an ceann

***amadóirí**: am an téimh a shocrú ionas go dtosóidh an téamh nuair is gá amháin; etc. **teirmeastait seomra**: is féidir leat an teas a laghdú faoi 1 nó 2 chéim; etc. **fearais atá tíosach ar fhuinneamh**: iartaí ionduchtúcháin; fearais a dhíphlugáil nuair nach bhfuil úsáid á baint astu; ná fág fearais ar fuireachas riamh; úsáid lóid iomlána; fearais ar a bhfuil lipéid éifeachtúlachta fuinnimh A nó B a cheannach; etc. **foinsí fuinnimh**: painéil ghréine, costasach le suiteáil ach saor le húsáid; leictreachas um choigilt oíche a shuiteáil; etc. **fuinneoga**: gloiniú dúbailte/triarach lena mbaineann astaíochas íseal; feistithe go maith; eisiatóirí seoidire timpeall na bhfuinneog agus na ndoirse; etc. **bolgáin**: bolgáin solais CFL ísealfhuinnimh a úsáid; na soilse a chur as nuair nach bhfuil siad á n-úsáid; vatacht cheart a úsáid; etc.*

agus

1.(b) Líonann an t-urlár cuid mhaith d'achar dromchla seomra ar bith agus, ar an ábhar sin, bíonn tionchar ar leith aige ar chuma iomlán an tseomra.

(i) Tabhair cuntas ar **cheithre** thoisc ba chóir a chur san áireamh nuair a bhíonn clúdaigh urláir á roghnú do theach teaghlaigh. (20)

4 thoisc @ 5 mharc an ceann

feidhm an tseomra; caighdeán; marthanacht; éasca le glanadh agus sláinteach; airíonna inslithe i dtaca le teas agus fuaim; sábháilteacht; neamhsciorrach; an cineál fo-urláir; an stíl mhaisiúcháin; cuireann sí atmaisféar leis an seomra; costas; méid an tseomra; conairí siúil na ndaoine; an bhail atá ar an urlár thíos faoi; aeistéitic; na háititheoirí; etc.

(ii) Mol cineál **amháin** clúdaigh urláir atá oiriúnach do sheomra folctha do theaghlach. Luaigh **dhá** airí den chlúdach urláir a roghnaíonn tú. (10)

Ainmnigh: ***4 mharc, 2 airí @ 3 mharc an ceann***

***Tíleanna**: ceirmeach, scláta, terracotta, cloch ghlónraithe - marthanach; fuar agus crua faoi na cosa; friotaíoch in aghaidh uisce; is éasca scealpóga a bhaint astu; is éasca iad a chothabháil; cuid mhór dathanna; neamhsciorrach; éasca le feistiú – is féidir iad a ghearradh de réir méide/crutha; etc.*
***Vinil**: marthanach; éasca le glanadh; sláinteach; friotaíoch in aghaidh uisce agus aigéid; te faoi na cosa; measartha neamhsciorrach; leánn sí nuair a bhíonn sí faoi réir teasa; marcálann troscán/sála í; is féidir í a cheannach i lear mór tiús agus dearaí; etc.*
***Urlár adhmaid**: lannach; buanfasach; glórach; ní theastaíonn mórán cothabhála; crua faoi na cosa; d'fhéadfadh sé a bheith éasca é a scríobadh; etc.*
***Urlár sábháilteachta**: e.g. Tarasafe Ultra – clúdach urláir vinile atá friotaíoch in aghaidh sciorradh, buanfasach; sláinteach agus éasca le cothabháil; etc.*

nó

1.(c) Tá níos lú daoine in ann a dteach féin a cheannach sa lá atá inniu ann.

(i) Mínigh cén fáth a bhfuil ardú tagtha ar an méid a chosnaíonn sé áit chónaithe a fháil ar cíos i gceantair uirbeacha. (12)

3 phointe @ 4 mharc an ceann

éileamh ard; soláthar íseal; costas ard na morgáistí; éileamh mór mar gheall ar mhic léinn sa choláiste; ganntanas tithe; is deacair airgead a choigilt le haghaidh éarlais mhór agus tógann daoine teach ar cíos ar feadh tréimhse níos faide dá bharr sin; etc.

(ii) Ainmnigh áit chónaithe atá oiriúnach do **gach** duine díobh seo a leanas:

(a) mac léinn coláiste **(b)** duine beagluaineachta (*reduced mobility*) **agus (c)** lánúin aosta.

Tabhair cúis **amháin** le do rogha i n**gach** cás. (18)

Ainmnigh: ***3 @ 3 mharc an ceann,*** **Cúiseanna:** ***3 @ 3 mharc an ceann***

(a) ***mac léinn coláiste****: árasán ar cíos, teach comhroinnte, lóistín; cóiríocht ar an gcampas; etc.*
cúiseanna*: in aice leis an gcoláiste; gar do thaitneamhachtaí, e.g. siopaí, iompar poiblí; costas; tá Wi-Fi ann; slándáil; do sheomra leapa féin/seomra comhroinnte; limistéar staidéir; stóráil; etc.*
(b) ***duine beagluaineachta****: teach aon stóir; teach dhá stór ina bhfuil cathaoir staighre; sciath-thithíocht; rampaí go dtí an príomhdhoras; etc.*
cúiseanna*: áit chónaithe gan aon chéimeanna; soilsiú maith ionas nach dtitfeadh duine; urlár neamhsciorrach; seomra folctha arna chur in oiriúint go speisialta ina bhfuil cithfholcadán (suíochán le haghaidh sábháilteachta) agus lámhráillí; éasca le cothabháil; gar do shéipéal, siopaí, oifig an phoist, leabharlann; tá neamhspleáchas ag an duine agus tá cúnamh ar fáil 24 uair an chloig; córas aláraim a ndéantar monatóireacht air le haghaidh sábháilteachta agus slándála; cnaipe práinne; siogairlín eochracha le haghaidh an chórais aláraim a ndéantar monatóireacht air; lámhráillí ar fud an tí; etc.*
(c) ***lánúin aosta****: dlutháit chónaithe aon stóir; scáthchóiríocht; in éineacht le daoine den teaghlach; árasán in aice leis an teaghlach; etc.*
cúiseanna*: cónaí i mbaile nó i sráidbhaile gar d'iompar poiblí agus do thaitneamhachtaí mura mbítear ag tiomáint; slándáil; maireachtáil neamhspleách; gar don teaghlach; éasca le cothabháil; gairdín nó paitió beag nach dteastaíonn mórán cothabhála uaidh; 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) Níl rud ar bith in ann tú a ullmhú go hiomlán don saol i do chéad phost in oifig.

