Coimisiún na Scrúduithe Stáit

An Ardteistiméireacht 2020

Aistriúchán
Ar Scéim Mharcála

Eacnamaíocht Bhaile – Eolaíoch agus Sóisialta

Ardleibhéal

Nóta do mhúinteoirí agus do scoláirí faoi úsáid na scéimeanna marcála foilsithe

Níl na scéimeanna marcála a fhoilsíonn Coimisiún na Scrúduithe Stáit ceaptha lena n-úsáid mar cháipéisí astu féin. Is áis riachtanach iad ag scrúdaitheoirí a théann faoi oiliúint i léirléamh agus i gcur i bhfeidhm ceart na scéime. Mar chuid den oiliúint sin, as measc rudaí eile, déantar samplaí d'obair na scoláirí a mharcáil agus déantar plé ar na marcanna a bhronntar, mar mhaithe le cur i bhfeidhm ceart na scéime a shoiléiriú. Déanann Scrúdaitheoirí Comhairleacha monatóireacht ar obair na scrúdaitheoirí ina dhiaidh sin le cinntiú go gcuirtear an scéim mharcála i bhfeidhm go comhleanúnach agus go beacht. Bíonn an Príomhscrúdaitheoir i bhfeighil an phróisis agus is gnách go mbíonn Príomhscrúdaitheoir Comhairleach ag cuidiú leis. Is é an Príomhscrúdaitheoir an t-údarás deiridh i dtaca le cé acu a cuireadh an scéim mharcála i bhfeidhm i gceart ar aon phíosa d'obair iarrthóra nó nár cuireadh.

Is cáipéisí oibre na scéimeanna marcála. Cé go n-ullmhaítear dréachtscéim mharcála roimh an scrúdú, ní chuirtear bailchríoch uirthi go dtí go gcuireann scrúdaitheoirí i bhfeidhm ar obair iarrthóirí í agus go dtí go mbailítear agus go meastar an t-aiseolas ó na scrúdaitheoirí uile, i bhfianaise raon iomlán na bhfreagraí a thug na hiarrthóirí, leibhéal foriomlán deacrachta an scrúdaithe agus an ghá le comhleanúnachas caighdeán a choimeád ó bhliain go bliain. Aistriúchán ar an scéim chríochnaithe atá sa cháipéis fhoilsithe seo, mar a cuireadh i bhfeidhm ar obair na n-iarrthóirí uile í.

Is cóir a nótáil i gcás scéimeanna ina bhfuil freagraí nó réitigh eiseamláireacha nach bhfuil sé i gceist a chur in iúl go bhfuil na freagraí ná na réitigh sin uileghabhálach. D'fhéadfadh sé go bhfuil leaganacha éagsúla nó malartacha ann a bheadh inghlactha freisin. Ní mór do na scrúdaitheoirí tuillteanas gach freagra a mheas agus téann siad i gcomhairle lena Scrúdaitheoirí Comhairleacha nuair a bhíonn amhras orthu.

Scéimeanna Marcála san am atá le teacht

Ní cóir talamh slán a dhéanamh d'aon rud a bhaineann le scéimeanna marcála san am atá le teacht bunaithe ar scéimeanna a bhí ann cheana. Cé go mbíonn na bunphrionsabail mheasúnachta mar an gcéanna, is féidir go mbeadh athrú ar shonraí marcála cineál áirithe ceiste i gcomhthéacs na páirte a bheadh ag an gceist sin sa scrúdú foriomlán bliain áirithe ar bith. Bíonn sé de fhreagracht ar an bPríomhscrúdaitheoir bliain áirithe ar bith a dhéanamh amach cén tslí is fearr a chinnteoidh go measfar obair na n-iarrthóirí go cothrom agus go cruinn, agus go gcoimeádfar caighdeán comhleanúnach measúnachta ó bhliain go bliain. Dá réir sin, d'fhéadfadh gnéithe de struchtúr, de mhionsonraí agus de chur i bhfeidhm na scéime marcála in ábhar áirithe athrú ó bhliain go bliain gan rabhadh.

EACNAMAÍOCHT BHAILE – EOLAÍOCH AGUS SÓISIALTA

ARDLEIBHÉAL

Scéim Mharcála

Treoracha

Roinn A 60 marc
Freagair **deich** gceist sa roinn seo.
Tá 6 mharc ag gabháil le gach ceist.

Roinn B 180 marc
Freagair **Ceist 1** agus **dhá** cheist ar bith eile.
Tá 80 marc ag gabháil le Ceist 1.
Tá 50 marc an ceann ag gabháil le Ceisteanna 2, 3, 4, agus 5.

Roinn C 40 nó 80 marc
Freagair ceist **amháin** ar ábhar roghnach, ar a n-áirítear **cuid (a)** den cheist sin mar aon le **cuid (b) nó cuid (c)**.

Má chuir tú isteach obair chúrsa i d*Teicstílí, Faisean agus Dearadh* le haghaidh an scrúdaithe, is í Ceist 2 amháin as an roinn seo a cheadaítear duit tabhairt fúithi.

Tá 80 marc an ceann ag gabháil leis na hábhair roghnacha 1 agus 3.

Tá 40 marc ag gabháil le hábhar roghnach 2.

Agus na scéimeanna marcála á bhforbairt, ba chóir an méid seo a leanas a thabhairt faoi deara:

- *In go leor cásanna ní luaitear ach na nathanna mórthábhachtacha ina bhfuil an t-eolas agus na smaointe nach mór a bheith i bhfreagra an iarrthóra d'fhonn na marcanna a chuirtear i leith an fhreagra a ghnóthú.*
- *Níl na tuairiscí, modhanna ná sainmhínithe a thugtar sa scéim uileghabhálach agus is féidir glacadh le freagraí malartacha bailí eile.*
- *Braitheann na mionsonraí a theastaíonn in aon fhreagra ar an gcomhthéacs agus ar an gcaoi a gcuirtear an cheist, agus ar an líon marcanna atá ar fáil don fhreagra ar an scrúdpháipéar. Dá bhrí sin, d'fhéadfadh riachtanais agus leithdháileadh na marcanna a bheith difriúil ó bhliain go bliain.*
- *Caithfear focail, nathanna cainte nó frásaí a úsáid i gceart i gcomhthéacs agus níor cheart iad a bhréagnú, agus más léir go n-úsáidtear go mícheart iad nó go mbréagnaítear iad, ní féidir na marcanna a thabhairt.*

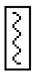
Tábla Grádaithe
Iomlán na Marcanna = 320/280

Grád	Banda Marcanna Abhar Roghnach 1 & 3	Banda Marcanna Abhar Roghnach 2
H1	288 - 320	252 -280
H2	256-287	224 - 251
H3	224-255	196 - 223
H4	192-223	168 - 195
H5	160-191	140 - 167
H6	128-159	112 - 139
H7	96-127	84 - 111
H8	< 95	< 83

Marcanna anótáilte a d’úsáid scrúdaitheoirí sa mharcáil don Eacnamaíocht Bhaile– Eolaíoch agus Sóisialta 2020

Ba chóir na marcanna anótáilte a chur gar don fhreagra ceart / páirtcheart.

D’fhéadfadh dathanna éagsúla a bheith ar na marcanna anótáilte.

Marcanna Anótáilte	Míniúchán
✔0	Níor bronnadh marc **ar bith**
✔1	Bronnadh marc **amháin**
✔2	Bronnadh **dhá** mharc
✔3	Bronnadh **trí** mharc
✔4	Bronnadh **ceithre** mharc
✔5	Bronnadh **cúig** mharc
✔6	Bronnadh **sé** mharc
✔7	Bronnadh **seacht** marc
✔8	Bronnadh **ocht** marc
	Leathanach bán nó cuid de leathanach
[F	Obair bhreise – bronnadh na marcanna iomlána
[P	Obair bhreise – bronnadh cuid de na marcanna
<	Easpa iarrachta anseo

Roinn A 60 marc

Freagair **deich** gceist ar bith as an roinn seo.
Tá 6 mharc ag gabháil le gach ceist.
Scríobh do chuid freagraí sna spásanna atá ann dóibh.

1. Comhlánaigh an tábla seo a leanas maidir le carbaihiodráití.

6 @ 1 mharc an ceann (grádaithe 1:0)

	An Fhoirmle Cheimiceach	Sampla
Monaisiúicrídí	$C_6H_{12}O_6$	*Glúcós, fruchtós, galachtós,*
Déshiúicrídí	$C_{12}H_{22}O_{11}$	*Siúcrós, lachtós, maltós,*
Polaisiúicrídí	$(C_6H_{10}O_5)_n$	*Stáirse, peictin, ceallalós, glicigin.*

2. Tabhair breac-chuntas ar an tslí a bhfuil eolas níos mó anois ag tomhaltóirí maidir le cúrsaí cothaithe agus sláinte sna roghanna bia a dhéanann siad.

2 phointe @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)

***1 tagairt** do* eolas níos mó ar chothú, ***1 tagairt** do* shláinte

(i) *lipéid bhia a scrúdú; eolas cothaitheach ar tháirgí a chur i gcomparáid lena chéile; 5-7 bpíosa a ithe in aghaidh an lae; aistriú ó bhianna áise agus próiseáilte; bunús an táirge a sheiceáil; corpacmhainn a chothabháil tríd an gcothú;*

(ii) *ag roghnú táirgí orgánacha; ag lorg inrianaitheacht bhia; ag ceannach roghanna níos sláintiúla; ag íoc níos mó airgid le haghaidh cáilíocht níos fearr; ag ithe bia éagsúil san aiste bia lena n-áirítear bia amh, táirgí gan aon déiríocht iontu agus táirgí veigeánacha; etc.*

3. Luaigh **dhá** fheidhm atá ag aigéid shailleacha óimige 3 sa réim bia.

2 fheidhm @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)

(i) *íslíonn siad leibhéil tríghlicríde ardaithe ag laghdú an baol le haghaidh galar croí agus stróc; cuireann siad pointe tosaigh ar fáil chun hormóin a rialaíonn fuiltéachtadh a dhéanamh; cuireann siad cosc ar righneas agus pian sna hailt ag cur le héifeacht cógais frith-athlastacha; íslíonn siad an brú fola; tá gaol acu le gníomhaíocht shláintiúil san inchinn;*

(ii) *laghdaíonn siad athlasadh i ndaoine a bhfuil asma orthu; d'fhéadfaidís siomptóim neamhord hipirghníomhaíochta an easnaimh airde ADHD a laghdú; cuidíonn siad le forbairt amhairc agus néareolaíoch i naíonáin; d'fhéadfaidís cuidiú le daoine atá ag fulaingt mar thoradh ar an ndúlagar nó imní; le sláinte na súl; craiceann agus gruaig shláintiúil; etc.*

4. D’fhéadfadh na riochtaí sláinte seo thíos a bheith ann mar thoradh ar easnamh vitimíní sa réim bia.
Sainaithin vitimín **amháin** i ngach cás.

3 vitimín @ 2 mharc an ceann (grádaithe 2:0)

Riocht Sláinte	Vitimín
Droch-fhuiltéachtadh	*Vitimín K, Vitimín C, Vitimín D,*
Fabhtanna néarfheadáin	*Vitimín B (fóláit), Vitimín B12,*
Daille oíche	*Vitimín A.*

5. Luaigh **dhá** fheidhm atá ag an mBord Bia.

2 fheidhm @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)

(i) *nasc idir soláthróirí bia, deochanna agus gairneoireachta Éireannacha agus custaiméirí reatha agus féideartha ar fud an domhain; fás agus inbhuanaitheacht na soláthróirí a chumasú; táirgeann sé seirbhísí margaíochta do mhonaróirí bia agus deochanna chun a dtáirgí a chur chun cinn ar fud na cruinne;*
(ii) *eisíonn sé marcanna cáilíochta Bord Bia ar fheoil, uibheacha agus gairneoireacht; reáchtálann sé an tionscnamh Origin Green, ag cur ar chumas monaróirí bia agus deochanna tiomantas a dhéanamh don inbhuanaitheacht chomhshaoil in Éirinn agus thar lear; etc.*

6. Maidir le feoil, mínigh gach ceann de na téarmaí seo a leanas:

2 phointe @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)

Úscaigh: *substaintí atá tuaslagtha san uisce i snáithíní feola, tugann siad blas ar leith don fheoil; feabhsaíonn siad blas na feola; spreagann siad tál seile agus súnna gastracha rud a chuidíonn le díleá na feola; etc.*
Maranáidiú: *feoil a chumhdach/a chur ar maos/ar bogadh i meascán d’aigéad (fíon, sú líomóide/fínéagar/iógart) agus comhábhair eile e.g. ola, alcól, salann, luibheanna, spíosraí; briseann sé síos na snáithíní feola agus maothaíonn sé an fheoil; etc.*

7. Tabhair breac-chuntas ar an bpróiseas atá i gceist le bainne a homaiginiú.

3 phointe @ 2 mharc an ceann (grádaithe 2:1:0)

Déantar bainne a théamh go 60˚C; fórsáiltear é, le go leor brú, trí mheaisín le poill an-bheag; briseann sé sin na súilíní saille móra; leithdháiltear iad go cothrom sa bhainne; cuireann sé na braoiníní i mbainne ar fuaidreamh; etc.

8. Déan milseoirí saorga a aicmiú agus tabhair sampla **amháin** i ngach aicme/cineál.

2 aicme @ 2 mharc an ceann (grádaithe 2:0), ***2 shampla @ 1 mharc an ceann*** (grádaithe 1:0)

Aicme/Cineál	Sampla
Dian	*Aspairtéim (Canderel), Siúicrín (Hermesetes).*
Bulc	*Soirbíotól, Mainníotól.*

9. Cén t-eolas a chuireann gach ceann de na siombailí seo a leanas in iúl don tomhaltóir?

2 phointe @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)

(*www.repak.ie*)

Is é an Ponc Glas siombail an cheadúnais; chuir soláthróirí pacáistithe leis an maoiniú le haghaidh aisghabháil agus athchúrsáil dramhaíl ó phacáistiú; is é Repak (scéim comhlíonta pacáistithe) an t-aon cheadúnóir atá ceadaithe le trádmharc an Phoinc Ghlais a eisiúint in Éirinn, agus ní léiríonn ach cuideachtaí Repak an tsiombail sin dá bharr; etc.

(*www.clearpak.com*)

Pacáistiú plaisteach a rinneadh as teireataláit phoileitiléine (PET); an cineál pacáistithe is coitianta le haghaidh buidéal aon-úsáide deochanna etc.; bíonn uimhir aitheantais acu ar an mbun, ciallaíonn sé sin go bhfuil sé níos éasca cineálacha éagsúla plaisteach a shainaithint sa sruth athchúrsála; is é an cineál plaistigh sin is mó a dhéantar a athchúrsáil; etc.

