Coimisiún na Scrúduithe Stáit

An Ardteistiméireacht 2021

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 d'Iarrthóirí

Roinn A 30 mharc
Freagair **cúig** cheist ar bith sa roinn seo.
Tá 6 marc ag gabhail le gach ceist.

Roinn B 130 marc
Freagair **Ceist 1** agus ceist amháin as ceisteanna 2, 3, 4 agus 5.
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 **nó** ceist 4 (croí-ábhar) lena n-áirítear **cuid (a)** agus **cuid (b) nó (c)**.

Má chuir tú isteach obair chúrsa i d*Teicstílí, Faisean agus Dearadh* le haghaidh an scrúdaithe, ní cheadaítear duit ach Ceist 2 as an roinn seo a fhreagairt.

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

- *In go leor cásanna ní thugtar ach príomhfhrásaí ina bhfuil faisnéis agus smaointe a chaithfidh a bheith i bhfreagra an iarrthóra chun na marcanna sannta a thuilleamh.*
- *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.*
- *Ní mór focail, leaganacha cainte nó frásaí a úsáid i gceart agus i gcomhthéacs, agus ní féidir iad a bhréagnú, agus sa chás go bhfuil fianaise ar úsáid mhícheart nó ar bhréagnú, níl cead na marcanna a bhronnadh.*

Nótaí mínithe - Eacnamaíocht Bhaile 2021

Ba cheart na marcanna a bhfuil nóta mínithe ag gabháil leo a chur gar don fhreagra ceart/leathcheart. Thig le dathanna na nótaí mínithe bheith éagsúil óna chéile.

Nóta mínithe	Míniúchán
0	Náid bronnta
✓ 1	Marc **amháin** bronnta
✓ 2	**Dhá** mharc bronnta
✓ 3	**Trí** mharc bronnta
✓ 4	**Ceithre** mharc bronnta
✓ 5	**Cúig** mharc bronnta
✓ 6	**Sé** mharc bronnta
✓ 7	**Seacht** marc bronnta
✓ 8	**Ocht** marc bronnta
⦚	Leathanach Bán
F	Marcanna iomlána bronnta don phointe breise
P	Cuid de marcanna bronnta don phointe breise
<	Pointe/obair nach ndearnadh iarracht air/uirthi
SMA	Scéim mharcála athraithe

Roinn A

Freagair **cúig** cheist ar bith as an roinn seo.
Tá 6 mharc ag gabháil le gach ceist.

Scríobh do chuid freagraí sna spásanna atá ann dóibh.

1. Luaigh **dhá** chúis le dínádúrúchán próitéine agus tabhair sampla **amháin** i ngach cás.

Cúiseanna 2 @ 2 mharc (grádaithe 2:0), **samplaí 2 @ 1 mharc** (grádaithe 1:0)

Cúis	Sampla
Teas	Uibheacha cruabhruite; uibheagán; quiche; custard uibhe; cuireann teas tirim feoil ag crapadh; athruithe collaigine ar gheilitín i bhfeoil; donnú feola; srl.
Gníomh meicniúil e.g. ag greadadh, ag bualadh	Císte spúinse; cúróga; meireangaí; srl
Ceimicí: mar Aigéid Einsímí Salann	 Déanamh cáise; maothaíonn fínéagar i maranáid feoil; athraíonn lachtós bainne géar go haigéad lachtach srl. Téachtann Reinin cáiséin sa bholg; déanamh cáise; maothú feola srl. Déanamh cáise;

2. Maidir le lipidí, mínigh gach ceann díobh seo a leanas: **2 @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:1:0)

(i) *Bréine ocsaídiúcháin* Tarlaíonn sé seo mar thoradh ar imoibriú a tharlaíonn idir aigéid sailleacha neamhsháithithe agus ocsaigin san aer; cuingríonn ocsaigin leis na hadaimh charbóin ag an nasc dúbailte; bíonn boladh bréan camhraithe ann mar gheall ar tháirgeadh comhdhúl i.e. aildéid agus céatóin; srl.

(ii) *Bréine hidrealaíoch* Tarlaíonn sé seo nuair a hidrealaíonn einsímí (liopáisí) saillte; iad a bhriseadh síos in aigéid sailleacha agus gliocról; féadfaidh miocrorgánaigh (baictéir) atá i mbianna saille einsímí a tháirgeadh a dhéanann saillte a hidrealú; in ann blas agus boladh míthaitneamh a thabhairt; tarlaíonn sé i reoiteoirí nuair nach scriostar einsímí; srl.

3. Ainmnigh riocht (galar) **amháin** a bhaineann le bheith in easpa na gcothaitheach seo a leanas:

3 @ 2 mharc (grádaithe 2:0)

Cothaitheach	An Galar de bharr easpa
Vitimín D	Lobhadh fiacla; raicíteas; oistéamalaice; oistéapóróis; srl.
Vitimín B_3 (Niaicin)	Peallagra; "4D's"; cailleadh meáchain; tuirse; greannaitheacht; srl.
Iaidín	Ainglis; táimhe; bac nó moill le forbairt mheabhrach agus choirp i leanaí; srl

4. Cad is Bunráta Meitibileach (*BMR* i mBéarla) ann? **4 mharc** (grádaithe 4:3:2:1:0)

An méid íosta fuinnimh is gá; chun an corp agus é iomlán socair a chothú; teocht an choirp a chothabháil; na horgáin inmheánacha a choinneáil ag feidhmiú; srl.

Tabhair **dhá** thoisc a shocraíonn bunráta meitibileach an duine. **2 @ 1 mharc** (grádaithe 1:0)

(i) Aois; inscne; meáchan coirp; méid; stádas sláinte; hormóin; toircheas/lachtadh

(ii) slí bheatha; leibhéal gníomhaíochta; aeráid; srl.

5. Ainmnigh **trí** airí de chuid siúcra agus luaigh úsáid chócaireachta **amháin** a bhaintear as gach ceann díobh.

3 airí@ 1 mharc (grádaithe 1:0) **3 úsáid@ 1 mharc** (grádaithe 1:0)

Airí	Úsáid chócaireachta
Milseacht	Cístí, milseoga, deochanna, subh
Leasaitheach	Subha, glóthacha
Caramalú	Milseoga
Coipeadh	Déanamh aráin
Déanamh glóthaí	Subh
Imoibriú Maillard	Donnú bia m.sh. tósta
Inbhéartú	Subh
Criostalú	Milseogra
Intuaslagthacht	Síoróipí
Cabhraíonn le haerú	Cístí spúinse, srl.

6. Tabhair breac-chuntas ar **dhá** bhuntáiste a bhaineann le bianna reoite a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil.

2 @ 3 mharc (grádaithe 3:2:0)

Coinníonn bia reoite luach cothaitheach; coinníonn tréith chéadfach bia; sábháil ama; sábhálann sé airgead; cuireann éagsúlacht leis; laghdaíonn cur amú; ullmhaítear bia roimh ré - úsáideach do dhaoine nach bhfuil chomh oilte nó do dhaoine nach bhfuil chomh deaslámhach; bianna ar fáil lasmuigh den séasúr; úsáideach i gcásanna éigeandála; méideanna codanna atá furasta a rialú; srl.

7. Mínigh an éifeacht a bhíonn ag gach ceann díobh seo a leanas ó thaobh glasraí agus torthaí a phróiseáil:

2 @ 3 mharc (grádaithe 3:2:0)

Cannadóireacht
Cailliúint vitimíní intuaslagtha in uisce; athrú ar dhath; athrú ar uigeacht; athrú ar bhlas; miocrorgánaigh agus einsímí scriosta; féadfar an cion siúcra a mhéadú má tá sé stánaithe i síoróip; cion salainn méadaithe má tá sé stánaithe i sáile; is féidir an cion saille a mhéadú má tá sé stánaithe in ola; srl.
Díhiodráitiú
Cailliúint grúpa vitimín B, A agus E; athrú ar dhath; athrú ar uigeacht; athrú ar bhlas; cuireann sé cosc ar fhás miocrorgánach agus einsímí; d'fhéadfadh an-chuid siúcra a bheith i dtorthaí triomaithe; srl.

8. Ainmnigh **dhá** rogha eile próitéine is féidir a úsáid i réim bia veigeánach. **2 @ 1 mharc**

(grádaithe 1:0)

(i) próitéin uigeach glasraí; tófú; teimpé; edamame; míceaphróitéin; quorn veigeánach; próitéin cruithneachta (saetán); miso;

(ii) bainne soighe; cáis soighe; cáis veigeánach; lintilí; pónairí; sicphiseánaigh; giosta cothaitheach; cuineo; cnónna; speilt; srl.

Luaigh **dhá** bhuntáiste a bhaineann le roghanna eile próitéine a chur isteach sa réim bia.

2 @ 2 mharc (grádaithe 2:1:0)

(i) Próitéin ar ardluach bitheolaíoch; saille polai-neamhsháithithe; go leor snáithín; Vitimíní grúpa B; cailciam; iarann;

(ii) ní an-daor; ilúsáideach; ní theastaíonn mórán ullmhúcháin; inbhuanaitheacht; ní theastaíonn mórán cócaireachta; cuir blas leis; cuir éagsúlacht leis; srl.

9. Mínigh na hathruithe ceimiceacha seo a leanas a tharlaíonn le linn bia a ullmhú/a chócaráil:

2 @ 3 mharc (grádaithe 3:2:1:0)

Donnú einsímeach. Nuair a dhéantar torthaí/glasraí a ghearradh nó a loit scaoileann na cealla einsím, ocsaíodáis; a imoibríonn leis an ocsaigin san aer agus sin is cúis le hocsaídiú; mar thoradh air sin athraíonn dath an bhia, i.e. iompaíonn úlla donn; srl. Donnú neamh-einsímeach. Imoibriú Maillard - donnú a tharlaíonn nuair a imoibríonn aimínaigéid agus carbaihiodráití nuair a théitear iad; Caramalú – leánn siúcra agus iompaíonn ina shíoróip / charamal; Deistriniú – cruthaítear deistriní, slabhraí gearra polaisiúicrídí ar bhianna carbaihiodráite faoi theas tirim agus sin is cúis le donnú e.g. tósta; srl.

10. Luaigh feidhm de na páirteanna cuisneora seo a leanas: **2 @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:1: 0)

Teirmeastat: coinníonn sé an teocht idir 0 ^{0}C agus 5 ^{0}C

Cuisneán: ag fuarú an chófra tríd an teas a tharraingt ón taobh istigh.

11. Déan **trí** chineál ionaid miondíola a aicmiú agus tabhair sampla **amháin** i ngach aicme.

Aicmiú **3 @ 1 mharc** (grádaithe 1: 0)**,** Samplaí **3 @ 1 marc** (grádaithe 1: 0)

Cineál ionaid mhiondíola	Sampla
Ollmhargaí	Tesco; Centra; SuperValu; srl.
Postdíol	Asos, iClothing, Oxendales; srl.
Siopaí neamhspleácha	Siopaí bróg; búistéirí; seodóirí; búitíceanna; srl.
Siopaí ilranna	Brown Thomas; Arnotts; etc
Siopaí sraithe ilbhrainsí	Penneys; Dunnes stores; Elverys sports; Aldi; Currys PC World; srl.
Siopaí lascaine	Argos; Maplins; Dealz; Tiger; srl.

Eile: - Hipearmhargaí; Margaí feirmeoirí / margaí sráide; Díol cóisire; Meaisíní díola; Ceantanna; Siopadóireacht teilifíse; Siopadóireacht ar líne; Díolachán sráide; Siopaí soghluaiste; Siopaí aníos; Siopaí carthanachta e.g. Simon

12. Tabhair breac-chuntas ar **thrí** fhreagracht atá ar thomhaltóirí.

3 @ 2 mharc (grádaithe 2:1:0)

(i) Le bheith ar an eolas; treoracha a leanúint; gearán a dhéanamh; a bheith ar an eolas faoi chearta tomhaltóirí;

(ii) Acmhainní a úsáid go freagrach; cur le maireachtáil inbhuanaithe;

(iii) Bheith feasach ar cháilíocht; a bheith ar an eolas faoi luach ar airgead; iad féin a choinneáil slán; dlíthe cosanta tomhaltóirí a thuiscint; admhálacha a choinneáil; srl.

13. Sainaithin **trí** thoisc shocheacnamaíocha a théann i bhfeidhm ar roghanna tithíochta.

3 @ 2 mharc (grádaithe 2:1:0)

(i) Ioncam; cúnamh airgeadais ar fáil; éifeachtúlacht fuinnimh

(ii) méid/ riachtanais an teaghlaigh; riachtanais speisialta; roghanna pearsanta;

(iii) suíomh; soláthar; áiseanna srl.

14. Luaigh **dhá** bhuntáiste a bhaineann le nós imeachta na n-éileamh beag.

2 @ 3 mharc (grádaithe 3:2:1:0)

(i) Saor (táille reatha €25); sciobtha, tá 15 lá ag an bhfreagróir freagra a thabhairt agus 28 lá le haghaidh comhlíonta; bealach éasca le díospóidí faoi tháirge nó seirbhís a réiteach; ní theastaíonn aturnae;

(ii) déanann sé éilimh tomhaltóirí suas le luach €2,000 a phróiseáil; ní gá teacht os comhair cúirte; srl.