(www.pinterest.com)

(i) Déan trácht ar oiriúnacht na gcultacha oifige a thaispeántar thuas.
Déan tagairt dóibh seo:

- feidhm
- compord
- taitneamh aeistéitiúil. (18)

3 phointe @ 6 mharc an ceann

***feidhm**: éasca le caitheamh; oiriúnach don chuspóir; marthanach; ilúsáideach; coinneoidh siad an chuma atá orthu; ní chuirfear filltíní iontu go héasca; oireann an fhabraic d'aimsir the agus d'aimsir fhuar araon; ní féidir iad a shalú go furasta; ba chóir go n-oibreodh na cnaipí agus na zipeanna; etc.*
***compord**: ba chóir é a chur san áireamh i ndearadh na gcultacha; in ann gluaiseacht go héasca le linn cromadh agus síneadh gan dul as a gcuma; etc.*
***taitneamh aeistéitiúil**: tá seaicéad giortaithe os cionn an chromáin coitianta mar fheisteas oibre; gnéithe nua-aimseartha;tá cultacha táilliúrtha foirmiúla an-choitianta; tagann an carbhat leis an gculaith; cruthaítear cothromaíocht de bharr na gcnaipí ar an seaicéad; cuma tharraingteach orthu; cuireann an carbhat in iúl go bhfuiltear muiníneach; etc.*

(ii) Mol fabraic **amháin** atá oiriúnach do sheaicéad na culaithe **agus** tabhair cúis le do rogha. (7)

Ainmnigh: *3 mharc,* Chúis: *1 phointe @ 4 mharc*

***olann**: te; ní chuirfear filltíní inti; buanfasach; seasmhach; éadrom; ionsúiteach; etc. **línéadach**: láidir; friotaíoch in aghaidh coinclí; tá dea-loinnir air; ionsúiteach; éadrom; etc. **cadás**: láidir; is éasca é a ní agus a thriomú; ruaimníonn sé go maith; éadrom; tarraingíonn sé teas ón duine a bhíonn á chaitheamh; ionsúiteach; éasca le glanadh; etc.; **síoda**: láidir; mín; ní thagann filltíní ann; ionsúiteach; luíonn sé go maith; etc. **poileistear**: láidir; friotaíoch in aghaidh síneadh; triomaíonn sé go tapa; is éasca é a ní; coinníonn sé teas coirp an té a bhíonn á chaitheamh; friotaíoch in aghaidh filltíní; etc. **vioscós/réón**: ionsúiteach; bog; luíonn sé go maith; coinníonn sé teas coirp an té a bhíonn á chaitheamh; is éasca é a ruaimniú; etc. **aicrileach**: éadrom; bog; te; is féidir é a shíneadh; triomaíonn sé go tapa; etc. **cadás poileistir**: is éasca é a ní; éadrom; éasca le preasáil; láidir; siltriomaíonn sé go tapa; friotaíoch in aghaidh smálú; compordach; leibhéal íseal statach; etc.*

agus

2.(b) Tá níos mó buntáistí ag fabraicí nádúrtha ná mar atá ag fabraicí sintéiseacha.

(i) Scríobh próifíl d'fhabraic nádúrtha faoi **gach** ceann de na ceannteidil seo a leanas: (9)

- táirgeadh snáithíní

3 phointe @ 2 mharc an ceann

línéadach: *déanta as gas an phlanda lín; baintear na snáithíní; baintear na síolta; tugtar bá ar an bpróiseas nuair a bháitear líon in uisce ar feadh roinnt laethanta/seachtainí; scartar snáithíní ó na codanna adhmadacha; déantar na snáithíní a chíoradh agus a shní ina snáth; tugtar 'líne' ar shnáithíní níos faide agus tugtar 'barrach' ar na snáithíní níos giorra; etc.* ***cadás***: *tagann snáithíní ón bplanda cadáis; a dtugtar cochall nó ceann síolta air; bán agus bog; pioctar cochaill de láimh; scartar snáithíní ó na síolta (scaradh cadáis); brúitear iad ina gcornaí; grádaítear iad de réir faide; déantar na snáithíní a chíoradh agus a shní ina snáth; etc.* ***olann***: *baintear lomra ó chaora; grádaítear í de réir dhath, mhíne agus fhad na snáithíní; déantar í a ghlanadh agus a chíoradh; déantar í a shní ina snáth; etc.* ***síoda***: *arna tháirgeadh ón seiriceán; beireann leamhain seiriceáin uibheacha; itheann seiriceáin duilleoga an chrainn mhaoildeirge; sníomhann seiriceáin cocúin síoda; déantar na cocúin a théamh agus a bhá; agus baintear na snáithíní; déantar na snáithíní a shní ina spóil; déantar iad a shní ina snáth níos tibhe; etc.*

- an chaoi a ndéantar an fhabraic.

1 phointe @ 3 mharc

fíodóireacht: *síntear snáitheanna dlúith ar sheol; cuirtear snáitheanna innigh os cionn agus faoi bhun an dlúith ó thaobh amháin den seol go dtí an taobh eile; cruthaítear imeall dlúthchiumhaise agus cuireann sé sin cosc ar sceitheadh; etc.* ***cniotáil***: *sraith de lúba comhghlasáilte óna n-eascraíonn déantús solúbtha; etc.* ***nascáil***: *greamaítear dhá cheann nó níos mó d'fhabraicí dá chéile le greamachán; teaglaim d'fhabraic chniotáilte nó d'fhabraic bhogfhite lena ngabhann líneáil éadrom mar thaca; etc.*

(ii) Tabhair **dhá** bhuntáiste a bhaineann le snáithíní / fabraic nádúrtha a úsáid in éadach. (6)

2 bhuntáiste @ 3 mharc an ceann

in-nite; marthanach; féadtar bailchríoch fabraice a chur orthu; níos saoire; ionsúiteach; is féidir iad a ruaimniú; etc.

nó

2.(c) 'Is aoibhinn liom cúrsaí faisin. Measaim go bhfuil cúrsaí faisin fíorthábhachtach mar gur trí mheán cúrsaí faisin a chuireann tú tú féin i láthair an domhain.'

(Emma Watson, Aibreán 2015)

(i) Mínigh conas a bhíonn tionchar ag na meáin chumarsáide ar an rogha éadaí a chaitheann déagóirí. (9)

3 phointe @ 3 mharc an ceann

teilifís; scannáin; irisí; scimeáil ar an Idirlíon; na meáin shóisialta; tuarann stílithe/scríbhneoirí nósanna faisin na séasúr; is maith le daoine óga a bheith gléasta ar nós na ndaoine cáiliúla; cuireann daoine cáiliúla (spóirt) a réimse éadaí féin ar bun; glactar grianghraf de dhaoine cáiliúla ag imeachtaí na meán agus iad ag caitheamh éadaí de chuid dearthóirí ar leith; feictear nuamhaisiú ar mhórán clár teilifíse; bíonn gné-ailt faoi chúrsaí faisin le fáil i mbunús na nuachtán Domhnaigh; etc.