10. Maidir le glantaigh fabraice, mínigh an cuspóir a bhaineann le gach ceann díobh seo a leanas:

2 phointe @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)

(i) **Einsímí**: *briseann siad síos smáil de bhunaidh próitéine e.g. bainne, fuil, ubh, chun cáithníní níos lú a dhéanamh díobh; cuidíonn sé sin leis an nglantach na fabraicí a ní; díghníomhaithe ag teocht atá níos airde ná 60˚C; etc.*

(ii) **Gníomhaithe dromchlacha**: *laghdaíonn siad teannas dromchla na bhfabraicí; éascaíonn siad don fhabraic a bheith fliuch, ag bogadh salachar ón bhfabraic; tá cloigeann hidrifileach agus eireaball hidreafóbach acu a laghdaíonn teannas dromchla an uisce; ceanglaíonn an cloigeann hidrifileach de dhromchla an uisce, ag leithdháileadh nascadh na móilíní uisce agus á n-éascú leis an bhfabraic a dhéanamh fliuch; ceanglaíonn an t-eireaball hidreafóbach den salachar agus scaoileann sé an salachar nó an smál ón bhfabraic agus coinníonn sé na cáithníní salachair ar fuaidreamh san uisce; etc.*

11. Déan idirdhealú idir na rátaí úis morgáiste a thugtar thíos.

2 phointe @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)

(i) **Ráta seasta**: *tá aisíocaíochtaí míosúla seasta ar feadh tréimhse shocraithe; ní mhéadófar/laghdófar na haisíocaíochtaí; tá rátaí seasta ar fáil thar thréimhsí éagsúla; etc.*

(ii) **Ráta athraitheach**: *ardaíonn agus laghdaíonn na rátaí inathraithe caighdeánacha, féadfaidh aisíocaíochtaí morgáiste méadú agus ísliú le linn théarma an mhorgáiste; etc.*

Ráta iasacht agus luach: ráta atá bunaithe ar an méid atá le híoc ar an morgáiste i gcomparáid le luach margaidh na réadmhaoine; etc.

Ráta rianúcháin: tá rátaí socraithe ag % seasta nó ag corrlach thar ráta an Bhainc Ceannais Eorpaigh (ECB), ardaíonn agus íslíonn an ráta morgáiste rianúcháin de réir mar a athraíonn an ráta seo; etc.

12. Déan cur síos ar conas a imríonn gach ceann díobh seo a leanas tionchar ar thomhaltóirí nuair a bhíonn siad ag siopadóireacht.

2 phointe @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)

(i) **Suíomh táirgí**: *cuirtear táirgí riachtanacha ag cúl an tsiopa; leagtar táirgí amach de réir an cheangail atá acu lena chéile; tairiscintí speisialta; taispeántais tarraingteacha; cuirtear earraí neamh-riachtanacha taobh leis an limistéar ina seiceáiltear amach; etc.*

(ii) **Scéimeanna dílseachta**: *tuilltear pointí le gach ceannachán; spreagann sé dílseacht; is féidir pointí a bhailítear thar am a mhalartú le haghaidh cúpóin lascaine nó le haghaidh creidmheasa le caitheamh ar earraí a cheannóidh tú; etc.*

Roinn B	180 marc

Freagair **Ceist 1** agus **dhá cheist** ar bith eile as an roinn seo.
Tá 80 marc ag gabháil le Ceist 1. Tá 50 marc an ceann ag gabháil le Ceisteanna 2, 3, 4, agus 5.
Scríobh do chuid freagraí sa fhreagarleabhar ina bhfuil **Roinn A**.

Ceist 1

Deimhníonn suirbhéanna ar thomhaltóirí go bhfuil ceangal idir sciartha móra bia agus an ró-itheachán ag daoine fásta agus leanaí araon. Sa tábla seo a leanas, a tógadh as staidéar a rinne *safe*food, tugtar na tuairimí a nocht rannpháirtithe ar chásanna nuair is deacair sciartha bia a bhainistiú.

Cásanna/Suíomhanna	Deacair uaireanta (%)	Deacair i gcónaí (%)	Gan a bheith deacair riamh (%)
Ag ithe sa bhaile	45	7.5	47.5
Ag ithe lasmuigh den bhaile	57.5	10	32.5
Ag ithe san ionad oibre	20	0	80
Ag ithe le cairde	62.5	2.5	35
Suíomhanna lena mbaineann strus	35	10	55
Easpa ama	40	2.5	57.5
Ócáidí speisialta	40	37.5	22.5
Ag ithe go déanach/tar éis a bheith amuigh san oíche	35	7.5	57.5
Ag ithe agus tú ag breathnú ar an teilifís	50	2.5	47.5
Ag ullmhú béile	20	5	75

(*www.safe*food*.eu/media/safefoodlibrary*)

(a) Agus tú ag tagairt do **chúig** cinn de na cásanna/suíomhanna thuas, mol cúiseanna a mbeadh/nach mbeadh deacrachtaí ag rannpháirtithe sciartha bia a bhainistiú.

(20 marc)

5 chúis @ 4 mharc an ceann (grádaithe 4:3:2:1:0)

Bheadh deacracht: *bíonn na sciartha mór nuair a cheannaítear bia próiseáilte e.g. béilí réamhullmhaithe le haghaidh aon duine amháin; féadfaidh earraí milseogra a bheith rómhór; sciartha i bpacáistí bia a dheartar le roinnt le daoine eile; gréithe atá rómhór; ag ithe lasmuigh den bhaile/le cairde/le hóstach, rialaíonn duine eile na sciartha a thugtar duit; b'fhéidir nach luaitear an méid sciartha ar an lipéad e.g. barraí seacláide; níl daoine in ann iad féin a rialú; itheann daoine agus iad ag breathnú ar an teilifís; etc.*

Ní bheadh deacracht: *tá faisnéis faoin méid sciar le fáil ar an bpacáistiú; baineann bialanna úsáid as modhanna rialaithe sciartha; tá rochtain éasca ar threoirlínte faoin mbia sláintiúil le comhairle ar mhéid sciar agus líon na gcalraí i mbia; ag ullmhú do bhia féin, smacht ar an méid sciar; etc.*

(b) Tabhair mionchuntas ar phróitéin agus déan tagairt dóibh seo a leanas:

- conas a chruthaítear nasc peiptídeach
  4 phointe @ 2 mharc an ceann (grádaithe 2:1:0)
- aimíonaigéid riachtanacha agus neamhriachtanacha
  4 phointe @ 2 mharc an ceann (grádaithe 2:1:0)
- luach breise/ról comhlántach.
  4 phointe @ 2 mharc an ceann (grádaithe 2:1:0)

(24 marc)

Conas a chruthaítear nasc peiptídeach: *nascann dhá aimínaigéad le chéile; cailltear móilín uisce mar thoradh air sin – imoibriú* ***comhdhlúthaithe****; imoibríonn an grúpa* ***COOH*** *(carbocsail/aigéadach*) *de cheann amháin de na haimínaigéid leis an ngrúpa* NH_2 *(aimínghrúpa/bunata) de cheann eile; caileann an grúpa COOH grúpa OH amháin; caileann an grúpa* $\boldsymbol{NH_2}$ *adamh hidrigine (H*)*; meascann an hidrigin agus an grúpa OH le chéile chun an móilín uisce a cailleadh a chruthú; etc.*

Aimíonaigéid riachtanacha agus neamhriachtanacha: **aimíonaigéid riachtanacha** – *ní féidir leis an gcolainn iad a dhéanamh; ocht gcinn riachtanach do dhaoine fásta, deich gcinn riachtanach do leanaí; ní mór iad a fháil san aiste bia; áirítear vailín; leoicín; isileoicín; lísín; meitiainín; tréóinín; feiniolalainín; tripteafan; histidín; argainín; etc. i measc samplaí díobh; etc*. **Aimínaigéid neamhriachtanacha** – *is féidir iad a dhéanamh sa cholainn; ní gá iad a fháil ón aiste bia; áirítear alainín, asparaigin, cistéin, glútaimín, glicín, próilín, séirín, tirisín, etc. i measc samplaí díobh; etc.*

Luach breise/ról comhlántach: *is é sin an cumas atá ag bianna próitéine cúiteamh a dhéanamh le haghaidh easpa bia próitéine eile; tá easpa ceann amháin, nó níos mó ná ceann amháin, de na haimínaigéid riachtanacha i bpróitéiní ag a bhfuil luach bitheolaíoch íseal* (*LBV*)*; is féidir a chinntiú go bhfaightear na haimínaigéid riachtanacha uile nuair a itear dhá bhia ag a bhfuil luach bitheolaíoch íseal le chéile (tá aimínaigéad riachtanach éagsúil ar lár sa dá cheann díobh); i measc samplaí de phróitéiní comhlántacha tá pónairí ar thósta, humas agus arán naan, tá pónairí agus humas íseal in meitiainín agus tá leibhéal ard lísín iontu, tá tósta agus arán naan íseal in lísín agus tá leibhéil arda meitiainín iontu; etc.*

(c) Bíonn a lán feidhmeanna ag próitéiní i dtáirgeadh bia.
Mínigh na nithe seo a leanas maidir le próitéin agus déan tagairt don fheidhm chócaireachta atá ag gach ceann díobh:

- foirmiú glóthaí ***4 phointe @ 2 mharc an ceann*** (grádaithe 2:1:0)
- foirmiú cúir ***4 phointe @ 2 mharc an ceann*** (grádaithe 2:1:0)(16 mharc)

Foirmiú glóthaí: *athraíonn collaigin go geilitín nuair a théitear é; is féidir le geilitín go leor uisce a ionsú nuair a théitear é; baintear an slabhra próitéine as a lúb agus tá an t-uisce gafa ann; cruthaíonn sé sin sol; cruthaítear glóthach nuair a fhuaraíonn an sol, is tuaslagán atá slaodach i bpáirt é a bhfuil maitrís próitéine 3T aige ina bhfuil na móilíní sáinnithe; feidhmiú cócaireachta – cistí cáise, soufflé, milseáin ghlóthaí; etc.*

Foirmiú cúir: *nuair a bhuailtear gealacán uibhe, osclaíonn na slabhraí próitéine agus cruthaítear boilgeoga aer; sáinníonn na slabhraí próitéine an t-aer, ag cruthú cúir; cruthaítear beagán teasa nuair a bhuailtear rudaí, tosaíonn sé sin ag leagan albaimin na huibhe ag cruthú cúr sealadach; teastaíonn níos mó teasa/cócaireachta chun é a leagan mar chúr buan; feidhmiú cócaireachta – meireangaí, cístí spúinse; etc.*

(d) Déan sraith straitéisí a cheapadh le sciartha bia a rialú le linn duit an tsiopadóireacht bia a dhéanamh, le linn a bheith ag ithe sa bhaile nó le linn a bheith ag ithe i mbialann.

(20 marc)

4 straitéis @ 5 mharc an ceann (*grádaithe 5:3:0*)
***(1 tagairt** don tsiopadóireacht, **1 tagairt** don ithe sa bhaile, **1 tagairt** don ithe i mbialann*
***+ 1 tagairt eile**)*

Siopadóireacht bia: *ná ceannaigh aon bhianna a bhfuil sé de nós agat an iomarca díobh a ithe; ullmhaigh liosta, ná ceannaigh ach na rudaí a theastaíonn; seiceáil cé mhéad sciartha atá i mbia réamhphacáistithe; má cheannaíonn tú só-earraí ná ceannaigh ach na méideanna beaga amháin; ceannaigh bia atá pacáistithe de réir sciartha rialaithe cheana féin; etc.*

Ag ithe sa bhaile: *ith go mall; úsáid pláta níos lú; líon leath den phláta le glasraí nó le sailéad; cuir an bia amach ar phlátaí aonair; reoigh aon bhia atá fágtha nó cuir é sa chuisneoir láithreach bonn chun an dara cuid a chosc; seachain a bheith ag ithe nuair a bhreathnaíonn tú ar an teilifís; breathnaigh ar an méid sciar ar an lipéad; ceadaigh sciartha níos lú le haghaidh leanaí; ith go dtí go bhfuil tú sásta; déan calraí a chomhaireamh; etc.*

Ag ithe i mbialann: *má ordaíonn tú bia a bhfuil go leor calraí ann roghnaigh sciartha níos lú; ordaigh leathsciar; ith an chéad chúrsa mar an príomhchúrsa; roinn milseog; stop ag ithe nuair atá tú lán; breathnaigh ar na calraí ar an mbiachlár; etc.*

Ceist 2

Faigheann an cholainn méid suntasach fuinnimh ó tháirgí gránaigh cosúil le harán, pasta agus rís.

(a) Pléigh an tábhacht chothaitheach a bhaineann le gránaigh sa réim bia. (20 marc)

5 phointe @ 4 mharc an ceann (grádaithe 4:3:2:1:0)

Próitéin: *Próitéiní ag a bhfuil luach bitheolaíoch íseal; próitéin glútan – cruithneacht agus seagal; lísín, tréóinín, meitiainín agus tripteafan ann; d'fhéadfadh sé a bheith easnamhach i roinnt aimínaigéid riachtanacha; fás agus cóiriú; níl an cumas ag céiliaigh gránaigh ina bhfuil glútan a dhíleá; etc.* ***Saill:*** *saill pholai-neamhsháithithe a bhfuil na haigéid shailleacha riachtanacha inti e.g. aigéad oiléach; aigéad líonoiléach ar a dtagtar i síol; tairbheach in aiste bhia ar bheagán colaistéaróil; ar bheagán cileacalraí; teas agus fuinneamh; etc.* ***Carbaihiodráit:*** *foinse iontach carbaihiodráite; stáirse 64% – fuinneamh; tá 8% snáithín sa chrotal amuigh/ceallalós, baintear a bhformhór nuair a dhéantar plúr bán – coisceann sé neamhoird putóige; bianna ar innéacs glicéime íseal iad bran cruithneachta agus coirce rollta; etc.* ***Vitimíní:*** *Vitimíní ghrúpa B, B1* (*Tiaimín*)*, B2* (*Ribeaflaivin*) *– meitibileacht carbaihiodráití; B3* (*Niaicin*) *– gníomhaíocht shláintiúil na gceall; Vitimín E i síol – frithocsaídeoir; etc.* ***Mianraí:*** *cailciam – cnámha sláintiúla; etc. iarann neamh-haeim; – iompraíonn sé ocsaigin chuig na cealla; etc. fosfar – oibríonn sé i gcomhar le hiarann le haghaidh cnámha sláintiúla; etc.* ***Uisce:*** *hiodráitiú – íseal; etc.*

(b) Tabhair breac-chuntas ar na céimeanna a bhaineann le próiseáil táirge gránaigh de do rogha féin.
Déan tagairt i do fhreagra do tháirgeadh, do phacáistiú agus do lipéadú. (18 marc)

Táirgeadh: ***6 phointe @ 2 mharc an ceann*** (grádaithe 2:1:0)
Pacáistiú: ***3 mharc*** (grádaithe 3:2:0); *Lipéadú:* ***3 mharc*** (grádaithe 3:2:0)

Plúr: *scagthástáil; glanadh; riochtú; comh-mheascadh;* (*táirgtear plúr slánghráin, bran agus síol ag an gcéim seo*)*; brisrolladh; scagadh agus ianú; rollóirí a laghdú; rangú aeir; láidriú/ag cur breiseáin leis; etc.*

Pasta: *déantar é as inspeirm cruithneachta crua; meiltear inspeirm chun plúr seimilín a dhéanamh; measctar é le huibheacha, uisce, salann agus ola chun taos a dhéanamh; múnlaítear an taos le cruthanna éagsúla a dhéanamh; is féidir comhábhair eile a chur leis chun dath a chur leis e.g. spionáiste; purée trátaí, dúch scuide; déantar é a mhúnlú chun cruthanna éagsúla a dhéanamh; féadfaidh sé a bheith úr nó tirim; etc.*

Pacáistiú: *meáite; pacáistithe i bpáipéar, cairtchlár, plaisteach; gloine; etc.*

Lipéadú: *cineál; ainm an bhranda; dáta is fearr roimhe; méid; faisnéis chothaithe; faisnéis shonrach faoi réimeanna bia; etc.*

(c) Mínigh na buntáistí a bhaineann le leibhéal ard snáithín sa réim bia. (12 mharc)

3 bhuntáiste @ 4 mharc an ceann (grádaithe 4:2:0)

Cuireann imfháscadh dlús faoin ráta a dtéann bia agus dramhaíl tríd an gcolainn; coisceann sé neamhoird putóige; coisceann sé substaintí nimhneacha a mhéadú sa cholainn; cuireann sé toirt leis an réim bia, mothaítear go bhfuiltear lán leis gan chalraí a chur leis an réim bia; cuidíonn sé le meáchan sláintiúil a bhaint amach; rialaíonn sé an leibhéal siúcra san fhuil, cuireann sé moill le scaoileadh glúcóis san fhuil agus baineann diaibéitigh tairbhe as sin; íslíonn sé colaistéaról san fhuil agus laghdaíonn sé sin an baol le haghaidh galar corónach croí (*CDH*)*; etc.*

Ceist 3
Cabhraíonn stóráil agus cleachtais ullmhúcháin shábháilte bia le cur amú bia agus tinnis bhia-iompartha a sheachaint.

