

Gníomhaíochtaí 1 – Ailléirginí Bia



1. Meaitseáil na bianna leis an ailléirgin trí líne a tharraingt eatarthu.



Piseanna talún

Cnónna

Gránaigh ina bhfuil glútan
(cruithneacht, eorna, seagal,
coirce, speilt agus kamut)

Uibheacha

Bainne

Iasc

Lúipín

Mustard

Síolta seasamain

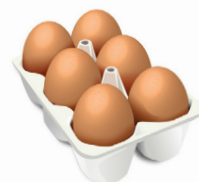
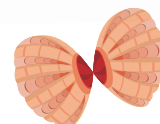
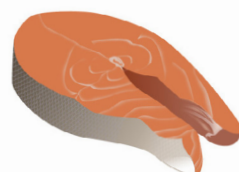
Moilisc
(diúilicíní agus oisrí, mar shampla)

Crústaigh
(gliomaigh agus portáin, mar shampla)

Pónairí soighe

Soilire

Dé-ocsaídí sulfair agus suilfítí



Gníomhaíochtaí 2 – Ailléirginí Bia



1. Cad iad na 14 ailléirgin bia a gcaithfear aird a dhíriú orthu, de réir dlí, i liosta na gcomhábhar?

2. Conas is féidir aird a dhíriú ar an lipéad ar na comhábhair seo?

Gníomhaíochtaí 3 – An méid bia a chuirtear amú a laghdú



1. Tabhair dhá chúis go bhfuil sé tábhachtach an méid bia a chuirtear amú a laghdú.

2. Tabhair trí leid siopadóireachta a chabhróidh leat gan bia a chur amú.

3. Tabhair trí leid chun an méid bia a chuirtear amú ag an mbaile a laghdú.

4. Tabhair dhá chúis a gcabhraíonn sé le cur amú bia a laghdú na dátaí marthanachta íosta a sheiceáil.