(i) Pléigh an t-ionchur a bhíonn ag bróga nua-aimseartha sna nósanna faisin reatha. (6)

2 ionchur @ 3 mharc an ceann

cuireann siad leis an gcuma iomlán; tagann siad leis an bhfeisteas; cruthaíonn siad pointe fócasach; cuireann siad cuma níos nuaí ar an bhfeisteas; cabhraíonn siad chun stíl a chur i gcrích; codarsnacht sna dathanna; tugann siad cothromaíocht don fheisteas; 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) Bíonn tionchar díreach ag an obair ar acmhainní mar am agus airgead agus bíonn tionchar aici ar an méid den dá acmhainn sin a bhíonn ar fáil do shaol an teaghlaigh.

(i) Mínigh **gach** ceann díobh seo a leanas:

- obair íoctha
- obair neamhíoctha
- obair dheonach. (18)

3 phointe @ 6 mharc an ceann

Obair íoctha*: fostaíocht/gairm bheatha ina dtuilltear ioncam; gnóthachan airgeadais ó bheith ag obair; soláthraíonn sí seasmhacht i bhfoirm pinsean, ranníocaíochtaí ÁSPC, pá saoire agus breoiteachta; féadfaidh duine a bheith féinfhostaithe nó a bheith fostaithe ag duine eile; féadfaidh an obair a bheith ar bhonn lánaimseartha, páirtaimseartha nó sealadach; etc.*

Obair neamhíoctha*: ní fhaightear aon luach saothair airgeadais as an obair a dhéantar; is iondúil go ndéantar an obair sa teach; d'fhéadfadh na tascanna seo a leanas a bheith i gceist: cúram leanaí, obair tí, ag tabhairt aire do thuismitheoir aosta, duine faoi mhíchumas; tig leis an obair a bheith leamh; ní bhaineann na buntáistí leis an obair seo agus a bhaineann le hobair íoctha, e.g. pá breoiteachta; etc.*

Obair dheonach*: ag obair sa phobal de do dheoin féin; ní bhítear ag obair ar son gnóthachan airgeadais; ag obair in éineacht le grúpaí carthanachta; tá stádas níos airde ag baint leis an obair seo ná mar atá ag baint le hobair neamhíoctha; déanann daoine an obair seo mar go bhfuil sásamh le baint aisti ar bhonn pearsanta; cruthaítear cairdeas, obair foirne, scileanna nua, ionbhá; etc.*

(ii) Pléigh na buntáistí **agus** na míbhuntáistí a bhaineann le mic léinn a bheith ag obair i bhfostaíocht pháirtaimseartha. (20)

4 phointe @ 5 mharc an ceann
(1 bhuntáiste, 1 mhíbhuntáiste, móide 2 cheann eile)

Buntáistí*: tuilltear airgead chun saol sóisialta a mhaoiniú, chun éadaí a cheannach, chun iasachtaí do mhac léinn a íoc ar ais; gnóthaítear scileanna bainistíochta ama níos fearr; faightear taithí san ionad oibre; faightear tuiscint ar chúrsaí freagrachta; ní bhítear ag brath ar thuismitheoir faoi choinne airgead póca; gheofar post mar thoradh ar eitic oibre mhaith; etc.*

Míbhuntáistí*: níos lú ama chun staidéar a dhéanamh; bítear as láthair ó ranganna/léachtaí níos minice; faightear gráid níos ísle i scrúduithe; tagann méadú ar leibhéil struis; bítear tuirseach sna ranganna; gan mórán cinnteachta go gcoinneofar an post; níos lú am fóillíochta; is féidir leis dul i bhfeidhm ar chúrsaí sláinte agus ar chaidreamh teaghlaigh; etc.*

(iii) Conas a chosnaíonn an tAcht um Chosaint Daoine Óga (Fostaíocht), 1996, daoine óga sa lucht saothair? (12)

3 phointe @ 4 mharc an ceann

cuirtear teorainn leis an líon uaireanta is féidir le duine óg a bheith ag obair; cion atá ann páistí faoi 16 bliana d'aois a fhostú ar bhonn lánaimseartha; ní féidir le páistí faoi 14 bliana d'aois a bheith ag obair le linn téarma scoile; le linn laethanta saoire ní féidir leo a bheith ag obair ar feadh níos mó ná 7 n-uaire in aghaidh an lae, 35 huaire sa tseachtain; caithfidh siad sos 30 nóiméad a fháil gach 4 huaire; caithfidh siad 2 lá scíthe a fháil sa tseachtain; caithfidh siad 21 lá saor a fháil; ní féidir le páistí atá 15 bliana d'aois a bheith ag obair ar feadh níos mó ná 8 n-uaire sa tseachtain i rith an téarma scoile; ní féidir le páistí atá 16/17 mbliana d'aois a bheith ag obair ar feadh níos mó ná 40 uair an chloig sa tseachtain; ní thig leo a bheith ag obair roimh 6.00am nó tar éis 10.00pm; caithfidh an fostóir fianaise a fháil ar aois an duine óig; caithfear cead a fháil ó thuismitheoir nó ó chaomhnóir; caithfear clár a choinneáil de na huaireanta a oibríodh; níor mhór go n-íocfaí an tÍosphá Náisiúnta de €6.06 in aghaidh na huaire (faoi 18 mbliana d'aois); etc.

agus

3.(b) Tá méadú mór tagtha le déanaí ar líon na mac léinn lánfhásta a bhfuil iarratas á chur isteach acu ar ionaid ar chúrsaí sna coláistí tríú leibhéal.

(i) Pléigh **trí** chúis a bhfuil daoine fásta ag filleadh ar an oideachas. (18)

3 chúis @ 6 mharc an ceann

cabhraíonn sé chun cur isteach ar phost nua; dul chun cinn ina réimse roghnaithe; scil nua a fhoghlaim; cailteanas post sa chúlú eacnamaíochta agus d'fhill siad ar an gcoláiste le go mbeadh seans níos fearr acu fostaíocht a fháil; cabhrú le páistí leis an obair bhaile; dea-shampla a thabhairt dá dteaghlach maidir leis an dearcadh atá acu ar an oideachas; teanga nua a fhoghlaim ar mhaithe le cúrsaí taistil; caitheamh aimsire; bualadh le daoine nua; cur leis an gciorcal sóisialta; uaillmhian a bhí acu riamh anuas a chomhlíonadh; is maith leo a bheith i mbun staidéir; coinneáil suas le cur chun cinn na teicneolaíochta; scileanna litearthachta agus uimhearthachta a fhorbairt; etc.

(ii) Ainmnigh tionscnamh **amháin** atá ar fáil do dhaoine fásta chun feabhas a chur ar a gcáilíochtaí oideachais, **agus** tabhair eolas faoi. (12)

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

seirbhísí litearthachta do dhaoine fásta; BTEI – an Tionscnamh um Fhilleadh ar an Oideachas;NALA – an Áisíneacht Náisiúnta Litearthachta d'Aosaigh; VTOS – Scéim Deiseanna Oiliúna Gairmoideachais; Bord Oideachais agus Oiliúna – ag soláthar réimse leathan de ranganna oíche; Teagasc/Coillte; Solas (FÁS) – oiliúint scilbhunaithe; an Ollscoil Oscailte/cianfhoghlaim; Ollscoileanna agus Institiúidí Teicneolaíochta; etc.

nó

3.(c) Bíonn go leor daoine faoi strus de thoradh chúrsaí an tsaoil. Sin é an fáth a bhfuil caitheamh aimsire fíorthábhachtach chun dea-chothromaíocht idir obair agus stíl mhaireachtála a fhorbairt.

