

Tomhais

Tuiscint ar Lipéadú Bia



Tomhais – Tuiscint ar Lipéadú Bia

ISBN: 978-1-905767-23-6

Publication date: November 2011

Foreword

Is cuid ríthábhachtach den saol laethúil é bia agus is scil thábhachtach do gach aoisghrúpa é a bheith in ann bia atá ceart agus a oireann dár n-aiste bia a roghnú. Ní bhaineann ithe go sláintiúil le heolas a bheith ag duine ar chothaithigh – caithfear bia ar an gcaighdeán is airde is féidir linn a fháil, nó a bhfuil sé d'acmhainn againn a roghnú agus a chinntiú go bhfuil sé saibhir ó thaobh cothaitheach agus sábháilte le hithe.

Tá sé i gceist leis an acmhainn seo roinnt de na saincheisteanna a bhaineann le lipéadú bia a chur i láthair mic léinn sa 2ú nó sa 3ú bliain iarbhunscoile. Tá trí cheacht leagtha amach ag **safefood** i gcomhairle le múinteoirí oideachais shóisialta phearsanta agus sláinte (SPHE) ina bhfuil gníomhaíochtaí éagsúla molta, agus is féidir le múinteoirí an ceathrú seisiún a chur leo sin más mian leo tuilleadh ama a chaitheamh ag féachaint ar lipéid agus ag déanamh staidéir orthu (saincheisteanna ar nós an bhfuil ‘an bhfuil gach saill go dona?’ [2.1] agus spreagfaidh ‘Éadulaingt Bia’ [2.4] rannpháirtíocht ghníomhach maidir leis na lipéid). Is acmhainn iad na ceachtanna sin do na modúil, Sláinte Fhisiciúil, Scileanna Cumarsáide agus Tionchair agus Cinntí. Mar chuid de churaclam an SPHE tá na ceachtanna sin leagtha amach le cur ar chumas mic léinn lipéid a chur i gcomhthéacs gnáth-aiste bia, agus ar an tslí sin coincheap na féinbhainistíochta a chur chun cinn. Cuirfidh an acmhainn sin na scileanna atá riachtanach ar fáil do mhic léinn le roghanna atá sláintiúil agus sábháilte maidir le bia a dhéanamh agus beidh siad stuama ó thaobh siopadóireachta a dhéanamh le haghaidh bia agus ó thaobh bia a láimhseáil.

Tá gach iarracht déanta le naisc láidir curaclaim a fhorbairt. Tá roinnt de na moltaí sin traschuraclaim, rud a chuideoidh le mic léinn tuiscint níos leithne a fháil ar conas a bhraitheann sé a bheith i do thomhaltóir. Beidh an acmhainn sin úsáideach freisin do mhic léinn na hIdirbhliana agus dóibh siúd atá i mbun staidéir Eacnamaíocht Bhaile.

Tá an acmhainn roinnte ina trí cheacht le cuspóirí soiléire. **Soláthraítear gníomhaíochtaí ranga, smaointe le plé agus moltaí maidir le hobairt bhaile a spreagfaidh feidhmiú an eolais sin i ndáil le himthosca ábhartha a thiteann amach i ndáiríre sa saol.** Cuidíonn na ceachtanna le mic léinn chun tionchair a thuiscint, chomh maith le cuidiú leo forbairt a dhéanamh ar scileanna cumarsáide agus ar scileanna déanamh cinntí.

Tá léiriú déanta i dtéacs trom ar roinnt focail ar fud na hacmhainne seo. Tugtar míniú sa bhreis ar na téarmaí sin sa ghluais atá ar chúl na hacmhainne seo. Ba chóir go dtógfadh gach aon cheacht thart ar 35 nóiméad. Is ar na hábhair seo a leanas atá na trí cheacht:

1. Cad is lipéad bia ann?

2. Eolas a chur ar do chuid cothaitheach.

3. An phirimid bia agus breiseáin bhia

Table of Contents

1	Cad is lipéad bia ann?.....	3
1.1	An tábhacht a bhaineann le lipéadú bia	3
	Gníomhaíocht ranga 1.1 Croch suas póstaer 1 – lipéad anraith	3
1.2	An stair a bhaineann le lipéadú bia.....	4
	Bain úsáid as bileog eolais gníomhaíochta ranga 1.2	4
	Pointí foghlama tábhachtacha 1.2.....	5
	Bileog eolais do ghníomhaíocht ranga 1.2.....	5
1.3	Bain úsáid as bileog eolais gníomhaíochta ranga	6
	Bileog eolais do ghníomhaíocht ranga 1.3	9
	Rogha obair bhaile – ceacht 1	11
2	AG CUR EOLAIS AR DO CHUID COTHAITHEACH	12
2.1	An lipéad cothaitheach	12
	Is ionann iad sin agus próitéin, carbaihiodráití (siúcraí agus stáirsí) agus saill (sáitheáin, neamhsháitheáin agus <i>tras-shaill</i>).....	13
	Vitimíní agus mianraí.....	13
	Pointí foghlama tábhachtacha 2.1.....	14
	Gníomhaíocht ranga 2.1	14
	Plé – An bhfuil gach saill go dona?.....	14
2.2	Ciondáil mholta laethúil (RDA)	15
2.3	Lipéadú cothaitheach deonach in aghaidh lipéadú éigeantach	18
	Freagraí ar bhileog eolais na gníomhaíochta ranga 2.3 (Roghanna níos folláine a dhéanamh).....	18
	Bileog eolais do ghníomhaíocht ranga 2.3	19
	<i>Agus úsáid á baint as an méid a d'fhoghlaim tú sa cheacht sin, féach ar an dá bhranda píotsa cáise agus trátaí.</i>	20
	Eolas Cothaitheach : Gnáthluachanna in aghaidh an 100g.....	20

2.4 Cad iad na rialacháin atá i bhfeidhm?	21
Uibheacha	22
Gníomhaíocht Ranga 2.4	23
Rogha Obair Bhaile – Ceacht 2.....	23
ceann amháin le heolas faoin ‘Na 4 Cinn Mhóra’ agus an ceann eile.....	24
3 PIRIMID BIA AGUS BREISEÁIN BHIA.....	25
3.1. Cothaitheach Bia - eolas ar an gcúlra	25
Croch suas póstaer 3 – An pirimid bia.....	26
Bain úsáid as bileog eolais gníomhaíochta ranga 3.1	28
<i>Roghnaigh glasraí glasa duilleacha agus torthaí citris go minic.....</i>	<i>29</i>
Leachtanna.....	29
nó sú torthaí	29
Déan tagairt do phóstaer 3 – An Pirimid Bia.....	30
3.2. Breiseáin Bhia - eolas ar an gcúlra.....	32
Is ionann breiseáin agus comhábhair a bhfuil cuspóir acu, atá curtha le bia le cur le mealltacht an bhia, lena luach cothaitheach agus lena shábháilteacht.....	33
Gníomhaíocht ranga 3.2.....	33
Pointí foghlama tábhachtach.....	33
Bain úsáid as gníomhaíocht ranga 3.3.....	34
Pointí foghlama tábhachtacha 3.2.....	34
Is ionann Clóraifill E140 agus lí nádúrtha glas atá le fáil i bplandaí. Baintear úsáid as in olaí agus i dtorthaí a stóráiltear i leacht.....	35
Bileog eolais do ghníomhaíocht ranga 3.2	35
Is ionann breiseáin agus comhábhair a bhfuil cuspóir acu, atá curtha le bia le cur le mealltacht an bhia, lena luach cothaitheach agus lena shábháilteacht.....	35
4 GLUAIS.....	39
An táireamhán Cothaitheach ar líne:	42

1 Cad is lipéad bia ann?

1.1 An tábhacht a bhaineann le lipéadú bia

Is é an cuspóir atá le lipéad bia eolas a chur ar fáil dúinn maidir le cad atá á ithe againn. Tá cur ar fáil liosta comhábhar bia agus eolas maidir leis an mbia nó an deoch áirithe sin ar cheann de na feidhmeanna is suntasaí agus is tábhachtaí atá ag lipéad bia. Ciallaíonn an t-eolas sin gur féidir linn roghanna bia eolacha a dhéanamh, chomh maith le huirlis a chur ar fáil dúinn le comparáid a dhéanamh idir ábhar agus caighdeán bia difriúil.

Is iad na trí phríomhchuspóir atá leis an lipéad:

- Eolas a sholáthar maidir leis an táirge.
- Idirdhealú a dhéanamh idir bhia/deoch áirithe agus cinn eile ar an tseilf.
- Eolas a thabhairt cibé an bhfuil an bia/deoch sábháilte le hithe/le hól, mar shampla, na dátaí ‘b’fhearr roimh’ agus ‘úsáid faoi’.

Is minic gurb iad na lipéid bhia an t-aon fhoinsé eolais atá ar fáil maidir le bia agus mar thoradh air sin tá siad á rialú ag dianrialacháin. De réir dlí caithfear méid áirithe eolais a chur ar fáil ar an lipéad ach cuirtear eolas breise ar fáil go minic. Soláthraíonn gnáth-ollmhargadh thart ar 20,000 earra bia difriúil. Tá lipéid bhia in ann cúnamh a thabhairt duit le rogha a dhéanamh idir na roghanna atá ar fáil. Nuair a bhíonn an t-eolas agat le lipéad bia a léamh beidh sé ar do chumas an luach is fearr a fháil ar airgead agus roghanna atá níos folláine a dhéanamh.

Gníomhaíocht ranga 1.1 Croch suas póstaer 1 – lipéad anraith

Déanamh cinneadh

Déan suirbhé ar an lipéad

Iarr ar na mic léinn briseadh suas i ngrúpa de cheathrar. Cuir an ceacht i láthair trí chur faoi deara do na mic léinn staidéar a dhéanamh ar Phóstaer 1, ansin ainmnigh cúig rud a d’fhéadfadh an lipéad a insint dóibh faoin mbia laistigh. Féadfaidh na mic léinn an cineál eolais atá faighte acu ar lipéad a bhreacadh ar chairt nó ar an gclár dubh. Cá háit a n-oireann an lipéad sa phacáistiú foriomlán?

1.2 An stair a bhaineann le lipéadú bia

Is beag úsáide a bhí á mbaint as lipéid bhia sa naoú haois déag (19ú) agus níor thug na déantúsóirí ach ainm an méid a bhí sa bhosca nó sa choimeádán ar fáil. B'éigean do dhaoine na linne sin an bhia a ithe agus a bheith ag súil nach maródh sé iad.