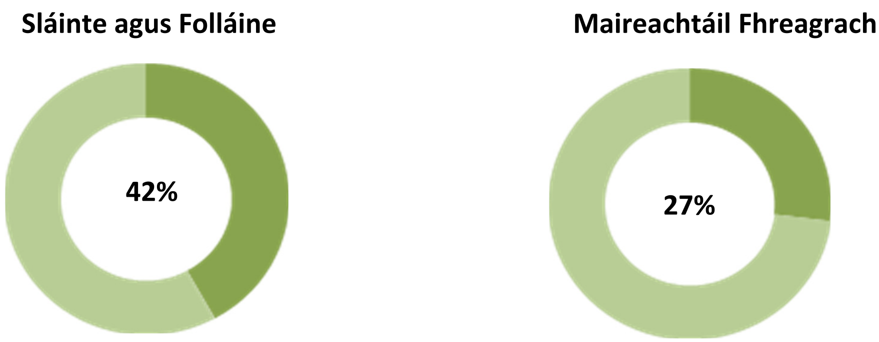
Roinn B

Freagair **Ceist 1** agus ceist **amháin** as ceisteanna 2, 3, 4 agus 5.
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

Sa ghrafaic faisnéise seo a leanas taispeántar dhá thoisc a théann i bhfeidhm ar itheachán béilí sa tráthnóna.

(*Tuairisc Céard a d'ith Éire aréir 2020 Bord Bia Thinking House*)



(a) Maidir leis an ngrafaic faisnéise thuas, mol conas a rachadh na nithe seo a leanas i bhfeidhm ar roghanna bia a dhéantar (i) sláinte agus folláine agus (ii) maireachtáil fhreagrach. (20 marc)

4 phointe @ 5 mharc (graded 5:3:1:0)

2 thagairt do Shláinte agus folláine, **2 thagairt do** mhaireachtáil fhreagrach

(i) Sláinte agus Folláine

Eolas méadaithe ar threoirlínte maidir le bia sláintiúil; iontógáil saille a laghdú; iontógáil salainn a laghdú; iontógáil siúcra a laghdú; snáithín a mhéadú; cailciam a mhéadú; vitimín D a mhéadú; uisce a mhéadú; bia feidhmiúil; ailléirgí e.g. ailléirge cnó, éadulaingt ar lachtós; rogha phearsanta; gnéithe céadfacha; arb é is aidhm dó meáchan a laghdú; lucht tionchair shóisialta; sainriachtanais aiste bia e.g. saor ó ghlútan, saor ó dhéiríocht; faisin ("fads") bhia e.g. bia dea-ghiúmair; níos mó bia úr a roghnú agus níos lú bia saoráideach agus bia próiseáilte; rialú coda; lean pirimid bia; srl.

(ii) Maireachtáil Fhreagrach

Pacáistiú; mílte bia; aistí bia bunaithe ar phlandaí; modhanna éifeachtacha cócaireachta; laghdú ar thomhaltas feola deirge; lorg uisce bia; astaíochtaí gás ceaptha teasa; siopadóireacht inbhuanaithe; ceannach áitiúil; táirgí orgánacha; éanlaith chlóis agus uibheacha saor-raoin; feasacht ar bhunús bia; inrianaitheacht bia; buiséadú; eiseamláir mhaith tuismitheoirí do leanaí; dáta ar fearr roimhe; lipéadú bia; cur amú a sheachaint; cearta tomhaltóirí; srl.

(b) Sainaithin treochtaí comhaimseartha i bpatrúin itheacháin na hÉireann, agus déan cur síos orthu. (12 mharc)

3 threochtaí @ 4 mharc (grádaithe 4:2:0)

Feasach ar chothú; bianna le tabhairt leat/ bianna agus tú ag imeacht leat/ithe sa charr; béilí á n-ithe agus tú ag féachaint ar an teilifís/ar ghléasanna; bianna nua/comhábhair nua; bianna réamhullmhaithe; amanna béile neamhrialta; troscadh uaineach; tionchar cultúir eachtracha; tionchar blagairí bia; orgánach; saorthrádáil; luach ar airgead; bia deilí; aistí bia éagsúla sa teaghlach céanna; gur fearr bianna ardchaighdeáin e.g. comhartha Q; bia amh; bia sealgaireachta; níos mó béilí cócaráilte sa bhaile le linn na paindéime; srl.

(c) Bíonn micreachothaithigh riachtanach le haghaidh dea-shláinte agus folláine.

Tabhair cuntas ar iarann agus déan tagairt do na nithe seo a leanas: (18 marc)

- Foinsí sa réim bia **3 fhoinse @ 2 mharc an ceann** (grádaithe 2:0)

1 fhoinse iarann haeim, **1 fhoinse** neamh-haeim + **1 eile**

Iarann haeim le fáil i bhfeoil dhearg; sicín; ae; duáin; sairdíní; srl.
Iarann neamh-haeim i ngránaigh; uibheacha; glasraí glasa duilleacha e.g. brocailí, cál agus spionáiste; piseánaigh; léagúim; cnónna; síolta; tófú; torthaí triomaithe; iasc; cócó; seacláid phléineáilte; púdar curaí; gránaigh threisithe; srl.

- feidhmeanna bitheolaíocha **3 fheidhm @ 2 mharc** an ceann (grádaithe 2:0)

Comhpháirt riachtanach de haemaglóibin i gcealla fola dearga; iompraíonn ocsaigin chuig na cealla; is cuid de mhióglóibin é; comhpháirt riachtanach den chóras einsímí atá tábhachtach in úsáid ocsaigine chun fuinneamh a scaoileadh ó bhia; treisíonn sé an córas imdhíonachta; cabhraíonn sé le forbairt inchinne/chognaíoch; cuireann sé cosc ar ainéime; cabhraíonn sé le haistriú leictreon; fás i leanaí óga; srl

- iarmhairtí na heaspa. **3 easpa @ 2 mharc an ceann** (grádaithe 2:0)

Ainéime; tuirse/traochadh; greannaitheacht; táimhe; easpa airde; tinneas cinn; pamparnach; easpa anála; meadhrán; craiceann mílítheach; mothú lag; tuirse matán; triomacht sa bhéal agus sa scornach; béal tinn; gruaig/ingne sobhriste; moilliú ar fhás leanaí; díolúine lagaithe; forbairt chognaíoch lagaithe; srl.

(d) Sainaithin agus mínigh **dhá** thoisc a théann i bhfeidhm ar ionsú iarainn sa chorp.

2 thoisc @ 5 mharc (grádaithe 5:4:3:2:1:0) (10 marc)

Tosca a chuidíonn le hionsú iarainn
Vitimín C – nuair a itear bia atá ard i vitimín C athraítear iarann neamh-haeim go ceimiceach go hiarann haeim a ionsúitear níos éasca; nuair a itear bianna iarainn neamh-haeim agus bianna iarann haeim le chéile méadaítear ionsú iarainn neamh-haeim; aigéadacht - e.g. aigéad hidreaclórach agus aigéid citreach, toisc go gcuidíonn an pH íseal le iarann a shaoradh ó theaglamaí orgánacha, rud a fhágann go bhfuil ionsú níos éasca; próitéin - athraíonn aimínaigéid a bhfuil sulfar iontu iarann ó fhoirm fheireach (Fe3 +) go foirm fheiriúil (Fe2 +); siúcra - cuidíonn fruchtós le hionsú iarainn neamh-haeim; srl.

Tosca a chuireann srian le hionsú iarainn
aigéad ocsalach; aigéad fíteach; iontógáil snáithín 35g nó níos mó in aghaidh an lae; caiféin, tainniní - ceanglaíonn le iarann a chuireann cosc ar ionsú; easpa vitimín C - fanann iarann i bhfoirm neamh-haeim atá níos deacra a ionsú; barraíocht alcóil - bíonn tionchar ag tomhaltas trom alcóil ar mheitibileacht iarainn; caitheamh tobac - athraíonn cáithníní deataigh toitíní hoiméastáis iarainn; srl.

(e) Déan sraith straitéisí a cheapadh lena n-úsáid le linn bianna a cheannach agus béilí a phleanáil do theaghlaigh nach maireann de réir gnáthaimh rialta laethúla. (20 marc)

5 straitéisí @ 4 mharc (grádaithe 4:2:0)
2 thagairt do bhéilí a cheannach, **2 thagairt do** phleanáil béilí agus **1 tagairt eile**

Ceannach: déan liosta siopadóireachta; bianna a cheannach i séasúr; leas a bhaint as tairiscintí speisialta; bulc-cheannaigh; ceannaigh roinnt comhábhair réamhullmhaithe má tá an t-am ullmhúcháin béile teoranta; ceannaigh roinnt bia reoite e.g. glasraí, úsáideach i gcásanna éigeandála; ceannaigh soláthar rudaí bunúsacha e.g. rís, pasta srl.
Pleanáil: cothromaithe go maith; méid na coda; béilí a phleanáil atá furasta a ullmhú agus a éilíonn am gairid cócaireachta; miasa a roghnú atá oiriúnach le haghaidh atéite chun amanna béile agaithe a éascú; cainníochtaí móra a chócaráil agus a reo; sceideal ball teaghlaigh a mheas; treoirlínte reatha aiste bia a leanúint; riachtanais bhall éagsúla teaghlaigh e.g. aois, riachtanais chothaithe; aistí bia speisialta a mheas; béilí a phleanáil chun cur amú a laghdú; éagsúlacht a thabhairt isteach; infhaighteacht bianna; an méid ama atá ar fáil chun béilí a ullmhú; eolas agus scileanna; infhaighteacht trealaimh sábhála saothair; an úsáid is fearr a bhaint as na fearais atá ar fáil e.g. amadóirí oigheann; lóin phacáilte; srl

Ceist 2
Is rogha mhaith iad uibheacha mar chuid de réim bia shláintiúil, chothromaithe.

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

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

Tábhacht ó thaobh cothaithe de - Próitéin: 13%, ar ardluach bitheolaíoch, albaimin & glóbailin i ngealacán, livitin & vitilin i mbuíocán; (fás agus deisiú); foinse próitéine ar ardluach bitheolaíoch do lachtveigeatóirí; rogha eile próitéine seachas feoil/iasc; srl. **Saill:** 12%, sáithithe i mbuíocán, in eibleacht mhín mar gheall ar leicitin, furasta a dhíleá; tá colaistéaról i láthair freisin; (teas agus fuinneamh); éasca a dhíleá mar sin go maith do dhaoine breoite, do leanaí, do dhaoine scothaosta; srl. **Carbaihiodráit:** 0%, riar le carbaihiodráití casta, gan aon snáithín i láthair; srl. **Vitimíní:** A (a tháirgeann ródoipsin, a choinníonn seicní líneála sláintiúla, a choinníonn an craiceann agus an ghruaig sláintiúil agus a chabhraíonn le fás a rialú); D (cnámha agus fiacla sláintiúla); E (frithocsaídeoir); K (téachtadh fola); B1, B2, Niaicin (fuinneamh a scaoileadh); B12 (atá riachtanach chun cealla fola dearga a tháirgeadh, tá baint aige le haigéad sailleach agus meitibileacht fóláite, cuireann sé fás chun cinn agus cothaíonn sé néarchóras sláintiúil), níl vitimín C ann; **Mianraí**: 1%, cailciam, fosfar, (cnámha agus fiacla láidre); iarann i mbuíocán (cruthú haemaglóibine); **Uisce:** 75%, riachtanach le haghaidh hiodráitithe; srl.

(b) Déan cur síos ar conas a oibríonn uibheacha mar eiblitheoir i dtáirgeadh bia.
Déan tagairt d'fheidhm chócaireachta **amháin**. (18 marc)

5 phointe @ 3 mharc (grádaithe 3:2:0)
Feidhm chócaireachta 1 @ 3 mharc (grádaithe 3:0)

Leicitin eiblitheoir i mbuíocán uibhe; cuireann sé ar chumas dhá leacht domheasctha dul le chéile e.g. fínéagar agus ola olóige; is éard atá i leicitin ceann hidrifileach; aomtar an ceann hidrifileach chun uisce; tá eireaball hidreafóbach ann freisin; aomtar chun ola an t-eireaball hidreafóbach; coinníonn sé seo an dá leacht domheasctha le chéile; eibleacht bhuan a chruthú; srl.
Feidhm chócaireachta: maonáis; anlann hollandaise; saille agus siúcra a chumasc i gcácaí; srl**.**

(c) Déan measúnú ar an ról atá ag lipéadú bia mar fhoinse eolais thomhaltóirí le linn dóibh uibheacha a cheannach. (12 mharc)

3 phointe @ 4 mharc (grádaithe 4:2:0)

Caithfidh an fhaisnéis seo a leanas a bheith ag pacáistí uibheacha: tír thionscnaimh; sonraí an táirgeora/an phacálaí; aicme/cáilíocht; modh feirmeoireachta - orgánach; cainníocht; uimhir na seachtaine; treoracha stórála; dáta dulta ó mhaith; caithfear uibheacha aonair a stampáil le cód chun inrianaitheacht a chinntiú; siombail na scéime dearbhaithe cáilíochta uibheacha - siombail dearbhaithe cáilíochta Bord Bia - saor ó salmonella; óimige 3; caithfidh gach lipéad a bheith soiléir, inléite, doscriosta; níor cheart dóibh an tomhaltóir a chur amú i.e. gan aon rud a mhaíomh a thugann le tuiscint go bhfuil táirge bia in ann galar a chosc nó a leigheas; teanga a thuigeann an tomhaltóir; níor chóir é a cheilt ar bhealach ar bith; caithfidh faisnéis riachtanach a bheith i láthair ar an bpacáiste; srl.

Ceist 3
Tá rialú teochta ríthábhachtach maidir le sábháilteacht bia do gach tomhaltóir a chinntiú.