(i) Sainmhínigh *caitheamh aimsire*. (6)

1 phointe @ 6 mharc an ceann

an t-am a bhíonn fágtha tar éis gníomhaíochtaí riachtanacha a chur i gcrích; an t-am a bhíonn ag duine lena rogha rud a dhéanamh; an t-am atá ann le haghaidh suaimhnis agus scíthe; etc.

(ii) Déan cur síos ar conas a bhíonn tionchar ag **gach** ceann díobh seo a leanas ar chaitheamh aimsire an teaghlaigh:

- aois
- gairm bheatha
- cultúr
- costas. (24)

4 phointe @ 6 mharc an ceann

***Aois**: tá níos lú freagrachtaí ar dhaoine óga agus tá níos mó ama acu le haghaidh caitheamh aimsire mar thoradh air sin; is beag ama agus ioncam indiúscartha atá ag lánúineacha a bhfuil páistí óga acu; tá níos mó ama agus airgid ag lánúineacha ar scor lena gcaitheamh ar chaitheamh aimsire; tá níos lú airgid ag daoine aosta, b'fhéidir go bhfuil srianta fisiciúla orthu agus tugann siad faoi ghníomhaíochtaí níos neamhghníomhaí; athraíonn na gníomhaíochtaí caitheamh aimsire a dhéantar de réir mar a théitear in aois; meastar go bhfuil roinnt gníomhaíochtaí caitheamh aimsire ró-chontúirteach do pháistí, e.g. níor cheart go rachadh páistí faoi 10 mbliana d'aois i mbun tumadóireacht scúba; etc.*

***Gairm bheatha**: an méid ioncam indiúscartha atá ar fáil; líon na n-uaireanta oibre; an cineál oibre; féadfaidh codarsnacht a bheith idir caitheamh aimsire agus gairm bheatha an duine; féadfaidh sé a bheith ina fhairsingiú ar an obair; is slí í an obair chun ioncam a sholáthar le haghaidh caitheamh aimsire; bíonn níos mó ama ann le haghaidh caitheamh aimsire mar gheall ar obair pháirtaimseartha, postroinnt agus sosanna gairme; d'fhéadfadh oibrí suiteach gníomhaíocht ina gcaitear cuid mhór fuinnimh a roghnú agus a mhalairt; etc.*

***Cultúr**: ceantar áirithe, e.g. tonnmharcaíocht; iománaíocht i gceantar áirithe i gcontae; gnéithe atá traidisiúnta i dtír ar leith, ceol Gaelach, Flamenco sa Spáinn etc.; is minic a bhíonn tionchar ag gníomhaíochtaí na dtuismitheoirí ar rogha gníomhaíochtaí caitheamh aimsire na bpáistí; etc.*

***Costas**: táille ballraíochta; táille bhliantúil; táille le bheith i do bhall; íoc mar a úsáidtear; gá le héadaí agus trealamh speisialta; d'fhéadfadh daoine nach bhfuil mórán ioncam indiúscartha acu dul i gceann gníomhaíochtaí neamhchostasacha/saor in aisce, e.g. siúl; etc.*

Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

AN ARDTEISTIMÉIREACHT, 2016
AISTRIÚCHÁN AR SCÉIM MHARCÁLA

EACNAMAÍOCHT BHAILE –
EOLAÍOCH AGUS SÓISIALTA
OBAIR CHÚRSA SA STAIDÉAR BIA

Critéir Ghinearálta Mharcála don Obair Chúrsa Phraiticiúil sa Staidéar Bia

Fiosrúchán: Anailís/Taighde - 30 marc

Taighde agus anailís **= 20**

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

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

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

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

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

Mura ndéantar fiosrúchán ar an mias a ullmhaítear -1 / -2 mharc san Fhiosrúchán.
(biachlár – cúrsa tosaigh/milseog = 1 mharc, príomhchúrsa = 1 mharc)

Béilí /miasa/táirgí oiriúnacha agus aird á tabhairt ar chúinsí a aithníodh agus a ndearnadh anailís orthu san fhiosrúchán
Ní mór biachláir/príomhchúrsa/miasa a bheith cothromaithe – glac le 3 cinn as 4 ghrúpa bia

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

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

Ullmhúchán agus Pleanáil - 6 mharc

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

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

Cur i bhFeidhm - 28 marc

- Breac-chuntas ar an modh oibre a leanadh ar a n-áirítear próisis ullmhaithe bia, am cócarála/teocht , riar/cur i láthair, blaiseadh/measúnú. **= 16**
  (Ba chóir go mbeadh an t-eolas / an cuntas i bhfocail an iarrthóra féin)

Banda A 13 - 16 marc (an-mhaith – ar fheabhas)
Aithnítear gach céim riachtanach in ullmhúchán na méise, déantar achoimre orthu agus cuirtear i láthair iad i bhfocail an iarrthóra féin, san ord ceart agus tagairt cheart do phróiseas/phróisis ullmhaithe bia c(h)uí ar baineadh úsáid as/astu
Banda B 9 -12 marc (an-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 do phróiseas/phróisis ullmhaithe bia c(h)uí ar baineadh úsáid as/astu
Banda C 5 - 8 marc (bunúsach – ábalta)
Aithnítear roinnt céimeanna riachtanacha in ullmhúchán na méise, déantar achoimre orthu agus cuirtear i láthair iad san ord ceart le tagairt cheart do phróiseas/ phróisis ullmhaithe bia c(h)uí ar baineadh úsáid as/astu
Banda D 1- 4 mharc (an-bhunúsach – teoranta)
Ní aithnítear aon cheann de na céimeanna riachtanacha in ullmhúchán na méise, nó ní aithnítear ach beagán díobh, ní dhéantar achoimre orthu ná ní chuirtear i láthair iad san ord ceart le tagairt cheart do phróiseas/ phróisis ullmhaithe bia c(h)uí ar baineadh úsáid as/astu

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

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

Measúnú - 16 marc

Déan measúnú ar an tasc sna téarmaí seo:

- **Cur i bhFeidhm** **2 × 4 mharc an ceann** **= 8**
  Banda A - 4 mharc *- aithníodh agus rinneadh anailís ar laigí/láidreachtaí sainiúla nuair a bhí an tasc á dhéanamh, cosnaíodh mionathruithe go soiléir nuair a moladh iad, rinneadh anailís chriticiúil ar úsáid acmhainní/ar phleanáil*
  Banda B - 3 mharc *- aithníodh laigí/láidreachtaí sainiúla nuair a bhí an tasc á dhéanamh, cosnaíodh méid áirithe na mionathruithe a moladh, rinneadh anailís theoranta ar úsáid acmhainní/ar phleanáil*
  Banda C- 2 mharc *- rinneadh iarracht éigin laigí* ***nó*** *láidreachtaí a aithint nuair a bhí an tasc á dhéanamh, níor cosnaíodh mionathruithe nuair a moladh iad, rinneadh tagairt d'úsáid acmhainní/do phleanáil*
- **Sainriachtanais** an taisc **2 × 4 mharc an ceann** **= 8**
  Banda A - 4 mharc *- baineann tátal eolach as an obair i gcás dhá phríomhriachtanas de chuid an taisc*
  Banda B - 3 mharc *- baineann tátal teoranta as an obair i gcás dhá phríomhriachtanas de chuid an taisc*
  Banda C - 2 mharc *- déanann achoimre ar dhá thoradh ar an tasc*

Réimse Cleachtais A – Prionsabail Chothúcháin a Chur i bhFeidhm

Tasc 1

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

Déan taighde agus mionléiriú ar na riachtanais chothaithe agus ar na treoirlínte i gcomhair pleanáil béilí is cóir a chur san áireamh nuair a bhíonn béilí á bpleanáil do dhaoine óga a ghlacann páirt i spórt gníomhach.
Agus tú ag tagairt do na tosca atá aitheanta agat sa taighde, mol réimse biachlár dhá mhias a bheadh oiriúnach mar phríomhbhéile an lae do ghrúpa daoine óga mar seo.
Ullmhaigh, cócaráil agus riar ceann de na príomhchúrsaí a d'fhiosraigh tú.
Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena fheidhmiú agus **(b)** le riachtanais shainiúla an taisc. 2016

Príomhriachtanais an taisc:

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

Fiosrúchán

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

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

Na béilí a roghnaítear – raon biachlár dhá chúrsa
– ní mór iad a bheith oiriúnach do dhaoine óga a ghlacann páirt i spórt gníomhach
– ní mór príomhchúrsa a bheith ann.

Measúnú (sainriachtanais an taisc)
Anailís ar na torthaí a bhaineann leis na riachtanais chothúcháin a ghabhann le raon biachlár dhá chúrsa do dhaoine óga a ghlacann páirt i spórt gníomhach.
Treoirlínte pleanála béile – raon béilí dhá chúrsa do dhaoine a ghlacann páirt i spórt gníomhach, an tslí a sásaíonn na béilí a roghnaítear na riachtanais a aithnítear san fhiosrúchán.

Tasc 2

De réir mar a théann daoine in aois tagann meath nádúrtha ar mhais agus ar neart na matán. Ach, fágann easpa próitéine in aiste bia seandaoine go gcailltear meáchan coirp agus mais na matán níos tapúla agus ar bhealach neamhbheartaithe.
Agus tú ag tagairt don ráiteas thuas, déan taighde agus mionléiriú ar na riachtanais chothaithe agus ar na treoirlínte i gcomhair pleanáil béilí is cóir a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil chun cailliúint mhais na matán a chosc/ a laghdú agus chun meáchan sláintiúil coirp a chaomhnú.
Agus na cúinsí seo á gcur san áireamh agat, pleanáil agus déan biachlár **aon** lae amháin (trí bhéile agus sneaiceanna) don ghrúpa seo daoine.
Ullmhaigh, cócaráil agus riar ceann de na príomhchúrsaí ar an mbiachlár.
Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena fheidhmiú agus **(b)** le riachtanais shainiúla an taisc. 2016

Príomhriachtanais an taisc:

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

Fiosrúchán

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

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

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

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

Réimse Cleachtais B – Ullmhú Bia agus Próisis Chócaireachta
Tasc 3

> ***Meaisíní ilúsáide iad próiseálaithe bia a laghdaíonn an dua a bhaineann le mórán tascanna ullmhaithe bia.***
> Déan taighde ar phróiseálaithe bia leictreacha maidir le gach ceann acu seo a leanas:
> - na cineálacha difriúla atá ar fáil (cineálacha, gnéithe, brandaí, costas)
> - úsáidí, i.e. feidhmeanna difriúla
> - miasa/bianna a dtagann laghdú suntasach ar a n-am ullmhúcháin nuair a úsáidtear phróiseálaí bia
> - na príomhphointí a bhaineann lena n-úsáid.
>
> Agus lántairbhe á baint agat as próiseálaí bia, ullmhaigh, cócaráil agus riar do rogha mias neamh-mhilis. Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena fheidhmiú agus **(b)** na buntáistí a bhaineann le húsáid a bhaint as próiseálaí bia. 2016

