

Plean Ceachta na Naíonán 5 – An Scéal faoi Cháis

Cuspóir:

Chun cuidiú le daltaí stair na cáise in Éirinn a thuiscint.

Fad ama: (thart ar) 30 nóiméad.

Naisc Churaclaim:

OSCE (Stair) → Scéal → Scéalta faoi shaol na ndaoine san am a chuaigh thart

Foclóir an Lae

Bán Biad: Téarma ar leith i nGaeilge a chiallaíonn Feolta Bána, a úsáidtear chun cur síos a dhéanamh ar na bianna déiríochta ar fad a bhíodh á n-ithe ag muintir na hÉireann.

Díospóireacht Ranga

Cuir ceist ar na daltaí faoi na nithe seo a leanas:

An féidir leo cuimhneamh cad a tharlaíonn do bhainne le go ndéanfar cáis as? (féach ar Phlean Ceachta 4, 'Bíodh cáis i do shaol')

Gníomhaíocht

- Léigh an Scéal faoi Cháis do na leanaí agus labhair faoin saol a bheadh ag na buachaillí agus cailíní a bhí ina gcónaí in Éirinn san am sin.

An Scéal faoi Cháis

- Tá clú ar Éirinn as an mbáisteach, féar agus ba atá aici, agus má chuireann tú an bháisteach, féar agus ba le chéile faigheann tú bainne!
- Sula raibh prátaí ag muintir na hÉireann, bhíodh tréada móra de bha á gcoimeád acu agus bhíodh Buachaillí Bó á gcosaint agus d'ithidís a lán rudaí ina raibh bainne.
- Obair na gcailíní ba ea na ba a chrú agus dhéanadís deochanna ina raibh bainne ar nós iógairt, gruthanna agus cáiseanna boga.
- D'itheadh muintir na hÉireann an méid sin táirgí bainne agus cáise go raibh focal ar leith acu don bhia seo uile; thug siad feolta bána, bán biad orthu.
- Sula raibh cuisneoirí ann, bhíodh ar dhaoine a gcuid bainne a athrú isteach i mbia a choinneodh ar feadh tréimhse fada agus is é seo a chúis ar ceapadh cáis.
- Is é atá i gceist le cáis ná bainne go bunúsach a choinníonn ar feadh tréimhse fada!
- Dá bhrí sin is rud draíochtach é bainne toisc go mbíonn sé go maith agus é úr ach is féidir é a athrú isteach i gcáiseanna lán uachtair atá blasta agus crua.
- Is í an cháis ceann de na bianna is sine de chuid na hÉireann agus tá sí níos mó ná 1,000 bliain d'aois.
- I scéal amháin i Sean-Éirinn deirtear go bhfuair an Bhanríon Maedhbh bás de bharr píosa cáise crua a chaith gaiscíoch uirthi óna chrann tabhaill.
- Nuair a tháinig prátaí go hÉirinn, thosaigh na daoine ag baint úsáide as a mbainne chun im a dhéanamh, a d'fhéadfaidís a dhíol ag na margaí.
- De réir a chéile, ní raibh cáis ar fáil níos mó agus ba iad daoine saibhre amháin sna tithe móra a lean ar aghaidh ag déanamh cáise.
- Go luath sna 1900idí, thosaigh feirmeoirí na hÉireann ag déanamh méideanna beaga de cháis arís, go háirithe Céadar.



- Sna 1970idí thosaigh a lán monarchana ag déanamh réimse leathan de cháiseanna éagsúla. Thosaigh roinnt daoine ag déanamh cáise sa bhaile arís.
- Sa lá atá inniu ann is féidir leat teacht ar bheagnach 100 cáis Éireannacha éagsúla – iad ar fad an-bhlasta agus mar chuid de dhraíocht an bhainne.

An raibh a fhios agat?

Tá cáis Chéadair mar chuid den ghrúpa bia 'bainne, iógart agus cáis' i bPirimid an Bhia (féach ar Phlean Ceachta 1, 'Bia Sláintiúil'). Moltar trí chuid in aghaidh an lae ón ngrúpa bia seo do leanaí idir 5 bliana agus 8 mbliana d'aois, agus moltar cúig chuid dóibh siúd atá idir 9 agus 18 mbliana d'aois. I measc na samplaí d'aon chuid amháin tá **200ml bainne, 125g iógart nó 25g de cháis Chéadair**.

Tá a lán cothaitheach thábhachtacha le fáil i gcáis Chéadair ar nós **calciam, próitéin, fosfar agus vitimín B12**.

Gníomhaíocht Ranga

Tar éis an Scéal faoi Cháis a phlé, mínigh don rang go bhfuil siad chun cluiche geáitsíochta a imirt.

- Bíodh roinnt spáis sa seomra ranga nó sa halla agus iarr ar an rang seasamh os do chomhair.
- Nuair a ghlaonn tú amach 'buachaillí' déanfaidh na daltaí ar fad sa rang geáitsíocht ar bhainne a mheascadh sa chuinneog le cáis a dhéanamh.
- Nuair a ghlaonn tú amach 'cailíní ag crú na mba' déanfaidh na daltaí ar fad sa rang geáitsíocht ar na ba a chrú le bainne a fháil.
- Nuair a ghlaonn tú amach 'cáis' suífidh an rang ar fad ar an urlár.
- Is é an duine deiridh a shuíonn síos a bheidh curtha amach.

Gníomhaíochtaí Breise

1. Féach ar na pictiúir de na hainmhithe éagsúla a tháirgeann bainne. Cinntigh go bhfuil na leanaí in ann na hainmhithe seo uile a aithint agus a ainmniú (ba, camaill, buabhaill, caoirigh, gabhair, capaill, fianna).
2. Léigh an scéal faoin mBanríon Maedhbh do na leanaí agus conas a fuair sí bás nuair a chaith gaiscíoch píosa cáise crua uirthi.
3. Faigh amach conas a dhéantar cáis (Plean Ceachta 4, 'Bíodh cáis i do shaol').
4. Faigh amach conas a dhéantar iógart.

Beir Leat Abhaile É

Conas a bheidh do dhaltaí ag glacadh páirte ann?

Féach ar an suíomh gréasáin le haghaidh bealaí atá molta le do dhaltaí a spreagadh le tabhairt abhaile leo faoina bhfuil foghlamtha acu maidir lena ndéirí áitiúil agus conas a tháirgtear bainne. Mar chleachtadh obair bhaile, d'fhéadfá iarraidh ar do dhaltaí:

1. Féachaint sa chuisneoir agus a fháil amach cén comhlacht déiríochta as a dtagann an bainne, cáis agus iógart atá ann agus cé chomh fada is atá siad ag táirgeadh táirgí déiríochta.
2. Labhairt lena dtuismitheoirí faoi na táirgí déiríochta a bhí ann nuair a bhí siadsan óg – cén sórt pacáistithe ina raibh siad agus conas atá siad éagsúil leis na cinn sa lá atá inniu ann?
3. Féachaint an féidir leo teacht ar sheanbhuidéal bainne ina ndéantaí bainne a sheachadadh ionas go bhféadfadh an chuid eile den rang é a fheiceáil.