Má fhéachaimis ar an aiste bia a bhí ag ár sin-seanaithreacha, bhí sé difriúil go hiomlán ó aiste bia an lae inniu. Ba thuras laethúil ar an siopa nó ar an mbáicéara le harán úr a bhí déanta ar an láthair a cheannach a bhí i gceist le siopadóireacht do dhaoine a bhí ina gcónaí i gceantair uirbeacha. Ansin turas ar fhear na nglasraí le cairéid a bhí tar éis a mbainte a cheannach agus turas ar an mbúistéara le píosa feola a cheannach, bhíodh an fheoil sin fillte i bpíosa páipéar agus ní raibh i gceist leis sin ar fad ach díol dinnéir amháin. Bhí a gcuid bia féin á chur ar fáil ar an fheirm ag muintir na tuaithe agus a gcuid aráin féin á bhácáil acu.

Mar is eol duit ó do chuid cuairteanna ar an ollmhargadh, tá an ilchineál pacáistí agus coimeádán ar bhianna **próiseáilte** a chosnaíonn iad ar **mhíocróib** ionsaitheacha agus a choinníonn sábháilte iad agus tá siad ar fáil ar feadh na bliana ar fad. Ar ndóigh ní mar sin a bhí an scéal i gcónaí. San am a caitheadh ní raibh bia úr le fáil ach nuair a bhí an bia sin i séasúr agus, ní cosúil leis an lá atá inniu againn, ní raibh an oiread sin gnó bunaithe ar bhia a allmhairiú ó thíortha eile.

Bain úsáid as bileog eolais gníomhaíochta ranga 1.2

Cé go bhfuil go leor teicnící cosanta ann, mar shampla pacáistiú agus coimeádáin, is iad an dá mhodh próiseála bia is suntasaí i gcónaí ná cannadóireacht agus reo. Táimid thar a bheith gnóthach sa lá atá inniu ann agus is gnáth linn ár gcuid siopadóireachta a dhéanamh in aon turas amháin, faoi aon díon amháin, in ollmhargadh amháin ar bhonn seachtainiúil nó ar bhonn míosúil uaireanta. Tá an líon daoine atá ag déanamh a gcuid siopadóireachta ar an Idirlíon ag dul i méid. Tá athrú tagtha ar ár gcuid nósanna siopadóireachta agus is minic linn earraí a cheannach i mbulc anois. Ciallaíonn sé sin go bhfuil próiseáil déanta ar bhealach amháin nó ar bhealach eile ar na hearraí a cheannaímis sula gcuirtear ar sheilfeanna an ollmhargaidh iad. De réir dlí mar geall go gcuirtear an bia sin ar fáil i bpacáistí, i mboscaí, i gcannaí nó i mbuidéil, caithfidh lipéad a bheith orthu.

Pointí foghlama tábhachtacha 1.2

Cén fáth a gceapann tusa gur tháinig lipéid chun cinn agus go ndearnadh forbairt orthu?

- Méadú ar an líon daoine ina gcónaí i gcathracha
- Níos lú brath ar agus rochtain ar tháirgí dúchais
- An gá a bhí le bia a d'fhéadfaí a iompar a bheith ann le linn na gcogaí móra

Bileog eolais do ghníomhaíocht ranga 1.2

Plé

Cén fáth a gceapann tusa gur tháinig lipéid chun cinn agus go ndearnadh forbairt orthu?

Gnáth-Aiste Bia 2005	FOINSE	
Bricfeasta <i>Gránach Bricfeasta</i> <i>Bainne</i> <i>Sú Oráiste</i> Lón <i>Tósta</i> <i>Pónairí i gcanna</i> <i>Torthaí Úra</i> Dinnéar <i>Sicín</i> <i>Rís</i> <i>Anlann milis searbh</i> <i>Piobair agus oinniúin</i> <i>Iógart</i>	<i>An Ríocht Aontaithe</i> <i>Éire</i> <i>An Spáinn</i> <i>Éire</i> <i>An Ríocht Aontaithe</i> <i>An Phortaingéil</i> <i>Éire</i> <i>An Ríocht Aontaithe</i> <i>An Ríocht Aontaithe</i> <i>An Spáinn</i> <i>Éire</i>	21ú haois
Gnáth-Aiste Bia 2005	FOINSE	19ú haois

Bricfeasta <i>Tae le bainne neamh-phaisteartha</i> <i>Leite</i>	<i>Díreach ón mbó</i> <i>Déanta sa bhaile</i>	
Lón <i>Cáis Brie</i>	<i>Déanta sa bhaile</i> Baine na bó	
Dinnéar <i>Prátaí, Cabáiste</i> <i>Bagún</i>	<i>Fásta sa gharraí</i> Óna muc féin	

Cén t-eolas ar chóir a bheith ar an lipéad?

Déan tagairt do phóstaer 1 – lipéad anraith

D'fhéadfadh lipéid a bheith an-difriúil ó thaobh cruth, méid, datha agus dearadh agus ó thaobh an méid an insíonn siad dúinn maidir leis an mbia agus deoch atá laistigh. Mar sin féin, tá roinnt rudaí i gcoiteann ag gach lipéad agus tá siad faoi cheangal dlí iad a léiriú. Tá liosta eolais (1-10) thíos agus de réir dlíthe um lipéadú ní mór iad a chur san áireamh ar an gcuid is mó bia.

1.3 Bain úsáid as bileog eolais gníomhaíochta ranga

1. Ainm an bhia

2. Liosta comhábhar

Murar féidir leat a fheiceáil ón bpacáiste cad go díreach atá á cheannach agat, caithfidh tú na comhábhair a sheiceáil. Liostaítear na comhábhair de réir a meáchan, ón méid is mó a cuireadh

isteach go dtí an méid is lú (ag **tosú in uachtar**). Cé nach dtaispeánann lipéid chomhábhar an méid go beacht atá in aon chomhábhar, tugann siad buille faoi thuairim duit maidir le méid gach comhábhar atá le fáil sa táirge. Mar shampla, má liostaítear sicín sa chéad áit ar churaí sicín réamhullmhaithe, ansin is sicín príomh-chomhábhar an bhéile sin.

Caithfear E-uimhreacha a chur san áireamh sa liosta sin, ach beidh tuilleadh eolais maidir leo sin i gCeacht 3.

Tugtar ainmneacha difriúla ar shiúcra ar an lipéad agus áirítear ar roinnt de na hainmneacha a d'fhéadfá a fheiceáil:	Tugtar ainmneacha éagsúla ar shaill freisin atá le feiceáil go coitianta ar lipéid:	Tugtar ainmneacha éagsúla ar shalann freisin atá le feiceáil go coitianta ar lipéid:
Siúcraí Siúcros Glúcós Síoróip Ghlúcóis Órshíoróip Síoróip Mhailpe Triacla Sú torthaí Siúcra Inbhéartaithe Mil Fruchtós Deastrós Maltós	Saill Im Bláthach Ionmhar Blonag Saill bainne Ola phlandúil Ola piseanna talún Saill phlandúil <i>Glicríd</i> <i>Tras</i> -shail Saill hidriginithe	Sóidiam Clóiríd sóidiam Cáiséanáit sóidiam Glútamáit Mhonasóidiam (MSG) Tríshoidiam fosfáite Sóidiam Ascorbach Sóidiam décharbónáit Sóidiam lachtaláit -2- stéiril Sóidiam meiti-dhéshuilfít Sóidiam níotráite/nítríte

3. Dearbhú Comhábhar Cainníochtúil (quid)

Nuair a áirítear an comhábhar in ainm an bhia, ar nós *‘Julio’s Ham and Pineapple Pizza’*, is ionann méid an chomhábhair a thugtar san ainm agus céatadán de mheáchan iomlán na gcomhábhar ar fad, mar shampla, 35% liamhás, 20% anann.

4. Glanmheáchan iomlán bia/deoch

Is ionann é sin agus meáchan an táirge gan an pacáistiú agus caithfear é sin a chur ar fáil in aonaid mhéadracha (cilea nó lítear). Chomh maith le haonaid mhéadracha d’fhéadfaí punt (lb) nó unsaí (oz) a chur ar fáil freisin chomh fada is go bhfuil na tomhais impiriúil i lúibíní agus nach bhfuil siad chomh feiceálach le haonaid mhéadracha.

5. Na dátaí ‘d’Úsáid faoi’ nó ‘b’fhearr roimh’

Cuirtear iad sin ar fáil ar gach bia pacáistithe seachas finéagar agus salann cócaireachta. Ciallaíonn an ‘an dáta d’úsáid faoi’ gur chóir an bia sin a ithe roimh an dáta sin ar a dheireanaí. Is faoi chaighdeán seachas sábháilteacht na ‘dátaí b’fhearr roimh’ mar sin ní chiallaíonn sé go bhfuil an bia sin díobhálach ar bhealach ar bith nuair a théann an dáta sin in éag, ach d’fhéadfadh sé go dtosódh an blas agus an uigeacht ag imeacht. Smaoinigh, nach mbeidh an ‘dáta b’fhearr roimh’ cruinn ach amháin má stóráiltear an bia de réir treoracha an lipéid, ar nós ‘stóráil in áit atá fionnuar agus tirim’ nó coinnithe sa chuisneoir tar éis oscailte.

6. Ionad tionscnaimh

Ní gá go mbeadh sé sin ar an lipéad mura mbíonn tú measctha suas mar gheall ar ainm an bhia. D’fhéadfadh sé go gceapfa ar do chéad amharc ar an abairt ‘American Style Burgers’ gur i Meiriceá a rinneadh iad cé gur i dTuaisceart Éireann a táirgeadh iad. Sa chás sin ba cheart go léireodh an lipéad go soiléir (Déanta i dTuaisceart Éireann). Baineann tuilleadh rialacha atá níos mionsonraithe maidir le hionad

Tionscnaimh le táirgí ar nós mairteoil úr, cuisnithe nó oighrithe.

7. Treoracha speisialta stórála

Mar shampla ‘stóráil in áit atá fionnuar agus tirim’.

8. treoracha d'úsáid

Treoracha d'úsáid – go háirithe nuair atá tuilleadh ullmhaithe nó cócaireachta ag teastáil ón mbia.

9. Ainm agus seoladh an déantúsóra, an phacálaí, nó an díoltóra

Ba chóir go mbeadh seoladh laistigh den AE maidir leis an déantúsóir, an phacálaí nó an díoltóir curtha ar fáil sa chás go mbeadh ort gearán a dhéanamh.