(a) Pléigh na modhanna dea-chleachtais atá ann lena chinntiú go ndéantar bia a ullmhú agus a stóráil go sábháilte sa bhaile. (12 mharc)

4 phointe @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)
*(**1 tagairt** d'ullmhú sábháilte, **1 tagairt** do stóráil shábháilte **+ 2 phointe eile**)*

Ullmhú: *seachain an bia a láimhseáil an iomarca; nigh na lámha sula láimhseálann tú bia; ba cheart feoil agus éineoil reoite a leá go hiomlán sula gcócaráiltear iad; seachain bia a choinneáil amach as an gcuisneoir ar feadh tréimhsí fada nuair atáthar á réiteach; cinntiú go bhfuil na dromchlaí agus na gléasanna glan; soilsiú agus aeráil mhaith; HACCP/AGPRC; etc.*
Stóráil: *clúdaigh bia sula stóráiltear é; seiceáil teocht an reoiteora/an chuisneora; seiceáil an dáta is fearr roimhe agus an dáta faoinar chóir a úsáid; stóráil bia somheata faoi bhun 5°C; stóráil bia reoite ag -18°C; bain an phacáistíocht de thorthaí agus glasraí; fuaraigh bia cócaráilte sula stóráiltear é; stóráil bia somheata agus fuaraithe sa chuisneoir; stóráil bia atá réidh le hithe ar leithligh ó bhia amh; stóráil bia amh ar bhun an chuisneora; ná cuir an iomarca bia sa chuisneoir; etc.*

(b) Déan cur síos ar **dhá** mhodh chun bia a leasú sa bhaile. I ngach cás, déan tagairt dóibh seo a leanas:

- conas a chuirtear an modh leasaithe i gcrích ***(2 phointe @ 2 mharc an ceann) x2***
- an bunphrionsabal (***2 phointe @ 3 mharc an ceann***) **x 2**
- an baol a bhaineann le milleadh bia. (***1 phointe amháin @ 3 mharc***) **x 2**

(26 marc)

Modh leasaithe (2 phointe @ 2 mharc an ceann) x2 (grádaithe 2:1:0)	***An bunphrionsabal (2 phointe @ 3 mharc an ceann) x 2*** (grádaithe 3:2:1:0)	***An baol a bhaineann le milleadh bia (1 phointe amháin @ 3 mharc) x 2*** (grádaithe 3:2:1:0)
Reo: *baintear teocht agus taise; cruthaítear criostail oighir; gealadh; reo ag -25°C agus stóráil ag -18°C; etc.*	*Ní féidir le miocrorgánaigh fás i dteochtaí ísle; cuirtear moill le gníomhaíocht einsímí; tiontaítear uisce go leac oighir agus mar sin níl sé ar fáil do mhiocrorgánaigh; gealadh – cuireann an teocht ard cosc ar ghníomhaíocht miocrorgánach agus einsímí; cuirtear cosc ar mhiocrorgánaigh a theacht isteach arís nuair a chumhdaítear bia sula reoitear é; etc.*	*Dó reoiteora/dídhathú; righniú; leá agus athreo; etc.*
Teaschóireáil: e.g. *subh, seatnaí; etc.*	*Scriosann na teochtaí arda miocrorgánaigh; cuireann sé cosc ar ghníomhaíocht einsímí; laghdaíonn fínéagar sa seatnaí pH ionas nach mbeidh*	*Tiúchan mícheart siúcra; ní shéalaítear na prócaí i gceart; etc.*

Déantar torthaí agus/nó glasraí a fhiuchadh le meascán de shiúcra, fínéagar; spíosraí; etc.	*na miocróib in ann maireachtáil; tá ar an uisce imeacht ón gcill bhaictéarach trí osmóis mar thoradh ar an tiúchan ard siúcra/salainn agus scriosann sé sin na baictéir; cuirtear cosc ar mhiocrorgánaigh dul isteach arís nuair a shéalaítear bia i gcoimeádáin aer-obacha; etc.*	
Leasú le ceimiceáin: e.g. *picil etc.* *Déantar torthaí agus/nó glasraí a leasú le fínéagar agus siúcra, cuirtear salann agus spíosraí leo freisin; etc.*	*Leasaithigh cheimiceacha e.g. salann, siúcra, aicíd etc., a leáitear san uisce i gcillíní bia ag cruthú tuaslagán tiubhaithe; an t-uisce a bhaint de chillíní miocróbacha trí osmóis agus scriostar iad; íslíonn aigéid an pH chuig leibhéal nach bhfuil oiriúnach le haghaidh fás miocróbach agus gníomhaíocht einsímí; etc.*	*Tiúchan mícheart fínéagair; ní shéalaítear na prócaí i gceart; etc.*
Díhiodráitiú: *an t-uisce a bhaint de luibheanna, torthaí, glasraí, feoil; etc.*	*Déantar an t-uisce a ghalú ó chillíní bia á ndíhiodráitiú; déantar torthaí/glasraí a ghealadh sula dtriomaítear iad chun cosc a chur ar ghníomhaíocht einsímí; etc.*	*Ní bhaintear an taise ar fad den bhia; etc.*
Sailleadh e.g. *Tirimshailleadh – clúdaítear feoil nó iasc le salann; is féidir blasóirí e.g. siúcra a chur leis; etc.* *Sáile – cuirtear feoil, iasc nó glasraí ar maos i dtuaslagán salann/ uisce; baintear an t-uisce breise; etc.*	*Coisceann an salann fás miocrorgánaigh trí osmóis; bíonn tiúchan suas go dtí 20% riachtanach chun formhór baictéir a scrios; etc.*	*Tiúchan mícheart salainn; etc.*

(c) Tabhair breac-chuntas ar an gcosaint a thugann an reachtaíocht bia reatha don tomhaltóir.
Déan tagairt do Rialachán/Acht **amháin** i do fhreagra. (12 mharc)

Ainm an Achta: 4 mharc (grádaithe 4:3:2:0) ***+ 2 phointe @ 4 mharc an ceann*** (grádaithe 4:3:2:0)
Reachtaíocht maidir le Sláinteachas Bia: *cosc ar bhia atá galrach, éillithe nó nach bhfuil oiriúnach le hithe ag daoine a dhíol; ceanglas réamhchúraimí a ghlacadh le héilliú bia a chosc; ceanglas ar áitreabh bia coinníollacha sláinteacha a choinneáil; ceanglas ar dhaoine a bhíonn ag láimhseáil bia na caighdeáin is airde a bhaineann le sláinteachas a choinneáil agus cloí le córas Anailís Ghuaise agus Phointí Rialúcháin Criticiúla/HACCP; ceanglas ar stainníní bia soghluaiste ceadúnas a fháil dá ngnó; eisiúint orduithe chun áitreabh bia a dhúnadh áit a bhfuil baol práinneach ann do shláinte an phobail; etc.*

Rialachán maidir le Faisnéis Bia le haghaidh Custaiméirí **(*FIC*)*****: ceanglais maidir le lipéadú:*** *ní mór go mbeadh na rudaí seo a leanas le feiceáil ar bhia pacáistithe - ainm an bhia; liosta de na comhábhair in ord íslitheach de réir meáchain; dearbhú maidir le hailléirginí; cainníocht comhábhar ar leith; glanchainníocht; an dáta don íosmharthanacht; treoracha maidir le stóráil speisialta; ainm agus seoladh an ghnó bia; an tír thionscnaimh; na treoracha úsáide; neart alcóil;*

etc. ***ceanglais maidir le lipéadú cothaithe****: faisnéis chothaithe i 100g/100ml; ní mór go mbainfeadh an fhaisnéis sin leis an earra bia faoi mar a dhíoltar é; ní mór an fhaisnéis uile a chur i láthair in aon áit amháin, i dtábla ina bhfuil na huimhreacha ailínithe; ní mór an t-íosmhéid faisnéise riachtanaí a chur ar fáil – fuinneamh, saill, saill sháithithe, carbaihiodráití, siúcraí, próitéin agus salann; etc.*

Rialacháin na bPobal Eorpach (***Sláinteachas earraí bia***)*: breac-chuntas ar na caighdeáin sláinteachais ghinearálta a chaithfidh áitreabh bia a leanúint; ceanglaítear orthu oiliúint maidir le sláinteachas bia a chur ar an bhfoireann uile; ceanglaítear orthu córas bainistithe shábháilteacht bia a bheith i bhfeidhm acu e.g. HAACP, agus cloígh leis an gcóras sin; is féidir ordú a eisiúint chun an t-áitreabh a dhúnadh áit a bhfuil baol práinneach ann do shláinte an phobail agus an bia neamhoiriúnach a scriosadh; etc.*

Achtanna um Dhíol Bia agus Drugaí*: cosnaítear an tomhaltóir ar chalaois agus athruithe bhia; is cion atá ann bia a mheascadh, a dhathú nó a ruaimniú le comhábhar nó ábhar atá contúirteach do shláinte an duine; is cion atá ann aon bhia a dhíol nach bhfuil de nádúr agus ar an gcaighdeán a éilíonn na custaiméirí; etc.*

Achtanna Sláinte*: cosc ar chontúirt do shláinte an phobail a thagann chun cinn mar thoradh ar iompórtáil, monarú, leithdháileadh nó díol bia; déantar na caighdeáin chomhdhéanaimh de bhia atá tábhachtach do shláinte na gcustaiméirí a rialú; etc.*

An tAcht um an mBord Bia, 1994; An tAcht um Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann; *etc.*

Ceist 4
Is gnéithe bunúsacha iad dearadh agus stíl i bhfearais chistine nua-aimseartha.

(a) Ainmnigh fearas tí **amháin** ina bhfuil mótar agus atá oiriúnach le húsáid sa chistin agus déan cur síos air.
Déan tagairt dóibh seo a leanas:

- critéir roghnúcháin ***3 phointe @ 2 mharc an ceann*** (grádaithe 2:1:0)
- eolas do thomhaltóirí a aimsiú ***3 phointe @ 2 mharc an ceann*** (grádaithe 2:1:0)
- prionsabal oibre ***4 phointe @ 2 mharc an ceann*** (grádaithe 2:1:0)
- treoirlínte úsáide. ***2 phointe @ 2 mharc an ceann*** (grádaithe 2:1:0)

(26 marc)

Ainm an fhearais tí ***2 mharc*** (grádaithe 2:0)
e.g. cuisneoir, próiseálaí bia, meascthóir bia, súire, cumascóir láimhe, leachtaitheoir, déantóir caoineog, scian spólta leictreonach, fean eastarraingthe; osclóir cannaí, déantóir anraithí, oigheann micreathonnach, inneall níocháin, triomadóir, miasniteoir, etc.

Critéir roghnúcháin
Costas; ainm branda; éifeachtúlacht fuinnimh; sábháilteacht; méid; an spás atá ar fáil; dearadh agus tógáil; éascaíocht glantacháin; ráthaíocht; etc.

Eolas do thomhaltóirí a aimsiú
léirmheasanna ar líne; díoltóirí; irisí le haghaidh tomhaltóirí; suíomhanna gréasáin; fógraí; ailt i nuachtáin/irisí; bileoga/bróisiúir ó na déantóirí; scéal scéil; etc.

Prionsabal oibre
Cuisneoir: *tá cuisneán gásach sa chomhbhrúiteoir; tá mótar ceangailte den chomhbhrúiteoir agus brúnn sé sin an cuisneán gásach isteach sa chomhdhlúthadán; fuaraíonn an comhdhlúthadán an cuisneán agus déanann sé leacht de; bogann an cuisneán leachtaithe go dtí an galaitheoir áit a ndéantar gás de ag tarraingt teas ó lár an chuisneora; filleann an cuisneán go dtí an comhbhrúiteoir agus tosaíonn an timthriall arís; dínascann teirmeastat an mótar nuair atá an teocht inmheánach sa chuisneoir idir 1°C agus 4°C; etc.*

Próiseálaí bia: *cuirtear lann/diosca ar an bhfearsaid; cuirtear bia sa bhabhla/tonnadóir friothálach, greamaítear an claibín in áit; plugáiltear é isteach i soicéad leictreach; cumhachtaíonn leictreachas an mótar agus casann an crios ar bun; rothaíonn an crios an fhearsaid agus na baill go han-tapa; is féidir bianna a mhionghearradh, a leachtú, a shlisniú, a ghrátáil nó a bhualadh; is féidir bianna/leachta a chur leis, tríd an tonnadóir friothálach, ag tús nó nuair atá an próiseálaí ag rith; úsáidtear uirlis chun bia a bhrú tríd; cuireann córas sábháilte glasála cosc ar dhaoine an fearas a úsáid mura bhfuil an claibín glasáilte go hiomlán san áit cheart, múchfaidh sé an mótar má bhaintear an claibín nuair atá an próiseálaí in úsáid; etc.*

N.B. *Glac le léaráid/léaráidí atá lipéadaithe go maith.*

Treoirlínte úsáide
Próiseálaí bia**:** *ná húsáid é riamh le lámha fliucha; roghnaigh ball cuí; cuir é le chéile i gceart; roghnaigh an luas ceart; etc.*

Cuisneoir: *ná hoscail an doras gan chúis; fuaraigh bianna sula gcuireann tú isteach sa chuisneoir iad; cumhdaigh bianna; stóráil bia amh faoi bhia cócaráilte; úsáid bia de réir sealaíochta; ná cuir an iomarca bia isteach; etc.*

N.B. *Glac le pointí a bhaineann le fearas tí a bhfuil mótar ann agus atá oiriúnach le húsáid sa chistin.*