(a) Pléigh an tábhacht a bhaineann le rialú teochta nuair a bhíonn bia á stóráil agus á chócaráil/á atéamh. (16 mharc)

4 phointe @ 4 mharc (grádaithe 4:2:0)
2 thagairt do stóráil, **2 thagairt do** chócaireacht/atéamh bia

Stóráil: Cuisnigh bianna meatacha ag 0°C go 5°C chun fás baictéarach a mhoilliú; lig do bhia fuarú roimh chuisniú chun ardú a sheachaint; fuaraigh agus mear-reoigh bianna ullmhaithe láithreach, a reo ag -25 ° C; stóráil ag -18 ° C; ná hathreoigh bia leáite riamh; srl.
Cócaireacht/Atéamh: Díreoigh bianna reoite go hiomlán sa chuisneoir sula ndéantar iad a chócaráil; cócaráil spólaí móra feola & éanlaithe go maith; am agus teochtaí cearta a úsáid; bianna ardriosca a théamh i.e. strúisíní agus súlaigh go 100°C; bianna cócaráilte a riar láithreach nó coinnigh bia te ag teocht os cionn 65°C chun an crios contúirt 6°C - 63°C a sheachaint; bia te a ithe laistigh de 90 nóiméad; ba chóir atéamh a dhéanamh go tapa ag teocht os cionn 100°C; agus tú ag atéamh i micreathonn nasc am atéite le vatacht/cainníocht; srl.

(b) Déan cur síos ar na céimeanna i gcóras *Anailíse Guaise agus Pointí Rialúcháin Criticiúla* (*HACCP* i mBéarla) i gcomhair mias the phríomhchúrsa a dhéanamh. Déan tagairt do na guaiseacha féideartha agus do na bearta rialúcháin comhfhreagracha is cóir a chur i bhfeidhm. (24 mharc)

4 stáitse @ 6 mharc (grádaithe 6:5:4:3:2:1:0)

Stáitsí - 1 mharc grádaithe (1:0)	**Guaiseacha – 2 mharc** grádaithe (2:1:0)	**Bearta Rialaithe – 3 mharc** (grádaithe 3:2:1:0)
Ceannach	Earraí damáistithe; Éilliú - baictéarach, ceimiceach lotnaidí	• Ceannaigh bia ó shiopa iontaofa • Cinntigh go gcoinnítear bia amh agus bia cócaráilte amach óna chéile • Seiceáil pacáistiú • Seiceáil dátaí gur fearr roimhe agus dulta ó mhaith • Seiceáil teocht cuisneora/reoiteora/bia • Seiceáil le haghaidh damáiste ag lotnaidí • Úsáid fuarmhálaí chun earraí meatacha a iompar srl.
Iompar	Iomadú baictéar de bharr ardú teochta; Tras-éilliú Pacáistiú damáistithe	• Cinntigh go bpacáiltear bianna meatacha i bhfuarmhála • Pacáil bianna meatacha agus bianna neamh-mheatacha astu féin • Bíodh an t-achar idir ceannach agus stóráil an bhia chomh gairid agus is féidir • Cinntigh go gcoinnítear pacáistiú slán srl.
Stóráil	Earraí damáistithe Éilliú - baictéarach, ceimiceach lotnaidí Iomadú baictéar; Tras-éilliú	• Clúdaigh bia fuaraithe agus stóráil ag 5°C nó faoina bhun • Stóráil bia reoite ag -18°C • Seiceáil glasraí le haghaidh caoinigh srl.

Ullmhúchán	Éilliú- Baictéarach, ceimiceach; Iomadú Baictéar; Tras-éilliú	• Bianna laistigh den dáta agus le marcanna dearbhaithe cáilíochta • Nitear lámha le gallúnach frithbhaictéarach roimh agus i ndiaidh láimhseála bia; bia a láimhseáil a laghad agus is féidir; • Boird dathchódaithe chun tras-éilliú a chosc; coinnigh gach bia clúdaithe; seachain tras-éilliú trína chinntiú nach dtagann bia amh i dteagmháil le bia cócaráilte • déan cinnte go ndéantar bianna reoite a dhíreo go hiomlán, iad a dhíreo sa chuisneoir más féidir • Úsáid uirlisí ar leithligh chun feoil amh agus cócaráilte a láimhseáil; coinnigh bianna meatacha mar sailéid, coiréil agus quiche sa chuisneoir go dtí go mbeidh gá leo; coinnigh feoil amh ar leithligh ó fheoil chócaráilte agus bianna réidh le hithe cosúil le sailéid • Coinnigh teocht an chuisneora faoi 5 ° C, moilleoidh sé seo fás miocrorgánach • Déan cinnte go bhfuil na coimeádáin a úsáidtear le haghaidh stórála glan go hiomlán • Seachain bianna a bheith agat ró-fhada i gcrios contúirte 6-63 ° C srl.
Cócaráil	Iomadú Baictéar; Tras-éilliú Marthanas baictéar; Nimhiú bia;	• Agus éanlaith chlóis á cócaráil, cinntigh i gcónaí go sroichtear teocht ard go leor 72°C nó níos airde chun an baol nimhithe bia a chosc • Déan cinnte go bhfuil bia cócaráilte go maith, tá sé seo tábhachtach go háirithe agus tú ag cócaireacht éanlaithe clóis, muiceola, mionfheola srl.
Riar	Tras-éilliú Fás baictéar marthanach;	• Caithfear uirlisí glana a úsáid • Déan bia cócaráilte a riar díreach i ndiaidh a chócarála • Caithfidh bia cócaráilte a bheith 63°C nó os a chionn, srl.
Atéamh / coinneáil te	Iomadú baictéar;	• Caithfear bia a chlúdach agus a stóráil i gceart sula ndéantar é a théamh arís • Má tá tú ag atéamh bia, déan cinnte go sroicheann sé teochtaí os cionn 100 ° C. • Ná dean atéamh níos mó ná uair amháin • Caithfear bianna cócaráilte a choinneáil ag 63°C nó os a chionn, srl. • Coinnigh bia cócaráilte uastréimhse 90 nóiméad srl.

(c) Déan idirdhealú idir nimhiú bia tógálach agus nimhiú bia tocsaineach. (10 marc)

2 phointe @ 5 mharc (grádaithe 5:3:2:0)

Nimhiú bia tógálach - as bia a ithe ina bhfuil líon mór baictéar pataigineach; táirgeann na baictéir seo iontocsainí de réir mar a fhásann siad, a scaoiltear nuair a bhásaíonn siad; is furasta iontocsainí a scriosadh; scriosfaidh cócaireacht agus atéamh ceart tocsainí agus baictéir; mura scriosfar beidh comharthaí le feiceáil tar éis c. 12 uair an chloig;
Samplaí: salmonella, E coli, campalabaictéar, listéire; srl.

Nimhiú bia tocsaineach - bia a ionghabháil atá éillithe ag tocsain a tháirgeann ceall baictéarach; táirgeann roinnt baictéir eiseatocsainí de réir mar a fhásann siad i mbia sula ndéantar é a ithe agus ina dhiaidh sin chomh maith; tá sé deacair eiseatocsainí a scriosadh; teastaíonn fiuchadh ar feadh 30 nóiméad; forbraíonn na hairíonna go tapa, go minic laistigh de 2 uair an chloig; Samplaí: staphylococcus aureus; clostridium botulinum; clostridium perfringens/welchii; srl.

Ceist 4

Treoraíonn bainistíocht éifeachtach an tí reáchtáil réidh an tí.

(a) Mínigh conas a chuireann córais mhaithe bainistíochta cion le teaghlach a reáchtáiltear go maith. (16 mharc)

4 phointe @ 4 mharc (grádaithe 4:2:0)

Comhlíontar riachtanais an teaghlaigh; déantar soláthar do bhunriachtanais; úsáidtear na hacmhainní go léir atá ar fáil; róil aitheanta go soiléir agus ualach oibre tí roinnte; úsáidtear na scileanna bainistíochta go léir lena n-áirítear: eagrú, sceidealú, buiséadú, anailísiú, idirbheartaíocht; cinnteoireacht níos éasca le scileanna maithe cumarsáide; cuireann sé cosc ar choimhlint; cosc ar strus, tuirse; feabhsaíonn sé cáilíocht na beatha; ligeann sé do rudaí tarlú gan choinne; is féidir iad a mheas agus a athrú; freagracht phearsanta a spreagadh; srl.

(b) Bain úsáid as creat na bainistíochta (ionchuir, tréchuir agus aschuir), agus tabhair breac chuntas ar na straitéisí atá le leanúint le linn saoire theaghlaigh a phleanáil chun a chinntiú go ndéantar bainistíocht éifeachtach ar acmhainní.

6 phointe @ 3 mharc (grádaithe 3:2:1:0) (18 marc)

2 thagairt d’ionchuir, **2 thagairt** do thréchuir agus **2 thagairt** d’aschuir

Ionchuir -Éilimh - riachtanais e.g. fisiciúil agus sóisialta; mianta ball teaghlaigh; spriocanna fadtéarmach, meántéarmach agus gearrthéarmach; luachanna teaghlaigh; srl.
Acmhainní - acmhainní daonna; acmhainní ábharacha; acmhainní timpeallachta; am; srl.

Tréchuir -pleanáil; eagrú; cur chun feidhme; srl.
Pleanáil - faisnéis a bhailiú; roghanna eile a bhreithniú; cinneadh a dhéanamh ar chúrsa gníomhaíochta; srl.
Eagrú - tascanna éagsúla a leithdháileadh ar bhaill teaghlaigh; cumarsáid lena chéile; srl.
Cur i bhfeidhm - an plean a chur i ngníomh e.g. cóiríocht/taisteal a chur in áirithe; na hathruithe riachtanacha a dhéanamh de réir mar a thagann riachtanais chun cinn; srl.

Aschuir - measúnú / meastóireacht; éilimh a sásaíodh nó spriocanna a baineadh amach; na hacmhainní a úsáideadh; próiseas a leanadh; sásamh; athruithe i luachanna; aiseolas; srl.

(c) Déan measúnú ar úsáid an chreidmheasa mar mhodh íocaíochta le haghaidh saoire theaghlaigh. (16 mharc)

4 phointe @ 4 mharc (grádaithe 4:2:0)

Buntáistí – tomhaltóir in ann leas a bhaint as taisteal, cóiríocht, carr ar cíos agus saoráidí eile sula n-íoctar as; in ann teacht i dtír ar dhíolacháin saoire; cuidíonn sé leis an ngeilleagar; úsáideach i gcásanna éigeandála; níos sábháilte ná airgead tirim a iompar; glactar go forleathan le cártaí creidmheasa; srl.

Míbhuntáistí - daor, rátaí arda úis; formhuirear agus tú ag íoc le creidmheas; spreagann sé tobcheannach; d’fhéadfadh róchaiteachas a bheith mar thoradh air agus gan cloí le buiséad saoire; d’fhéadfadh strus airgeadais a bheith mar thoradh ar aisíocaíochtaí; riosca calaoise, goid aitheantais le cártaí creidmheasa; srl.

Ceist 5
Tá teaghlach comhaimseartha na hÉireann níos éagsúla agus is lú a líon ná mar a bhí riamh.

(a) Sainmhínigh an téarma '*teaghlach*' agus mínigh an coincheap a bhaineann le h*uilíocht* an teaghlaigh.

(10 marc)

Sainmhíniú @ 5 mharc (grádaithe 5:3:0)

Grúpa daoine a bhaineann lena chéile trí fhuil, trí phósadh nó trí uchtáil.
'Aonad bunúsach na sochaí, a fheidhmíonn mar thacaíocht dá chomhaltaí agus a tharchuireann luachanna ó ghlúin go glúin.' (*Na Náisiúin Aontaithe)*
'Buíon-aonad príomha bunaidh don chomhdhaonnacht de réir nádúir.' (*Bunreacht Éireann*)

Uilíocht @ 5 mharc (grádaithe 5: 3: 0)

Tá an teaghlach i láthair i ngach sochaí atá ar eolas; srl.
D'fhéadfadh an fhoirm a bhíonn ag an teaghlach a bheith difriúil ó shochaí amháin go sochaí eile, ach tá coincheap an teaghlaigh uilíoch; srl.

(b) Mínigh conas is féidir leis an teaghlach riachtanais fhisiceacha, mhothúchánacha, eacnamaíocha agus shóisialta a chuid ball a shásamh. (24 mharc)

4 phointe @ 6 mharc (grádaithe 6:4:2:0)

Fisiciúil – tugann an teaghlach cosaint; cúram do dhaoine óga, aosta, do dhaoine le riachtanais speisialta; déanann sé foráil do na bunriachtanais fhisiciúla; srl.
Mothúchánach - tugann an teaghlach aire d'fhorbairt mhothúchánach agus shíceolaíoch leanaí; soláthraíonn sé suaimhneas, spreagadh, grá agus slándáil; cuidiú le leanaí pearsantachtaí chothromaithe a fhorbairt; timpeallacht shábháilte shlán ghrámhar a sholáthar dá baill; srl.
Eacnamaíoch - oibríonn daoine fásta sa teaghlach chun airgead a thuilleamh chun soláthar do chleithiúnaithe; srl.
Sóisialta - is é an teaghlach lárionad an tsóisialaithe, cuireann sé cultúr, teanga, gnása, traidisiúin, luachanna na sochaí ina gcónaíonn siad in aithne do leanaí; gníomhaíonn an teaghlach mar ghníomhaire rialaithe sóisialta trí fheasacht a chruthú ar iompar inghlactha agus do-ghlactha i leanaí; srl.

(c) Pléigh na dúshláin a d'fheadfadh teacht roimh an teaghlach ina bhfuil leanbh a bhfuil riachtanais speisialta aige nó aici. (16 mharc)

4 phointe @ 4 mharc (grádaithe 4:2:0)

Déileáil le hiompar dúshlánach sa bhaile; tacaíocht mhothúchánach a sholáthar don leanbh le riachtanais speisialta agus dá chéile; modhnú áras an teaghlaigh chun cabhrú leo siúd a bhfuil deacrachtaí corpartha acu; neamhspleáchas a spreagadh sa leanbh le riachtanais speisialta; d'fhéadfadh deacrachtaí airgeadais teacht chun cinn má bhíonn ar thuismitheoir amháin éirí as obair le bheith ina chúramóir lánaimseartha; d'fhéadfadh go mbeadh níos mó freagrachtaí ar leanaí ag cabhrú leis an siblín riachtanais speisialta nó sa bhaile; abhcóideacht a dhéanamh ar rochtain ar thacaíochtaí atá ar fáil; tuirse mar gheall ar easpa codlata; níos lú airde ar bhaill eile den teaghlach; leibhéil arda struis agus imní don todhchaí; cúnamh airgeadais a sholáthar don leanbh le riachtanais speisialta; srl.

