

Plean Ceachta na Naíonán, 1

Déiríocht i m'Aiste Bhia

Cuspóir

Tuiscint na ndaltaí a fhorbairt ar tháirgí déiríochta mar cheann de na príomhghrúpaí bia agus mar chuid d'aiste bhia atá idir chothrom agus sláintiúil.

Fad: **30 nóiméad** (nó mar sin).

Naisc leis an gCuraclam



OSPS:

Mé Féin ⇨ Ag tabhairt aire do mo chorp ⇨ Bia agus cothú

Focail an Lae

Déiríocht – Bainne agus táirgí a dhéantar as bainne, mar shampla cáis agus iógart.

Pirimid an Bhia – Pirimid a chabhraíonn linn a fháil amach cé na cineálacha bia a bhaineann lena chéile. Tá seilfeanna ag Pirimid an Bhia ar a bhfuil na cineálacha céanna bia curtha le chéile.

Aiste chothrom bhia – An méid ceart bia agus cineálacha éagsúla bia a ithe.



Plé Ranga

Taispeáin Pírimid Bhia na Roinne agus léirigh an tseilf 'Bainne, iógart agus cáis'. Iarr ar na daltaí roinnt bianna a ainmniú ón tseilf sin. Ansin, bain úsáid as an bpóstaer chun na smaointe a leanas faoin tseilf a phlé agus déan na pointí plé a thaifeadh ar an gclár bán.

www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/heal/food-pyramid-images/food-pyramid-simple-version.pdf

- An riar molta bia - Moltar 3 riar a bheith ag duine ón ngrúpa bia 'bainne, iógart agus cáis' gach lá. Mar shampla, is ionann aon riar amháin agus 200ml de bhainne, 125g d'iógart nó 25g de cháis. Moltar dul le táirgí ar bheagán salainn agus saille.
- Tá bainne, iógart agus cáis ina gcuid thábhachtach d'aiste shláintiúil bhia - is foinsí iontacha cailciam iad, gan trácht ar rudaí tábhachtacha eile a theastaíonn uainn chun ár gcorp a choinneáil ag obair, ar nós vitimíní agus mianraí. Teastaíonn cailciam (mianra) uainn chun ár gcnámha agus ár gcuid fiacla a choinneáil sláintiúil.
- Sláinte cnámh -
 - Is féidir leis na cineálacha bia a ithimid agus ár leibhéal gníomhaíochta fisiciúla difear a dhéanamh do shláinte ár gcnámh.
 - Tá sé tábhachtach aire a thabhairt dár gcnámha nuair atáimid óg mar go bhfuil siad ag fás go han-sciobtha.
 - Tá Vitimín D tábhachtach chun aire a thabhairt dár sláinte cnámh. Is féidir linn vitimín D a fháil ó iasc ar nós brádáin, buíocán uibhe, agus táirgí déiríochta atá treisithe le vitimín D.
 - Tá sé tábhachtach freisin gníomhaíochtaí fisiciúla ina gcuirtear meáchan ár gcoirp ar ár gcosa a dhéanamh go rialta. Is gníomhaíochtaí maithe dár sláinte cnámh iad gníomhaíochtaí amhail damhsa, rith, gleacaíocht agus leadóg.



Gníomhaíocht Ghrúpa

Iarr ar na daltaí comhrá a dhéanamh i ngrúpaí faoi na cineálacha bia is fearr leo ón ngrúpa 'bainne, iógart agus cáis'. Ansin iarr orthu, mar ghrúpa, pictiúr a tharraingt den chaoi a gcinntíonn siad go mbíonn táirgí déiríochta ina n-aiste bhia i rith an lae. Mar shampla:

- Tús a chur leis an lá le babhla leite te a bhíonn déanta le bainne.
- Cartán nó buidéal bainne scoile a ól gach lá.
- Ciúbanna cáise agus píosaí úill a ithe ag am sosa.
- Iógart nádúrtha agus caora a ithe mar chuid den lón scoile.
- Bainne a chur in anraith nó in anlann ag am dinnéir.
- Sneaic a dhéanamh de cháis leáite ar thósta slánghráinneach.
- Bainne a chur in uibheacha scrofa nó in uibheagán don dinnéar.
- Cupán bainne the a ól roimh dhul a luí.



Gníomhaíocht Phearsanta

Iarr ar na daltaí smaoineamh ar bhealaí nua arbh fhéidir leo an grúpa bia 'bainne, iógart agus cáis' a chur lena n-aiste bhia agus a gcuid smaointe a tharraingt/a scríobh ar an mbileog ghníomhaíochta.

Gníomhaíochtaí Fairsingithe

- 1 Iarr ar na daltaí póstaer a dhearadh de na 5 bpríomhleid atá acu chun taitneamh a bhaint as táirgí déiríochta. Cuir ar taispeáint timpeall an tseomra ranga iad.
- 2 Déan suirbhé scoile ar na cineálacha bia is fearr le daoine ón ngrúpa bia 'bainne, iógart agus cáis'. Cad é an bia is coitianta? Cé mhéad dalta ar maith leis bainne/cáis/iógart?
- 3 Faigh nuachtáin agus irisí agus gearr amach samplaí de chineálacha éagsúla bia atá ar an tseilf dhéiríochta de Phirimide an Bhia. Úsáid iad chun póstaer den tseilf dhéiríochta a chruthú.

Tabhair leat abhaile é

Spreg na daltaí chun an teachtaireacht a thabhairt abhaile maidir lena thábhachtaí atá táirgí déiríochta mar chuid d'aiste chothrom bhia. Mar obair bhaile, is féidir leat iarraidh ar na daltaí na rudaí seo a leanas a dhéanamh:

- 1 Pictiúr a tharraingt nó liosta a dhéanamh de na táirgí bainne, iógairt agus cáise atá ina gcuisneoir.
- 2 Iarraidh ar dhuine fásta cabhrú leo sneaic shláintiúil a dhéanamh le haghaidh lóin le bia ón tseilf dhéiríochta de Phirimid an Bhia.