10. Méid alcóil

Caithfear é sin a chur ar fáil má tá níos mó ná 1.2% alcól sa deoch.

Bileog eolais do ghníomhaíocht ranga 1.3

An t-ábhar a bhíonn ar an lipéad

1. Ainm an bhia
2. Liosta comhábhar
3. An méid de chomhábhair áirithe atá ann
4. An méid is lú comhábhar atá ann
5. Na dátaí 'd'úsáid faoi' nó 'b'fhearr roimh'
6. Ionad tionscnaimh
7. Treoracha speisialta stórála
8. Treoracha d'úsáid:
9. Ainm agus seoladh
10. Méid alcóil

Tugtar ainmneacha dífriúla ar shiúcra ar an lipéad agus áirítear ar roinnt de na hainmneacha a d'fhéadfá a fheiceáil:	Tugtar ainmneach éagsúla ar shaill freisin atá le feiceáil go coitianta ar lipéid:	Tugtar ainmneacha éagsúla ar shalann freisin atá le feiceáil go coitianta ar lipéid:
Siúcraí Siúcros Glúcós Síoróip Ghlúcóis Órshíoróip Síoróip Mhailpe Triacla Sú torthaí Siúcra Inbhéartaithe Mil Fruchtós Deastrós Maltós	Saill Im Bláthach Ionmhar Blonag Saill bainne Ola phlandúil Ola piseanna talún Saill phlandúil Glicríd Tras-shaill Saill hidriginithe	Sódiam Clóiríd sóidiam Cáiséanáit sóidiam Glútamáit Mhonasóidiam (MSG) Tríshoidiam fosfáite Sódiam ascorbach Sódiam décharbónáit Sódiam lachtaláit -2- stéiril Sódiam meiti-dhéshuilfít Sódiam níotráite/nítríte

Rogha obair bhaile – ceacht 1

1. Tabhair sampla de bhia atá próiseáilte.

2. Scríobh liosta den bhia a d'ith tú inniu agus déan comparáid idir an liosta sin agus aiste bia sna 1800aidí.

3. Aimsigh bia i do chuisneoir a bhfuil lipéad air.

- Cad is ainm dó?
- Cad iad na comhábhair?
- Cad iad an méid is mó comhábhar?
- Cad é meáchan an bhia?
- Cad é an dáta 'úsáid faoi'?
- Cá háit ar táirgeadh an bia?
- Cad iad na treoracha stórála?
- Cad é ainm agus seoladh an déantúsóra?

4. Cén bia atá i do chófra agat a bhfuil siúcra ann?

(leid: seiceáil an liosta siúcra ó do nótaí ranga)

2 AG CUR EOLAIS AR DO CHUID COTHAITHEACH

2.1 An lipéad cothaitheach

Croch suas póstaer 2 – Cad é féin?

Léirítear liosta comhábhar ar phóstaer 2 de roinnt táirgí atá thar a bheith comónta. Is é cuspóir an Phóstaeir sin ná dúshlán na mic léinn a thabhairt maidir le cad atá comónta a aithint, ní ón bpacáistiú ach ón lipéad.

Freagraí

A: Brioscaí Gránach Lánchruithneachta

B: Citseap Trátaí

C: Iógairt ar Bheagán Saille - le blas Sú Talún

D: Criospaí Prátaí ar Bheagán Saille - le Blas Oinniún & Cáis

Cinnfidh na comhábhair luach cothaitheach an táirge. Má fhéachann tú go grinn ar phaicéad is minic go bhfeicfidh tú liosta figiúirí in áit éigin a inseoidh duit cá mhéad fuinnimh agus cá mhéad cothaitheach atá sa bhia nó sa deoch atá laistigh. Tugtar **lipéad cothaitheach** air sin. Is ceist do dhéantúsóir an bhia agus an dí é an cinneadh maidir leis an eolas sin a chur ar fáil nó gan é a chur ar fáil (mura bhfuil siad ag maíomh - mar shampla go bhfuil an t-ábhar ar bheagán saille - ansin caithfidh siad an t-eolas cothaitheach ar fad a léiriú). Má léann tú na lipéid chothaitheach tabharfaidh sé cúnamh duit bia a roghnú atá íseal ó thaobh salainn, saille agus siúcra.

Sula dtabharfaimid tuilleadh eolas maidir le cad atá le fáil ar lipéad cothaitheach, tá sé tábhachtach go dtuigfeadh na mic léinn an bunús maidir le cothaitheach. Beidh na mic léinn sin atá i mbun staidéir ar Eacnamaíocht Bhaile nó ar Eolaíocht ar an eolas maidir le roinnt de sin cheana féin – agus d'fhéadfadh sé a bheith nua do mhic léinn eile.

Cad is cothaitheach ann?

Is ionann cothaitheach agus substaint cheimiceach atá riachtanach don chorp le feidhmiú mar is ceart. Aithnítear roinnt de na cothaithigh sin mar mhacrachothaitheach agus roinnt eile mar mhicreachothaitheach.

Macrachothaitheach

Is ionann iad sin agus próitéin, carbaihiodráití (siúcraí agus stáirsí) agus saill (**sáitheáin**, **neamhsháitheáin** agus **tras-shaill**).

Micreachothaithigh

Vitimíní agus mianraí

Fuinneamh

Briseann an corp síos próitéin, saill agus carbaihiodráití lena n-úsáid mar fhuinneamh. Tomhaistear fuinneamh an bhia i gciligiúil(kJ) nó i gcileacalraí (kcal). Teastaíonn 10,500 kJ ó ghnáthfhear agus 8,400 kJ ó ghnáthbhean in aghaidh an lae. Le kcal a aistriú go kJ méadaigh faoi 4.2.

Próitéin

Tá próitéin le fáil i mbia ar nós feoil, éineoil, pónairí agus glasraí piseánacha, táirgí déiríochta agus uibheacha. Tá siad sin tábhachtach dár gcorp le cealla nua a fhás. Nuair a dhéantar briseadh síos ar ghrám amháin próitéin, cuireann sé 17kJ ar fáil dúinn.

Carbaihiodráití

Tá dhá chineál carbaihiodráite ann – an stáirse a fhaightear i ngránaigh, in arán, rís, pasta, prátaí agus plúr agus an siúcra a fhaightear i gcístí milse, i gcácaí agus i milseáin. Tá siad tábhachtach mar go gcuireann siad fuinneamh ar fáil go héasca don chorp. Arís eile, ar nós na próitéine, nuair a dhéantar briseadh síos ar ghrám amháin carbaihiodráite cuireann sé 17kJ ar fáil dúinn. Ba chóir dúinn carbaihiodráití le stáirse den chuid is mó a roghnú dár n-aiste bia agus nuair is féidir cineálacha caiscín nó slánghrán a roghnú. Cuireann siad sin snáithín ar fáil dúinn a chuidíonn linn ó thaobh an

croí agus conair an díleá a choinneáil folláin.

Saill

Tá saill le fáil in ola, feoil, táirgí leathán agus déiríochta. Tá dhá mhórchineál saille ann – sáithithe agus neamhsháithithe. Tá an leibhéal is airde saill sháithithe i dtáirgí ainmhithe (feoil agus déiríocht). Tá an leibhéal is airde saille neamhsháithithe le fáil i bplandaí, glasraí agus in iasc olúil. Is féidir saill neamhsháithithe a roinnt in dhá ghrúpa eile – **saill il-neamhsháithithe** agus **saille monai-neamhsháithithe**. Bíonn saill faoi cheilt i gcácaí, i gcístí milse agus i milseáin freisin. Tá saill riachtanach dár n-aiste bia. Is ionann iad sin agus foinse shaibhir fuinneamh – agus gram amháin saille briste síos tugann sé 38kJ dúinn. Cuireann sé aigéid shailleacha agus vitimíní atá riachtanach ar fáil dúinn freisin. Mar sin féin, ithimid an iomarca saille inár n-aiste bia faoi láthair, go háirithe saill sháithithe.

Pointí foghlama tábhachtacha 2.1

Saill – an bhfuil siad ar fad go dona?

Creideann go leor daoine go bhfuil gach saill go dona. Cuireann gach saill, áfach, fuinneamh ar fáil don tomhaltóir – soláthraíonn 1g 37 ciligiúl (9 kcal) d'fhuinnimh agus de shaill agus de vitimíní atá riachtanach agus atá go maith don chraiceann agus don ghruaig. Tógfaidh sé aon nóiméad amháin ar ghnáthdhuine 1g saille a dhó trí shiúl suas agus anuas an staighre.

Tá saill déanta suas de chineálacha difriúla aigéid shailleacha (féach gluais). Moltar go laghdóimis an méid saill sháithithe agus tras-shaill agus saill hidriginithe araon a thógaimis, agus ag an am céanna tugtar comhairle dúinn cur leis an méid saille il-neamhsháithithe agus saill monai-neamhsháithithe a thógaimis. Is iompróir vitimíní saille-tuaslagtha A,D,É, agus K í an tsaill.

Siúcra - An raibh a fhios agat?

Go gcuireann siúcra fuinneamh ar fáil freisin. Cuireann 1g 16 Ciligiúl (4 kcal) ar fáil. Tógfaidh sé aon nóiméad amháin ar ghnáthdhuine 4 kcal a dhó agus iad á níchán agus á ngléasadh féin.

Gníomhaíocht ranga 2.1

Plé – An bhfuil gach saill go dona?

- Cuireann saill fuinneamh ar fáil. Cuireann an bia ina bhfuil go leor saille go leor fuinneamh ar fáil agus mura n-úsáidtear an fuinneamh sin, d'fhéadfaí meáchan a chur suas mar gheall air.
- Tá saill déanta suas de chineálacha difriúla aigéid shailleacha. D'fhéadfadh tionchar dochrach a bheith ag saill sháithithe ar an tsláinte, m.sh. ardú ar cholaistéaról na fola.
- Soláthraíonn saill aigéid shailleacha atá riachtanach. Is iompróir vitimíní saill-tuaslagtha í an tsaill agus tá sí riachtanach lena n-ionsú.
- Tá roinnt saille riachtanach, go háirithe ar mhaithe le craiceann, ingne agus gruaig fholláin.

