

Gníomhaíochtaí 1 – Liosta na gcomhábhar



An féidir leat na bianna coitianta seo a aithint ó liosta na gcomhábhar amháin?

1

NA COMHÁBHAIR

Lánchruithneacht,
eastóscán braiche, siúcra,
salann, niaicin, iarann,
ribeaflaivín (B2), tiaimín
(B1), aigéad fólach

2

Na Comhábhair:

Trátaí (126G de réir
100G), Fínéagar, Sioróip
Ghlúcóis, Siúcra, Salann,
Eastóscanna Spíosra
agus Luibheanna,
Spíosra, Púdar
Gairleoige, 2mg Licipéin
de réir dáileadh 100ml

3

NA COMHÁBHAIR:

Trosc (65%), Fuidreamh
(Uisce, Plúr Cruithneachta,
Stáirse (Cruithneacht, Práta),
Salann, Gránphlúr, Ola
Phlandúil (Ola Phailme),
Gníomhairí Éiritheacha
(Défhosfáití, Carbónáití
Sóidiam), Púdar Bainne
Bhearrtha, Deastrós), Bruscar
Aráin (Plúr Cruithneachta,
Giosta, Uisce, Salann,
Spíosraí, Ola Phlandúil
(Ola Síol Ráibe), Dath
(Capsanthin), Ola Phlandúil
(Ola Lus na Gréine).

4

Na Comhábhair:

Plúr **C**ruithneachta (Plúr **C**ruithneachta,
Carbónáit Chailciam, Iarann, Niaicin, Tiaimín),
Uisce, Meascán Grán 12% (**C**ruithneacht
Garbhmeilte, Ros, Calóga Cruithneachta), Giosta,
Plúr **E**orna Braichte, Glútan Cruithneachta,
Salann, Plúr Soighe, Siúcra, Plúr **C**ruithneachta
Coipthe, Deastrós, Gníomhaire Cóireála Plúir
(Aigéad Ascorbach), Aigéad Fólach.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

An Idirbhliain Topaíc 1

Gníomhaíochtaí 2 –

An méid i gcás comhábhar áirithe (QUID)



1. Ón eolas seo a leanas oibrigh amach an % de shicín atá sa phíóg sicín.

Píóg Sicín

Seo na comhábhair atá sa táirge seo (dhéanfaidh sé 400 píóg).

Bonn taosráin _____ 60kg

Anlann _____ 15kg

Sicín (brollach) _____ 20kg

Oinniún _____ 5kg

Meáchan iomlán _____ **kg**

An ríomh

$$\text{QUID\%} = \frac{\text{Meáchan an tsicín ag céim an bhabhla measctha}}{\text{Meáchan iomlán na gcomhábhar uile ag céim an bhabhla measctha}} \times 100$$

Freagra _____ %

2. Ón eolas seo a leanas oibrigh amach an % de mhuiceoil atá san ispín muiceola.

Ispíní muiceola – na comhábhair

Muiceoil _____ 7kg

Rusca _____ 1.5kg

Uisce _____ 1.45kg

Blastanas _____ 0.05kg

Meáchan iomlán _____ **kg**

An ríomh

$$\text{QUID\%} = \frac{\text{Meáchan na muiceola ag céim an bhabhla measctha}}{\text{Meáchan iomlán na gcomhábhar uile ag céim an bhabhla measctha}} \times 100$$

Freagra _____ %

3. Cén bia ina bhfuil an % is mó d'ábhar feola? _____

Gníomhaíochtaí 3 – Eolas ar chothú atá le fáil ar lipéid bhia



Leis an eolas thíos ar chothú, freagair na ceisteanna seo a leanas:

Píotsa branda A

Na Comhábhair:

Plúr **cruithneachta**, ola phlandúil (ola síol ráibe), uisce, mozzarella, tráta, cáis chéadair, cáis Pharmach, purée trátaí, salann, giosta, tiúsóir E460, siúcra, luibheanna, spíosraí.