Roinn C

Freagair ceist **amháin** ar ábhar roghnach **nó** ceist 4 (croí-ábhar) lena n-áirítear
cuid (a) agus **cuid (b) nó (c)**
Má chuir tú isteach obair chúrsa *Teicstílí, Faisean agus Dearaidh* le haghaidh scrúdaithe,
ní féidir leat ach Ceist 2 a thriail ón gcuid seo.
Scríobh do chuid freagraí sa fhreagarleabhar ina bhfuil **Roinn A**.

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) Ba chóir go mbeadh éifeacht dhearfach ag teach dea-dheartha ar shaol daoine.

(i) Mínigh an tábhacht a bhaineann le suíomh agus le stíl tí le linn teach nua a thógáil. (16 mharc)

4 phointe @ 4 mharc (grádaithe 4:2:0)
1 tagairt do shuíomh, **1 tagairt do** stíl tí + **2 phointe eile**

Suíomh: suíomh uirbeach nó tuaithe; gaireacht don obair, don scoil, d'áiseanna/taitneamhachtaí agus do naisc iompair; seirbhísí atá ar fáil e.g. uisce, séarachas, leictreachas, srl .; treoshuíomh láithreáin - aghaidh ó dheas; draenáil mhaith; pleananna forbartha don cheantar amach anseo - rialacháin tógála áitiúla; is féidir le rialacháin chomhshaoil sa cheantar mar chead pleanála dul i bhfeidhm ar stíl an tí agus na hábhair a úsáidtear; is iad údaráis áitiúla a chinneann an méid a cheadaítear e.g. tionchar físiúil; ioncam - costas an láithreáin, ábhair tógála; srl.
Stíl tí: rogha phearsanta - dhá stór, aon stór, scoite, leathscoite, sraithe; teach nach dteastaíonn go leor cothabhála uaidh; dóthain spáis do gach ball den teaghlach maireachtáil go compordach; stáitse bhaill an teaghlaigh; baill teaghlaigh le riachtanais speisialta; ba cheart go mbeadh tithe in ann aimsir tíre a sheasamh; treoíocht chun an tairbhe is fearr a bhaint as solas nádúrtha; más ar shuíomh grádáin é b'fhéidir go mbeidh gá le tithe a bheith ar dhá leibhéal; plean oscailte; oifig - ag obair ón mbaile; modhanna téimh inbhuanaithe; caithfidh tithe bheith ag teacht leis an gceantar máguaird; seans go mbeidh ort ábhair áitiúla a úsáid e.g. cloch; cloí le rialacháin phleanála; srl. 2

(ii) Pléigh na tosca seo a leanas a théann i bhfeidhm ar dhearadh/tógáil tí: (24 mharc)

- costais tosaigh agus/nó costais chothabhála — **2 phointe @ 4 mharc** (grádaithe 4:2:0)
- forbairtí teicneolaíochta — **2 phointe @ 4 mharc** (grádaithe 4:2:0)
- éifeachtúlacht fuinnimh. — **2 phointe @ 4 mharc** (grádaithe 4:2:0)

Costais tosaigh agus cothabhála - buiséad; costas an láithreáin; costas na n-ábhar tógála; táillí gairmiúla; dearadh; bailchríocha ar an taobh amuigh - e.g. cloch/plástar nádúrtha; is féidir leis an gcaiteachas tosaigh costais fhadtéarmacha a laghdú e.g. painéil ghréine, téamh faoin urlár; téamh éighníomhach; srl;
Forbairtí teicneolaíochta - DRC - dearadh ríomhchuidithe; geataí leictreacha; turais réaltachta fíorúla ar dhearaí tí; fuinneoga braiteora; soilse braiteora; soilsiú cuasaithe - LEDanna; córais slándála a ndéantar monatóireacht orthu; ceamaraí braiteoir-oibrithe; fearais chliste; rialuithe teirmeastatacha; córais téimh chriosaithe; córais chomhtháite fuaime & soilsithe; daingneáin sruthlínithe do chistiní/seomraí folctha; teicneolaíocht chliste;

Éifeachtúlacht fuinnimh - fuinneoga déghloinithe nó tríghloinithe, le gloine ísealastaíochta; insliú ballaí, díonta agus doirse; córas teasa criosaithe; úsáid foinsí fuinnimh in-athnuaite e.g. gréine, gaoithe, hidrea; teirmeastait, lasca ama agus fearais atá tíosach ar fhuinneamh; fuinneamh cliste; aipeanna; srl.

(iii) Tabhair breac-chuntas ar an nós imeachta a bhaineann le cead pleanála iomlán a fháil chun teach a thógáil. (10 marc)

5 phointe @ 2 mharc (grádaithe 2:1:0)

Cruinniú réamhphleanála; fógra rúin/cead pleanála foilsithe i nuachtán áitiúil; táille a íoc agus iarratas mionsonraithe a chur isteach chuig údarás pleanála áitiúil; fógra láithreáin curtha suas; iniúchadh poiblí - tá cead ag aon duine den phobal na pleananna a iniúchadh; iniúchadh láithreáin ag oifigigh phleanála; cead a deonaíodh nó a diúltaíodh agus cúiseanna tugtha le diúltú; srl.

agus

1.(b) 'Ní hamháin gur riachtanas praiticiúil é soilsiú. Is oiriúint stíle é freisin .' (www.ikea.com)

(i) Pléigh **trí** airí atá ag solas agus tabhair sampla de chur i bhfeidhm gach ceann díobh sa teach. (18 marc)

3 airí @ 6 mharc (grádaithe 6: 4: 2: 0)

Frithchaite - preabann gathanna solais de dhromchla lonrach e.g. tíleanna ceirmeacha gloinithe, scátháin, síleáil bhán; srl.
Athraonta - lúbann gathanna solais nuair a théann siad trí ghloine thiubh e.g. brící gloine, gloine scamallach; srl.
Réscaipthe - scaiptear gathanna nuair a théann siad trí shubstaintí tréshoilseacha nó nuair a bhuaileann siad dromchla neamh-fhrithchaiteach e.g. scáthláin teimhneach lampa; srl.
Ionsúite - ionsúnn dromchlaí dorcha agus neamhlonrach gathanna solais e.g. cuireann dathanna dorcha ar bhallaí cuma níos lú ar sheomraí; srl.
Scaipthe - bristear gathanna solais a théann trí phriosma nó criostail ina ndathanna comhpháirteacha e.g. crann solais criostail; srl.

(ii) Sainaithin **dhá** fhorbairt chomhaimseartha i dteicneolaíocht an tsoilsithe agus déan measúnú orthu.

(12 mharc)

2 fhorbairt @ 6 mharc

(Ainm: **2 mharc** (grádaithe 2:0) **x2**, measúnú: **1 phointe @ 4 mharc** (grádaithe 4: 2: 0)**) x 2**

Soilse braiteoir-ghníomhachtaithe agus gluaiseacht-ghníomhachtaithe; teicneolaíocht chliste a úsáid chun soilse a chianrialú; soilsiú lárnach don duine; soilse síleála cuasaithe; soilse ardú agus titim; soilse balla ceirmeach - agus plástair-bhunaithe; soilse faoi chuntair agus faoi chófraí; soilse taispeána pictiúr; soilsiú LED; soilsiú feadánach LED feistithe/crochta; soilsiú ailtireachta; soilsiú DSF; soilsiú rian; spotsoilse; crainn solais; soilsiú ag athrú datha; soilsiú cinéiteach; sreangshoilsiú LED; soilsiú lasmuigh le cealla fótavoltach; soilse amuigh faoin aer; soilsiú tógtha i staighre/céimeanna; soilsiú braiteora gluaisne; soilsiú cianrialaithe; srl.

nó

1.(c) 'Clúdaíonn uisce 71% den phláinéad ach níl ach 1% de ar fáil dúinn mar uisce le hól.'
(*Uisce Éireann*)

(i) Mínigh conas a dhéantar uisce a sholáthar don teach agus a stóráil ann.
Déan tagairt do na nithe seo a leanas:

- soláthar i suíomh uirbeach nó faoin tuath **2 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)
- buacaire **2 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)
- umar stórála/sistéal**.** **2 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)

(18 marc)

Soláthar i suíomh uirbeach nó faoin tuath
Ceantair uirbeacha: soláthar poiblí (Uisce Éireann): téann uisce ón taiscumar go ceantair uirbeacha ar phríomhlíonra (píopaí); téann píopa seirbhíse chuig gach foirgneamh; ceadaíonn comhla (buacaire, suite go seachtrach) uisce a mhúchadh le linn deisiúcháin; téann píopa seirbhíse isteach sa teach faoi dhoirteal na cistine (buacaire eile) a sholáthraíonn uisce óil úr don doirteal agus líonann brainse eile an t-umar stórála (sistéal) san áiléar; soláthraíonn an t-umar stórála seo gach sconna fuar eile, leithris, umar cófra te agus coire cúil; srl.
Limistéir thuaithe: soláthar poiblí; toibreacha/ fuaráin phríobháideacha: fuaráin nádúrtha - uisce ar chaighdeán níos glaine, níos lú eisíontais; déantar uisce a thástáil agus a chóireáil le haghaidh eisíontais díobhálacha; tá toibreacha líneáilte le cruach nó coincréit chun éilliú ón ithir a chosc; déanann caidéal leictreach uisce a phumpáil isteach sa teach; feistítear íontóirí uisce chun eisíontais ar fuaidreamh a bhaint; srl.
Buacaire - comhla a fhaightear ar phíopa seirbhíse lasmuigh den teach/faoi dhoirteal na cistine; is féidir an soláthar uisce a dhúnadh má tá fadhb ann; srl.
Umar/sistéal stórála - atá suite san áiléar mar feabhsaíonn leibhéal ard an brú chun an córas a sholáthar; rialaíonn comhla liathróid leibhéal an uisce san umar; stórálann sé an t-uisce fuar a sholáthraíonn do na sconnaí uisce fuar, na leithris agus don chófra te sa bhaile; srl.

(ii) Sainaithin úsáidí neamhéifeachtúla uisce sa teach. Mol straitéisí leis an acmhainn seo a chaomhnú agus a bhainistiú. (12 mharc)

Úsáidí neamhéifeachtúla 2 @ 2 mharc (grádaithe 2:0)**, straitéisí 2 @ 4 mharc** (grádaithe 4: 2: 0)

Úsáidí neamhéifeachtúla uisce córais leithris; fearais; sconnaí; srl;
Straitéisí chun uisce a chaomhnú agus a bhainistiú - Leithreas: leithreas déshruthlaithe a shuiteáil; córas bainte uisce báistí atá nasctha leis an gcóras uisce srl. Sconnaí: sconnaí sceite a dheisiú mar bíonn siad ag cur amú suas le lítear uisce san uair; ná nigh earraí faoi sconna reatha; ná fág sconnaí ag rith agus tú ag scuabadh fiacla; báisín a úsáid sa doirteal seachas é a ní faoi sconna reatha; srl. Fearais: roghnaigh fearais rátáilte A e.g. miasniteoir mar go bhfuil siad níos éifeachtaí ag úsáid uisce; líon an citeal mar is gá; meaisíní níocháin agus miasniteoirí a rith agus iad lán; timthriall níocháin tíosach nó tapaidh; srl. Uisce: tóg cith seachas folcadh; srl.

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

Ní mór d'iarrthóirí a roghnaíonn an cheist seo **2(a)** agus **2(b) nó 2(c)** a fhreagairt.

2.(a) (Sa Bhéarla) tugtar éadaí *Athleisure* ar mhodh caite éadaí ina measctar éadaí spóirt agus éadaí réidh le caitheamh.

(www.pinterest.com)

(i) Déan measúnú ar oiriúnacht éadaí Athleisure mar phríomhbhall éadaigh vardrúis (15 mharc)

3 phointe @ 5 mharc (grádaithe 5:3:0)

Compord; solúbthacht; marthanacht; éascaíocht gluaiseachta; inacmhainne; inoiriúnaitheacht chun feidhme; stíl neamhfhoirmiúil; faiseanta; ionsúiteach; mothú úr; cabhraíonn le staidiúir; ligeann aer ag an gcraiceann; laghdaíonn pian/míchompord; feabhsaíonn sé muinín; stíl mhaireachtála níos sláintiúla; spreagann sé aclaíocht; cuireann sé dearfacht chun cinn; srl.

(ii) Tabhair breac-chuntas céimeanna an phróisis dearaidh le linn ball éadaigh a dhéanamh. (10 marc)

5 chéim @ 2 mharc (grádaithe 2:0)

Sainmhínigh an tasc; anailís ar threoir; imscrúdú/taighde; smaointe/réitigh fhéideartha; smaointe a chur i láthair daoine eile; an dearadh a bheachtú; cur chun feidhme; meastóireacht; srl.

agus

2.(b) Tá borradh faoi úsáid na snáithíní nádúrtha mar gheall ar an inbhuanaitheacht a bhaineann leo.
Scríobh próifíl le haghaidh fabraic **amháin** a dhéantar as snáithíní nádúrtha.
Déan tagairt dóibh seo a leanas:

(15 mharc)

Ainm fabraice: **3 mharc** (grádaithe 3:0)

- táirgeadh snáithíní **3 phointe @ 2 mharc** (grádaithe 2:0)
- airíonna fabraice **3 airí @ 1 mharc** (grádaithe 1:0)
- úsáidí. **3 úsáid @ 1 mharc**(grádaithe 1:0)

Cadás
Táirgeadh snáithín: tagann sé ó chochall nó ceann síl an phlanda cadáis, agus gach snáithín idir 2-3cm ar fhad; tá na snáithíní bán agus clúmhach; pioctar na cochaill, le lámh nó le meaisín; scartar na snáithíní ó na síolta; ansin brúitear iad ina mburlaí; déantar an cadás a ghrádú ansin de réir fhad na snáithíní; is féidir na snáithíní seo a chíoradh nó a shníomh ina snáth; srl.
Airíonna: láidir; ionsúiteach; fionnuar; nitear agus triomaítear go héasca; éasca dath a chur ar; crapann; tagann filltíní ann; tionchar ag coincleach; lagaithe ag an ngrian; srl.
Úsáidí: léinte; blúsanna; sciortaí; tuáillí; braillíní; cuirtíní; srl.