(b) Tabhair breac-chuntas ar conas is féidir le tomhaltóirí an timpeallacht a chosaint agus fearais leictreacha á roghnú, á n-úsáid agus á ndiúscairt acu. (12 mharc)

3 phointe @ 4 mharc an ceann (grádaithe 4:2:0)
1 tagairt don *roghnú,* ***1 tagairt don*** *úsáid,* ***1 tagairt don*** *diúscairt*

Roghnú: *rátáil ard ar an lipéad éifeachtúlachta fuinnimh; roghnaigh an méid ceart atá in oiriúint do na riachtanais; etc.*
Úsáid: *cúrsaí tíosacha; úsáid lóid iomlána; úsáid teocht íseal don níochán; an mód fuireachais casta as; etc.*
Diúscairt: *ionaid athchúrsála; bí cúramach nuair atáthar ag fáil réidh le cuisneoir (cuisneán gáis); faoi WEEE (an Treoir maidir le Dramhthrealamh Leictreach agus Leictreonach) ceanglaítear ar tháirgeoirí íoc as bailiú, láimhseáil, téarnamh agus diúscairt dramhaíl leictreonach agus trealamh leictreonach i slí atá neamhdhíobhálach don chomhshaol; cuireann sé sin ar chumas na gcustaiméirí trealamh leictreonach tí agus trealamh leictreonach a thabhairt ar ais chuig siopaí miondíola nó chuig pointe bailiúcháin údaraithe eile saor in aisce; etc.*

(c) Mínigh conas a thugann an tAcht um Dhíol Earraí agus Soláthar Seirbhísí, 1980 tacaíocht don tomhaltóir i gcás go mbíonn táirge lochtach. (12 mharc)

3 phointe @ 4 mharc an ceann (grádaithe 4:3:2:1:0)

Conradh atá ina cheangal dlí idir an ceannaitheoir agus an díoltóir nuair a cheannaítear táirge; ní mór go mbeadh na hearraí feiliúnach dá gcuspóir beartaithe; ní mór go mbeadh na hearraí i riocht díola; sách marthanach; ní mór go mbeadh na hearraí díreach mar a dhéantar cur síos orthu; ní mór go dtiocfadh na hearraí leis an sampla a cuireadh ar taispeáint; tá feidhm ag an acht maidir le ráthaíochtaí agus fógraí i siopaí; cuir ina cheart – aisíocaíocht, deisiú nó earra ionadach a thabhairt; etc.

Ceist 5
Teaghlach is ea beirt daoine nó níos mó a bhfuil na spriocanna agus luachanna céanna acu, a thugann gealltanais fhadtéarma dá chéile agus a chónaíonn de ghnáth san áit chónaithe chéanna.

(a) Tabhair cuntas ar fhorbairt stairiúil an teaghlaigh in Éirinn ó lár an fhichiú haois go dtí an lá atá inniu ann. (20 marc)

5 phointe @ 4 mharc an ceann (grádaithe 4:2:0)
(***2 thagairt do lár na haoise, 2 thagairt don lá atá inniu ann + 1 tagairt eile***)

I ndiaidh an tionsclaithe: *laghdú ar theaghlaigh shínte faoin tuath; aistriú i dtreo teaghlaigh núicléiche; daoine ag taisteal níos mó; daoine ag pósadh níos óige; bhí an bheirt tuismitheoirí in ann dul ag obair lasmuigh den bhaile; phós leannáin mar gheall ar an ngrá seachas mar gheall ar chúiseanna geilleagracha; tháinig méadú ar thuarastal; tháinig feabhas ar an gcaighdeán maireachtála; cothaíodh leanaí agus cuireadh oideachas orthu; tháinig laghdú ar mhéid an teaghlaigh; etc.*

An teaghlach nua-aimseartha: *teaghlach núicléach; colscaradh; teaghlach measctha; pósadh comhghnéis; taistealaíonn baill teaghlaigh thar lear chun obair a aimsiú; cumarsáid ar Facebook, Skype, Zoom, etc.; laghdú breise ar mhéid teaghlach; méadú ar líon na dteaghlach a bhfuil dhá thuarastal acu; cineálacha teaghlaigh níos cothromaíche; níos mó daonlathais i dteaghlaigh; caighdeán maireachtála níos airde; éileamh níos mó ar chúram leanaí; ró-ualach róil; coimhlint róil; tacaíochtaí stáit do theaghlaigh; etc.*

(b) Tabhair breac-chuntas ar na róil agus na freagrachtaí a bhíonn ag baill den teaghlach agus mínigh conas a thagann forbairt ar na róil sin le linn shaolré an teaghlaigh. (18 marc)

3 phointe @ 6 mharc an ceann (grádaithe 6:4:2:0)
(***1 tagairt do gach grúpa***)

Róil agus freagrachtaí leanaí/déagóirí: *bíonn tionchar ag aois ar fhreagrachtaí; meas a thaispeáint, foghlaim le hiompar ar bhealach inghlactha; eolas a fháil go neamhfhoirmiúil agus go foirmiúil; neamhspleáchas a bhaint amach de réir a chéile; b'fhéidir go mbeadh freagrachtaí breise ag déagóirí ag cuidiú lena ndeartháireacha agus lena ndeirfiúracha níos óige; páirteach sa chinnteoireacht agus i reáchtáil an teaghlaigh; etc.*

Róil agus freagrachtaí tuismitheoirí: *atáirgeadh; cothú; sóisialú; eacnamaíoch; oideachas; cúram dá chéile; cúram do dhaoine aosta; etc.*

Róil agus freagrachtaí seantuismitheoirí: *tá ról lárnach ag seantuismitheoirí i saol an teaghlaigh; caitheann siad am lena bpáistí/ngarpháistí; cuireann siad cúram páistí ar fáil; cuidíonn siad ó thaobh cúrsaí airgid de; tacaíocht mhothúchánach; cuireann siad luachanna ar aghaidh chuig an gcéad ghlúin eile; etc.*

(c) Pléigh an tábhacht a bhaineann le cumarsáid mhaith laistigh den teaghlach. (12 mharc)

3 phointe @ 4 mharc an ceann (grádaithe 4:2:0)

Spreagann sé caidreamh maith; mothaíonn leanaí go bhfuil siad tábhachtach; forbraítear scileanna maithe éisteachta; coisceann sé an strus; bíonn sé níos éasca easaontais a réiteach; forbraíonn sé féinmhuinín dhearfach; cruthaíonn sé timpeallacht dhearfach agus shuaimhneach sa bhaile; déanann sé rialacha agus ionchais níos soiléire; cuidíonn sé muinín a thógáil i measc ball teaghlaigh; etc.

Roinn C — 40 nó 80 marc

Ábhar Roghnach 1 – Dearadh agus Bainistíocht Tí – 80 marc

Ní mór d'iarrthóirí a roghnaíonn an t-ábhar roghnach seo **1(a) agus 1(b) nó 1(c)** a fhreagairt.

1.(a) Tá an tsolúbthacht spáis ríthábhachtach do thithe an lae inniu le go n-oibreoidh siad go rathúil.

(i) Déan measúnú ar oiriúnacht spásanna cónaithe a úsáideann plean oscailte ó thaobh dearadh tí. (16 mharc)

4 phointe @ 4 mharc an ceann (grádaithe 4:2:0)

Ilfheidhmeach; tarraingíonn sé an teaghlach le chéile; bíonn sé níos éasca súil a choinneáil ar leanaí; bíonn sé éasca cairde a bheith agat sa teach; sruth tráchta; níos mó spáis agus tarraingteach don tsúil; méadaíonn sé luach na réadmhaoine; solas comhroinnte; solúbthacht maidir leis an leagan amach; caidreamhacht agus cumarsáid níos fearr; etc.
Leibhéil arda torainn; d'fhéadfadh go mbeadh cuma mhíshlachtmhar ar spásanna; fanann bolaidh ón gcócaireacht; costais teasa níos airde; easpa príobháideachais; etc.

(ii) Pléigh na tosca is cóir a chur san áireamh nuair a bhíonn an dearadh intí i dteach á phleanáil. (16 mharc)

4 thoisc @ 4 mharc an ceann (grádaithe 4:2:0)

An buiséad a bheidh ar fáil; riachtanais an teaghlaigh; riachtanais speisialta; sruth tráchta; aeistéitic; compord; eirgeanamaíocht; feasacht ar an gcomhshaol; inbhuanaitheacht; scéim na ndathanna; fabraicí; etc.

(iii) Déan cur síos ar **thrí** phrionsabal deartha agus tabhair sampla de chur i bhfeidhm gach prionsabail díobh le linn spás inmheánach a bheith á dhearadh. (18 marc)

3 phrionsabal @ 6 mharc an ceann (grádaithe 6:4:2:0)

Cothromaíocht; comhréir; béim; rithim;
***Cothromaíocht:** nuair a bhaintear an chóimheá cheart amach idir na heilimintí deartha* (*dathanna, pátrúin agus uigeacht*)*; tá seomra a bhfuil cothromaíocht mhaith ann tarraingteach don tsúil; baintear cothromaíocht shiméadrach amach nuair atá rud amháin ar an méid, cruth, dath, patrún nó uigeacht chéanna le rud eile; etc.*
***Comhréir:** an caidreamh idir rudaí agus a méideanna; baintear é amach nuair atá gaol idir na píosaí troscáin i seomra ó thaobh méide de agus tá siad oiriúnach do mhéid an tseomra; etc.*
***Béim:** tarraingítear an tsúil ar rud/limistéar/ghné ar leith i seomra; cuireann sé gné spéisiúil /éagsúlacht leis an seomra nuair atá pointe fócasach ann; baintear é seo amach trí dhathanna, patrún, uigeacht, cruth nó soilsiú láidir/éagsúil; etc.*
***Rithim:** úsáidtear rithim le hearraí éagsúla i seomra a nascadh lena chéile chun cuma chothrom, aontaithe a chruthú; úsáidtear dathanna/patrúin/uigeacht arís eile sa spás chun iad a tharraingt le chéile; etc.*

agus

1.(b) 'Ní raibh an meánchíos a íoctar in Éirinn riamh níos airde agus ní raibh an méid tithe is féidir a fháil ar cíos ag leibhéal níos ísle riamh.' (*www.daft.ie 2019*)

(i) Pléigh na costais chomparáideacha atá ann do lánúin óg ó thaobh teach a cheannach i gcoinne teach a fháil ar cíos. (16 mharc)

4 thoisc @ 4 mharc an ceann (grádaithe 4:2:0)

***Ceannach: costais tosaigh** – éarlais 10% ar réadmhaoin suas go €220,000, luach níos mó ná €220,000 éarlais 20% ar an mbarrachas; **táillí** – táillí na gníomhaireachta cíosa, lena n-áirítear táille chun iarratas a chur isteach, táille chun réadmhaoin a aimsiú, costais shuirbhé an iasachtóra, banna slánaíochta; táillí dlí; dleacht stampála; táille le haghaidh shuirbhé an cheannaitheora; etc.*
***Costais leanúnacha** – cáin mhaoine* (*LPT*)*; aisíocaíochtaí morgáiste míosúla; polasaí um chosaint morgáiste; árachais tí; costais chothabhála agus deisiúcháin; muirir sheirbhísí; billí tí; etc.*
***Teach a fháil ar cíos: costais tosaigh** – éarlais atá cothrom le cíos míosa nó sé seachtaine a chaithfear a íoc roimh ré; **táillí** – táillí na gníomhaireachta cíosa má bhaintear úsáid as gníomhaireacht chun an réadmhaoin ar cíos a aimsiú; etc. **Costais leanúnacha** – íocaíochtaí míosúla cíosa; árachas ar a bhfuil sa teach; muirir sheirbhísí; billí tí; etc.*

(ii) Ainmnigh agus tabhair sonraí faoi scéim tithíochta **amháin** a chuireann na hÚdaráis Áitiúla ar fáil. (14 mharc)

Ainm: ***2 mharc an ceann*** (grádaithe 2:1:0), ***3 phointe @ 4 mharc*** (grádaithe 4:2:0)

***Íocaíocht Cúnaimh Tithíochta** (**HAP**): ar fáil do dhaoine ag a bhfuil riachtanas tithíochta fadtéarmaí agus atá faofa le haghaidh tacaíocht tithíochta sóisialta, cuireann sé ar chumas daoine lóistín a fháil san earnáil phríobháideach de thithe ar cíos; ní mór don duine a fhaigheann HAP tithíocht oiriúnach a fháil san earnáil phríobháideach de thithe ar cíos, agus nuair a cheadaíonn Údarás Áitiúil é íocann siad an cíos iomlán míosúil a aontaíodh leis an tiarna talún thar ceann an duine; íocann daoine a fhaigheann HAP ranníocaíocht cíosa leis an Údarás Áitiúil bunaithe ar a n-ioncam agus a gcumas é a íoc; is féidir le daoine a fhaigheann HAP post lánaimseartha a fháil; etc.*
***Scéim Liúntais Morgáiste:** ar fáil do thionóntaí atá ina gcónaí i dtithíocht shóisialta chun morgáiste a thógáil amach nó teach príobháideach a thógáil; dearadh é leis an aistriú ó thithíocht shóisialta ar cíos chuig morgáiste a íoc a éascú agus le cinntiú gur féidir aisíocaíochtaí morgáiste a íoc; íocann an Roinn Comhshaoil, Pobail & Rialtais Áitiúil liúntas suas le €11,450 leis an ngníomhaireacht chíosa thar tréimhse cúig bliana ar scála laghdaithe; etc.*
***Iasacht Tithíochta Atógáil Éireann** (**Iasacht Rogha Baile/Morgáiste ó údarás áitiúil**): iasacht rialtas-bunaithe a chuireann údaráis áitiúla ar fáil, ar fáil do cheannaitheoirí céaduaire nach bhfuil in ann iasacht a fháil ó ghníomhaireacht iasachta tráchtála; d'fhéadfadh an iasacht a thairgtear a bheith cothrom le suas le 92% de phraghas na réadmhaoine nua nó athláimhe, nó den chostas a bhaineann le teach nua dar luach suas le €285,000 a thógáil, aisíocaíochtaí míosúla thar 30 bliain; ní mór go dtuillfeadh iarratasóirí singile níos mó ná €35,000 le bheith incháilithe, agus níos mó ná €45,000 i gcás beirt ag cur iarratas isteach le chéile, agus a bheith fostaithe go lánaimseartha ar feadh bliain amháin ar a laghad, nó cuntais dheimhnithe don dá bhliain roimhe sin a chur ar fáil i gcás daoine féinfhostaithe; ní mór fianaise a chur ar fáil nach raibh siad in ann dóthain maoinithe a fháil ó dhá bhanc nó cumann foirgníochta; etc.*

Scéim Ceannaigh Incrimintigh: *cruthaíonn sé seo bealach inacmhainne ar úinéireacht tí le haghaidh teaghlaigh a fhaigheann tacaíocht tithíochta sóisialta ar feadh bliain amháin ar a laghad agus a thuileann €15,000 ar a laghad in aghaidh na bliana; tá feidhm aici maidir le tithíocht shóisialta a tógadh as nua nó le tithe faofa amháin; ag brath ar a n-ioncam, faigheann iarratasóirí lascaine 40-60% ar phraghas iomlán an tí; ní mór don iarratasóir morgáiste a thógáil amach le gníomhaireacht iasachta chun an t-iarmhéid eile a cheannach agus íocann siad an méid sin leis an údarás áitiúil; ní mór dóibh muirear ceannaigh incrimintigh ar an lascaine a íoc leis an údarás áitiúil go ceann 20-30 bliain; laghdaítear an muirear sin le 2% go bliantúil ansin go dtí go n-íoctar an muirear iomlán; etc.*

nó

1.(c) Tá an córas teasa ríthábhachtach do dhearadh iomlán an tí.