Eolas ar chothú: Luachanna tipiciúla de réir 100g

Liosta na gCothaitheach

| | |
|----------------|---------------|
| Fuinneamh | 953kJ/228kcal |
| Saill | 12.0g |
| Ar sáitheáin | 3.0g |
| Carbaihiodráit | 25g |
| Ar siúcraí | 7.9g |
| Próitéin | 9.1g |
| Salann | 1.8g |

Píotsa branda B

Na Comhábhair:

Plúr **cruithneachta**, uisce, mozzarella, tráta, beacáin, piobair, oinniúin, purée trátaí, ola phlandúil (ola síol ráibe), giosta, tiúsóir, salann, siúcra, gairleog, luibheanna, spíosraí.

Eolas ar chothú: Luachanna tipiciúla de réir 100g

Liosta na gCothaitheach

| | |
|----------------|---------------|
| Fuinneamh | 820kJ/196kcal |
| Saill | 6.5g |
| Ar sáitheáin | 1.5g |
| Carbaihiodráit | 27g |
| Ar siúcraí | 6.0g |
| Próitéin | 6.8g |
| Salann | 0.5g |

1. Cén píotsa ina bhfuil an tsaill is mó?

A ☐

B ☐

2. Cad iad na comhábhair a chuireann le méid na saille i ngach ceann de na táirgí seo?

A _____

B _____

3. Sonraigh an méid salainn de réir 100g i mbranda A agus i mbranda B.

A _____

B _____

4. Cé acu píotsa is sláintiúla? Tabhair dhá chúis le do thuairim.

A ☐

B ☐

1. _____

2. _____

Gníomhaíochtaí 4 – Eolas ar an gcothú atá sa bhia



Códú datha maidir le cothú ar lipéadú Aghaidh an Phaca

Critéir maidir le 100g de bhia

| | ÍSEAL | MEÁNACH | ARD |
|------------------|--------------------------------|--|----------------------------|
| | Glas | Ómra | Dearg |
| Saill | $\leq 3.0\text{g}/100\text{g}$ | $>3.0\text{g}$ to $\leq 20\text{g}/100\text{g}$ | $>20\text{g}/100\text{g}$ |
| Sáitheáin | $\leq 1.5\text{g}/100\text{g}$ | $>1.5\text{g}$ to $\leq 5.0\text{g}/100\text{g}$ | $>5.0\text{g}/100\text{g}$ |
| (Iomlán) Siúcraí | $\leq 5.0\text{g}/100\text{g}$ | $>5.0\text{g}$ and $\leq 15\text{g}/100\text{g}$ | $>15\text{g}/100\text{g}$ |
| Salann | $\leq 0.3\text{g}/100\text{g}$ | $>0.3\text{g}$ to $\leq 1.5\text{g}/100\text{g}$ | $>1.5\text{g}/100\text{g}$ |

Scrúdaigh an t-eolas maidir le cothú ar na ceithre lipéad thíos. Ón eolas sa tábla an dóigh leat go bhfuil an méid saille, an tsaill sháithithe, na siúcraí agus an salann atá sa táirge ard, meánach nó íseal. Taispeáin do fhreagra sna boscaí thíos tríd é a scríobh nó tríd dearg, oráiste nó glas a dhathú i ngach ceann de na ciorcail. Luachanna de réir 100g atá tugtha.

Lipéad 1

| | | | |
|----------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| Saill 4.9g | Sáitheáin 1.9g | Siúcraí 0.6g | Salann 0.8g |
|----------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

Lipéad 2

| | | | |
|---------------------|------------------------|------------------------|---------------------|
| Saill 11g | Sáitheáin 3g | Siúcraí 0.3g | Salann 1g |
|---------------------|------------------------|------------------------|---------------------|

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

Lipéad 3

| | | | |
|----------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|
| Saill 0.9g | Sáitheáin 0.7g | Siúcraí 2.3g | Salann 0.8g |
|----------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------|

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann

Lipéad 4

| | | | |
|----------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|
| Saill 5.1g | Sáitheáin 1.5g | Siúcraí 13.7g | Salann 0.25g |
|----------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|

Saill

Sáitheáin

Siúcraí

Salann