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

Fiosrúchán
Taighde faoi phróiseálaithe leictreacha bia; na cineálacha éagsúla atá ar fáil (cineálacha, gnéithe, brandaí, costas)
Cineálacha: *próiseálaithe bia lena ngabhann cumascóirí/déantóirí caoineog/leachtaitheoirí/súire torthaí citris; gearrthóirí/cumascóirí bia lámhoibrithe; dlúth-ghearrthóirí/phróiseálaithe nó mion-ghearrthóirí/phróiseálaithe; próiseálaithe móra bia*; *etc.*
acmhainn*: próiseálaí – 0.8-3.7 lítear; cumascóir – 1.0 – 1.5 lítear; etc.* ***vatacht:*** *300W- 800W; etc.*
Gnéithe: *rialú luais inathraithe, cnaipe turbaluais/treisiúcháin; hanla éadrom-tadhaill/greim éasca; babhla cruach dosmálta atá éasca lena glanadh; babhlaí suas go 5 lítear; dioscaí garbh-/mín-ghrátála/garbh-/mín-slisnithe, diosca stiallta/julienne; mionbhrúiteoir citris; buailteoirí, crúcaí agus greadtóirí; uirlis buailte solúbtha; bratú K-lene (neamhghreamaitheach); is féidir ceann measctha inbhainte a úsáid mar lámh-mheascthóir; sciath frithsteallta/doirte; teicneolaíocht bhraite ualaigh; amadóir; scrábaire babhla uathoibríoch; múchtóir i gcás rólódáil; stóráil corda leictreachais; sábháilte i gcomhair meaisíní nite gréithe; uirlisí gan sreang; sreang sclóine lena húsáid i gceachtar lámh; glas sábháilteachta; gabhálais atá sábháilte i gcomhair meaisíní nite gréithe; dathanna éagsúla, bailchríoch chróim, bailchríoch bhán chriostail/cruach scuabtha dhosmálta; cásáil sheachtrach de phlaisteach crua, trédhearcach nó deataithe lena ngabhann oscailt chun nithe breise a chur isteach ann; lanna cruach dosmálta; fearsaid lárnach; mótar; lasc múscailte/múchta; etc.*
Brandaí: *Kenwood; Moulinex; Philips; Gordon Ramsey; Russell Hobbs; James Martin; Ready Steady Cook; etc.*
Costas: *costas na bpróiseálaithe leictreacha bia éagsúla a iniúchtar.*
Úsáidí i.e. feidhmeanna éagsúla: *mionghearradh/mionú; meascadh; uachtarú & greadadh; fuineadh – taos/taosrán; slisniú/stialladh/gearradh ina sceallóga; purée a dhéanamh; cumasc; cúr a dhéanamh; etc.*
Béilí/bianna ina a laghdaítear an t-am ullmhúcháin go mór:
Béilí/bianna neamh-mhilse: *blastáin sailéid; maonáis; pâté; humas; anraith; cálslá; glasraí suaithfhriochta; glasraí a bhrú; feoil a mhionú; búiste a dhéanamh; píotsa; quiche; etc.*
Béilí/bianna milse: *brioscaí; arán, scónaí, taos giosta; cístí – cístí spúinse, cístí torthaí, cístí a dhéantar in aon gheábh amháin; eve's pudding; císte bunoscionn anainn; mionbhruar torthaí; císte cáise, taosrán – toirtín úll; mionbhruar a dhéanamh; reoáin; fuidreamh; caoineoga torthaí/bainne; meireangaí; pancóga; marmaláid; etc.*
Na príomhphointí a bhaineann lena n-úsáid: *déanamh de réir threoracha an mhonaróra; úsáid an gabhálas ceart a bhaineann leis an meascán; ná sáraigh an acmhainn uasta nó cuirfidh tú ró-ualach ar an mótar; glasáil an babhla ina ionad sula ndúisítear an meascthóir; bain úsáid as luas íseal chun an próiseálaí a dhúiseacht agus nuair atá comhábhair thirime á gcur isteach; bíodh an tsaill ag teocht an tseomra; bain úsáid as an steall-sciath chun bianna amhail siúcra reoáin agus plúr a choimeád sa mheaisín nuair atá meascadh ar siúl ach bí cinnte go mbaintear amach é sula ndéantar greadadh le gur féidir leis an aer imshruthú gan bhac; le linn meascadh a dhéanamh, múch an meaisín chun an meascán a scrábadh ó thaobhanna an bhabhla; lig do leachtanna fiuchta fuarú sula gcuirtear isteach iad; cinntigh go gclúdaíonn an bia na lanna; bain úsáid as tonnadóir/oscailt chun bianna breise a chur isteach agus bain úsáid as sáiteoir plaisteach chun an bia a bhrú isteach; cinntigh go mbíonn buailteoirí sáite isteach sa mheascán sula ndúisítear an meaisín; ní féidir meascthóirí ina bhfuil innill bheaga a ligean ag rith ar feadh tamaill rófhada; glan an meaisín tar éis é a úsáid; ná húsáid na gabhálais, e.g. an leachtaitheoir, an tráth céanna le buaileadh; etc.*
Na béilí a roghnaítear – ní mór béile neamh-mhilis a bheith ann agus ní mór úsáid a bhaint as próiseálaí bia
Measúnú (mar atá sonraithe sa tasc) *– na tairbhí coibhneasta a bhaineann le húsáid a bhaint as próiseálaí bia – conas a fhreastalaíonn an béile a roghnaítear ar na riachtanais a aithnítear san fhiosrúchán; etc.*

Réimse Cleachtais C: Teicneolaíocht an Bhia
Tasc 4

Tá níos mó suime ag daoine i mbácáil sa bhaile ó tháinig éileamh ar an 'Tae Beag'.
Sainaithin réimse táirgí difriúla (bianna/miasa) a bhfuil éileamh orthu i láthair na huaire agus ar féidir iad a riar mar chuid den tae beag.
Fiosraigh **dhá** theicníc/mhodh a úsáidtear sa bhácáil ag baile agus mínigh na bunphrionsabail a bhaineann le gach ceann acu.
Ag baint úsáide duit as ceann **amháin** de na teicnící/modhanna a fiosraíodh, ullmhaigh agus bácáil táirge **amháin** a bheadh oiriúnach le riar ag tae beag. Déan cur síos ar an tslí a riarfá an mhias/táirge.
Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena fheidhmiú, **(b)** le praiticiúlacht na bácála ag baile agus **(c)** costas na bácála ag baile i gcomparáid le táirge cosúil leis a cheannófá i siopa. 2016

Príomhriachtanais an taisc:
Le fiosrú:

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

Fiosrúchán
Raon táirgí éagsúla (bianna/béilí) a bhfuil ráchairt orthu faoi láthair agus is féidir a riar mar chuid den 'tae beag':
***Ceapairí:** ceapairí roithleáin; ábhar líonta - cúcamar; feoil chócaráilte; tuinnín; bradán, cáis agus picil; ubh faoi mhaonáis; etc. **Scónaí:** scónaí pléineáilte agus im/subh/uachtar in éineacht leo; scónaí cáise; crompóga; etc. **Cístí:** cístíní cupa/borróga beaga reoánta (Cístíní Maisiúla); muifíní; petits fours; císte seacláide; císte torthaí saibhir; císte battenberg; etc. **Toirtíní;** toirtín bakewell; toirtín custaird; toirtín líomóide; putha seacláide; pióg mheireang líomóide; slisní caramail; etc.*
***Na teicnící/modhanna a úsáidtear sa bhácáil bhaile* / Na bunphrionsabail a ghabhann le gach ceann ar leith acu:**
***Modh Cuimilte Isteach:** saill atá gearrtha ina píosaí beaga agus a chuimlítear go héadrom isteach i bplúr le barr na méar; tógtar an meascán os cionn an bhabhla chun aer a ligean isteach ann; an meascán le bheith cosúil le mín-ghrabhróga aráin; uigeacht measartha oscailte; teas an oighinn ina chúis le forbairt gáis agus le socrú an mheascáin; etc.*
***An Modh Uachtaraithe:** déantar saill agus siúcra a bhualadh/uachtarú le chéile trí úsáid a bhaint as meascthóir láimhe/ leictreach go dtí go mbíonn dath éadrom ar an meascán, go mbíonn uigeacht righin ann, go dtagann méadú ar an toirt agus go mbíonn an siúcra leáite; táirgtear cealla beaga aeir agus cobhsaíonn an siúcra iad; tugtar isteach tuilleadh ceall aeir trí na huibheacha a bhualadh isteach sa mheascán saille agus siúcra; cuirtear uibheacha isteach ar luas íseal chun treamhnú a sheachaint; ní mór an plúr a fhilleadh go réidh isteach sa mheascán le nach gcailltear aon aer; le linn na bácála, bíonn teas an oighinn ina chúis le forbairt gáis agus le socrú an mheascáin agus ardaíonn an císte; etc.*
***Modh an aon gheábha amháin:** déantar na comhábhair go léir a bhualadh le chéile an tráth céanna; ligtear aer isteach sa mheascán chun cealla aeir a fhoirmiú agus cobhsaíonn an siúcra na cealla sin; ligeann cumasc bog na saille an t-aer isteach sa mheascán go héasca, meascann sé go réidh leis na comhábhair eile; bíonn gá le hoibreán breise ardúcháin; le linn na bácála, leánn an tsaill, rud a scaoileann na cealla aeir isteach sa mheascán plúir agus leachta; imoibríonn an t-oibreán ardúcháin sa phlúr leis an leacht ón ubh agus táirgtear dé-ocsaíd charbóin agus gal; de réir mar a thagann méadú ar an mbrú laistigh den chíste, bogann na gáis seo chuig na cealla aeir a fhoirmítear le linn meascadh agus bíonn sé sin ina chúis le hardú an chíste; socraíonn próitéiní atá ann sa phlúr agus sna huibheacha; cuimsíonn an císte cócaráilte líon mór ceall aeir agus, timpeall orthu sin, tá líonra próitéiní ann ina gcoimeádtar na gráinníní stáirse; etc.*
***An Modh Greadta:** greadtar uibheacha agus siúcra le chéile ar feadh 10-15 nóiméad os cionn uisce the chun an siúcra a leá go hiomlán agus, ina dhiaidh sin, ar feadh 5 nóiméad eile ar shiúl ón teas chun an meascán a fhuarú; ligtear aer isteach sa mheascán le go mbeidh uigeacht éadrom spúinseach ann sa chíste; filltear plúr isteach go cúramach le nach gcailltear an t-aer; bíonn uigeacht chothrom, éadrom an-bhog ann i gcíste spúinse gan saill; bíonn cion íseal saille ann i gcíste spúinse Genova, déantar an tsaill a leá agus a shileadh ina braonta de réir a chéile isteach i gciumhais an mheascáin agus filltear leis an bplúr í; feabhsaíonn sé sin an blas agus an fad ar féidir an císte a choinneáil; le linn na bácála bíonn teas an oighinn ina chúis le forbairt gáis agus le socrú an mheascáin agus ardaíonn an meascán; etc.*
***An Modh Leáite:** déantar saill, siúcra agus torthaí (má úsáidtear torthaí) a théamh go réidh go dtí go mbíonn an tsaill leáite; déantar an meascán seo a fhuarú agus a chur leis na comhábhair thirime (plúr, oibreán ardúcháin) agus, ina dhiaidh sin, buailtear le chéile iad, in éineacht leis an ubh, go mbíonn siad measctha go maith; táirgtear uigeacht dhlúth; cuirtear isteach púdar bácála/sóid aráin; nuair a dhéantar tais iad táirgtear CO_2 agus bíonn sé sin ina chúis le hardú an mheascáin nuair a théitear é; socraíonn teas an oighinn an meascán; etc.*