(i) Mínigh na tosca is cóir a chur san áireamh nuair a bhíonn córas teasa á roghnú do theach nua. (16 mharc)

4 phointe @ 4 mharc an ceann (grádaithe 4:2:0)

Costas - suiteáil, costais reatha agus chothabhála; sábháilteacht; tionchar ar an gcomhshaol – foinsí inathnuaite teasa e.g. fuinneamh gréine; breoslaí iontaise neamh-inathnuaite; inbhuanaitheacht; teastaíonn stóráil; aeistéitic; riachtanais teasa; méid an tí; téamh criosaithe; iontaofacht; cothabháil; etc.

(ii) Ainmnigh cineál **amháin** córais don teas lárnach i dteach agus déan cur síos air. Déan tagairt i do fhreagra dóibh seo a leanas:

- foinse bhreosla/fuinnimh ***1 mharc*** (grádaithe 1:0)
- prionsabal oibre ***3 phointe @ 3 mharc an ceann*** (grádaithe 3:2:0)
- tionchar ar an timpeallacht. ***1 phointe @ 3 mharc*** (grádaithe 3:2:0)

(14 mharc)

Ainm an chórais teasa ***1 mharc*** (grádaithe 1:0)

Teas lárnach iomlán – córas fliuch, tirim; páirt-teas lárnach; téamh logánta; teas faoin urlár; griantéamh; geoiteirmeach; bithmhais; tuirbíní gaoth-thiomáinte; cumhacht hidrileictreach; etc.

Foinse bhreosla/fuinnimh: *ola; gás; breosla soladach; fuinneamh gréine; geoiteirmeach; etc.*

Prionsabal oibre

Córas fliuch téimh lárnaigh: *téann an coire uisce fuar trí chomhiompar; ardaíonn an t-uisce te agus tarraingíonn sé an t-uisce fuar faoi; cruthaíonn sé sin sruthanna comhiompair, baineann an t-uisce an teocht sonrach a theastaíonn amach; imíonn an t-uisce ó bharr an choire agus taistealaíonn sé chuig an sorcóir uisce the; téann sé trí mhalartóir teasa, téitear an t-uisce san umar go hindíreach trí chomhiompar; filleann an t-uisce fuar ar ais chuig an gcoire nuair a fhuaraíonn sé sa mhalartóir teasa; seoltar uisce te ón gcoire chuig radaitheoirí; téann na radaitheoirí seomraí trí radaíocht agus comhiompar; etc.*

Córas tirim téimh lárnaigh: *téamh faoin urlár/taiscthéamh - tá eilimintí leictreacha leabaithe i mbloic theirmeacha chré thine nó choincréite, agus timpeallaithe le hábhar inslithe; cuirtear na heilimintí ar siúl ag tréimhsí seachbhuaice agus téann na bloic; ionsúnn na bloic theirmeacha an teas trí sheoladh agus scaoileann siad an teas de réir a chéile i rith an lae; teas radaithe; aistrítear an teas trí chomhiompar; rogha chun an teas a mhéadú; etc.*

Téamh gréine: *ionsúnn tiomsaitheoirí grianteasa solas gréine agus déanann siad teas de; bogann fearais mheicniúla mar chaidéil agus feananna an teas gréine go díreach chuig an spás istigh nó chuig córas stórála le húsáid níos déanaí; aistrítear teas ansin trí chomhiompar timpeall gach seomra; etc.*

Pumpa teasa le foinse aeir: *Baintear teas ón timpeallacht allamuigh ag úsáid fean ar aonad atá crochta ar an mballa; tá comhbhrúiteoir, comhdhlúthadán, comhla fairsingithe agus galaitheoir sa chóras; brúnn an fean aer thar an ngalaitheoir; ionsúnn an cuisneán an teas ón aer ón taobh amuigh; beiríonn an cuisneán agus galaíonn sé ag teocht íseal ag cruthú gaile; bogann an ghal isteach sa chomhbhrúiteoir agus méadaíonn an comhbhrú an teocht; déantar an ghal the a chomhbhrú sa mhalartóir teasa, cuirtear an teas a diúltaíodh dó isteach sa chóras teasa agus déantar é a leithdháileadh trí radaitheoirí agus teas faoin urlár; filleann an ghal chomhdhlúite le bheith ina leacht arís, téann sí ar ais tríd an gcomhla fairsingithe, ag laghdú brú agus teocht, tosaíonn an timthriall arís;*

Pumpa teasa ó fhoinse sa talamh: *baineann sé seo teas ón talamh trí lúb cuisneáin atá faoin talamh; etc.*

N.B. *Glac le léaráid/léaráidí atá lipéadaithe go maith.*

Tionchar ar an timpeallacht: *ní mór tagairt a dhéanamh don bhreosla in úsáid sa chóras teasa roghnaithe; e.g. ísealúsáid breoslaí iontaise; inathnuaite/neamh-inathnuaite; inbhuanaithe; etc.*

Ábhar Roghnach 2 – Teicstílí, Faisean agus Dearadh – 40 marc

Ní mór d'iarrthóirí a roghnaíonn an t-ábhar roghnach seo **2(a) agus 2(b) nó 2(c)** a fhreagairt.

2.(a) Stíl is ea an bealach le cé thú féin a chur in iúl gan aon ghá aon ní a rá.

(i) Sceitseáil gnáth-fheisteas lae atá oiriúnach do mhac léinn coláiste agus déan cur síos air. (10 marc)

Sceitse: 4 mharc (grádaithe 4:3:2:1:0)
Cur síos: 6 mharc (grádaithe 6:4:2:0)

(ii) Déan measúnú ar an bhfeisteas agus tú ag tagairt do gach ceann díobh seo a leanas:

- oiriúnacht don fheidhm
- inbhuanaitheacht
- nósanna faisin reatha. (15 mharc)

3 phointe @ 5 mharc an ceann (grádaithe 5:3:0)

Oiriúnacht don fheidhm*: compord; praiticiúil; éasca le haire a thabhairt dó; marthanach; etc.*
Inbhuanaitheacht*: fabraicí éiceabhácha e.g. cadás orgánach; buanfasach; marthanach; buanseasmhach; is féidir iad a athchúrsáil; etc.*
Nósanna faisin reatha*: éadaí don aclaíocht agus do chaitheamh aimsire; éadaí spóirt; deinim; dathanna i mbloic mhóra; guaillí móra; etc.*

agus

2.(b) Déantar cóireálacha éagsúla ar fhabraicí chun an tslí a fheidhmíonn siad a athrú.

(i) Sainaithin **trí** bhailchríoch fheidhmiúla a chuirtear ar fhabraicí. (6 mharc)

3 bhailchríoch @ 2 mharc an ceann (grádaithe 2:0)

Frithbhaictéarach; frithstatach; frithfhilltíní; frithlasair/lasairmhoillitheach; próiseáilte; leamhandíonach; rinneadh iad níos lú roimh réidh; smálfhriotaíoch; uiscedhíonach; uiscedhiúltach; etc.

(ii) Mínigh conas a chuireann bailchríocha feabhas ar fheidhmiú fabraicí. (9 marc)

3 phointe @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)

***Frithbhaictéarach:** diúltaíonn an fhabraic do neart cineálacha baictéar, lena n-áirítear na baictéir a aimsítear in allas; etc. **frithstatach:** ní bhailíonn an fhabraic leictreachas statach agus ní fháiscfidh sé le rudaí; etc. **frithfhilltíní:** cuirfidh fabraic suas filltíní agus beidh sí in ann teacht ar ais ina ndiaidh; etc. **lasairmhoillitheach:** ní thacaíonn an fhabraic go gníomhach le lasair nuair a bhaintear an fhoinse di; etc. **próiseáilte:** tá an fhabraic níos láidre, agus loinnir níos fearr agus oibríonn sí níos fearr le ruaimniú; etc. **rinneadh iad níos lú roimh ré:** ní éireoidh an fhabraic níos lú ná an céatadán a luaitear (1-2%); etc. **smálfhriotaíoch:** diúltaíonn an fhabraic do smáil uiscebhunaithe agus/nó olabhunaithe; **uiscedhíonach:** tá an fhabraic go hiomlán neamh-thréscaoilteach ar an uisce i ngach uile staid; etc. **uiscedhiúltach:** diúltaíonn an fhabraic d'ionsú agus do threá uisce ach fanann póiriúil ag an am céanna; etc.*

nó

2.(c) Cuireann an tionscal éadaí agus teicstílí go leor fostaíochta ar fáil in Éirinn.

(i) Tabhair achoimre ghearr ar struchtúr an tionscail éadaí agus teicstílí. (9 marc)

3 phointe @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)

Gnólachtaí beaga faoi úinéireacht agus bainistíocht an teaghlaigh; cuideachtaí móra; cuirtear cuid den mhonarú amach ar conradh; gnólachtaí dúchasacha agus neamhdhúchasacha; baineann taighde, dearadh, margaíocht, feasacht branda leis; neart earnálacha – éadaí na mban, éadaí na bhfear, éadaí spóirt, oiriúintí, bróga; etc.

(ii) Déan cur síos ar an tábhacht a bhaineann le gnólachtaí beaga sa tionscal seo. (6 mharc)

2 phointe @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)

Cuirtear deiseanna ar fáil d'fhiontraithe poist a chruthú; bíonn daoine níos sásta lena bpost i gcomparáid le cuideachtaí níos mó; cothaítear an geilleagar áitiúil; níos solúbtha agus nuálaí; ceadaítear táirgeadh earraí ó lámh an cheardaí agus cuirtear níos mó éagsúlachta ar fáil dá bharr; etc.

Ábhar Roghnach 3 – Staidéar Sóisialta – 80 marc

Ní mór d'iarrthóirí a roghnaíonn an t-ábhar roghnach seo **3(a) agus 3(b) nó 3(c)** a fhreagairt.

3.(a) Osclaíonn an t-oideachas intinn scoláirí agus ullmhaíonn sé iad le tabhairt faoin saol.

(i) Mínigh conas a úsáidtear oideachas mar mhodh sóisialaithe do leanaí óga.

(15 mharc)

3 phointe @ 5 mharc an ceann (grádaithe 5:3:0)

Foirmiúil sa seomra ranga; neamhfhoirmiúil tríd an gcuraclam folaithe; athneartaíonn sé na scileanna sóisialta a mhúintear sa bhaile; iompar; luachanna cultúrtha; freagracht; poncúlacht; meas don údarás; rudaí a roinnt agus obair foirne; etc.

(ii) Pléigh ról an oideachais maidir le forbairt an duine aonair a chur chun cinn.

Déan tagairt dóibh seo a leanas:

- forbairt fhisiciúil
- forbairt mhothúchánach
- forbairt mhorálta
- forbairt intleachtach. (20 marc)

4 phointe @ 5 mharc an ceann (grádaithe 5:3:0)

Forbairt fhisiciúil*: cuireann sí deiseanna ar fáil do leanaí sa luathoideachas le bheith ag súgradh le bréagáin, rud a fhéadfaidh cuidiú le forbairt an comhordaithe lámh agus súl agus deaslámhachta; cuireann sí ábhair phraiticiúla ar fáil a fhéadfaidh comhordú na scileanna luaileacha a fheabhsú; cuireann sí corpoideachas ar fáil a fhorbraíonn le cothromaíocht agus le lúfaireacht; etc.*

Forbairt mhothúchánach*: cuidíonn sí le leanaí neamhspleáchas mothúchánach ar a dtuismitheoirí a fhorbairt; cuireann sí deiseanna ar fáil chun caidrimh a fhorbairt lasmuigh den bhaile; cuireann sí an tsláinte mhothúchánach agus an fholláine chun cinn ag cur scileanna ar fáil chun dul i ngleic leis an saol; cuireann suíomhanna scoile comhoideachais ar chumas na leanaí a bheith in ann caidreamh mothúchánach a dhéanamh le cailíní agus le buachaillí; etc.*

Forbairt mhorálta*: tá éiteas ann ina leagtar amach a gcreidimh, luachanna, nósanna agus smaointeoireacht mhorálta; tá rialacha ann, rud a mhúineann do na leanaí an chaoi a bhfeidhmítear go maith sa tsochaí; déantar aincheisteanna morálta a scrúdú, ag cothú tuisceana sna scoláirí ar cad atá ceart agus cad atá mícheart; etc.*

Forbairt intleachtach*: cuireann sí rochtain ar fáil ar acmhainní oideachais e.g. ríomhairí; cuirtear dúshláin agus triail ar an intleacht ag cur raon leathan ábhar agus gníomhaíochta seach-churaclaim ar fáil; cuireann sí scrúduithe agus tascanna mar obair bhaile ar fáil do scoláirí, rud a spreagann iad lena lán-chumas a bhaint amach; etc.*

(iii) Tabhair cuntas ar na cineálacha tacaíochta a chuirtear ar fáil i scoileanna dara leibhéal do leanaí a bhfuil riachtanais speisialta oideachais acu. (15 mharc)

5 phointe @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)
Tacaíocht foghlama/múinteoirí acmhainne; cúntóirí riachtanas speisialta; cuireann seirbhís múinteora ar cuairt tacaíocht ar fáil do scoláirí a bhfuil lagú radhairc nó lagú éisteachta orthu; seomraí ilchéadfacha; teicneolaíocht oiriúnaitheach e.g. ríomhairí glúine ar a bhfuil bogearraí le zúmáil isteach ar théacsanna; socruithe réasúnta le haghaidh scrúduithe; tacaíocht teanga; tacaíocht iompair speisialta; troscán agus trealamh oiriúnaithe; rochtain níos fearr; etc.

agus

3.(b) 'Bhí 126,900 duine dífhostaithe in Éirinn i Meán Fómhair 2019.'
(*www.irish examiner.ie*)

(i) Pléigh na cúiseanna a chruthaíonn dífhostaíocht. (9 marc)

3 chúis @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)
Suíomh tíreolaíoch; iomaíocht iasachta/domhanda; spreagadh íseal; cúlú eacnamaíoch; tosca séasúracha; dul chun cinn san uathoibriú/teicneolaíocht; éileamh ar tháirgí agus seirbhísí; COVID-19; etc.

(ii) Tabhair breac-chuntas ar éifeachtaí na dífhostaíochta ar an tsochaí. (12 mharc)

3 éifeacht @ 4 mharc an ceann (grádaithe 4:2:0)
Eisimirce; iompar frithshóisialta; méadú sa choireacht; timthriall na dífhostaíochta; méadú i gcánacha; fás sa gheilleagar dubh; etc.