2.2 Ciondáil mholta laethúil (RDA)

Tá vitimíní agus mianraí ina gcothaithigh atá riachtanach don uile dhuine. Tá an cion molta laethúil (RDA) de vitimíní agus de mhianraí leagtha síos ag an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO). Is ionann agus meastachán iad na RDA ar an méid vitimíní agus mianraí atá leordhóthanach chun freastal ar riachtanais, nó níos mó ná freastal ar riachtanais ghrúpa daoine fásta. Ba chóir go mbeadh na cothaithigh sin ar fad ar fáil ina aiste bia chothromaithe atá folláin.

Is féidir le lipéid chothaitheach a bheith thar a bheith cuiditheach ó thaobh roghanna folláine bia a dhéanamh. D'fhéadfadh siad a thaispeáint duit:

- Méid na coda agus líon na gcodanna ina aghaidh an choimeádáin
- Céatadán den chiondáil mholta laethúil (RDA) do chothaithigh áirithe
- Vitimíní agus mianraí breise atá sa bhia / sa deoch

Vitimíní	RDA	Mianraí	RDA
Vitimín A	800µg	Cailciam	800mg
Vitimín B1(tiaimín)	1.4mg	Iaidín	150µg
Vitimín B2(ribeaflaivin)	1.6mg	Iarann	14mg
Niaicin	18mg	Fosfar	800mg
Vitimín B6	2mg	Maignéisiam	300mg
	1µg	Sinc	15mg

Vitimín B12	0.15mg	Fólaicin/Aigéad	200µg
Bitin	6mg	Fólach	
Aigéad pantaitéineach	60mg		
Vitimín C	5µg		
Vitimín D	10mg		
Vitimín E			

Salann i mbia

Moltar go ndéanaimis iarracht níos lú ná 6g salainn a ithe in aghaidh an lae, agus is ionann é sin agus thart ar taespúnóg amháin sa lá. Ní liostáiltear salann ar lipéad cothaitheach go leor táirgí ach liostáiltear sóidiam. Is féidir linn an méid salainn atá ann a oibriú amach tríd an méid sóidiam atá ann a mhéadú faoi 2.5. Tá seachtó cúig faoin gcéad den salann inár n-aiste bia faoi cheilt i mbia próiseáilte agus níl sé sofheicthe ar an mbealach céanna is atá an salann a chuirimid lenár mbia le linn cócaireachta agus ag an mbord. Chun gearradh siar ar an salann ba chóir dúinn féachaint leis an méid salainn a ithimid ó bhia próiseáilte a laghdú.

Tá 1g sóidiam cothrom le 2.5g salainn

Má liostaítear 0.5g sóidiam in aghaidh an 100g ar lipéad gránach bricfeasta, tá 1.25 (slánaithe go dtí 1.3g) de shalann ann in aghaidh an 100g. Leis an méid salainn atá i mbia a ríomh, níl ort ach an méid sóidiam a mhéadú faoi 2.5.

Cad is beagán salainn nó go leor salainn ann?

Is ionann 1.3g salainn (nó 0.5g sóidiam) nó níos mó in aghaidh an 100g agus go leor salainn.

Is ionann 0.3g salainn (nó 0.1g sóidiam) nó níos mó in aghaidh an 100g agus beagán salainn.

Bileog eolais do ghníomhaíocht ranga 2.2

Ciondáil mholta laethúil do vitimíní & mianraí

Déan staidéar ar na méideanna RDA atá ar taispeáint anseo, agus féach cad a thugann tú faoi deara ar na lipéid a fheiceann tú gach aon lá, gránaigh, criospaí, srl.

Vitimíní	Méid	Mianraí	Méid
Vitimín A	800µg	Cailciam	800mg
Vitimín B1(tiaimín)	1.4mg	Iaidín	150µg
Vitimín B2(ribeaflaivin)	1.6mg	Iarann	14mg
Niaicín	18mg	Fosfar	800mg
Vitimín B6	2mg	Maignéisiam	300mg
Vitimín B12	1µg	Sinc	15mg
Bitin	0.15mg		200µg
Aigéad pantaitéineach	6mg		
Vitimín C	60mg		
Vitimín D	5µg		
Vitimín E	10mg		

Salann

Ní liostaítear salann ar an lipéad cothaitheach go leor táirgí, ach is féidir linn an méid salainn atá ann a oibriú amach ón méid sóidiam atá léirithe ar an lipéad. Moltar go ndéanaimis iarracht níos lú ná 6g salainn a ithe in aghaidh an lae, agus is ionann é sin agus taespúnóg amháin in aghaidh an lae. **Tá 1g sóidiam cothrom le 2.5g salainn.** Má liostaítear 0.5g sóidiam in aghaidh an 100g ar lipéad gránach bricfeasta, tá 1.3g salainn ann ina aghaidh an 100g.

2.3 Lipéadú cothaitheach deonach in aghaidh lipéadú éigeantach

De réir dlí AE, ní gá ach do bhia agus do dheochanna neamhalcólacha a mhaíonn go bhfuil leas cothaithe iontu (ar nós ‘ar bheagán saille’ nó ‘0% saille’) lipéad cothaitheach a bheith orthu – m.sh. tá an lipéad cothaitheach éigeantach.

Is iondúil gur féidir teacht ar an eolas sin sa tábla beag atá priontáilte ar an lipéad, nó, mura bhfuil dóthain spáis ann, bíonn sé i bhformáid líne.

Níl aon dualgas ar bhianna nach maíonn go bhfuil leas cothaitheach iontu eolas cothaitheach a sholáthar, cé go roghnaíonn go leor déantúsóirí nó miondíoltóirí lipéadú a dhéanamh ar chothaitheach, tugtar lipéadú deonach air sin. Caithfear rialacha áirithe a leanúint i bhformáidíú lipéid.

Ceadaítear dhá fhormaid. Caithfidh gach aon cheann acu an méid fuinnimh atá sa bhia nó sa deoch a liostáil ar bharr an liosta. Tugann formáid amháin eolas faoin méid fuinnimh, próitéine, carbaihiodráite agus saille atá sa bhia (ar a dtugtar ‘Na 4 Cinn Mhóra’). Liostaíonn an dara formáid – ar a dtugtar ‘Na 8 gCinn Mhóra’ – fuinneamh, próitéin, carbaihiodráit agus saill, ach áirítear siúcraí, saill sháithithe, snáithín agus sóidiam ann freisin. Sa dá chás, féadfar cainníochtaí siúcra, stáirse, milsitheoirí neamh-dhiana agus milsitheoirí, aigéid shailleacha mhonai-neamhsháithithe, aigéid shailleacha pholai-neamhsháithithe agus colaistéaról nó aon mhianraí nó vitimíní aitheanta a liostáil freisin, más mian le déantúsóirí an t-eolas sin a chur ar fáil. Caithfear méid na gcothaitheach a thabhairt in aghaidh an 100g nó 100ml an táirge.

Freagraí ar bhileog eolais na gníomhaíochta ranga 2.3 (Roghanna níos folláine a dhéanamh)

Is féidir an bhileog eolas atá ceangailte a thabhairt do mhic léinn aonair nó do ghrúpaí mac léinn.

Freagraí

1. Branda A.
2. Branda A, mar gheall go ndéanann ola/saill suas an chuid is mó de na comhábhair i mBranda A, mar atá léirithe ag seasamh na hola/na saille sa liosta comhábhar. Tá 3 chineál cáise i mBranda A freisin, agus níl i mBranda B ach ceann amháin, is ionann cáis agus foinse shaibhir saille.

3. A = 4.5g B= 1.25g.

4. Tá snáithín ar iarraidh. Tá snáithín tábhachtach do phutóg fholláin agus cuidíonn sé le calcadh goile a chosc.

5. Is é Branda B an rogha is folláine.

- Tá níos lú saille ann.

- Tá níos lú sóidiam ann.

Bileog eolais do ghníomhaíocht ranga 2.3

Roghanna níos folláine a dhéanamh

Na 4 Cinn Mhóra

Tá an méid is lú eolas cothaitheach i lipéad cothaitheach 'Na 4 Cinn Mhóra' is gá do dhéantúsóir a chur in iúl dúinn maidir lena dtáirge. Caithfear é sin a thaispeáint san ord atá ar taispeáint thíos agus é a thabhairt in aghaidh an 100 gram (100g) má tá an bia soladach, mar shampla, arán nó seacláid, nó in aghaidh an 100 millilítear (100ml) más leacht atá ann, ar nós sú oráiste nó bainne.

Gnáthluachanna in aghaidh an 100g

FuinneamhkJ/kcal

Próitéin (g)

Carbaihiodráit (g)

Saill (g)

'Na 8 gCinn Mhóra'

Mar seo a bhíonn lipéad Cothaitheach do 'na 8 gCinn Mhóra'.

Gnáthluachanna in aghaidh an 100g

FuinneamhkJ/kcal

Próitéin (g)

Carbaihiodráit (g)

Agus is siúcra (g)

Saill (g)

Agus is sáitheáin (g)

Snáithín (g)

Sóidiam (g)

Agus úsáid á baint as an méid a d'fhoghlaim tú sa cheacht sin, féach ar an dá bhranda píotsa cáise agus trátaí.

Branda A.

Comhábhair :

Plúr cruithneachta, ola phlandúil, uisce, mozzarella, trátaí, cáis chéadair, cáis parma, purée trátaí, saill phlandúil, sóidiam, giosta, tiúsóir E460, salann, siúcra, luibheanna, spíosraí.

Branda B

Comhábhair :

Plúr cruithneachta, uisce, mozzarella, trátaí, muisiriúin, piobair, oinniúin, purée trátaí, saill phlandúil, giosta, tiúsóir, salann, siúcra, gairleog, luibheanna, spíosraí.

Eolas Cothaitheach : Gnáthluachanna in aghaidh an 100g

Liosta Cothaithigh	Branda A	Branda B
Fuinneamh (kcal)	228	196
Próitéin (g)	9.1	6.8
Carbaihiodráit(g)	25	27
(agus is siúcra)	7.9	6.0
Saill(g)	12.0	6.5

(agus is sáitheáin)	3.0	1.5
Sóidiam(g)	1.8	0.5

1. Cén bia is mó ina bhfuil sail?
2. Cad iad na comhábhair i do thuairim is mó a chuireann le méid saille gach ceann de na táirgí sin.
3. Ríomh an méid salainn atá i mBranda A agus i mBranda B.
4. Cén chothaitheach atá ar iarraidh ó liosta de ‘Na 8 gCinn Mhóra’?
5. Cén píotsa a roghnódh tusa mar an rogha is folláine?

Tabhair dhá chúis le d'fhreagra.