Línéadach
Táirgeadh snáithín: déanta as gas lín; tarraingítear gais lín agus déantar na gais a phortú, a bhá go dtí go lobhann gas seachtrach; brúitear gais agus cíortar iad; sníomhtar snáithíní ina snáth; déantar snáth a thuar agus a dhathú; fite i bhfabraic uigeach; srl.
Airíonna: láidir; ionsúiteach; fionnuar; nitear go héasca; tagann filltíní ann go héasca; crapann go héasca; deacair datha a chur leis; damáistithe ag coincleach; srl.
Úsáidí: gúnaí; cultacha; fearastú bog; tuáillí; naipcíní; éadaí boird; ciarsúir; srl.

Olann
Táirgeadh snáithín: tagann sí ó chlúmh bog / lomra caorach, gabhar, lámaí srl; baintear /bearrtar lomra den ainmhí; ansin bailítear agus grádaítear é ar fhad na snáithíní agus freisin dath agus míne na holla; déantar í a ghlanadh agus a chíoradh ansin, (cardáil); ansin sníomhtar isteach i snáth é agus is féidir é a úsáid ansin chun teicstílí a tháirgeadh; srl.
Airíonna: te; ionsúiteach; ní dhónn go héasca; buanfasach; láidir; crapann má nitear ag teocht ró-ard nó má thriomaítear i dtriomadóir é; in ann cur as don chraiceann; srl.
Úsáidí: geansaithe; cótaí; pluideanna; cairpéid; feistis bog; srl.

Síoda
Táirgeadh snáithín: itheann seiriceán duilleoga maoildeirge; casann sé cocún de shíoda timpeall air féin; báitear cocúin in uisce; díchorntar snáitheanna síoda ó chocúin go ríleanna; déantar roinnt de na snáitheanna tanaí síoda seo a shníomh nó a chasadh trína chéile chun snáithe níos tibhe a dhéanamh; déantar iad seo a fhí ina bhfabraic; srl.
Airíonna: ionsúiteach; ní thagann filltíní go réidh; láidir; mín; éadrom; crochann go maith; damáistithe ag níochán míchúramach, leamhain, solas na gréine, ceimiceáin; srl.
Úsáidí: blúsanna; léinte; gúnaí; cultacha; carbhait; pictiúir; clúdaigh cúisíní; cuirtíní; braillíní; srl.

nó

2.(c) Is féidir le tosca cultúrtha, stairiúla agus sóisialta dul i bhfeidhm ar dhearadh faisin.

(i) Mínigh conas a bhíonn roghnú éadaí ag brath ar an bhfeidhm atá acu. (6 mharc)

1 phointe @ 6 mharc (grádaithe 6:3:0)

Modhúlacht; cosaint ón aimsir; féin-léiriú; sainaithint; stádas; séasúr; ócáid; rogha phearsanta; srl.

(ii) Déan anailís ar an éifeacht a bhíonn ag tionchair shóisialta ar dhearadh éadaí. (9 marc)

3 phointe @ 3 mharc (grádaithe 3:2:0)

Pearsana poiblí; daoine cáiliúla; lucht tionchair; tithe faisin agus dearthóirí; saincheisteanna comhshaoil; tionchair damhsa; tionchair ceoil; méadú ar thaisteal; tionchair chultúrtha; srl.

Ábhar Roghnach 3 – Staidéar Sóisialta – 80 marc

Ní mór d'iarrthóirí a roghnaíonn an cheist seo **3(a) agus 3(b) nó 3(c)** a fhreagairt.

3.(a) 'Is é an gnáthrud é ag cuid mhór dár sochaí a bheith ag maireachtáil ar ioncam íseal.'
(*Poverty Focus, Social Justice Ireland, 2020)*

(i) Sainmhínigh *bochtaineacht.* (8 marc)

2 phointe @ 4 mharc (grádaithe 4:2:0)

Bochtaineacht: a bheith gan bia, éadaí nó foscadh leordhóthanach; tá ioncam agus acmhainní neamhleor agus ní cheadaíonn siad caighdeán maireachtála leordhóthanach atá inghlactha ag sochaí na hÉireann; gan mórán maoine nó gan aon mhaoin; féadfaidh ioncam agus acmhainní neamhleor daoine a choinneáil amach agus a imeallú ó bheith rannpháirteach i ngníomhaíochtaí a mheastar a bheith mar ghnáthnós do dhaoine sa tsochaí; srl.

(ii) Maidir leis an mbochtaineacht, mínigh gach ceann díobh seo a leanas:

- bochtaineacht choibhneasta **2 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)
- líne na bochtaineachta **2 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)
- sáinn na bochtaineachta. **2 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0) (18 marc)

Bochtaineacht choibhneasta: daoine a chónaíonn faoi bhun an rud a aithníonn an tsochaí mar bhunchaighdeán maireachtála; cuireann sé cosc ar dhaoine páirt a ghlacadh i ngníomhaíochtaí a bhféachtar orthu mar ghnáthnós sa tsochaí; srl.
Líne na bochtaineachta: féadtar cur síos air mar an t-íosioncam measta a mheastar a bheith riachtanach chun bunchaighdeán maireachtála a choinneáil; íosmhéid airgid a theastódh ó dhuine do bhunriachtanais mar bhia, éadaí agus dhídean; srl.
Sáinn na bochtaineachta: cailleann daoine a fhaigheann cúnamh/sochair leasa shóisialaigh iad má fhilleann siad ar an obair; d'fhéadfadh go mbeadh luach airgeadais níos mó ag baint le cúnamh/sochair leasa shóisialaigh ná pá i bpost ar phá íseal; féadfaidh daoine áirithe a roghnú fanacht spleách ar an stát ó thaobh airgeadais de; srl.

(iii) Déan plé ar fhorleithne agus dáileadh na bochtaineachta in Éirinn an lae inniu.(12 mharc)

3 phointe @ 4 mharc (grádaithe 4:2:0)
1 tagairt d'fhorleithne, **1 tagairt do** dháileadh + **1 phointe eile**

Forleithne*:* tháinig laghdú ar líon na ndaoine faoi líne na bochtaineachta ó na 1960idí agus na 1970idí, le linn na 1980idí tháinig méadú ar líon na ndaoine dífhostaithe de réir mar a bhí cúlú ann; leis an tíogair Cheilteach sna 1990idí bhí méadú ar fhostaíocht agus laghdú ar líon na ndaoine a chónaíonn faoi líne na bochtaineachta; i dtreo na 2000idí luath/láir bhí méadú ar líon na ndaoine a bhí ina gcónaí faoi líne na bochtaineachta mar gheall ar phraghsanna tithe an-ard agus an costas ard maireachtála; tá níos mó ná 20% de theaghlaigh na hÉireann ina gcónaí faoi bhun na líne bochtaineachta; tá leanbh amháin as gach ceathrar faoi líne na bochtaineachta; Tá

ceann de na rátaí bochtaineachta is airde san Eoraip ag Éirinn lena n-áirítear ráta an-ard bochtaineachta leanaí; méadú ar bhochtaineacht mar thoradh ar phaindéim COVID - 19; srl.
Dáileadh: grúpaí i mbaol - mná os cionn 65; teaghlaigh ina bhfuil ceann an teaghlaigh ag obair sa bhaile; daoine scothaosta; faoi mhíchumas; dífhostaithe; oibrithe ar phá íseal; tuismitheoirí aonair; baill den lucht siúil; mionlaigh eitneacha; timthriall na díothachta i dteaghlaigh; srl.

(iv) Ainmnigh cúnamh / sochar leasa shóisialaigh **amháin** atá ar fáil do dhaoine atá bocht, agus tabhair sonraí faoi. (12 mharc)

1 íocaíocht @ 12 mharc

Ainm: **4 mharc** grádaithe (4:2:0), Sonraí: **2 phointe @ 4 mharc** (grádaithe 4:2:0)

Pinsean stáit (neamh-ranníocach); pinsean baintrí/baintreach fir nó comhpháirtí sibhialta marthanach (neamh-ranníocach); liúntas/sochar cuardaitheora poist; íocaíocht teaghlaigh oibre; COVID - 19 íocaíocht dífhostaíochta paindéime (PUP i mBéarla); liúntas leasa forlíontach; íocaíocht teaghlaigh aontuismitheora; sochar linbh; srl.

agus

3.(b) De ghnáth, bíonn saol níos sona agus níos sláintiúla ag daoine atá ag obair, cuma cé acu a íoctar iad nó nach n-íoctar.

(i) Sainaithin na tosca a théann i bhfeidhm ar mheon an duine i leith na hoibre, agus tabhair mionléiriú orthu.

(15 mharc)

3 thoisc @ 5 mharc (grádaithe 5:3:0)

Grúpa sóisialta: is iondúil go mbíonn mianta ardoideachais agus spriocanna fadtéarmacha ag leanaí ó ghrúpaí socheacnamaíocha níos airde; spreagtar iad agus mar sin is dóichí go bhfaighidh siad obair sa réimse atá uathu; is gnách go mbíonn níos lú deiseanna oideachais ag leanaí ó ghrúpa socheacnamaíoch níos ísle agus is minic nach mbíonn siad chomh cáilithe céanna; féadfaidh siad fostaíocht a fháil i bpoist ar stádas íseal, gan mórán seans acu dul chun cinn agus gan mórán sástachta poist; srl.
Oideachas: bíonn cáilíochtaí níos fearr agus ionchais gairme níos airde ag grúpaí socheacnamaíocha níos airde, taithí níos dearfaí acu ar obair agus fanann siad i bhfostaíocht níos faide; bíonn sé deacair ar lucht fágála scoile luath fostaíocht fhadtéarmach le pá maith a fháil; srl.
Sásamh eistreach: bunaithe ar rudaí maithe a bhaineann le hobair seachas leis an bpost féin; obair atriallach neamhshuimiúil e.g. líne chóimeála - b'fhéidir nach spreagfadh sé thú agus mar sin go mbeadh díreach an pá amháin mar fhócas sástachta; díorthaítear sástacht ón airgead a chaitheamh ar earraí só agus/nó an comhluadar; srl.
Sásamh intreach: tugann an obair mothú sástachta, pléisiúir; scóip don chruthaitheacht; bród san obair; forbraíonn féinmheas, muinín, neamhspleáchas; tugann sé stádas agus meas; sásaíonn riachtanais shíceolaíocha agus shóisialta; srl.
Eitic oibre: dearcadh i leith oibre lena n-áirítear neamhláithreacht, poncúlacht, tiomantas don obair agus meas ar údarás; srl.
Féiniúlacht phearsanta: tugann roinnt gairmeacha stádas duit sa phobal agus mar thoradh air sin d'fhéadfadh nasc a bheith acu le dearcadh dearfach i leith na hoibre, srl.

Dálaí oibre: bíonn cothromaíocht saoil is oibre níos éasca nuair is féidir obair pháirtaimseartha, comhroinnt post, solúbthacht agus obair ón mbaile; atmaisféar ag an obair; timpeallacht oibre fhisiciúil srl.
Teagmháil shóisialta: faoi thionchar cúlra, taithí, brú piaraí; srl.

(ii) Déan plé ar conas is féidir le pobal tairbhe a bhaint as an obair a dhéanann oibrithe deonacha, agus tabhair samplaí.

(15 mharc)

3 phointe @ 5 mharc (grádaithe 5:3:0)

Soláthraíonn raon seirbhísí go tapa dóibh siúd atá i ngátar i bpobal i.e. daoine scothaosta, daoine faoi mhíchumas nó daoine gan dídean, ag laghdú míbhuntáiste do bhaill an phobail; cur leis an obair a dhéanann comhlachtaí reachtúla; seirbhís áitiúil níos pearsanta a thairiscint e.g. Naomh Uinseann de Pól; nuair a bhíonn maoiniú stáit easnamhach nó neamhleor eagraíonn siad agus ritheann siad seirbhísí ba chóir a bheith curtha ar fáil ag an stát; feabhas don phobal tríd an tírdhreach áitiúil a athchóiriú agus a ghlanadh nó trí bhochtaineacht agus fadhbanna sóisialta a mhaolú; cruthaíonn sé spiorad pobail, de réir mar a thagann oibrithe deonacha le chéile chun comhsprioc a bhaint amach e.g. bailte slachtmhara; cruthú cairdis, rud ar féidir leis dlúthchaidreamh pobail a chur chun cinn; is féidir déileáil le saincheisteanna go tapa sula mbíonn fadhbanna móra sóisialta acu; aird na meán a mhealladh, is féidir leis athrú agus athchóiriú sóisialta a thionscnamh; srl.

nó

3.(c) Dúirt 42% de na daoine atá ag obair ón mbaile 'go raibh sé an-deacair an teorainn idir an saol oibre agus an saol teaghlaigh a bhainistiú'. (Irish Independent, 2020)

(i) Mínigh an tábhacht a bhaineann le dáileadh na dtascanna oibre agus na bhfreagrachtaí cúraim leanaí i dteaghlaigh.