(iii) Ainmnigh, agus tabhair sonraí i dtaobh, tionscnamh reachtúil **amháin** a spreagann infheistíocht eachtrach agus a chruthaíonn fostaíocht. (9 marc)

Ainm: 3 mharc (grádaithe 3:2:1:0), ***2 phointe @ 3 mharc an ceann*** (grádaithe 3:2:0)
Gníomhaireacht Forbartha Tionscail Éireann (***GFT Éireann***)***:*** *spreagann sé infheistíocht eachtrach le bunú i gceantair thuaithe agus uirbeacha ag cur tacaíochtaí agus seirbhísí ar fáil d'infheisteoirí eachtracha féideartha; cuireann sé faisnéis ar fáil faoi na príomhearnálacha gnó agus na príomhshuíomhanna gnó sa tír; deontais; cruthaíonn sé naisc idir gnóthaí, tionscail, soláthróirí seirbhísí agus institiúidí oideachais áitiúla; etc.*

Fiontraíocht Éireann: *freagrach as forbairt agus fás fiontar Éireannach in Éirinn agus ar mhargaí an domhain; oibríonn sé i gcomhpháirtíocht le fiontraithe Éireannacha lena ngnó a chur ar bun nó a mhéadú ag cur comhairle, meantóireacht agus deontais ar fáil; etc.*

SOLAS; Oifigí Fiontair Áitiúla (***OFA***)*; etc.*

nó

3.(c) Imríonn gníomhaíochtaí caitheamh aimsire agus spóirt ról tábhachtach sa phobal.

(i) Déan cur síos ar conas a imríonn aois agus inscne an duine tionchar ar na gníomhaíochtaí caitheamh aimsire a roghnaíonn an duine. (12 mharc)

4 phointe @ 3 mharc an ceann (grádaithe 3:2:0)
2 thagairt d'aois, 2 thagairt d'inscne

Aois: *bíonn sé de nós ag daoine óga agus daoine ar scor níos lú tiomantas a bheith acu, níos mó ama le caitheamh ar chaitheamh aimsire; bíonn an méid airgid atá le caitheamh ag daoine éagsúil ag aoiseanna éagsúla; roghnaíonn leanaí agus déagóirí gníomhaíochtaí fisiceacha nó gníomhaíochtaí atá bunaithe ar an teicneolaíocht de ghnáth; d'fhéadfadh a mheas go bhfuil gníomhaíochtaí ar leith contúirteach do leanaí e.g. tumadóireacht scúba; etc.*

Inscne: *ní cheadaítear steiréitíopáil a dhéanamh i ngníomhaíochtaí áineasa; tá roinnt gníomhaíochtaí áineasa fós ann a dtugann inscne amháin fúthu níos mó; is minic a bhíonn tionchar ag inscne ar an méid ama a chaitear; etc.*

(ii) Déan measúnú ar **dhá** áis caitheamh aimsire atá ar fáil sa phobal.
Déan tagairt dóibh seo a leanas:

- na háiseanna atá ar fail **1 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0) **x2**
- luach ar airgead **1 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0) **x2**
- buntáiste don phobal. **1 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0) **x2** (18 marc)

N.B. *glac le gach áis caitheamh aimseartha i.e. ionaid áineasa, clubanna spóirt, galf, leadóg, marcaíocht ar chapall, etc.*

Na háiseanna atá ar fáil*: ranganna; ranganna teagaisc; comhairle ghairmiúil; trealamh; páirceanna le haghaidh cluichí; tuilsolas; páirceanna uile-aimsire; áiseanna chun éadaí a athrú; ceaintín/beár; etc.*

Luach ar airgead*: costais tosaigh; táillí ballraíochta; trealamh/éadaí speisialta; an méid úsáide/rochtana a fhaightear; rátaí teaghlaigh; lascainí speisialta; buntáistí breise e.g. rochtain saor in aisce ar chomórtais; féadfaidh cairde a bheith rannpháirteach ag ráta laghdaithe; etc.*

Buntáiste don phobal*: cuireann sé fostaíocht ar fáil; cruthaíonn sé naisc sa phobal mar is dócha go mbainfidh neart daoine áitiúla leas as an áis; cuireann áiseanna spóirt deiseanna ar fáil chun scileanna ar an obair foirne a fhorbairt; feabhsaíonn sé an fholláine; etc.*

Coimisiún na Scrúduithe Stáit

Marcanna Breise as ucht freagairt trí Ghaeilge

Léiríonn an tábla thíos an méid marcanna breise ba chóir a bhronnadh ar iarrthóirí a ghnóthaíonn níos mó ná 75% d'iomlán na marcanna.

N.B. Ba chóir marcanna de réir an ghnáthráta a bhronnadh ar iarrthóirí nach ngnóthaíonn níos mó ná 75% d'iomlán na marcanna don scrúdú. Ba chóir freisin an marc bónais sin **a shlánú síos**.

Tábla 320 @ 10%

Bain úsáid as an tábla seo i gcás na n-ábhar a bhfuil 320 marc san iomlán ag gabháil leo agus inarb é 10% gnáthráta an bhónais.

Bain úsáid as an ngnáthráta i gcás 240 marc agus faoina bhun sin. Os cionn an mharc sin, féach an tábla thíos.

Bunmharc	Marc Bónais
241 - 243	23
244 - 246	22
247 - 250	21
251 - 253	20
254 - 256	19
257 - 260	18
261 - 263	17
264 - 266	16
267 - 270	15
271 - 273	14
274 - 276	13
277 - 280	12

Bunmharc	Marc Bónais
281 - 283	11
284 - 286	10
287 - 290	9
291 - 293	8
294 - 296	7
297 - 300	6
301 - 303	5
304 - 306	4
307 - 310	3
311 - 313	2
314 - 316	1
317 - 320	0

Coimisiún na Scrúduithe Stáit

Marcanna Breise as ucht freagairt trí Ghaeilge

Léiríonn an tábla thíos an méid marcanna breise ba chóir a bhronnadh ar iarrthóirí a ghnóthaíonn níos mó ná 75% d'iomlán na marcanna.

N.B. Ba chóir marcanna de réir an ghnáthráta a bhronnadh ar iarrthóirí nach ngnóthaíonn níos mó ná 75% d'iomlán na marcanna don scrúdú. Ba chóir freisin an marc bónais sin **a shlánú síos**.

Tábla 280 @ 10%

Bain úsáid as an tábla seo i gcás na n-ábhar a bhfuil 280 marc san iomlán ag gabháil leo agus inarb é 10% gnáthráta an bhónais.

Bain úsáid as an ngnáthráta i gcás 210 marc agus faoina bhun sin. Os cionn an mharc sin, féach an tábla thíos.

Bunmharc	Marc Bónais
211 - 213	20
214 - 216	19
217 - 220	18
221 - 223	17
224 - 226	16
227 - 230	15
231 - 233	14
234 - 236	13
237 - 240	12
241 - 243	11
244 - 246	10

Bunmharc	Marc Bónais
247 - 250	9
251 - 253	8
254 - 256	7
257 - 260	6
261 - 263	5
264 - 266	4
267 - 270	3
271 - 273	2
274 - 276	1
277 - 280	0

Leathanach Bán

Eacnamaíocht Bhaile – Eolaíoch agus Sóisialta

Obair Chúrsa sa Staidéar Bia

Scéim Mharcála

Tábla na nGrád

Grád	Bandaí
1	288-320
2	256-287
3	224-255
4	192-223
5	160-191
6	128-159
7	96-127
8	<95

Chun an marc ualaithe a ríomh, roinn an t-amhmharc ar a ceathair.

Critéir Ghinearálta Mharcála don Obair Chúrsa Phraiticiúil sa Staidéar Bia

Fiosrúchán: Anailís/Taighde	**32 marc**

Taighde agus anailís (24 marc)

Banda A 19 - 24 marc (*an-mhaith - ar fheabhas*)
Fiosrúchán

- *ina bhfuil fianaise go ndearnadh **taiscéalaíocht chríochnúil** agus **anailís chuimsitheach** ar na saincheisteanna agus ar na cúinsí a bhaineann go díreach le príomhriachtanais an taisc*
- *atá cruinn, bunaithe ar raon foinsí agus curtha i láthair go comhleanúnach*
- *ina mbaintear úsáid as fianaise ón thaighde mar bhonn leis na roghanna cuí nuair a bhíonn biachláir/miasa/táirgí á roghnú.*

Banda B 13 - 18 marc (*an-ábalta - go maith*)
Fiosrúchán

- *ina bhfuil fianaise go ndearnadh **taiscéalaíocht** agus roinnt **anailíse** ar na saincheisteanna agus ar na cúinsí a bhaineann go ginearálta le príomhriachtanais an taisc*
- *atá cruinn, bunaithe ar raon foinsí agus curtha i láthair go comhleanúnach*
- *ina mbaintear úsáid as fianaise ón thaighde mar bhonn leis na roghanna cuí nuair a bhíonn biachláir/miasa/táirgí á roghnú.*

Banda C 7 - 12 mharc (*bunúsach - ábalta*)
Fiosrúchán

- *ina bhfuil fianaise go ndearnadh **taiscéalaíocht** ar na saincheisteanna agus ar na cúinsí a bhaineann go ginearálta le príomhriachtanais an taisc*
- *atá réasúnta cruinn, bunaithe ar raon foinsí agus curtha i láthair go comhleanúnach*
- *ina baintear úsáid as fianaise ón taighde mar bhonn leis na roghanna nuair a bhíonn biachláir/miasa/táirgí á roghnú.*

Banda D 0 - 6 mharc (*an-bhunúsach - teoranta*)
Fiosrúchán

- *ina bhfuil fianaise ar **thuiscint an-bhunúsach theoranta** ar phríomhriachtanais an taisc*
- *ina bhfuil cuid den eolas nó an t-iomlán de éiginnte agus gan ach cuid de cruinn; easpa comhleanúnachais sa chur i láthair*
- *ina mbaintear úsáid as fianaise ón taighde mar bhonn leis na roghanna nuair a bhíonn biachláir/miasa/táirgí á roghnú.*

Gach Tasc: *biachlár do lá áirithe/béilí 2 chúrsa/1 mhias/2 mhias/2 tháirge.* (4 mharc)

Más rud é nach ndéantar fiosrúchán faoin mias a ullmhaítear *-1/-2/-4 mharc san fhiosrúchán.*
(biachlár: *cúrsa tosaigh/milseog = 1 mharc, príomhchúrsa = 1 mharc*)

béilí/miasa/táirgí oiriúnacha agus aird á tabhairt ar chúinsí a aithníodh agus a ndearnadh anailís orthu san fhiosrúchán

Ní mór biachláir/príomhchúrsa/miasa a bheith cothromaithe *– glac le 3 cinn as 4 ghrúpa bia*

Foinsí: ***2 fhoinse @ 2 mharc*** (grádaithe 2:1:0) (4 mharc)

Pleanáil agus Ullmhúchán **8 marc**

Acmhainní:
- comhábhair (*2 mharc*), cainníochtaí (*2 mharc*), costáil (*2 mharc*), trealamh (*2 mharc*)
- AOP E – táirge/táirgí (*2 mharc*), trealamh (6 mharc)

Cur i bhFeidhm **28 marc**

Breac-chuntas ar an modh oibre a leanadh ar a n-áirítear próisis ullmhaithe bia, am cócaireachta, teocht, riar/cur i láthair, blaiseadh/measúnú. (16 mharc)
(*Ba choir go mbeadh an t-eolas/an cuntas i bhfocail an iarrthóra féin*)
Banda A 13 - 16 mharc (*an-mhaith - ar fheabhas*) *Aithnítear gach céim riachtanach in ullmhúchán na méise, déantar achoimre orthu agus cuirtear i láthair iad i bhfocail an iarrthóra féin, san ord ceart agus tagairt cheart do phróiseas/phróisis ullmhaithe bia c(h)uí ar baineadh úsáid as/astu.*
Banda B 9 - 12 mharc (*an-ábalta - go maith*) *Aithnítear formhór na gcéimeanna riachtanacha in ullmhúchán na méise, déantar achoimre orthu agus cuirtear i láthair iad san ord ceart le tagairt cheart do phróiseas/phróisis ullmhaithe bia c(h)uí ar baineadh úsáid as/astu.*
Banda C 5 - 8 marc (*bunúsach - ábalta*) *Aithnítear roinnt céimeanna riachtanacha in ullmhúchán na méise, déantar achoimre orthu agus cuirtear i láthair iad san ord ceart le tagairt cheart do phróiseas/phróisis ullmhaithe bia c(h)uí ar baineadh úsáid as/astu.*
Banda D 1 - 4 mharc (*an-bhunúsach - teoranta*) *Ní aithnítear aon cheann de na céimeanna riachtanacha in ullmhúchán na méise, nó ní aithnítear ach beagán díobh, ní dhéantar achoimre orthu ná ní chuirtear i láthair iad san ord ceart le tagairt cheart do phróiseas/phróisis ullmhaithe bia c(h)uí ar baineadh úsáid as/astu.*
Na príomhchúinsí a cuireadh san áireamh ***2 phointe @ 4 mharc*** (grádaithe 4:2:0) (8 marc)
(caithfidh baint a bheith acu leis an mias/tástáil áirithe)
Aithint (*2 mharc*) *agus* ***míniú soiléir ar thábhacht*** (*2 mharc*) ***dhá chúinse*** *a cuireadh san áireamh a raibh baint* ***chriticiúil acu leis an gcaoi ar éirigh leis an mias****.*
Sábháilteacht/sláinteachas ***2 phointe @ 2 mharc*** (grádaithe 2:1:0) (4 mharc)
(caithfidh baint a bheith acu le comhábhair áirithe atá in úsáid/leis an mias atá á cócaráil)
Aithint (*1mharc*) *agus míniú* (*1 mharc*) *ar príomh-shaincheist sábháilteachta* ***amháin agus*** *an phríomh-shaincheist* ***amháin*** *a cuireadh san áireamh nuair a bhí an mhias á hullmhú agus á cócaráil/an tástáil á dhéanamh.*

Measúnú ***3 phointe @ 4 mharc*** **12 mharc**

An tasc a mheasúnú de réir na dtéarmaí seo a leanas:
Cur i bhfeidhm
Banda A - 4 mharc - *aithníodh agus rinneadh anailís ar láidreachtaí/dúshláin sainiúla nuair a bhí an tasc á dhéanamh, cosnaíodh mionathruithe go soiléir nuair a moladh iad, rinneadh anailís chriticiúil ar úsáid acmhainní/ar phleanáil.*
Banda B - 3 mharc - *aithníodh láidreachtaí/dúshláin sainiúla nuair a bhí an tasc á dhéanamh, cosnaíodh méid áirithe na mionathruithe a moladh, rinneadh anailís theoranta ar úsáid acmhainní/ar phleanáil.*
Banda C - 2 mharc - *rinneadh iarracht éigin láidreachtaí/dúshláin a aithint nuair a bhí an tasc á dhéanamh, níor cosnaíodh mionathruithe nuair a moladh iad, rinneadh tagairt d'úsáid acmhainní/do phleanáil.*
Sainriachtanais an taisc
Banda A - 4 mharc - *tarraingítear conclúidí eolasacha i ndáil le príomhriachtanais an taisc.*
Banda B - 3 mharc - *tarraingítear conclúidí teoranta i ndáil le príomhriachtanais an taisc.*
Banda C - 2 mharc - *déantar achoimre ar thorthaí i ndáil leis an tasc.*

Réimse Cleachtais A: Prionsabail an Chothaithe a Chur i bhFeidhm

Tasc 1

Tá bia agus cothú lárnach d'fhorbairt choirp agus chognaíoch leanaí agus daoine óga, a chuireann leis an méid a bhaineann siad amach ó thaobh oideachais de dá réir.