2.4 Cad iad na rialacháin atá i bhfeidhm?

Is minic gurb iad na lipéid bhia an t-aon fhoinsé eolais a bhíonn ar fáil maidir le bia agus deoch. Tá lipéadú bia faoi rialú Rialachán na gComhphobal Eorpach.

- Ba chóir go mbeadh lipéid bia soiléir, inléite, doscrista, (nach féidir iad a scrios) agus go mbeadh siad scríofa i mBéarla ar a laghad.
- Níor chóir go gcuirfeadh an t-eolas mearbhall ar an tomhaltóir nó go gcuirfeadh sé amú iad.
- Níor chóir go gcuirfí na lipéid i bhfolach nó go gclúdófaí iad le pictiúr nó le heolas scríofa.
- Ní féidir leis na lipéid a mhaíomh go bhfuil siad in ann galar coitianta a chosc, a leigheas nó a chóireáil.

Forfheidhmíonn Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann na rialacháin sin ag leibhéal náisiúnta.

1. Gearán a dhéanamh

Má tá imní ort nó má tá tú míshásta leis an mbealach ina bhfuil lipéadú déanta ar an mbia, is féidir leat teagmháil a dhéanamh leis an siopa inar cheannaigh tú é nó le lucht a dhéanta, nó leis an bpacálaí nó leis an díoltóir, agus ba chóir go mbeadh a gcuid mionsonraí ó thaobh ainm agus seoladh

ar an lipéad.

Má cheapann tú go bhfuil an t-eolas atá ar lipéad an táirge bréagach nó míthreoracha, déan teagmháil: Leis an oifigeach sláinte comhshaoil áitiúil laistigh d’Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte nó le hÚdarás Sábháilteachta Bia na hÉireann, Cúirt na Mainistreach, Sráid na Mainistreach Íochtarach, Baile Átha Cliath 1. Teil: 1890 33 66 77

2. Ailléirgí/Éadulaingt Bia

Ní amháin go n-insíonn lipéadú bia cad atá sa bhia atá á cheannach againn, ach cuidíonn sé le daoine freisin comhábhair i mbianna a sheachaint nach mian leo a ithe, nó nár chóir dóibh a ithe. Mar shampla, daoine a bhfuil ailléirge acu le cnónna, daoine atá ag iarraidh meáchan a chailleadh, agus daoine nach n-itheann bianna áirithe mar gheall ar chúiseanna reiligiúin nó ar chúiseanna eiticiúla (m.sh. toirmeasctar an mhúiceoil sa Ghiúdachas, ní íosfaidh na Hiondúigh mairteoil, seachnaíonn veigeatóirí feoil agus iasc, agus ní íosfaidh roinnt daoine eile ach bianna saoir-raoin).

Bíonn roinnt bianna agus comhábhair mar chúis le frithghníomh ailléirgeach i ndaoine nuair a itheann siad iad. Áirítear ar na frithghníomhartha sin, grís chnis nó aodh thochais, urlacan, buinneach, cársán nó srón smaoiseach. De ghnáth bíonn na frithghníomhartha sin le brath dhá uair an chloig nó trí huaire an chloig tar éis an bhia a ithe, agus cé go bhfuil siad míchompordach, is annamh a bhíonn siad bagrach don bheatha. Tugtar éadulaingt bia air sin. Tá grúpa i bhfad níos lú den daonra, thart ar 2%, atá ailléirgeach i ndáiríre do bhia – bíonn sé sin le brath díreach tar éis an bhia a ithe agus d’fhéadfadh an duine éirí an-tinn go tapa mar thoradh air, agus bíonn sé ina chúis bháis i roinnt cásanna. Is í sin an chúis go mbíonn lipéadú cruinn thar a bheith tábhachtach.

Roinnt Bia agus Comhábhair Coitianta a d’fhéadfadh a bheith ina gCúis le Frithghníomhartha Ailléirgeacha.

Uibheacha

Iasc

Piseanna Talún

Pónairí Soighe

Bainne agus táirge bainne

Cnónna agus táirgí ina bhfuil cnónna

Síolta seasamain

Soilire

Mustard

Gránaigh, ina bhfuil glútan

Sliogiasc

Gníomhaíocht Ranga 2.4

Díospóireacht

Cumarsáid

- An bhfuil éadulaingt bia nó ailléirge bia ag gabháil d’aon duine de do theaghlach nó de do chairde?
- Cad iad na siomptóim?
- Cad iad na bianna nach mór dóibh a sheachaint?

Rogha Obair Bhaile – Ceacht 2

1. An bhfuil an saill tábhachtach inár n-aiste bia? Tabhair trí chúis le d’fhreagra.

2. Féach ar an mbia atá agat i do chuisneoir nó sa chófra sa chistin agus tabhair samplaí de na bianna ina bhfuil

- Snáithín

- Iarann

- Cailciam

3. Cén bia atá i do chuisneoir agat a bhfuil sóidiam ann?

- Cá mhéad sóidiam atá ann?

- Dá n-íosfá 100g den bhia sin, an mbeadh tú imithe thar an teorainn de 6g in aghaidh an lae?

4. Gearr amach dhá lipéad agus greamaigh anseo iad –

ceann amháin le heolas faoin ‘Na 4 Cinn Mhóra’ agus an ceann eile

le heolas faoi ‘Na 8 gCinn Mhóra’

3 PIRIMID BIA AGUS BREISEÁIN BHIA

3.1. Cothaitheach Bia - eolas ar an gcúlra

Is ionann agus gníomh cothromaíochta an ithe go folláin – ar nós roinnt mhaith rudaí a dhéanann déagóirí - imirt spóirt, ag iarraidh poist pháirtaimseartha a láimhseáil, nó am a aimsiú le hobair bhaile a dhéanamh. Díreach mar a bheartaíonn déagóirí straitéis chluiche, mar a dhéanann siad atheagrú ar a sceidil oibre, nó mar a dhéanann siad buiséadú ar a gcuid ama, ní mór dóibh an aiste bia is fearr a oireann dóibh a roghnú – ní amháin don lá atá inniu ann, ach don am atá romhainn freisin.

Is é an dúshlán do go leor déagóirí nach ndéanann siad an ceangal idir a gcuid roghanna bia agus a sláinte go gearrthéarmach nó go fadtéarmach. Tá fianaise shoiléir ann go bhfuil ceangal idir aiste bia agus murtall, galar croí, diaibéiteas, oistéapóróis agus roinnt ailsí. Fiú nuair a bhíonn déagóirí ar an eolas maidir le cothaitheach, is minic leo béile a scipeáil, nó an iomarca sneaiceanna a ithe, nó béilí gan chothú a ithe, agus ní dhéanann siad a ndóthain aclaíochta ach oiread. Is minic gur easpa ama agus easpa disciplín a chuireann bac orthu ithe go folláin. Bíonn aiste bia déagóirí ar an ngannchuid ó thaobh cothaitheach go minic. Is minic le heaspa torthaí, glasraí dúghlasa, bainne agus táirgí bainne a bheith ann.

Chomh fada is a bhaineann sé le haiste bia déagóirí, tá saineolaithe sláinte tagtha ar chomhaontú go bhfuil tionchar ag gach a n-itheann

déagóirí ar a sláinte faoi láthair agus amach anseo. Mar gheall air sin, caithfidh oideachas cothaitheach na ceangail idir

aiste bia agus sláinte a léiriú, chomh maith le cuidiú le mic léinn scileanna a fhorbairt le cinntí eolacha a dhéanamh maidir le bia.

Tá sé tábhachtach maidir le sláinte déagóirí go n-aithneofaí go dteastaíonn spriocanna atá réalaióch uathu.

Mar shampla, tá sé tábhachtach nuair atá tú i do dhéagóir go mbeadh tú ag ithe bianna atá folláin mar gheall go mothóidh tú go maith ina dhiaidh, go dtabharfaidh siad fuinneamh duit, agus go gcuirfidh siad

le do chuid feidhmíochta ó thaobh spóirt agus go gcuirfidh siad feabhas ar do chuid feidhmíochta le linn scrúduithe.

Sin an t-am a mbíonn an lipéad bia tábhachtach. Tugann an ceacht forléargas ar an mbealach ar chóir lipéad bia a úsáid le tionchar a bheith aige ar roghanna bia.

Croch suas póstaer 3 – An pirimid bia

Bain úsáid as an bPirimid Bia le do chuid roghanna bia sláintiúil a phleanáil gach lá

Déan tagairt do phóstaer 3 – An pirimid bia

An bealach a mbaineann an pirimid bia le treoirlínte cothaithe

(déan tagairt don phóstaer)

1. Fíricí an lipéid

Is beag rud sa saol a thagann gan chomhairle de chineál éigin maidir lena dhéanamh. I gcás ithe go sláintiúil, tá an chomhairle glansoiléir: Lean an Pirimid Bia!

An Pirimid

- Insíonn sé go soiléir duit an bealach leis na Treoirlínte Cothaithe a leanúint.
- Taispeánann sé an bealach le bianna éagsúla a ithe leis na cothaithigh a theastaíonn uait gach lá a fháil ó gach aon cheann de na cúig mhórghrúpaí bia. Cuireann gach aon ghrúpa bia cothaithigh difriúla ar fáil.
- Cuidíonn siad leat an méid ceart calraí (fuinneamh) a fháil – le go bhfásfaidh tú agus go mbeidh do chuid meáchain ar bhonn sláintiúil.
- Cuideoidh sé leat aiste bia chothromaithe a ithe, le do dhóthain, ach gan an iomarca d’aon bhia a ithe nó d’aon ghrúpa bia.
- Cabhróidh sé leat méid measartha saille agus siúcra a ithe.
- Ar deireadh, cuireann sé comhairle atá solúbtha ar fáil, a chuidíonn leat aiste bia sláintiúil a roghnú – agus fiú taitneamh a bhaint as roinnt bianna nua atá ceart duitse!

Seo mar a théann tú suas an Pirimid i dtreo dea-shláinte:

- Roghnaigh an bia as na cúig mhórghrúpa bia sa Phirimid, agus roghnaigh formhór an bhia as na trí leibhéal is ísle. Soláthraíonn gach aon ghrúpa an chuid is mó de na cothaithigh a theastaíonn uait ach ní sholáthraítear iad ar fad. Is é sin an fáth nach féidir leat bia ó ghrúpa amháin a chur in áit bia ó ghrúpa eile.
- Roghnaigh éagsúlacht laistigh de gach aon ghrúpa bia – fiú bianna atá cosúil lena chéile, ar nós, glasraí, bíonn difríocht sa mhéid cothaitheach a bhíonn iontu.
- Féach ar an réimse méid na gcodanna do gach aon ghrúpa – agus ith ar a laghad an líon is ísle atá molta do gach aon cheann den chúig ghrúpa bia. Cuidíonn sé sin leat lena chinntiú go bhfuil do dhóthain cothú tábhachtach á fháil agat.