(15 mharc)

3 phointe @ 5 mharc (grádaithe 5:3:0)
1 tagairt do thascanna oibre, **1 tagairt** do chúram leanaí + **1 phointe eile**

Go ginearálta bíonn an dá thuismitheoir páirteacha anois i gcúram leanaí, rud a dtagann caidreamh níos dlúithe idir tuismitheoirí agus leanaí as; laghdaíonn sé ró-ualach róil agus coimhlint róil; comhionannas inscne a chur i láthair leanaí ó aois an-óg mar go bhfeictear tuismitheoirí mar eiseamláirí a roinneann tascanna tí; laghdaíonn strus; go ginearálta roinntear tascanna oibre i measc baill teaghlaigh e.g. cócaireacht, folúsghlanadh; níocháin; éiríonn leanaí níos freagraí agus foghlaimíonn siad le bheith bródúil as a dtimpeallacht e.g. slacht a chur ar a seomraí codlata féin; srl.

(ii) Pléigh an chaoi a bhfuil feabhsuithe sa soláthar oideachais tar éis dul I bhfeidhm ar shaol an teaghlaigh.

(15 mharc)

3 phointe @ 5 mharc (grádaithe 5:3:0)

Réamhscoileanna /Naíonraí - foireann cháilithe ar fáil le haghaidh cuid den lá oibre/lá oibre iomlán; clubanna iarscoile / obair bhaile; scoileanna do dhaltaí le riachtanais speisialta oideachais; CRSanna ar fáil ag leibhéal bunscoile agus meánscoile chun cabhrú le daltaí a bhfuil riachtanais speisialta oideachais acu; seomraí ilchéadfacha; aonaid uathachais; toisc deireadh le táillí, deontais a bheith ar fáil agus cláir rochtana, tá oideachas tríú leibhéal níos inrochtana; Feabhsaíonn oideachas aosach agus oideachas dara seans an féinmheas; éascaíonn cúrsaí iar-Ardteistiméireachta éagsúla agus cláir oiliúna SOLAS uasoiliúint, ag feabhsú deiseanna fostaíochta agus ionchas le harduithe céime; SDOG do dhaoine atá dífhostaithe go fadtéarmach; cianfhoghlaim - e.g. Ollscoil Oscailte - feidhmíonn sé ar fud na hEorpa agus níl aon riachtanais iontrála sainithe di; srl.

Ceist 4 – Croí-ábhar – 80 marc

Ní mór d’iarrthóirí a roghnaíonn an cheist seo **4(a) agus 4(b) nó 4(c)** a fhreagairt.

4.(a) ‘Cé go bhfuil daonra níos lú ná 5 mhilliún in Éirinn, déantar dóthain táirgí déiríochta sa tír le haghaidh líon daoine is mó go mór fada ná sin a bheathú.’
(*Próifíl na hEarnála Déiríochta, Bord Bia*)

(i) Pléigh an tábhacht chothaitheach a bhaineann le bainne i réim bia leanaí óga.(20 marc)
5 phointe @ 4 mharc (grádaithe 4:3:2:1:0)

Tábhacht ó thaobh cothaithe de - Próitéin: 3.5% ALB, lachtalbaimin, lachtghlóbailin, cáiséinigin, riachtanach d’fhás agus do dheisiúchán, an-tábhachtach in aistí bia leanaí; srl. **Saill:** 0.2% i mbainne bearrtha, 4% i lánbhainne, saill sháithithe, éasca a dhíleá - téarnaimh; leanaí óga, ba chóir bainne lán saille a thairiscint i gcónaí do leanaí óga; is féidir é a threisiú le hóimige 3; srl. **Carbaihiodráit:** lachtós 4-5% le haghaidh fuinnimh; ba chóir iad a chur le bianna ina bhfuil a lán stáirse, snáithín; srl. **Vitimíní**: 0.3% A, grúpa B agus D i lánbhainne, grúpa B i mbainne bearrtha; Reiteanól - táirgeann vitimín A ródoipsin, coinníonn sé seicní líneála sláintiúla; coimeádann sé craiceann agus gruaig sláintiúil agus cabhraíonn sé le fás a rialáil; Ribeaflaivin - B_2 scaoileann fuinneamh as próitéin, saillte agus carbaihiodráití, cuireann sé le sláinte seicní múcasacha sna súile, sa srón agus sa bhéal; cuireann sé le sláinte craicinn, gruaige agus ingne; Cóbalaimín - teastaíonn B_{12} chun cealla fola dearga a tháirgeadh; tá baint aige le meitibileacht aigéad sailleach agus fóláit; cuireann sé fás chun cinn; coinníonn sé néarchóras sláintiúil; is féidir bainne a threisiú le vitimíní; ba chóir iad a chur le bianna ina bhfuil a lán vitimín C; srl. **Mianraí:** 0.7% - cailciam agus fosfar - riachtanach do chnámha agus d’fhiacla láidre; rianta de mhaignéisiam, potaisiam agus sóidiam; is féidir iad a threisiú le mianraí; ba chóir iad a chur le bianna ina bhfuil a lán iarainn d’fhonn an aiste bia a chothromú; srl. **Uisce**: 87%, riachtanach le haghaidh hiodráitithe; srl.

(ii) Déan cur síos ar phróiseas amháin a úsáideann déantóirí chun síneadh a chur le seilfré an bhainne. Déan tagairt dóibh seo a leanas:

- ainm an phróisis **2 mharc** (grádaithe 2:0)
- conas a chuirtear an próiseas i gcrích **4 phointe @ 2 mharc** (grádaithe 2:1:0)
- Pacáistiú agus lipéadú. **8 phointe @ 1 mharc** (grádaithe 1:0)

4 thagairt do phacáistiú, **4 thagairt do** lipéadú. (18 marc)

Próiseas	**Conas a chuirtear an próiseas i gcrích**
Paistéaradh	Homaiginítear bainne; téitear go dtí 72^oC - 75^oC; ar feadh 15 - 25 soicind; fuaraítear go mear go dtí 10 ^0C.
Steiriliú	Homaiginítear bainne; cuirtear faoi shéala i mbuidéil ghloine; 104^0C -113^0C; ar feadh 30 nóiméad; ansin fuaraithe.
TUA	Téitear bainne go dtí 132^0C; ar feadh 1 go 3 soicind; fuaraítear go mear; pacáilte i gcoimeádáin steirilithe.
Galaithe	Homaiginítear bainne; téitear go dtí 115 ^{0} C; ar feadh 20 nóiméad; galaithe go leath a thoirt; séalaítear ansin é i gcannaí steiriúla.

Triomaithe	Homaiginítear bainne; paistéartha; galaithe ansin go 60% dá thoirt bhunaidh; Ansin déantar é a thriomú le sprae nó le rollóir chun bainne púdraithe a dhéanamh.
Comhdhlúite	Homaiginítear bainne; téitear go dtí 72^{0}C go 80 ^{0}C; ar feadh 15 nóiméad; é a ghalú go dtí aon trian dá thoirt; cuirtear 15% siúcra leis; séalaítear ansin é i gcannaí steiriúla.

Pacáistiú: cineál: buidéil ghloine; cannaí miotail; cartáin phlaisteacha; cairtchlár céirithe; pacáistiú carbón-neodrach; cainníocht etc.
Lipéadú: cineál bainne; branda; cainníocht bhainne; faisnéis chothaithe; stampa dáta; treoracha stórála; srl.

(iii) Tabhair breac-chuntas ar na bearta (tionscnaimh) a dhéanann tionscal na déiríochta chun freastal ar na treochtaí reatha tomhaltais. (12 mharc)

3 thionscnaimh @ 4 mharc (grádaithe 4:2:0)

Bainne - rogha - beagmhéathrais, bearrtha, leath-bhearrtha; treisithe - vitimín D, cailciam, iarann, próitéin; méideanna éagsúla; foirmle do naíonáin; srl.
Cáis - saill íseal; áisiúlacht e.g. grátáilte, cáis meascán píotsa, barraí cáise, pacáistí sneaiceanna; cáis chiúbaithe, slisnithe; cáis bhlaistithe ag úsáid luibheanna, torthaí srl; pacáistí meánmhéide teaghlaigh; pacáistiú inathshéalaithe; srl.
Iógart - blaistithe; feidhmiúil - colaistéaról a ísliú; bith-iógart - próibhithigh; uigeachtaí éagsúla e.g. cruaite, le hól, measctha; pacáistí sneaiceanna le purée torthaí agus bruscar brioscaí; iógart reoite; Iógart Gréagach; neamh-mhilsithe; srl.
Im - pacáistiú inbhuanaithe; cineál beagmhéathrais; neamhshaillte; blaistithe; inleata; feachtas fógraíochta Love Irish Food; srl.
Uachtar - uachtar singil; uachtar dúbailte; uachtar géar; uachtar blaistithe; uachtar coipthe; méideanna éagsúla; srl.
Eile – crème fraiche; fromage frais; srl.

agus

4.(b) 'Táthar ag súil leis go dtiocfaidh méadú ar fhorleithne an diaibéitis in Éirinn go dtí go mbeidh sé ar líon 278,000 duine faoin mbliain 2030.'(*Changing Lives 2016 – 2020, Diabetes Ireland*)

(i) Maidir le diaibéiteas, tabhair cuntas ar na nithe seo a leanas
- Cineálacha diaibéitis
- na riachtanais chothaithe is cóir do dhaoine a bhfuil diaibéiteas orthu a leanúint

(20 marcanna)

Cineálacha - **2 phointe @ 4 mharc** (grádaithe 4: 2: 0) **x2**
tagairt do 2 chineál

Cineál 1 - (spleách ar inslin, tagann ar pháiste nó ógánach), táirgeadh insline easnamhach; éilíonn riar insline laethúil; srl.
Cineál 2 - (gan bheith spleách ar inslin, tagann ar dhuine fásta) mar thoradh ar úsáid neamhéifeachtach insline ag an gcorp; cuimsíonn Cineál 2 90% de dhaoine le diaibéiteas agus tá sé den chuid is mó mar thoradh ar mheáchan breise coirp agus neamhghníomhaíocht coirp; roimhe seo bainteach le daoine fásta amháin ach ag tarlú anois le leanaí; srl.
Le linn toirchis - hipirglicéime; tagann nó aithnítear i dtosach le linn toirchis; srl.

riachtanais aiste bia - **4 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)

Ith 3 bhéile rialta in aghaidh an lae chun leibhéil siúcra fola a chobhsú; iontógáil siúcra a laghdú, milseoir saorga a úsáid; aiste bia sláintiúil idir 3 agus 5 phíosa torthaí agus glasraí sa lá a ithe; aiste bia ar innéacs glicéime íseal (IG) a leanúint; iontógáil saille sáithithe a laghdú; tuilleadh bianna snáithín agus bianna carbaihiodráite bunaithe ar stáirse; srl.

(ii) Tabhair breac-chuntas ar úsáidí milsitheoirí i dtáirgeadh bia. (10 marc)

2 úsáid @ 5 mharc (grádaithe 5:3:0)

Úsáidtear chun bia a mhilsiú; chun blas agus blastacht a fheabhsú; mar mhodh caomhnaithe i ndéanamh subh; úsáidtear i ndéantús milseán; úsáidtear i bianna do dhiaibéitigh mar mhalairt ar siúcra; mar thaisleán chun triomú bianna cosúil le cácaí a chosc; úsáidtear mar thoirteoir; úsáidtear i ndeochanna boga; a úsáidtear in oidis tanúcháin agus beagchalraí; srl.

nó

4.(c) Baineann an taighde margaidh le húsáid a bhaint as modhanna taighde tomhaltais éagsúla.

(i) Ainmnigh **dhá** mhodh taighde tomhaltais, agus déan cur síos orthu. (12 mharc)

Ainm: **2 mharc** (grádaithe 2:0) **x2,** cur síos **2 phointe @ 2 mharc** (grádaithe 2:1:0) **x 2**

Taighde deisce/príomhúil: baineann sé le bailiú sonraí ó ghníomhaireachtaí stáit, idirlíon srl; is féidir cuid mhór faisnéise a bhailiú go tapa; réasúnta saor; is gnách go mbíonn faisnéis ghinearálta agus gan a bheith an-mhionsonraithe (cainníochtúil) i.e. suirbhéanna teileafóin/scríofa; srl.

Taighde allamuigh/tánaisteach: faisnéis a bhailítear ag úsáid teicnící mar bhreathnóireacht, agallaimh, suirbhéanna srl.; príomhfhoinse; faisnéis atá mionsonraithe e.g. staidéar a dhéanamh ar iompar agus dearcadh tomhaltóirí (cáilíochtúil) e.g. vox pop-anna, agallaimh, painéil tomhaltóirí; grúpaí fócais; srl

(ii) Tabhair breac-chuntas ar na buntáistí a bhaineann le taighde tomhaltais don tomhaltóir agus don mhiondíoltóir araon.

(18 marc)

6 phointe @ 3 mharc (grádaithe 3:2:0)

2 thagairt don tomhaltóir, **2 thagairt** do mhiondíoltóir + **2 phointe eile**

Tomhaltóir: Is féidir riachtanais an tomhaltóra a aithint; cuidíonn sé le cáilíocht táirge a fheabhsú; ceadaíonn sé iomaíocht sa mhargadh a bhféadfadh earraí ar phraghas níos iomaíche a bheith mar thoradh air; srl.

Miondíoltóir: Aithníonn sé an cineál duine a úsáidfidh an táirge; sainaithníonn sé a mhéid a chomhlíonann an táirge na riachtanais; méid an spriocmhargaidh; suíomh an spriocmhargaidh; srl.

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 240 @ 10%

Bain úsáid as an tábla seo i gcás na n-ábhar a bhfuil 240 marc san iomlán ag gabháil leo agus inarb é 10% gnáthráta an bhónais.