Déan taighde agus mionléiriú ar na riachtanais chothaithe agus ar na treoirlínte i gcomhair phleanáil béilí nuair a bhíonn béilí á bpleanáil i gceaintín scoile do dhaoine óga atá 12-18 mbliana d'aois.
Agus na tosca seo á gcur san áireamh agat, mol réimse biachlár (dhá chúrsa) a bheadh oiriúnach mar phríomhbhéile an lae do dhéagóirí atá ag dul ar scoil.
Ullmhaigh, cócaráil agus riar ceann amháin de na miasa príomhchúrsa a ndearna tú taighde orthu.
Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena chur i bhfeidhm agus **(b)** le riachtanais shainiúla an taisc.
2020

Príomhriachtanais an taisc:

- *riachtanais chothaithe/chothaitheach nuair a **bhíonn béilí á bpleanáil i gceaintín scoile do dhaoine óga atá 12-18 mbliana d'aois***
- *treoirlínte i gcomhair phleanáil béilí le sainthagairt do **bhéilí i gceaintín scoile do dhaoine óga atá 12-18 mbliana d'aois***
- *réimse biachlár* (*dhá chúrsa*) *a bheadh oiriúnach mar phríomhbhéile an lae, le mias roghnaithe príomhchúrsa* (*ón mbiachlár*) *san áireamh.*

Fiosrúchán

Riachtanais chothaithe/chothaitheacha: *cothromaíocht chothaitheach; cruthaíonn ráig fáis fhisiciúil an gá le hiontógáil níos mó cothaitheach; riachtanais laethúla de mhicrea /mhacrachothaithigh agus riachtanais phróitéine/carbaihiodráite/saille/iarainn/cailciam mar is cuí do dhaoine óga atá 12-18 mbliana d'aois le cúiseanna faoi éagsúlachtaí a d'fhéadfadh a bheith ann; snáithín ard; Vitimín C/ionsú iarainn; Vitimín D/ionsú cailciam; cothromaíocht fuinnimh taobh le leibhéil ghníomhaíochta; bíonn leibhéil fhuinnimh ar a mbuaic nuair a thagann ardrátaí fáis agus ardleibhéil ghníomhaíochta le chéile; treoirlínte reatha cothaitheach maidir le hiontógáil cothaitheach agus bia; úsáid as íocón MyPlate; etc.*

Treoirlínte pleanála do bhéilí: *úsáid phirimíde bia le cothromaíocht a chinntiú; éagsúlacht bhianna; téamlaethanta a phleanáil chun bianna folláine nua a thástáil agus chun bianna nua a chur os comhair na mac léinn; rudaí a thaitníonn/nach dtaitníonn go pearsanta; bianna a úsáid ina séasúr; sneaiceanna, bianna le salann ard, sail ard agus siúcra a sheachaint; sneaiceanna folláine; miasa a oireann don reo; miasa a oireann do réimeanna bia éagsúla; cuir ailléirgí bia san áireamh; ceisteanna acmhainní; tairiscintí speisialta; bulc-cheannach; cuireann plátaí agus sceanra aon uaire leis an gcostas; úsáid a bhaint as modhanna cócaireachta éifeachtúla ó thaobh fuinnimh de; bianna éasca le hullmhú i gcainníochtaí móra; méid riartha; éasca le riar/sciar den bhia; bianna áisiúla/éasca le n-ithe; bianna éasca le coimeád te; bianna riartha ar bhealach tarraingteach; etc.*

Miasa roghnaithe
- ní mór riachtanais chothaithe do dhaoine óga atá 12-18 mbliana d'aois a shásamh.
- ní mór príomhchúrsa a bheith ann (*ón mbiachlár*).

Measúnú (a) lena chur i bhfeidhm agus **(b)** le riachtanais shainiúla an taisc.
Anailís na dtátal maidir le riachtanais chothaithe/chothaitheach nuair a bhíonn béilí á bpleanáil i gceaintín scoile do dhaoine óga atá 12-18 mbliana d'aois.
Treoirlínte i gcomhair phleanáil béilí – raon bianna/mias a oireann nuair a bhíonn béilí á bpleanáil i gceaintín scoile do dhaoine óga atá 12-18 mbliana d'aois; etc., conas mar a chomhlíonann an mhias roghnaithe na riachtanais mar a aithnítear iad san fhiosrúchán; etc.

Tasc 2

> *Is féidir an rómheáchan agus an murtall (otracht) a sheachaint den chuid is mó. Mar sin féin, le fiche bliain anuas, tá na leibhéil rómheáchain agus murtaill in Éirinn tar éis méadú faoi dhó. Anois níl ach 40% den daonra anseo anois atá ag meáchan sláintiúil.*
>
> (*Meáchan Sláintiúil d'Éirinn, Polasaí agus Plean Gnímh um Murtall 2016-2025*)
>
> Agus tú ag tagairt don ráiteas thuas, déan taighde agus mionléiriú ar **(i)** na cúiseanna le murtall agus **(ii)** na himpleachtaí sláintiúla a d'fhéadfadh a bheith ann do dhaoine fásta atá róthrom nó murtallach.
>
> Déan fiosrú agus mionléiriú ar na riachtanais chothaithe agus na tosca is cóir a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil agus á n-ullmhú do dhaoine ar mian leo meáchan a chailleadh.
>
> Agus na tosca a d'aithin tú i do thaighde á gcur san áireamh agat, mol biachlár (trí bhéile) ar feadh lá amháin le haghaidh an ghrúpa daoine seo.
>
> Ullmhaigh, cócaráil agus riar an príomhchúrsa de phríomhbhéile an lae.
>
> Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena chur i bhfeidhm agus **(b)** le riachtanais shainiúla an taisc.
>
> **2020**

Príomhriachtanais an taisc:

- *na cúiseanna murtall*
- *na himpleachtaí sláintiúla a d'fhéadfadh a bheith ann do dhaoine fásta atá* ***róthrom nó murtallach***
- *riachtanais chothaithe/chothaitheach ag tagairt do* ***dhaoine fásta ar mian leo meáchan a chailleadh***
- *treoirlínte ábhartha do phleanáil béilí ag tagairt do* ***dhaoine fásta ar mian leo meáchan a chailleadh***
- *biachlár* (*trí bhéile*) *mias príomhchúrsa roghnaithe san áireamh* (*sainaitheanta sa taighde*).

Fiosrúchán

Na cúiseanna murtall: *easpa cleachtaidh; stíl mhaireachtála neamhghníomhach; stíl mhaireachtála ghnóthach; iontógáil fuinnimh níos mó ná caiteachas fuinnimh; comhdhéanamh na réime bia; smacht bocht ar an ngoile; réim bia de bhia gasta le saill ard agus siúcra ard; cúinsí géiniteacha; hormónach; cúiseanna síceolaíochta; etc.*

Impleachtaí sláinte: *galar coronach croí* (*CHD*)*; brú fola ard; colaistéaról ard; stróc; diaibéiteas; pian sa droim; féitheacha borrtha; oisté-airtríteas; deacrachtaí ag análú; ísliú san ionchas saoil; féinmheas lag; neamhthorthúlacht agus deacrachtaí i mbreith clainne; etc.*

Riachtanais chothaithe/chothaitheach: *cothromaíocht chothaitheach; riachtanais laethúla de mhicrea/mhacrachothaithigh agus riachtanais phróitéine/carbaihiodráite/saille/iarainn/cailciam mar is cuí san áireamh; snáithín ard; ionsú iarainn/Vitimín C; ionsú cailciam/Vitimín D; treoirlínte reatha cothaitheach maidir le hiontógáil cothaitheach agus bia; úsáid as táirgí 'réim bia'; etc.*

Treoirlínte pleanála do bhéilí: *úsáid a bhaint as pirimid bia le cothromaíocht a chinntiú; pátrún a chur ar bun maidir le trí bhéile cothromaithe a ithe gach lá; ith cineálacha fairsinge torthaí agus glasraí; seachain/gearr siar ar bhianna próiseáilte, ar sneaiceanna agus ar bhianna le cileacalraí beagmhaitheasa; roghnaigh táirgí ar bheagán saille/calra; seachain bianna carbaihiodráite mínphróiseáilte; roghnaigh bianna le GI íseal* (*innéacs glicéime*)*; roghnaigh éineoil, iasc bán agus feolta trua; gearr saill den fheoil; seachain bianna a bhfuil saillte i bhfolach iontu, cuir torthaí agus glasraí ina n-áit; úsáid modhanna cócaireachta folláine; ól uisce agus súnna nádúrtha torthaí seachas deochanna fiosaí; etc.*

Miasa roghnaithe - biachlár lá amháin (*trí bhéile*)

- ba chóir na riachtanais chothaithe a shásamh mar a aithnítear iad do dhaoine fásta ar mian leo meáchan a chailleadh
- ba chóir príomhchúrsa a bheith ann (*ón mbiachlár*).

Measúnú (a) lena chur i bhfeidhm agus **(b)** le riachtanais shainiúla an taisc.
Anailís na dtátal maidir leis an méid a d'fhoghlaim tú ón bhfiosrúchán faoi bhainistíocht a dhéanamh ar réim bia do dhaoine fásta a bhfuil rómheáchan nó murtall ag cur as dóibh, cúinsí ar chóir a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil do dhaoine fásta ionas go gcoinneoidh siad meáchan folláin agus chun leordhóthanacht chothaitheach a chinntiú, conas mar a chomhlíonann an mhias roghnaithe na riachtanais mar a aithnítear iad san fhiosrúchán; etc.

Réimse Cleachtais B: Ullmhú Bia agus Próisis Chócaireachta

Tasc 3

Má dhéantar bia a róstadh cuireann sé seo leis an mblas mar gheall ar an gcaramalú agus donnú maillard ar dhromchla an bhia.
Déan taighde ar an róstadh mar mhodh cócaireachta i dtaca le gach ceann díobh seo a leanas:

- sainmhíniú agus bunphrionsabal
- bianna/miasa éagsúla is féidir a chócaráil agus úsáid á baint as an modh seo
- na buntáistí a bhaineann le bheith le róstadh
- na príomhphointí is cóir a chur san áireamh lena chinntiú go n-éiríonn leat nuair a úsáideann tú an modh cócaireachta seo.

Ullmhaigh, cócaráil agus riar mias a roghnaigh tú ina n-úsáidtear an róstadh mar phróiseas cócaireachta.
Déan an tasc a mheasúnú i dtaca (a) lena chur i bhfeidhm agus (b) leis an róstadh mar mhodh cócaireachta. 2020

Príomhriachtanais an taisc:
Taighde ar an róstadh mar mhodh cócaireachta:

- *sainmhíniú agus bunphrionsabal*
- *bianna/miasa éagsúla is féidir a chócaráil agus úsáid á baint as an modh seo*
- *na buntáistí a bhaineann le bheith le róstadh*
- *na príomhphointí is cóir a chur san áireamh lena chinntiú go n-éiríonn leat nuair a úsáideann tú an modh cócaireachta seo*
- *mias roghnaithe* (*sainaitheanta sa taighde*).

Fiosrúchán: Sainmhíniú agus bunphrionsabal: *le **teas radanta** os comhair nó os cionn foinse bheo teasa agus an bia ag casadh ar bhior rósta nó ar róstóir nó ag cócaráil in oigheann i mbeagán saille; i measc na modhanna éagsúla tá róstadh ar bhior, róstadh sa mhias, tapa/mall, oigheann fuar, flaisróstadh srl.; déantar bia a chócaráil tríd an **gcomhiompar** in oigheann, éiríonn aer te suas agus titeann aer fuar; róstadh mear ag 230/220° C le haghaidh 20 nóiméad; laghdaigh go 190/180° C don am atá fágtha; róstadh mall ag 160/150° C le haghaidh am go leith níos mó ná an gnátham nó an gnátham faoi dhó; róstadh in oigheann fuar ag 200°C bia ag cócaráil nuair a bhíonn an t-oigheann ag téamh suas, cinntíonn an t-éirí mall teochta go mbeidh an fheoil bog; is féidir bia a ruadhó in oigheann an-te 230°C-260°C le haghaidh 20 nóiméad chun an taobh amuigh a 'ruadhó' ag déanamh athraithe sa siúcra nádúrtha as a dtagann an donnú/maillard; faigheann sé a shainbhlas rósta; is féidir bia a róstadh ar bhior a chasann go meicniúil faoi ghríoscán te/in oigheann te/tine oscailte/tríd an gcomhiompar agus an radaíocht; is féidir bia a róstadh sa mhias tríd an chócaráil a dhéanamh i saill the istigh i sáspan a bhfuil clár daingean air, agus **córas seolta** agus comhiompair in úsáid; déantar bia a bhealú le linn cócaireachta chun an barr a dhonnú agus chun an bia a thaisiú, tarlaíonn caramalú ar bharr na feola; is féidir bia a róstadh i stáin oscailte nó i stáin le clár; nuair a ligtear don fheoil 'seasamh' athdháiltear na súnna amach ón lár, agus faigheann na páirteanna ar an taobh amuigh an bhoige ar ais; etc.*

Bianna/miasa ar féidir iad a chócaráil le róstadh: *feolta: mairteoil - caoldroim, spóla easnacha /spóla mairteola, filléad etc.; muiceoil – luan, cos etc.; uaineoil – luan, cos etc.; éineoil – sicín, lacha, turcaí, gé etc.; géim; glasraí – prátaí, glasraí fréimhe, piobair, mearóga, oinniúin etc.; iasc; etc.*

Buntáistí an rósta: *fanann vitimíní sa bhia; feabhsaíonn sé an blas; is féidir smacht a fháil ar úsáid fuinnimh agus ar theocht an oighinn; is féidir súnna feola a úsáid le haghaidh súlach; feoil atá bog agus súmhar; tugann an bealú leanúnach leis na súnna feola blas ar leith; is féidir scil agus teicníc a léiriú nuair a dhéantar róstadh ar bhior; etc.*

Bunphointí ar chóir cuimhneamh orthu chun a chinntiú go n-éiríonn leat: *bíodh feoil ag teocht an tseomra; déan an tsaill a théamh; ruadhóigh an fheoil; bealú go minic le linn cócaireachta; lig don fheoil 'seasamh'; ba chóir an fheoil a chócaráil ag teocht níos ísle ag brath ar tiús na spóla; ligeann málaí rósta don fheoil dathú agus laghdaíonn siad am cócaireachta; tábhacht a bhaineann le bianna a mheá agus a amú; úsáid glasraí den chineál is fearr; úsáid an cineál ola is fearr le haghaidh bhlais; an teocht ceart san oigheann; ligtear do na feolta uile seasamh sula dtugtar chun boird iad; slisnigh feolta rósta in aghaidh an stuif; etc.*

Bia/mias roghnaithe - mias ina bhfuil an róstadh mar phríomhphróiseas cócaireachta (*sainaitheanta sa taighde*)

Measúnú (a) lena chur i bhfeidhm agus **(b)** leis an róstadh mar mhodh cócaireachta.
Conas mar a chomhlíonann an mhias roghnaithe na riachtanais mar a aithnítear iad sa taighde; etc.