Conas a riartar an béile/táirge: *plátaí císte poircealláin/seastáin chíste dhá chiseal/trí chiseal; gach mír a riar ina smailcíní; bíodh babhla beag nó raimicín ann don tsubh agus bíodh ceann eile ann don uachtar, agus cuir taespúnóg i ngach babhla ar leith ar mhaithe leis an riar; etc.*
Más rud é nach riartar an béile/táirge – 3 mharc

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

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

Réimse Cleachtais D – Béilí a léiríonn Airíonna Bia
Tasc 5

Mar gheall ar an iliomad airíonna a bhaineann leis, úsáidtear siúcra go coitianta i miasa milse agus neamh-mhilse araon.
Déan taighde ar airíonna siúcra agus ar an úsáid a bhaintear as sa chócaireacht mar gheall orthu.
Mínigh na bunphrionsabail eolaíochta a bhaineann leo.
Liostaigh miasa a léiríonn an úsáid a bhaintear as gach airí.
Ullmhaigh, cócaráil agus riar ceann **amháin** de na miasa a d'fhiosraigh tú ina bhfuil siúcra mar phríomh-chomhábhar.
Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena fheidhmiú agus **(b)** leis an gcaoi ar éirigh leat an airí / na hairíonna a roghnaíodh a chur i bhfeidhm agus an mhias á hullmhú. 2016

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

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

Na bunphrionsabail eolaíochta a bhaineann leo:
Caramalú: *donnú de chineál neamh-einsímeach; nuair a théitear siúcraí ina n-aonar leánn siad agus táirgtear raon substaintí donna ar a dtugtar caramal orthu mar ainm comhchoiteann; athraíonn an dath ó bhuí éadrom go donn trom; tarlaíonn caramalú ar bhealach níos fearr mura mbíonn uisce ann (crême brûlée); déanfar tuaslagáin siúcra (síoróipí) a charamalú nuair a théitear a ndóthain iad, tagann deich n-athrú de réir a chéile ar shiúcra idir leá agus caramalú – an chéad chéim ag 104ºC, tarlaíonn caramalú suas go dtí 117ºC; má bhíonn an iomarca teasa ann, táirgfear caramal searbh, an-dorcha, agus déantar é a charbónú sa deireadh; etc.*
***Criostalú:** tuaslagán siúcra forsháithithe a tháirgeann mais de chriostail gharbhghráinníneacha; etc.*
***Milseoir & blastán:** ní bhíonn an leibhéal céanna milseachta ag gach uile shiúcra agus ní féidir an leibhéal a thástáil ach amháin trí bhlaiseadh; úsáidtear glúcós i mbéilí gan iad a dhéanamh rómhilis; spreagann ceimiceáin i mbéilí na blaslóga atá íogair i leith ceithre chineál blais – milis, searbh, salanda, géar; etc.; cuirtear isteach siúcra Demerara/donn chun blas a mhéadú; etc.*
Hidrealú*: dianscaoileadh ceimiceach móilín trí uisce a chur isteach chun móilíní níos lú a tháirgeadh; etc.*
Intuaslagthacht: *intuaslagtha in uisce; méadaítear intuaslagthacht trí uisce a chur isteach; foirmítear síoróip nuair a théitear siúcra; etc.*
Inbhéartú*: meascán glúcóis agus fruchtóis ar a dtugtar 'siúcra inbhéartaithe'; d'fhéadfadh inbhéartú a bheith ann trí shiúcrós a théamh/fhiuchadh in éineacht le haigéad/alcaile nó trí inbhéartáis einsíme a chur isteach; is monaisiúicrídí iad siúcraí inbhéartaithe agus leanann hidrealú déshiúicrídí astu e.g. nuair a dhéantar siúcrós a hidrealú, inbhéartaítear í ina glúcós nó ina fruchtós; etc.*
Cabhair le haerúchán: *dínádúraíonn siúcra próitéin uibhe rud a ligeann don aerúchán tarlú; nuair a dhéantar siúcra mín a uachtarú le saill, fálaítear aer rud a fhágann go mbíonn an meascán éadrom; etc.*
Imoibriú maillard: *tarlaíonn donnú nuair a bhíonn imoibriú ann idir siúcra agus aimínaigéid nuair a théitear iad go dtí teochtaí arda; téann i bhfeidhm ar an mblas; etc.*
Oibriú leasaitheach: *cuireann ardtiúchan siúcra 65% i subh cosc ar fhás miocrorgánach agus coisceann sé coipeadh; leáitear siúcra in uisce na gceall bia, rud a fhoirmíonn tuaslagán tiubhaithe; is trí osmóis a tharraingítear uisce as cealla miocrorgánach atá ann cheana féin mar iarracht chun an tiúchan a chothromú; díhiodráitítear cealla agus faigheann siad bás; etc.*
Liosta béilí a léiríonn úsáid gach airí ar leith:
Na béilí a roghnaítear – ní mór siúcra a bheith mar phríomh-chomhábhar an bhéile.
Measúnú (mar atá sonraithe sa tasc)
Conas a d'éirigh leis an airí/na hairíonna a roghnaíodh a úsáideadh le linn an béile a dhéanamh etc.