Bain úsáid as an ngnáthráta i gcás 180 marc agus faoina bhun sin. Os cionn an mharc sin, féach an tábla thíos.

Bunmharc	Marc Bónais
181 - 183	17
184 - 186	16
187 - 190	15
191 - 193	14
194 - 196	13
197 - 200	12
201 - 203	11
204 - 206	10
207 - 210	9

Bunmharc	Marc Bónais
211 - 213	8
214 - 216	7
217 - 220	6
221 - 223	5
224 - 226	4
227 - 230	3
231 - 233	2
234 - 236	1
237 - 240	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 200 @ 10%

Bain úsáid as an tábla seo i gcás na n-ábhar a bhfuil 200 marc san iomlán ag gabháil leo agus inarb é 10% gnáthráta an bhónais.

Bain úsáid as an ngnáthráta i gcás 150 marc agus faoina bhun sin. Os cionn an mharc sin, féach an tábla thíos.

Bunmharc	Marc Bónais
151 - 153	14
154 - 156	13
157 - 160	12
161 - 163	11
164 - 166	10
167 - 170	9
171 - 173	8
174 - 176	7

Bunmharc	Marc Bónais
177 - 180	6
181 - 183	5
184 - 186	4
187 - 190	3
191 - 193	2
194 - 196	1
197 - 200	0

Leathanach Bán

An Ardteistiméireacht, 2021

Eacnamaíocht Bhaile – Eolaíoch agus Sóisialta

Obair Chúrsa sa Staidéar Bia

Aistriúchán Ar Scéim Mharcála

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

- *In go leor cásanna ní thugtar ach príomhfhrásaí ina bhfuil faisnéis agus smaointe a chaithfidh a bheith i bhfreagra an iarrthóra chun na marcanna sannta a thuilleamh.*

- *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.*

- *Ní mór focail, leaganacha cainte nó frásaí a úsáid i gceart agus i gcomhthéacs, agus ní féidir iad a bhréagnú, agus sa chás go bhfuil fianaise ar úsáid mhícheart nó ar bhréagnú, níl cead na marcanna a bhronnadh.*

Tábla na nGrád

Grád	Bandaí
1	144-160
2	128-143
3	112-127
4	96-111
5	80-95
6	64-79
7	48-63
8	< 47

Critéir Ghinearálta Mharcála don Obair Chúrsa Phraiticiúil sa Staidéar Bia

Fiosrúchán: Anailís/Taighde - 32 mharc

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/2 bhéile 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

Ullmhúchán agus Pleanáil	**8 marc**

Acmhainní:

- comhábhair (*2 mharc*), cainníochtaí (*2 mharc*), costáil (*2 mharc*), trealamh (*2 mharc*)
- Réimse Cleachtais 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 chóir 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 (*1 mharc*) *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	**12 mharc**

3 phointe @ 4 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

Cuidíonn bia sláintiúil in éineacht le haclaíocht choirp rialta le duine saol iomlán agus gníomhach a bheith aige/aici, agus an neamhspleáchas á chaomhnú nuair a éiríonn sé/sí níos sine.

Déan taighde agus mionléiriú ar na riachtanais chothaithe agus ar na treoirlínte i gcomhair pleanáil béilí nuair a bhíonn béilí á bpleanáil agus á n-ullmhú do dhaoine níos sine**.**
Agus na tosca seo á gcur san áireamh agat, mol réimse biachlár (dhá chúrsa) a bheadh oiriúnach mar phríomhbhéile an lae do dhaoine níos sine.
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.

2021

Príomhriachtanais an taisc:

- *riachtanais chothaithe/chothaitheach nuair a **bhíonn béilí á bpleanáil do dhaoine níos sine***
- *treoirlínte i gcomhair pleanáil béilí ag tagairt go sonrach do **dhaoine níos sine***
- *réimse biachlár (dhá chúrsa) a bheadh oiriúnach mar phríomhbhéile an lae*

Fiosrúchán

Riachtanais chothaithe / chothaitheach: *cothromaíocht chothaitheach; riachtanais laethúla de mhicrea/mhacrachothaithigh agus riachtanais phróitéine/carbaihiodráite/saille/iarainn/cailciam mar is cuí do dhaoine níos sine agus cúiseanna le héagsúlachtaí a d'fhéadfadh a bheith ann; aigéid shailleacha óimige 3; snáithín ard; Vitamín C/ionsú iarainn; Vitamín C mar gheall ar airíonna frithocsaideoirí; Vitamín D/ionsú cailciam; maignéisiam; potaisiam; an gá le B6, B12, agus fóláit a mhéadú mar gheall ar leibhéal íseal iontógálá agus mí-ionsú; éagsúlachtaí i riachtanais fuinnimh a d'fhéadfadh a bheith i gceist - BRM(bunráta meitibileach) níos ísle; cothromaíocht fuinnimh taobh le leibhéil ghníomhaíochta; treoirlínte reatha cothaitheach maidir le hiontógáil cothaitheach agus bia; úsáid as forlíonta béilí m.sh., deochanna, forlíonta bia; srl.*

Treoirlínte pleanála do bhéilí: *úsáid phirimíde bia le cothromaíocht a chinntiú; éagsúlacht bhianna; pátrúin itheacháin rialta; rudaí a thaitníonn / nach dtaitníonn go pearsanta; iontógáil cheart leachta le díhiodráitiú a chosc; bianna le hardphróitéin a mhéadú; bianna ardsnáithín a mhéadú; bianna ardchailciam a mhéadú; bianna calraí beagmhaitheasa a sheachaint; bianna ard i salann, ard i saill sháithithe agus ard i siúcra a sheachaint .i. bianna saoráideacha; úsáid a bhaint as bianna saoráideacha treisithe; sneaiceanna folláine; bianna sodhíleáite; bianna a úsáid ina séasúr; ceisteanna acmhainní; sciar níos lú bia ar phláta; bianna níos éasca le hithe/le cogaint a chur san áireamh; teorainneacha fisiciúla m.sh. airtríteas; úsáida bhaint as bianna réamhullmhaithe/bianna éasca le hullmhú; d'fhéadfadh fadhbanna sláinte a dhul i gcion ar na bianna a itear; athruithe céadfach – b'fhéidir go nathródh blas duine do bhia; púdar bainne a úsáid le méid cailciam, próitéine agus calra a threisiú; buiséad; tairgí féinbhranda; táirgí orgánacha; srl.*

Miasa roghnaithe
-réimse biachlár (2) a bheadh oiriúnach mar phríomhbhéile
- ní mór riachtanais chothaithe do dhaoine níos sine 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 do dhaoine níos sine. Treoirlínte pleanála do bhéilí – réimse bianna/miasa oiriúnacha nuair a bhíonn béilí á bpleanáil do dhaoine níos sine, conas mar a chomhlíonann an mhias roghnaithe na riachtanais mar a aithnítear iad san fhiosrúchán srl.

Tasc 2

> *Meastar go bhfuil tuairim is 166% den salann atá ag teastáil ó dhuine á thógáil ag gach duine in Éirinn gach lá.* (*Institiúid Cothaithe & Diaitéitice na hÉireann*)
>
> Luaigh na rioscaí sláinte a bhaineann le réim bia ina bhfuil a lán salainn.
> Déan taighde agus mionléiriú ar na riachtanais chothaithe agus ar na treoirlínte i gcomhair pleanáil béilí nuair a bhíonn béilí á bpleanáil ag dhaoine ar mian leo salann a laghdú ina réim bia.
> Agus na tosca seo á gcur san áireamh agat, mol réimse biachlár (cúrsaí tosaigh agus príomhchúrsaí) a bheadh oiriúnach mar phríomhbhéile an lae don ghrúpa daoine seo.
> 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. **2021**

Príomhriachtanais an taisc:
- *rioscaí sláinte a bhaineann le réim bhia ina bhfuil a lán salainn*
- *riachtanais chothaithe/chothaitheach agus béilí á bpleanáil do dhaoine ar mian leo **salann a laghdú** sa réim bhia*
- *treoirlínte i gcomhair pleanáil béilí do dhaoine ar mian leo **salann a laghdú** sa réim bhia*
- *réimse biachlár (cúrsaí tosaigh agus príomhchúrsaí) a bheadh oiriúnach mar phríomhbhéile an lae*

Fiosrúchán

Rioscaí sláinte a bhaineann le réim bhia ina bhfuil a lán salainn: *galar coronach croí; ardbhrú fola; stróc, galar duáin; clocha duáin; oistéapóróis; othrais goile; tinneas cinn; ailse boilg; déanann sé siomptóim asma níos measa; coinneáil uisce; meáchan coirp ag athrú; néaltrú soithíoch; galar Meniere; srl.*

Riachtanais chothaithe / chothaitheach do dhaoine ar mian leo salann a laghdú sa réim bhia

cothromaíocht chothaitheach; riachtanais laethúla de mhicrea / mhacrachothaithigh agus riachtanais phróitéine/carbaihiodráite/saille/ iarainn/cailciam mar is cuí san áireamh; snáithín ard; vitimín C/ ionsú iarainn; vitimín D/ionsú cailciam; cabhraíonn potaisiam leis na leibhéil sóidiam a chothromú; lean treoirlínte reatha cothaitheach maidir le hiontógáil cothaitheach agus bia; srl.

Treoirlínte pleanála do bhéilí do dhaoine ar mian leo salann a laghdú sa réim bhia

Seachain salann a chur leis an mbia le linn cócarála agus ag an mbord; déan bianna a bhlaiseadh sula gcuirtear salann leo; úsáid blasóirí eile; laghdaigh úsáid bianna saoráideach; seachain sneaiceanna atá ard i salann; seachain feoil saillte agus iasc saillte; roghnaigh bianna úra; seiceáil an méid salainn i ngránaigh bricfeasta agus in aráin; seiceáil na lipéid bhia ar bhéilí réamhdhéanta; cuir srian le húsáid stoc-chiúb, gráinníní súlach, anlainn réamhdhéanta; déan roghanna ar bheagán salainn/salann laghdaithe; úsáid ola seachas im sa chócaireacht; úsáid modhanna cócaireachta chun cur leis na blasanna nádúrtha; déan pónairí agus glasraí canna a scagadh agus a rinseáil; déan blastáin/anlainn a riar ar an taobh; úsáid salann ar bheagán sóidiam; seiceáil an méid salainn atá sa bhia i mbialanna; RDA do daoine fásta 6 ghram/do pháistí 0-4 ghram ag brath ar aois; srl. (tá níos mó ná 1.5g salainn in aghaidh 100g ard, tá 0.3g nó níos lú salainn in aghaidh 100g íseal)

Miasa roghnaithe -réimse biachlár (2) a bheadh oiriúnach mar phríomhbhéile
- ní mór riachtanais chothaithe do dhaoine ar mian leo **salann a laghdú** sa réim bhia 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 leis an méid a d'fhoghlaim tú ón bhfiosrúchán faoi bhainistíocht a dhéanamh ar réim bhia ina bhfuil a lán salainn; cúinsí ar chóir a chur san áireamh agus béilí á bpleanáil do dhaoine ar mian leo salann a laghdú sa réim bhia agus le leordhóthain cothaitheachta a chinntiú; cé acu bianna atá oiriúnach / mí-oiriúnach; cé acu na gnéithe speisialta de phleanáil béilí ar chóir a chur san áireamh srl.; conas mar a chomhlíonannn an mhias roghnaithe na riachtanais mar a aithnítear iad san fhiosrúchán srl.

Réimse Cleachtais B: Ullmhú Bia agus Próisis Chócaireachta

Tasc 3

Má roghnaíonn tú trealamh cócaireachta go cúramach, cabhróidh sé seo leat béilí sláintiúla a dhéanamh sa bhaile.

Roghnaigh wok nó galchorcán agus déan an taighde seo a leanas:

- na cineálacha cinn éagsúla atá ar fáil
- an chúis a bhfuil tóir air
- na príomhphointí atá riachtanach leis an trealamh a úsáid i gceart
- bia/miasa is féidir a chócaráil ag baint úsáid as an gcineál trealaimh seo.

Ullmhaigh, cócaráil agus riar ceann amháin de na miasa a ndearna tú iniúchadh orthu ag baint úsáid as an bpíosa trealaimh roghnaithe.

Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena chur i bhfeidhm agus **(b)** leis na buntáistí agus / nó na míbhuntáistí a bhaineann leis an gcineál trealaimh seo a úsáid. **2021**

Príomhriachtanais an taisc:

- *taighde ar na cineálacha éagsúla wok nó galchorcán atá ar fáil*
- *an chúis a bhfuil tóir air*
- *na príomhphointí atá riachtanach leis an trealamh a úsáid i gceart*
- *bia / miasa is féidir a chócaráil ag baint úsáid as an bpíosa trealaimh seo – wok nó galchorcán*

Fiosrúchán

Cineálacha wok nó galchorcán

Wok – *leictreach/aonair: íochtair – ciorclach/réthónach srl.; ábhair – cruach charbóin, cruach dhosmálta, copar, cludaithe le Teflon neamhghreamaitheach, alúmanam; iarann teilgthe; clúdaithe le ceirmeach; srl.; hanlaí fada adhmaid/miotal, hanlaí bheaga adhmaid/miotal ar an dá thaobh srl.; brandaí – glac le gach branda; srl.*

Galchorcán – *leictreach/neamhleictreach/barr cuntair, srl.; gnáthghalchorcán caighdeánach srathach, galchorcán bambú srathach, galchorcán micreathonnach, galchorcáin oigheann srl.; ábhair -- cruach dhosmálta, alúmanam, plaisteach crua, hanlaí teasdíonacha, coimeádáin ghloine phollta, ciseáin alúmanaim; srl.; brandaí – glac le gach branda; srl*

An chúis a bhfuil tóir air

Wok – *luas cócaireachta; spárálach – úsáidtear níos lú breosla; béile iomlán cócaráilte i bhfearas amháin; ilúsáide; coimeádann bianna a luach coithaitheach agus a mblas; áisiúlacht; miasa cócaráilte ar bheagán saille; tionchar eitneach; srl.* **Galchorcán –** *modh cócaireachta sláintiúil; oireann do réim bhia ar bheagán saille/ar bheagán colaistéaróil; luach cothaitheach; coimeádann sé blas agus dath na mbianna; spárálach; beagán gréithe le ní; is féidir cineálacha éagsúla bianna a ghalú; is féidir é a úsáid chun bia a atéamh; laghdaíonn sé costas fuinnimh; is féidir bianna le cócaráil a shocrú ar amadóir agus a fhágáil gan duine ina mbun; srl.*

Na príomhphointí atá riachtanach leis an trealamh a úsáid i gceart - wok nó galchorcán

Wok – *blaistigh an wok roimh chócaireacht; réamhthéigh; úsáid an teocht cheart; úsáid an cineál ola is fearr; píosaí bia ar aon mhéid; cócaráil bia i mbaisceanna; tabhair suaitheadh don bhia go leanúnach; srl.*

Galchorcán – *cinntigh go bhfuil an t-uisce ar fiuchadh; amú cruinn; cinntigh go bhfuil bianna leagtha amach sa ghalchorcán de réir dlúis; seachain an galchorcán a líonadh go barr; úsáid clár teann; srl.*

Bia/miasa is féidir a chócaráil ag baint úsáid as an gcineál trealaimh seo - wok nó galchorcán

Wok – *suaithfhriochadh sicín/mairteoil/glasraí; núdail; rís; chow mein; rollóga earraigh; friochtóga torthaí; muiceoil milis searbh; srl.* **Galchorcán –** *iasc; sicín; rís; uibheacha; glasraí; maróga; srl.*

Miasa roghnaithe - *mias roghnaithe ina bhfuil an wok nó galchorcán in úsáid mar phríomhphróiseas cócaireachta*

Measúnú (a) lena chur i bhfeidhm agus **(b)** leis na buntáistí agus/nó na míbhuntáistí a bhaineann leis an gcineál tralaimh seo úsáid. *An méid a d'fhoghlaim tú ón tasc maidir leis na buntáistí agus/nó na míbhuntáistí in úsáid wok nó galchorcán, conas mar a chomhlíonannn an mhias roghnaithe na riachtanais mar a aithnítear iad san fhiosrúchán srl.*

Réimse Cleachtais C: Teicneolaíocht Bia

Tasc 4

Is féidir torthaí agus glasraí a leasú agus seatnaí agus anlann goinbhlasta a dhéanamh. Is féidir na tarsainn ghoinbhlasta nó spíosracha seo a chur in éineacht le bia le cur leis an mblas. Déan taighde orthu seo a leanas: • torthaí agus glasraí is féidir a leasú trí sheatnaí/anlann goinbhlasta a dhéanamh • conas a dhéantar an modh leasaithe seo • na bunphrionsabail atá i gceist • na fadhbanna a d'fhéadfadh teacht aníos • na coimeádáin agus an lipéadú is féidir a úsáid. Agus do rogha torthaí/glasraí in úsáid agat, ullmhaigh seatnaí nó anlann goinbhlasta agus cuir i bpota é. Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena chur i bhfeidhm agus **(b)** leis an bpraiticiúlacht a bhaineann le seatnaí/anlann goinbhlasta a dhéanamh sa bhaile. **2021**

Príomhriachtanais an taisc:

- *torthaí agus glasraí is féidir a leasú trí seatnaí/anlann goinbhlasta a dhéanamh*
- *conas a dhéantar an modh leasaithe seo*
- *na bunphrionsabail atá i gceist*
- *na fadhbanna a d'fhéadfadh teacht aníos*
- *na coimeádáin agus an lipéadú is féidir a úsáid*

Fiosrúchán: Torthaí agus glasraí is féidir a leasú trí sheatnaí/anlann goinbhlasta a dhéanamh:
Torthaí - *úlla, plumaí, spíonáin, mangónna, mónóga, dátaí, biabhóg (rúbarb), rísíní, sabhdánaigh, puimcín, srl.*
Glasraí - *trátaí, piobair, mearóga, oinniúin, gairleog, biatas, sillí, srl.*

Conas a dhéantar an modh leasaithe seo: Seatnaí: *nítear na prócaí, déantar iad a steiriliú san oigheann 140˚C; déantar na torthaí agus / nó na glasraí a ní, a scamhadh agus a mhionghearradh; déantar iad a shuanbhruith go mbíonn siad bog; déantar siúcra a leá sa mheascán; tugtar é chun fiuchta; cuirtear gach comhábhar eile leis; suanbhruitear go mbíonn sé tiubh; cuirtear é i bprócaí; déantar é a chlúdú; a lipéadú; a stóráil in áit fhuar dhorcha; srl.*
Anlann Goinbhlasta: *nítear na prócaí, déantar iad a steiriliú san oigheann 140˚C; déantar na torthaí agus /nó na glasraí a ní, a scamhadh agus a mhionghearradh go garbh; feidhmíonn an fhínéagar, salann, siúcra agus spíosraí mar ghníomhaí leasaithe; úsáidtear meascán de spíosraí agus blastáin chun iad a dhéanamh milis, searbh nó spíosraithe; cuirtear gach comhábhar i sáspan le bonn trom; tugtar an meascán chun fiuchta; laghdaítear an teas, déantar an meascán a shuanbhruith chun é a laghdú agus a thiubhiú; cuirtear é i bprócaí; déantar é a chlúdú; a lipéadú; a stóráil in áit fhuar dhorcha; srl. (glac le hanlann goinbhlasta nach ndéantar a chócaráil)*
Na bunphrionsabail atá i gceist –*baintar fiuchadh ag 100˚ C* *as seatnaí/anlann goinbhlasta, meascán de thorthaí agus / nó glasraí****,*** *scriosann sin miocrorgánaigh agus íslíonn sé an méid taise ar fáil le go bhfásfaidh siad; dínádúraíonn teas einsímí; déantar iad a leasú trí fhínéagar, salann agus spíosraí a úsáid,* ***íslíonn fínéagar pH*** *an bhia le haigéid nádúrtha na dtorthaí agus cruthaítear riocht nach féidir le miocrorgánaigh fás inti; aistríonn leacht ó na miocrorgánaigh go dtí an bia trí* ***osmóis*** *d'fhonn an neamhchothromaíocht sin a leigheas, déantar* ***díhiodáitiú ar na microrgánaigh*** *agus scriostar iad ar an gcaoi sin; is é dlús ard siúcra is cúis le huisce a tharraingt as cealla baictéaracha trí osmóis; feidhmíonn siúcra, salann agus spíosraí mar ghníomhaí leasaithe; déantar na prócaí a steiriliú chun fás múscáin a chosc; clúdaigh le diosca céarach agus le scriúchlaibíní plaisteacha/ gloine; srl.*

Na fadhbanna a d'fhéadfadh teacht aníos: *an uigeacht / tiús mícheart; éifeacht cruaite ar thorthaí/ghlasraí; dath ró-dhorcha/ró-gheal; seatnaí/anlann goinbhlasta greamaithe ar íochtar an tsáspain; 'ag téachtadh'; drochdhathú; drochbhlas; laghdaíonn/triomaíonn amach; leacht ar bharr an phróca; fás múscáin; srl.*
Na coimeádáin agus lipéadú is féidir a úsáid: *m.sh. prócaí gloine; scriúchlaibíní laicearaithe/plaisteacha; páipéar fínéagardíonach; málaí reoiteora; páipéar gréiscdhíonach; cadás tumtha i gcéir nó i saill; lipéid – ábhair, dáta; srl.*

Miasa roghnaithe **-** seatnaí nó anlann goinbhlasta agus torthaí/glasraí in úsáid

Measúnú (a) lena chur i bhfeidhm **(b)** leis an bpraiticiúlacht a bhaineann le seatnaí/anlann goinbhlasta a dhéanamh sa bhaile *praiticiúlacht maidir le seatnaithe agus anlainn ghoinbhlasta a dhéanamh sa bhaile– ceisteanna acmhainní – am, scileanna, trealamh, pacáistiú, stóráil, fáil ar chomhábhair, cúinsí costais; srl.*

Réimse Cleachtais D: Airíonna Bia

Tasc 5

Mar gheall ar na hairíonna bunúsacha atá ag uibheacha is comhábhar an-ilfheidhmeach iad agus is féidir iad a úsáid i miasa milse agus neamh-mhilse.
Déan taighde ar na hairíonna a bhaineann le huibheacha agus mínigh an prionsabal atá i gceist i ngach cás. Luaigh miasa a léiríonn an úsáid chócaireachta a bhaintear as gach airí. Ullmhaigh, cócaráil agus riar ceann **amháin** de na miasa a ndearna tú iniúchadh orthu, ina bhfuil uibheacha mar phríomh-chomhábhar. Déan an tasc a mheasúnú i dtaca **(a)** lena chur i bhfeidhm agus **(b)** le cé chomh maith agus a d'éirigh leat an t-airí/na hairíonna roghnaithe a chur i bhfeidhm agus an mias á dhéanamh agat.
2021

Príomhriachtanais an taisc:

- *déan taighde ar na hairíonna a bhaineann le huibheacha agus mínigh an bunphrionsabal atá i gceist i ngach cás*
- *luaigh miasa a léiríonn an úsáid chócaireachta a bhaintear as gach airí*

Na hairíonna a bhaineann le huibheacha: *téachtadh, aerú /foirmiú cúir, eibliú*

Na hairíonna, an bunphrionsabal atá i gceist agus na miasa a léiríonn an úsáid chócaireachta a bhaintear as gach airí:
Téachtadh: *téachtann an phróitéin in uibheacha nuair a chócáireáiltear iad, téachtann an phróitéin sa ghealacán idir 60˚C agus 65˚C agus éiríonn an gealacán teimhneach agus soladach dá bharr, téachtann an phróitéin sa bhuíocán idir 65˚C agus 70˚C, titeann an slabhra próitéine as a chéile, díríonn siad agus nascann siad le chéile timpeall ar phócaí beaga uisce de bharr téachta; is féidir le gruthú (treamhnú) tarlú nuair a úsaidtear an iomarca teasa ró-thapa nó ar feadh achar ró-fhada; is cóir uibheacha a bhualadh go maith chun an gealacán a mheascadh leis an mbuíocán ionas nach dtéachtann ceann amháin níos tapúla ná an ceann eile; srl.* **Miasa:** ***Cócaráil:*** *uibheacha bruite, scallta, friochta, scrofa srl.* ***Tiúchan:*** *cís (quiche), uibheagáin, custaird srl.* ***Cumhdach:*** *goujons éisc, sicín Chív, srl.* ***Táthú:*** *burgair, cácaí éisc, srl.* ***Glónrú:*** *toirtín úll, scónaí, srl.* ***Gléghlanadh:*** *consommé, glóthacha, srl.*
Aerú / foirmiú cúir: *is féidir le prótéin uibhe aer a ghabhadh agus cúr a dhéanamh, cuireann greadadh gealacáin bolgáin aeir sa mheascán; cruthaíonn greadadh teas chun albaimin a théactadh beagán, titeann an slabhra próitéine as a chéile, díríonn siad agus nascann siad ina línte thart ar na bolgáin aeir, déanann siad sraith thanaí timpeall ar na bolgáin agus éiríonn an meascán teann, déantar cúr bán sealadach, téachtann na slabhraí prótéine le linn cócarála agus téachtann an cúr go buan nó titfidh sé as a chéile, is féidir geilitín a úsáid chun an cúr a théactadh, srl.* **Miasa:** *cístí spúinse, meireangaí, cúróga (soufflés) císte cáise, mús (mousse) pióg mheireang líomóide, srl.*
Eibliú: *tá leicitin sa bhuíocán, is oibreán eiblithe é; nuair a chuirtear leicitin le leachtanna m.sh. ola agus fínéagar atá domheasctha coimeádtar an dá leacht le chéile in eibleacht; timpeallaíonn an leicitin na braoiníní leachta agus cuireann seo cosc orthu deighilt óna chéile; is éard atá san eibhlitheoir leicitin ná ceann hidrifileach (is maith leis uisce) agus eireaball hidreafóbach (ní maith leis uisce); tarraingíonn cuid an uisce (fínéagar) an chuid hidirfileach chuige agus tarraingíonn cuid an ola an chuid hidreafóbach chuige; coimeádtar an dá leacht le chéile and cuirtear cosc orthu deighilt, eibhleacht ola-in-uisce (maonáis); srl.* **Miasa:** *maonáis uibhe* – maonáis *(ola, ubh agus fínéagar); bradán hollandaise, uibheacha benedict – anlann hollandaise (fínéagar agus im); déanamh císte (siúcra agus saill); uachtar reoite, srl.*

Miasa roghnaithe - ní mór feidhmiú cócaireachta an airí san fhiosrúchán a léiriú
- ní mór uibheacha a úsáid mar phríomhchomhábhar

Measúnú
(a) lena chur i bhfeidhm **(b)** le cé chomh maith agus a d'éirigh leat an t-airí na hairíonna roghnaithe a chur i bhfeidhm agus an mias á dhéanamh agat. *Mar a éiríonn leat an t-airí/na hairíonna roghnaithe a chur i bhfeidhm agus an mhias roghnaithe á déanamh.*

Aguisín 1

Treoracha Ginearálta do scrúdaitheoirí maidir le bronnadh marcanna

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

2. Caithfidh gníomhaíochtaí praiticiúla éagsúla a bheith i ngach tasc sa Staidéar 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 ar 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.