2. Méid na gCodanna

Braitheann líon na gcodanna a theastaíonn uait gach lá ortsá – ar d'aois, d'inscne agus leibhéal gníomhaíochta – agus ar an méid calraí atá riachtanach duit ó thaobh fáis, fuinneamh agus dea-shláinte. D'fhéadfadh sé go mbeadh níos mó – nó níos lú – ag teastáil uait seachas mar a bheadh ag teastáil ón gcara is fearr atá agat. Smaoinigh, d'fhéadfadh sé go mbeadh níos mó ag teastáil uait má tá tú bainteach le haclaíocht chrua, ar nós peil nó snámh. Ach má chaitheann tú do chuid ama saor os comhair na téilifíse agus nach bhfuil aon aclaíocht fhisiciuil ar siúl agat, is dócha go bhfuil níos lú ag teastáil uait. Níos fearr fós, téigh i mbun na haclaíochta!

- Tabhair aird ar mhéid na gcodanna, ionas go mbeidh tú ag ithe do dhóthain agus ag an am céanna nach mbeidh tú ag ithe an iomarca. Taispeántar an méid a chomhaireann mar choda aonair ar an bPirimid Bia i mbileog eolais 3.1
- Tá milseáin, briosaí agus cácaí ar leibhéal 5 den Phirimid, agus lena dtaobh tá an tsail agus an ola atá riachtanach. Tá sé tábhachtach cothromaíocht réasúnach a bhaint amach idir na bianna ina bhfuil cothaithigh ríthábhachtach iontu agus na bianna nach bhfuil i gceist leo ach taitneamhacht a thabhairt chun an bhéile nó chuig sneaic nuair atáthar ag roghnú bia ón leibhéal sin. Níl ann ach taitneamh a bhaint astu ar bhonn na measarthachta, in éineacht le dóthain bianna óna cheithre mhórghrúpa bia eile.

Bain úsáid as bileog eolais gníomhaíochta ranga 3.1

Grúpaí Bia	Foinsí	Codanna
<p>Bia ina bhfuil saill</p> <p>Bia ina bhfuil siúcra</p>	<p>Saill, sneaiceanna, bianna agus deochanna ina bhfuil go leor saille/siúcra</p>	<p>Úsáid go spárálach</p> <p>1 Riar = 1 unsa leathán ar bheagán saille nó ½ unsa ime/margairín</p> <p><i>Roghnaigh saill atá ard ó thaobh monai-neamhsháitheáin nó polai-neamhsháitheáin</i></p> <p><i>Ná hith bia atá friochta ach 1 – 2 uaire in aghaidh na seachtaine Ná bíodh agat ach méid beag sneaiceanna agus deochanna atá ard ó thaobh saille/siúcra agus ná bíodh siad sin agat an-mhinic</i></p>
<p>Foinsí Próitéine</p>	<p>Feoil, iasc, uibheacha agus roghanna eile seachas na cinn sin</p>	<p>Roghnaigh aon 2</p> <p>1 Riar =</p> <p>2 unsa trua-fheoil nó éineoil atá cócaráilte</p> <p>3 unsa iasc cócaráilte, 2 ubh</p> <p>9 spúnóg mhilseoige de phiseanna/pónairí/lintilí</p> <p>2 unsa cáise</p> <p>3 unsa cnónna</p> <p><i>Roghnaigh píosaí truafeola. Ith iasc olúil.</i></p>
<p>Táirgí déiríochta</p> <p>Tá an méid céanna cailciam sna táirgí ina bhfuil sail íseal i gcomparáid leis na táirgí ina bhfuil lánsaile</p>	<p>Bainne, cáis agus iógairt</p>	<p>Roghnaigh aon 3 cinn</p> <p>1 Riar =</p> <p>1 /3 phionta bainne</p> <p>1 chartán iógairt</p> <p>Maróg bhainne déanta le 1/3 phionta bainne</p> <p>1 unsa cáise</p>

		<i>Roghnaigh na táirgí atá ar bheagán saille.</i>
Torthaí agus Glasraí	Úr, reoite, Stánaithe nó triomaithe	<p>Roghnaigh 5 cinn</p> <p>1 Riar =</p> <p>1 ghloine sú torthaí</p> <p>1 phíos de thorthaí úra ar mheánmhéid, m.sh. úlla, oráiste nó banana</p> <p>2 phíos bheaga torthaí úra, m.sh. pluma, mandairín, cíobhaí</p> <p>3-4 spúnóg mhilseoige glasraí atá cócaráilte nó saillead</p> <p>Babhla beag anraith glasraí de dhéantús baile</p> <p>3 spúnóg mhilseoige torthaí atá cócaráilte nó stánaithe (nach bhfuil i síoróip)</p> <p><i>Roghnaigh glasraí glasa duilleacha agus torthaí citris go minic.</i></p>
Carbaihiodráití	Arán, gránaigh bricfeasta Prátaí, rís agus pasta	<p>Roghnaigh 6 cinn nó níos mó</p> <p>1 Riar =</p> <p>1 bhabhla gránach</p> <p>1 slisne aráin</p> <p>3 spúnóg mhilseoige pasta nó rís atá cócaráilte</p> <p>1 phráta réasúnta mór atá bruite nó bÁCáilte</p> <p><i>Ith na bianna sin ag gach aon bhéile – is fearr bianna atá ard i snáithín.</i></p>
Leachtanna	Uisce, bainne, nó sú torthaí	8 gcupán in aghaidh an lae

Cá mhéad coda a bhí agat inné?

Sprioc	Grúpaí Bia	An méid a thógann tú isteach
6 chuid nó níos mó	Carbaihiodráití	
5 chuid	Torthaí agus Glasraí	
3 chuid	Déirí	
2 chuid	Próitéin	
Go spárálach	Bianna ina bhfuil saill/siúcra	

Déan tagairt do phóstaer 3 – An Pirimid Bia

Ag úsáid an lipéad bia le roghanna bia eolacha a dhéanamh laistigh de na grúpaí bia atá ar an bpirimid.

An Nasc Lipéid 1. AN NASC LIPÉID

Tugann lipéid bhia laistigh de gach grúpa bia ar an bPirimid, eolas le comparáid a dhéanamh idir bia amháin agus bia eile agus le roghanna ciallmhara bia a dhéanamh. D'fhéadfá, mar shampla, úsáid a bhaint as an lipéad le bia amháin a roghnú ó ghrúpa na feola ina bhfuil níos lú saille ach atá ard ó thaobh iarainn. Nó d'fhéadfá an lipéad a léamh sula gceannaíonn tú glasraí reoite; d'fhéadfadh an lipéad a thaispeáint, mar shampla, go bhfuil níos mó saille i mbrocailí le hanlann seachas mar atá i mbrocailí gan anlann. Tá sé tábhachtach iarracht a dhéanamh leis an méid salainn atá inár n-aiste bia a laghdú. Bealach amháin lena dhéanamh ná féachaint ar an méid sóidiam a thugtar ar an lipéad. Mar shampla, déan comparáid idir anraith agus glasraí stánaithe agus roghnaigh an ceann leis an méid is lú sóidiam.

Tá bealach eile ann le hiontógáil saille, siúcra, salainn agus calraí a chur faoi smacht. Leis na lipéid, níl

ort ach comhbhabhtáil a dhéanamh – agus treoirlínte ithe go sláintiúil fós á leanúint agat. Tá comhbhabhtáil éasca. Níl ort ach an lipéad a úsáid! Nuair a roghnaíonn tú bia atá ard ó thaobh saille, siúcra nó sóidiam, roghnaigh bia eile atá íseal sna cothaithigh sin le cothromaíocht a bhaint amach i d’aiste bia iomlán.

Seo sampla: Léigh na lipéid ar chartáin bhainne. Má cheannaíonn tú bainne ar bheagán saille, sábhálfaidh tú ar chalraí agus ar shail ach ní bheidh gann ar chailciam. Ansin d’fhéadfá beagán uachtar reoite a bheith agat mar shneaic tar éis na scoile.

Ní gá go mbainfeadh comhbhabhtáil le haon ghrúpa bia amháin. Comhaireann an méid saille, siúcra, calraí atá i d’aiste bia iomlán, agus ní an méid atá i mbia amháin nó i mbéile amháin. De réir mar a athraítear ó ghnáthfheoil go trua-fheoil beidh sábháil saille agus calraí i gceist. D’fhéadfá an méid a shábhálann tú ar chalraí a chaitheamh ar bhianna atá níos saibhre ó thaobh carbaihiodráite: gránaigh, torthaí agus glasraí.

Fágann comhbhabhtáil beagán spáis agat maidir le do chuid roghanna bia le roinnt bia le breis saille nó siúcra a bheith agat. Arís, léigh an lipéad: Seachas milseog leis an iomarca siúcra, bíodh torthaí úra agat le haghaidh milseog. Ansin, más mian leat, bíodh briosca agat níos déanaí. Nuair a sholáthraíonn aiste bia níos mó fuinneamh ná mar atá riachtanach, stóráiltear an fuinneamh mar shaill agus ‘cuireann an duine suas meáchan’. Sin é an fáth go bhfuil sé tábhachtach go n-áireofa méid measartha aclaíocht fhisiciúil i do lá – gach lá – agus gur chóir duit aiste bia sláintiúil a bheith agat!

Má fhoghlaimíonn tú le cothromaíocht agus measarthacht a bhaint amach i do chuid roghanna bia, beidh tú in ann ithe go sláintiúil gach uile lá. Cuireann lipéid bhia fíricí maidir le cothú ar fáil le roghanna eolacha bia a dhéanamh. B’fhéidir go mbeadh eolas ann a bheadh úsáideach duit faoi chothaithigh atá riachtanach do dhéagóirí go háirithe. Mar shampla, ní fhaigheann cailíní, a itheann níos lú calraí ná buachaillí go minic, a ndóthain cailciam agus iarann uaireanta, mar sin beidh siad in ann úsáid a bhaint as an lipéad le cabhair a thabhairt dóibh le bianna a roghnú ina bhfuil soláthar maith de na cothaithigh sin. Tá riachtanais speisialta freisin ag cailíní maidir leis na cothaithigh sin: D’fhéadfadh ól bainne agus táirgí eile ina bhfuil cailciam nuair atáthar sna déaga cuidiú le hoistéapóróis a sheachaint amach sa saol; teastaíonn tuilleadh iarainn uaireanta le cur in áit an iarainn a chailltear le linn fola míosta.