Réimse Cleachtais D: Airíonna Bia

Tasc 4

Is iad na hairíonna feidhmiúla de bhia ná na hathruithe fisiciúla agus ceimiceacha a tharlaíonn nuair a dhéantar é a ullmhú agus a chócaráil.

Mínigh dínádúrúchán próitéine agus tú ag tagairt do théachtadh bia.
Déan fiosrú agus mionléiriú ar fheidhmiú an téachta nuair a dhéantar raon mias agus mínigh an prionsabal atá i gceist.
Ullmhaigh, cócaráil agus riar ceann amháin de na miasa a ndearna tú fiosrú orthu.
Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena chur i bhfeidhm agus **(b)** le conas a éiríonn leis nuair a chuirtear an téachtadh i bhfeidhm agus an mhias a roghnaigh tú á déanamh agat. **2020**

Príomhriachtanais an taisc:

- *mínigh dínádúrúchán próitéine agus tú ag tagairt do théachtadh bia*
- *feidhmiú an téachta nuair a dhéantar raon mias agus mínigh an prionsabal atá i gceist*
- *mias roghnaithe* (*sainaitheanta sa taighde*).

Dínádúrúchán próitéine agus tú ag tagairt do théachtadh bia:
Is éard atá sa dínádúrúchán ná athrú dochúlaithe do struchtúr próitéine trí mhodhanna fisiceacha agus ceimiceacha e.g. teas, aigéid, einsímí, gníomhaíocht mheicniúil/suaitheadh; nascann na slabhraí próitéineacha neamhfhillte lena chéile chun meallta a dhéanamh; baineann sé le hathrú sa struchtúr treasach/tánaisteach; an toradh leis ná cruaite/cruachan an bhia phróitéinigh a dtugtar téachtadh air; etc.

Feidhmiú an téachta agus an prionsabal atá i gceist:
Tagann an téachtadh as: **Teas:** *e.g. téachtann próitéin nuair a dhéantar é a théamh – téachtann gealacán uibhe ag 60°C, buíocán ag 68°C; athraíonn dath ó thrédhearcach go teimhneach; etc.* **teas bog:** *athraíonn an chollaigin go geilitín, feoil a dhéanamh bog; déanann an mióglóibin san fheoil a dhath a athrú ó dhearg go donn; téann bainne próitéine cáiséine i laghad, cruthaíonn sé craiceann ar an mbarr; etc.* **teas tirim:** *ina chúis le crapadh agus le treisiú fhíochán matáin le caillteanas taise as a dtagann uigeacht thirim; etc.* **Aigéid:** *déanann baictéir sa bhainne an lachtós a choipeadh nuair a ghéarann bainne, táirgítear aigéad lachtach, íslítear ph an bhainne; téachtann cáiséinigin próitéine; sú líomóide/fínéagar ina chúis le gruthú bainne; déanann an fínéagar aigéadach a úsáidtear i maranáidí dínádúrúchán ar an bpróitéin i bhfeoil; tagann boige mall ar an matán sa fheoil as an teas sa chócaireacht i dteannta leis an aigéad; etc.* **Einsímí:** *téachtann an einsím reinin próitéin an bhainne sa bholg; úsáidtear reinin chun an gruth a dhéanamh i ndéantús cáise; einsímí próitéalaíocha e.g. nuair a dhéantar paipin, brómailin agus ficin a chroitheadh ar bharr na feola tarlaíonn boige mhall i matán na feola; etc.* ***Salann:*** *téachtann clóiríd sóidiam roinnt próitéiní e.g. agus cáis á déanamh cuirtear salann leis an ngruth chun an daingne a mhéadú; etc.* **Gníomhaíocht mheicniúil/suaitheadh:** *tarlaíonn páirt-théachtadh na próitéine nuair a greadtar gealacán uibhe; osclaíonn na slabhraí próitéine agus téann i líne thart ar na bolgáin aeir, ag sáinniú an aeir as a dtagann cruthú cúráin; gineann greadadh teas a théachtann an gealacán uibhe rud beag; etc.*

Raon mias chun feidhmiú an téachta a léiriú
Teas: *custard uibhe, cáca spúinse, quiche, creme caramal, uibheagán, stobhach mairteola; etc.* ***Aigéid:*** *feolta maranáidithe, éisc, glasraí; etc.* **Einsímí:** *cáis, feolta maranáidithe; etc.* ***Gníomhaíocht Mheicniúil/suaitheadh:*** *pavlova, cúróga, múis; císte spúinse; etc.*

An Mhias roghnaithe – ní mór feidhmiú an téachta a léiriú (*sainaitheanta sa taighde)*

Measúnú (mar atá sé sonraithe sa tasc)
(a) *cur i bhfeidhm* **(b)** *éiríonn leat airí an téachta a chur i bhfeidhm agus an mhias roghnaithe á déanamh i.e gníomhaíocht mheicniúil/suaitheadh, teas, aigéid, einsímí, etc.*

Réimse Cleachtais E: Anailís Chomparáideach agus Anailís Chéadfach san áireamh

Tasc 5

Bíonn an-tóir ar sheacláidí galánta i measc thomhaltóirí na hÉireann. Déan taighde ar an raon de sheacláidí galánta atá ar fáil (brandaí, méid cócó, blasanna agus praghas). Agus branda amháin seacláide á roghnú agat, ceannaigh dhá bharra seacláide a bhfuil méid difriúil cócó i ngach ceann díobh. Déan tástáil tosaíochta agus scála rátála héadónach in úsáid agat lena fháil amach cad é an tseacláid is fearr. Cuir na torthaí a fhaigheann tú ón tástáil i láthair. Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena chur i bhfeidhm agus **(b)** leis na torthaí a fuarthas ón tástáil. **2020**

Príomhriachtanais an taisc:

- *taighde ar an raon de* ***sheacláidí galánta*** *atá ar fáil* (*brandaí, méid cócó, blasanna agus praghas*)
- *tástáil tosaíochta agus scála rátála héadónach in úsáid*
- *coinníollacha le smachtú le linn tástála*
- ***táirgí roghnaithe*** (*dhá bharra seacláide leis an mbranda céanna a bhfuil méid difriúil cócó i ngach ceann díobh*).

Fiosrúchán (24 marc)

- *Taighde/fiosrúchán ar bhianna/táirgí a oireann don tasc i.e. taighde ar an raon de sheacláidí galánta atá ar fáil* (*brandaí, méid cócó, blasanna agus praghas*).

- **Tástáil tosaíochta agus scála rátála héadónach in úsáid**
  Tuairisc: *tugtar ceann amháin nó níos mó samplaí códaithe don tástálaí, agus cuirtear in iúl an méid a thaitníonn gach táirge/sampla leo; etc.*
  Aidhm na tástála: *le cinntiú cé chomh mór a thaitníonn/nach dtaitníonn táirge; etc.*
  Torthaí a d'fhéadfadh a bheith ann: *sainaithnítear na táirgí is mó a thaitníonn/is lú a thaitníonn; etc.*

Na coinníollacha atá le rialú i rith na tástála a shainaithint

Sainchoinníollacha don tasc e.g. coimeádáin a úsáidtear don tástáil; cainníochtaí ar an gcuma chéanna de gach sampla; códúchán na samplaí; amú na tástála; áit a ndéantar an tástáil; ceisteanna maidir le réim bia; etc.

- **Mias roghnaithe/táirge** (4 mharc)
  Táirgí roghnaithe: *dhá bharra seacláide a bhfuil méid difriúil cócó i ngach ceann díobh.*

Foinsí: 2@2 mharc (grádaithe 2:1:0) (4 mharc)

Ullmhúchán agus Pleanáil

- **Acmhainní** (grádaithe 2:1:0) (8 marc)

- **Príomhthrealamh a theastaíonn leis an tasc a dhéanamh** (grádaithe 6:5:4:3:2:1:0)

Tástáil Tosaíochta: *Bunaithe ar 6 thástálaí, 6 thráidire, 6 ghloine uisce, 12 choimeádán códaithe, 6 shampla de sheacláid A, 6 shampla de sheacláid B, 6 scórchárta, bileog tuairisce, pinn; etc.*

Cur i bhFeidhm (16 mharc)

Nós imeachta a leantar agus an ghné seo den tasc á déanamh
Ba chóir an tsraith iomlán den chur i bhfeidhm a thabhairt agus na torthaí curtha i láthair don tástáil i.e.

Tástáil Tosaíochta - Scála Rátála Héadónach (2 tháirge)
Bunaithe ar 6 Thástálaí: *Códaigh 12 choimeádán , 6 choimeádán le siombail □, 6 choimeádán le siombail ◊; cuir samplaí de gach seacláid i ngach coimeádán; eagraigh 6 thráidire uimhrithe 1-6; cuir coimeádán amháin le siombail □, coimeádán amháin le siombail ◊, scórchárta, peann agus uisce ar gach tráidire; inis do na tástálaithe na treoracha ar an scórchárta a leanúint, blasaigh gach sampla, cuir in iúl cé chomh mór a thaitníonn nó nach dtaitníonn an táirge le tic a chur in aice leis an tuairisceoir cuí; bailítear na scórchártaí comhlíonta agus aistrítear na torthaí go dtí bileog tuairisce; oibrítear amach an scór iomlán/meánscór le haghaidh gach táirge; taispeántar na cóid agus cuirtear torthaí i láthair – tosaíochtaí; sainaitheanta; cuir slacht ar an áit; nigh na gréithe; measúnaigh na torthaí; etc.*
Chun na torthaí a áireamh: *chun an scór le haghaidh gach táirge a áireamh tabhair scórluacháil do gach tuairisceoir:*
Is maith go mór = 5, is maith rud beag = 4, is maith/ní maith, ceachtar acu = 3, ní maith rud beag = 2, ní maith go mór =1

- **Na príomhchúinsí a cuireadh san áireamh (*2 cheann @ 4 mharc*)** (grádaithe 4:2:0) (8 marc)

Príomhchúinsí a d'fhéadfaí a chur san áireamh chun a chinntiú go n-éiríonn leat sa tasc seo - coimeádáin a úsáidtear don tástáil; cainníochtaí ar an gcuma chéanna de gach sampla; méid leordhóthanach; códúchán na samplaí; amú na tástála; áit a ndéantar an tástáil; ceisteanna cothaithe; gloine uisce nó craicear tirim ann chun an carball a ghlanadh; tábhacht an chiúnais le linn tástála; etc.

- **Sábháilteacht agus Sláinteachas** (4 mharc)

Sábháilteacht: ***1 phointe @ 2 mharc*** (grádaithe 2:1:0)
Sláinteachas: ***1 phointe@ 2 mharc*** (grádaithe 2:1:0)

Sábháilteacht: *tástálaithe le hailléirgí – táirge le cnónna, etc.; réimeanna bia ar leith e.g. diaibéiteas etc.; táirgí le breiseáin/uimhreacha E; etc.*
Sláinteachas: *dea-chleachtas maidir le hionad ullmhúcháin agus le hionad tástála; láimhseáil samplaí – lámhainní plaisteacha/gloiní aon uaire in úsáid; etc.*

Measúnú (*3 phointe @ 4 mharc*) (12 mharc)

Cur i bhFeidhm
Nósanna imeachta tástála in úsáid; príomhfhachtóirí agus an tástáil á stiúradh; smaoinigh ar chúrsaí sábháilteachta agus sláinteachais; fadhbanna a tharla agus na réitigh a moladh; measúnaigh éifeachtúlacht na sraithe oibre; etc.

Riachtanais sainiúla an taisc
Measúnaigh na torthaí a bhfuarthas don tástáil agus tarraing roinnt conclúidí.
Ba chóir anailís a dhéanamh ar na fachtóirí a d'fhéadfadh cur leis na torthaí tástála a bhfuarthas.

Aguisín 1 Treoracha Ginearálta do scrúdaitheoirí maidir le bronnadh marcanna

1. Riachtanais an scrúdaithe:
   Tá sé de cheangal ar iarrthóirí taifead ar aon ***cheithre*** thasc a chur i gcrích agus a chur i láthair lena scrúdú.

2. Caithfidh gníomhaíochtaí praiticiúla éagsúla a bheith i ngach tasc sa Staidéir Bia.
   Má dhéanann iarrthóir gníomhaíocht phraiticiúil in athuair don dara tasc, marcálfaidh an scrúdaitheoir an ghníomhaíocht phraiticiúil athdhéanta mar a chuirtear i láthair í agus dícheadóidh sé/sí na marcanna a bhronntar as an ngníomhaíocht phraiticiúil athdhéanta is ísle marc.

3. *Má chríochnaíonn iarrthóir an fiosrúchán agus/nó an t-ullmhúchán agus an phleanáil agus/nó gnéithe an mheasúnaithe de thasc ach mura gcríochnaíonn sé/sí an cur i bhfeidhm,* marcálfaidh an scrúdaitheoir na gnéithe críochnaithe den tasc mar a chuirtear i láthair iad. Dícheadófar na marcanna as measúnú an chur i bhfeidhm, áfach, áit a dtugtar faoi sin. Maidir leis na Tascanna 3, 4 agus 5, dícheadófar *measúnú ar shainriachtanais* freisin.

4. *Má chríochnaíonn iarrthóir an t-ullmhúchán agus an phleanáil agus/nó an cur i bhfeidhm agus/nó gnéithe an mheasúnaithe de thasc ach mura gcríochnaíonn sé/sí an fiosrúchán,* marcálfaidh an scrúdaitheoir na gnéithe críochnaithe den tasc mar a chuirtear i láthair iad. Dícheadófar marcanna as measúnú ar shainriachtanais an taisc, áfach, áit a dtugtar faoi sin.

5. *Mura sainítear an mhias/táirge a ullmhaíodh san fhiosrúchán*, ach má chomhlíonann sé riachtanais an taisc, bain an marc ábhartha a bhronntar (-1/-2/-4) faoi bhéilí/miasa/táirgí san fhiosrúchán.

6. Mura léiríonn an mhias roghnaithe ach *beagán scileanna próiseála* – marc pro rata.

7. *Mura bhfuil an mhias roghnaithe ag teacht go hiomlán* leis na riachtanais, e.g.
   - Mias *gan chócaráil* roghnaithe nuair a sonraíodh mias chócaráilte
   - Mias *nach bhfuil oiriúnach do riachtanais an taisc* – Tasc 1 agus 2
   - *An modh a fiosraíodh gan a bheith in úsáid agus an mhias roghnaithe á déanamh* –
   - Tasc 3 agus 4
   - Mias roghnaithe ina mbaintear *ró-úsáid as bianna áise.*

   Bain 8 marc ón marc iomlán a bronnadh as an tasc agus cuir isteach míniúchán mar a léirítear thuas.

8. *Mias nach gcomhlíonann riachtanais an taisc,* e.g. milseog a ullmhaíodh in áit príomhchúrsa; ní bhronnfar marc ar bith.

   N.B. Caithfidh scrúdaitheoirí dul i gcomhairle le scrúdaitheoirí comhairleacha agus suíomh ar leith á chur i bhfeidhm acu.