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

Tasc 6

Dear agus déan táirge simplí a bheadh oiriúnach le díol ag margadh bia/tuaithe áitiúil. (Samplaí de na táirgí a bheadh oiriúnach ná múslaí, anlainn, imeanna faoi bhlaistiú, táirgí bácáilte, subha, etc.) Déan taighde ar **thrí** tháirge éagsúla a bheadh ag teacht leis na treoracha thuas agus déan cur síos ar gach ceann acu. Ba chóir do do ghrúpa táirge **amháin** a roghnú lena fhorbairt agus tabhair na fáthanna le rogha an ghrúpa. Cuir sonraíochtaí an táirge ar fáil a léiríonn cén chuma agus cén blas ba chóir a bheith ar an táirge. (Úsáid 6 airí). Déan an táirge. Déan **tástáil rátála thuairisciúil** ag baint úsáide as scálaí líne nó léaráidí réalta. (Úsáid na 6 airí chéanna a úsáideadh thuas.) Tiomsaigh próifíl chéadfach don táirge a rinneadh. Déan measúnú ar an tasc i dtaca **(a)** lena fheidhmiú agus **(b)** le mionathruithe a d'fhéadfaí a dhéanamh chun freastal ar shonraíocht an táirge. 2016

Príomhriachtanais an taisc:

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

Fiosrúchán **= 20**

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

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

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

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

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

Aithint na dtosca atá le rialú le linn na tástála

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

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

  An táirge a roghnaítear **= 4**

  Luaigh na cúiseanna leis an rogha. **(2 chúis @ 2 mharc an ceann)** **= 4**

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

Ullmhú agus Pleanáil

- **Acmhainní** **= 3**
- **An príomhthrealamh atá ag teastáil chun an tasc a chur i gcrích**

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

Ord na hoibre **= 3**

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

Cur i bhfeidhm **= 16**

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

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

Tástáil rátála thuairisciúil (táirge amháin)

Léaráid réalta á húsáid:

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

Scálaí líne á n-úsáid:

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

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

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

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

- **Sábháilteacht agus sláinteachas**

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

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

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

Measúnú

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

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

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

Leasuithe a d'fhéadfaí a dhéanamh chun sonraíochtaí an táirge a shásamh; etc.

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

Aguisín 1
Treoracha Ginearálta do scrúdaitheoirí maidir le bronnadh marcanna

1. Riachtanais an scrúdaithe:
   Ní mór do na hiarrthóirí **cúig** thasc a dhéanamh agus taifead orthu a chur i láthair le haghaidh an scrúdaithe.
   Maidir leis na **Réimsí Cleachtais**, ní mór do na hiarrthóirí an méid seo a leanas a dhéanamh:
   Réimse A – Tasc **amháin**
   Réimse B – Tasc **amháin**
   Réimse C – Tasc **amháin**
   Réimse D – Tasc **amháin**
   Tasc **amháin** eile as Réimse A **nó** as Réimse E
   Má chríochnaíonn iarrthóir cúig thasc gan riachtanais an scrúdaithe a chomhlíonadh mar atá leagtha amach thuas, marcálfaidh an scrúdaitheoir na cúig thasc mar a chuirtear i láthair iad agus dícheadóidh sé/sí na marcanna a bhronntar as an tasc is ísle marc as Réimse Cleachtais A **nó** E.

2. Caithfidh gníomhaíochtaí praiticiúla éagsúla a bheith i ngach tasc sa Staidéar Bia.
   Má dhéanann iarrthóir gníomhaíocht phraiticiúil in athuair don dara tasc, marcálfaidh an scrúdaitheoir an ghníomhaíocht phraiticiúil athdhéanta mar a chuirtear i láthair í agus dícheadóidh sé/sí na marcanna a bhronntar as an ngníomhaíocht phraiticiúil athdhéanta is ísle marc.

3. **Má chríochnaíonn iarrthóir an fiosrúchán agus/nó an t-ullmhúchán agus an phleanáil agus/nó gnéithe an mheasúnaithe de thasc ach mura gcríochnaíonn sé/sí an cur i bhfeidhm,** marcálfaidh an scrúdaitheoir na gnéithe críochnaithe den tasc mar a chuirtear i láthair iad. Dícheadófar na marcanna as **measúnú an chur i bhfeidhm**, áfach, áit a dtugtar faoi sin.
   Maidir leis na Tascanna 3, 4, 5 agus 6, dícheadófar **measúnú ar shainriachtanais** freisin.

4. **Má chríochnaíonn iarrthóir an t-ullmhúchán agus an phleanáil agus/nó an cur i bhfeidhm agus/nó gnéithe an mheasúnaithe de thasc ach mura gcríochnaíonn sé/sí an fiosrúchán**, marcálfaidh an scrúdaitheoir na gnéithe críochnaithe den tasc mar a chuirtear i láthair iad. Dícheadófar marcanna as **measúnú ar shainriachtanais an taisc**, áfach, áit a dtugtar faoi sin.

5. **Mura sainítear an mhias/táirge a ullmhaíodh san fhiosrúchán,** ach má chomhlíonann sé riachtanais an taisc, bain an marc ábhartha a bhronntar (-1/-2) faoi bhéilí/miasa/táirgí san fhiosrúchán.

6. Mura léiríonn an mhias roghnaithe ach **beagán scileanna próiseála** – marc *pro rata*.

7. **Mura bhfuil an mhias roghnaithe ag teacht go hiomlán** leis na riachtanais, e.g.
   - Mias ***gan chócaráil*** roghnaithe nuair a sonraíodh mias chócaráilte
   - Mias ***nach bhfuil oiriúnach do riachtanais an taisc*** – Tasc 2
   - **An modh a fiosraíodh gan a bheith in úsáid agus an mhias roghnaithe á déanamh** – Tasc 4, 5
   - Mias roghnaithe ina mbaintear ***ró-úsáid as bianna áise***

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

8. **Mias nach gcomhlíonann riachtanais an taisc,** e.g. milseog a ullmhaíodh in áit príomhchúrsa; ní bhronnfar marc ar bith.

N.B.: Ní mór gach cás a sheiceáil leis an scrúdaitheoir comhairleach sula gcuirtear i bhfeidhm iad. Nuair atá cás á chur i bhfeidhm agat, léirigh sin trí mharcanna S. 7 - 8 a chur leis an tuairim ábhartha ag tús an taisc.

Leathanach Bán

Leathanach Bán

Leathanach Bán