3.2. Breiseáin Bhia - eolas ar an gcúlra

Is éard is bianna **próiseáilte** ann ná bianna atá athraithe nó cóireáilte, go meicniúil nó go ceimiceach.

Go ginearálta, amhail is mó a phróiseáiltear an bia, amhail is mó cothaitheigh nádúrtha a chaillfear, is lú ‘nádúir’ a bheidh ag baint leis. Mar shampla, tá sútha talún úra ard i vitimín C agus i snáithín, ach nuair a chuirtear siúcra leo le subh a dhéanamh, is beag nach gcailltear na luachanna sin ar fad.

Sa tuiscint is leithne, is ionann breiseán bia agus aon substaint a chuirtear le bia. Áirítear air sin, aon substaint a úsáidtear le linn táirgthe, próiseála, cóireála, pacáistithe, iompair nó stórála bia. Tá breiseáin bia á n-úsáid leis na céadta bliain. Baineadh úsáid as salann, siúcra agus fínéagar le bia a chaomhnú ionas go mairfeadh sé níos faide. D’aithin fiú na luath-shibhialtachtaí ar nós na Rómhánaigh go ‘n-itheann daoine lena súile’ chomh maith lena mbéal. Baineadh úsáid as cróch (ó bhláthanna) agus as spíosraí go minic le dath deas buí a chur ar bhianna éagsúla. Tá dath buí á chur ar im chomh fada siar leis an 1300aidí.

Is minic gur substaintí nádúrtha atá i mbreiseáin bia agus gur vitimíní agus mianraí a bhíonn iontu i go leor cásanna. Rangaítear iad mar bhreiseáin mar gheall ar chúiseanna éagsúla:

- Le bia a leasú, m.sh. baintear úsáid as vitimín C uaireanta le fad a chur le seilfré sú torthaí.
- Le cur in áit na gcothaitheach a cailleadh le linn próiseála, m.sh. cuirtear vitimíní agus mianraí ar ais i mbainne leathbhearrtha nuair a bhíonn roinnt den tsail bainte as.
- Le treisiú nó le saibhriú – bíonn vitimíní agus mianraí i roinnt bianna le foinse breise vitimíní agus mianraí a chur san aiste bia, m.sh. bíonn go leor gránach bricfeasta **treisithe** le vitimíní ar nós iarann agus vitimín B.

Sábháilteacht bhreiseáin bhia

Clúdaíonn an téarma breiseán níos mó ná dathúchán. Tá liosta fada breiseán ann a d’fhéadfadh a bheith measctha isteach inár mbia próiseáilte. Tagann siad sin i go leor catagóirí éagsúla agus cuireann déantúsóirí i mbia iad mar gheall ar chúiseanna éagsúla.

Tá breiseáin bhia faoi rialú cúramach sa lá atá inniu ann lena chinntiú go mbíonn an bia sábháilte le

hithe agus faoi lipéadú cruinn. Tugann an ceacht seo eolas úsáideach ar an gcúlra maidir le breiseáin, ar an gcúis go bhfuil siad á n-úsáid i mbianna, agus ar na rialacháin a rialaíonn a n-úsáid sábháilte sa soláthar bia.

Is ionann breiseáin agus comhábhair a bhfuil cuspóir acu, atá curtha le bia le cur le mealltacht an bhia, lena luach cothaitheach agus lena shábháilteacht.

Úsáidtear breiseáin chun:

- Caighdeán an bhia a chothabháil, m.sh. leasaitheacha agus frithocsaídeoirí.
- Cur leis an mbia trí chothabháil nó feabhas a chur ar an mblas, m.sh. blas sú talún a chuirtear le hiógairt (ní chiallaíonn sé sin go bhfuil sútha talún sa táirge).
- Téagar nó uigeacht an bhia a fheabhsú nó a chothabháil
- Cur le luach cothaitheach an bhia
- Dath a chur leis an mbia agus é a dhéanamh níos mealltaí, m.sh. dathúcháin
- Cúnamh riachtanach a sholáthar do phróiseáil bia.

Ní féidir breiseáin bia a úsáid má:

- Cheileann siad próiseáil lochtach
- Chuireann siad an tomhaltóir amú
- Laghdaíonn siad luach cothaitheach an bhia

Gníomhaíocht ranga 3.2

Díospóireacht

Cén fáth go lobhann bia?

Pointí foghlama tábhachtach

- Lobhann bia mar go dtagann miocrorgánaigh ar nós baictéar agus fungais chun cinn sa bhia agus tosaíonn siad ag fás lasmuigh agus laistigh den bhia.
- Tá bia, teas agus taise riachtanach don bhaictéar le fás.
- Taispeáin sampla de chaonach ar arán.

- Lobhann bianna freisin mar gheall ar ghníomhú ocsaigin san aer – próiseas ar a dtugtar ocsaídiúchán. Gearr suas úll – beidh dath donn tagtha ar faoi dheireadh an ranga. Is ocsaídiúchán a thugtar air sin.

Rangú breiseán bia

D'fhéadfadh breiseáin a theacht ó cheann de na grúpaí seo:

1. Substaintí nádúrtha atá bainte as táirgí nádúrtha, m.sh. dath geal oráiste ó chairéid nó dath dearg carnaid ón gciaróg *cactí* Cocais baineann.
2. Faightear substaintí mar a chéile ó cheimiceáin ach tá siad an-chosúil le substaintí a tharlaíonn go nádúrtha, m.sh. Ribeaflavin (vitimín B1) nó aigéad ascorbach (vitimín C).
3. Déantar substaintí saorga nó sintéiseacha as ceimiceáin agus is iad sin atá i bhformhór na mbreiseán a úsáidtear i bpróiseáil bia an lae inniu, m.sh. Tartrazine, siúicrín agus aspairtéim.

Ról E-uimhreacha

Tá go leor breiseán aonair atá ainmnithe le E-uimhir laistigh de gach catagóir breiseán bia. Rialaíonn an tAontas Eorpach úsáid bhreiseáin bia. Tá coiste ann ar a dtugtar an Coiste Eolaíoch na hEorpa um Bia a dhéanann dianthástáil ar na breiseáin bhia ar fad i ndáil lena gcuid sábháilteachta. Nuair a chruthaítear go bhfuil an tsubstaint sábháilte le húsáid i bpróiseáil bia, tugtar E-uimhir dó.

Dlíthe um Lipéadú

Rangaítear breiseáin de réir a bhfeidhme agus sanntar cód dóibh, atá comhdhéanta de litir le trí uimhir ina dhiaidh, m.sh. E125.

Baintear úsáid as an gcód céanna ar fud an AE. Léiríonn na huimhreacha feidhm an bhreiseáin mar atá léirithe i mBileog Eolais 3.2.

Bain úsáid as gníomhaíocht ranga 3.3

Pointí foghlama tábhachtacha 3.2

Tá E-uimhir ag gach breiseán, lena n-áirítear gach vitimín agus mianra a chuirtear ar ais sa bhia le linn

próiseála:

Vitimín B1 E101, ar a dtugtar ribeaflaivin freisin. Bíonn sé sin le fáil go hiondúil i gcáis phróiseáilte.

Tugtar aigéad ascorbach ar E300 Vitimín C freisin. Baintear úsáid as i bplúr, beoir, tiúcháin suibhe agus deochanna torthaí.

Tugtar tócaifearól alfa ar E307 Vitimín E freisin. Baintear úsáid as in ispíní.

Áirítear ar bhreiseáin spéisiúla:

Faightear Carnaid E120, dathúchán buí, trí chodanna den chiaróg baineann a thriomú. Ní bhaintear úsáid as chomh minic sin é i bpróiseáil bia sa lá atá inniu againn mar go bhfuil sé an-daor.

Is ionann Clóraifill E140 agus lí nádúrtha glas atá le fáil i bplandaí. Baintear úsáid as in olaí agus i dtorthaí a stóráiltear i leacht.

Is ionann E175 agus an E-uimhir do dhath an óir, mianra a tharlaíonn go nádúrtha. Ní bhaintear úsáid as ach amháin le dromchlaí cácaí a mhaisiú.

Bileog eolais do ghníomhaíocht ranga 3.2

Is ionann breiseáin agus comhábhair a bhfuil cuspóir acu, atá curtha le bia le cur le mealltacht an bhia, lena luach cothaitheach agus lena shábháilteacht.

Úsáidtear iad chun:

- Caighdeán an bhia a chothabháil, m.sh. leasaitheacha agus frithocsaídeoirí.
- Cur leis an mbia trí chothabháil nó feabhas a chur ar an mblas, m.sh. blastáin
- Téagar nó uigeacht an bhia a fheabhsú nó a chothabháil
- Cur le luach cothaitheach an bhia
- Dath a chur leis an mbia agus é a dhéanamh níos mealltaí, m.sh. dathúchán

- Cúnamh riachtanach a sholáthar do phróiseáil bia.

Ní féidir breiseáin bia a úsáid má:

- Cheileann siad próiseáil lochtach
- Chuireann siad an tomhaltóir amú
- Laghdaíonn siad luach cothaitheach an bhia

Léiríonn E-uimhir chomh fada agus a bhaineann sé leis an AE, gur cruthaíodh go raibh an tsubstaint sábháilte le húsáid i bpróiseáil bia.

Baintear úsáid as an gcód céanna ar fud AE. Léiríonn na huimhreacha feidhm an bhreiseáin mar atá léirithe sa tábla thíos:

Dathanna	E200 – E299
Leasaitheacha	E200 – E299
Frithocsaídeoírí	E300 – E399
Eibhlitheoirí & cobhsaitheoirí	E400 – E499
Feabhsaitheoirí Blais	E620 – E640

Na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann le breiseáin

Buntáistí

- Cuireann siad le héagsúlacht an bhia atá ar fáil
- Seilfré níos faide
- Laghdaíonn siad riosca agus tarluithe nimhiú bia
- Déanann siad an bia níos mealltaí
- Tugann siad an deis le forbairt a dhéanamh ar bhianna nua agus ar chineálacha bia ar bheagán saille
- Cinntíonn siad caighdeán
- Déanann siad cothabháil nó cuireann siad leis an méid cothaitheach atá ann

Míbhuntáistí

- Braitheann roinnt daoine éadulaingt i leith breiseán bia
- Níl mórán eolais faoi éifeachtaí fadtéarmacha breiseán bia ar an gcorp

Rogha obair bhaile ceacht 3

1. Leag amach clár bia folláin do lá amháin agus úsáid á bhaint as an bPirimid Bia.

2. Cad é an difríocht idir breiseáin ‘nádurtha’ agus breiseáin ‘saorga’?

.....
.....

3. Aimsigh bia amháin nach bhfuil aon bhreiseáin ann agus bia eile a bhfuil níos mó ná cúig bhreiseáin ann.

Greamaigh na lipéid anseo.

4. An bhfuil breiseáin go maith nó go holc? Tabhair cúiseanna.

.....
.....

5. Aimsigh trí bhia atá saibhrithe nó treisithe le vitimíní agus le

mianraí agus scríobh liosta maidir leis na cothaithigh breise a chuireann siad le bia.

1.

2.

3.

6. Tá milsitheoirí i roinnt de na bianna a fheiceann tú ar an tseilf. Aimsigh trí bhia a bhaineann úsáid as milsitheoirí (leid – féach ar dheochanna atá saor ó shiúcra nó ar dheochanna a bhfuil siúcra iontu).

1.

2.

3.

4 GLUAIS

Frithghníomhú ailléirgeach

Goilliúnacht do bhia nach gcuireann as don duine de ghnáth agus a mbíonn frithghníomhú mar thoradh air, mar shampla gríos.

Frithocsaídeoir

Is ionann frithocsaídeoir agus substaint, vitimín nó mianra go minic, a choisceann ocsaídiú (táirgeadh substaintí ar a dtugtar saorfhreámhacha ar féidir leo damáiste a dhéanamh do bhia agus é a lobhadh.

Tomhaltas

An próiseas a bhaineann le bia a thógáil isteach sa chorp tríd an mbéal.

Rogha tomhaltóra

Cinneadh i ndáil le ceannach atá bunaithe ar tháirgí agus ar sheirbhísí malartacha a mheas.

In ord íslithe

In ord ón gceann is mó síos go dtí an ceann is lú.

Easnaimh

Easpa méid leordhóthanach cothaitheach.

Saibhrithe

Is ionann bianna a ‘saibhrítear’ le cothaithigh ná iad siúd a bhfuil cothaithigh curtha leo os cionn na leibhéil a bhí iontu ar dtús.

Treisithe

Is éard is treisiú ann ná cothaithigh shainiúla a chur le bianna d’aon turas ar mhaithe le cur leis an méid cothaitheach atá iontu, uaireanta go dtí leibhéal níos airde ná mar is gnách, mar bhealach le leibhéal níos airde iontógála a sholáthar don daonra. Tá treisiú cothaithigh i mbia rialaithe le dlí.

Glútan

Próitéin atá le fáil i ngránaigh ar nós cruithneacht, coirce, seagal agus eorna.

Saill hidriginithe

Táirgtear saill hidriginithe le linn próiseas a aistríonn ola phlandúil ó leacht go saill leath-chrua ar nós margairín. Tugtar hidriginiúchán ar an bpróiseas sin.

Miocróib (nó miocrorgánaigh)

Is ionann iad sin agus orgánaigh beo, lena n-áirítear baictéir, víris agus fungais. Ní féidir iad a fheiceáil ach amháin le cabhair ó mhicreascóp agus d'fhéadfadh roinnt acu a bheith ina gcúis le galair thógálacha.

Aigéid shailleacha mhonai-neamhsháithithe

Is iad na hAigéid shailleacha mhonai-neamhsháithithe na bunchlocha a dhéanann suas saill mhonai-neamhsháitheáin. Tá an tsail monai-neamhsháithithe ar chineál amháin den tsail neamhsháithithe atá le fáil inár n-aiste bia. Is olaí atá iontu sin ag teocht an tseomra, agus de ghnáth is olaí plandúla iad. Is saill mhonai-neamhsháithithe í an ola olóige. Tugtar le tuiscint go bhfuil buntáistí ann ó thaobh sláinte cur le méid na saille mhonai-neamhsháithithe inár n-aiste bia. Ba chóir dúinn a bheith ag ithe níos mó saille neamhsháithithe, lena n-áirítear aigéid shailleacha mhonai-neamhsháithithe inár n-aiste bia seachas saill sháithithe.

Polóil

Is grúpa comhdhúile iad na Polóil a thagann ó shiúcra agus a tharlaíonn go nádúrtha nó is féidir iad a dhéanamh go saorga. Níl blas chomh milis orthu is atá ar an siúcra ceart – agus baintear úsáid astú le toirt a chur le bia ar nós milseogra. Briseann an corp síos na polóil go mall agus go neamhiomlán, mar sin tá diaibéitigh in ann iad a thógáil. Soláthraíonn siad níos lú fuinnimh (calraí) ná siúcros, agus níl siad chomh cáirigineach sin (a lobhann na fiacla).

Aigéid shailleacha pholai-neamhsháithithe

Is iad na haigéid shailleacha polai-neamhsháithithe na bunchlocha a dhéanann suas saill il-neamhsháithithe. Tá an tsail il-neamhsháithithe ar chineál amháin den tsail neamhsháithithe atá le fáil inár n-aiste bia. Is ionann iad agus ola ag teocht an tseomra agus tá cainníochtaí móra acu le fáil in olaí phlandúil agus in olaí éisc. Is olaí pholai-neamhsháithithe iad olaí ar nós ola ae troisc agus ola lus na gréine. Molann saineolaithe sláinte gur chóir dúinn cur lena n-iontógáil aigéid shailleacha pholai-neamhsháithithe, go háirithe olaí éisc (ar a dtugtar aigéid shailleacha Omega 3), mar go bhfuil sé léirithe go bhfuil tionchair thairbheacha acu ar shláinte croí. Ba chóir dúinn a bheith ag ithe tuilleadh saille neamhsháithithe, lena n-áirítear saill il-neamhsháithithe, inár n-aiste bia.

Próiseáilte

Próiseáilte nó aistrithe ó staid nádúrtha trína gcur trí phróiseas speisialta.

QUID – Dearbhú Comhábhar Cainníochtúil

An chainníocht, i dtéarmaí céatadán, de chomhábhar nó catagóir comhábhar i dtáirge.

Sáitheáin

Tagraíonn sáitheáin do shaill sháithithe, an cineál saille atá le fáil go coitianta i dtáirgí ainmhí, ar nós feoil, éineoil, buíocáin uibhe agus táirgí déiríochta. De ghnáth bíonn saill sháithithe crua ag teocht an tseomra. D'fhéadfadh an iomarca saille sáithithe inár n-aiste bia cur le méid an cholaistéaróil san fhuil agus cuireann sé sin leis an mbaol ó ghalar croí amach anseo.

Aigéid shailleacha sháithithe

Is iad na haigéid shailleacha sháithithe na bunchlocha a dhéanann saill sháithithe. Tá siad sin crua ag teocht an tseomra agus tá siad le fáil i saill ainmhithe nó i bhfoinse déiríochta, ar nós ime. Tá sé léirithe gur féidir le saill sháithithe colaistéaról na fola a ardú, go háirithe colaistéaról LDL (droch-cholaistéaról). Moltar nár chóir go mbeadh an méid saille sáithithe atá á tógáil againn níos mó ná 10% den iontógáil fuinneamh bia.

Seilfré

An t-achar a bhfuiltear ag súil a mhairfidh táirge faoi choinníollacha stórála mholta agus a bheidh fós sábháilte agus slán le hithe.

Aigéid thras-shailleacha

Ba chóir dúinn a laghad agus is féidir de na haigéid *thras*-shailleacha a thógáil inár n-aiste bia. Déantar an chuid is mó de na haigéid *thras*-shailleacha atá le fáil i mbia le linn an phróisis hidriginiúcháin nuair a aistrítear ola phlandúil go saill leath-chrúa (féach saill hidriginithe). Cuireann an tsaill sin leis an gcolaistéaról san fhuil agus cuireann siad leis an mbaol atá ann ó ghalar croí. Moltar gan a dhul thar 5g/sa lá nó 2% den iontógáil aigéad *thras*-shailleadh d'fhuinneamh cothaithe.

Neamhsháithithe

An cineál saille atá ina leacht de ghnáth ag teocht an tseomra. Bíonn sí le fáil de ghnáth i dtáirgí glasaí. Tá saill neamhsháithithe ina rogha níos folláine ná saill sháithithe.

An tÁireamhán Cothaitheach ar Líne:

- Tugann sé sin an deis do mhic léinn iniúchadh a dhéanamh ar lipéad cothaitheach an bhia atá á ithe acu agus lena fheiceáil an bealach lena bhféadfadh siad sin cur lena n-aiste bia ar bhonn laethúil.

Is féidir an t-áireamhán a úsáid freisin chun:

- Luach cothaitheach bia próiseáilte san aiste bia a sheiceáil.
- Measúnú a dhéanamh ar an méid salainn atá in ábhair bia agus deochanna sonracha.
- Measúnú a dhéanamh ar an méid saille atá in ábhair bia agus deochanna sonracha.
- Measúnú a dhéanamh ar an méid siúcra atá in ábhair bia agus deochanna sonracha.
- Is féidir teacht ar an áireamhán cothaitheach ar líne ar láithreán gréasáin safefood.

www.safefoodonline.com

Áireamhán lipéadú cothaitheach

Tá forbairt déanta ag safefood ar acmhainn lipéadú cothaitheach ar líne chun tacú leis an ngné chothaithe den acmhainn lipéadaithe seo.

Áirítear ar an acmhainn sin áireamhán cothaitheach ar líne atá in ann cúnamh a thabhairt le haiste bia chothromaithe agus folláin a roghnú.

Section Break on next line – do not delete it

safefood:

7 Eastgate Avenue, Eastgate, Little Island, Co. Cork

7 Ascaill an Gheata Thoir, An tOiléan Beag, Co. Chorcaí

7 Aistyyett Avenue, Aistyyett, Wee Isle, Co. Cork

Tel: +353 (0)21 230 4100 **Fax:** +353 (0)21 230 4111

Email: info@safefood.eu **Web:** www.safefood.eu

www.safefood.eu
HELPLINE
NI 0800 085 1683
ROI 1850 40 4567