



Coimisiún na Scrúduithe Stáit

An Ardteistiméireacht 2021

**Aistriúchán
Ar Scéim Mharcála**

Eacnamaíocht Bhaile – Eolaíoch agus Sóisialta

Gnáthleibhéal

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

Gnáthleibhéal

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 marks 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 dTeicstílí, Faisean agus Dearagh le haghaidh an scrúdaithe, ní cheadaítear duit ach Ceist 2 as an roinn seo a freagairt.

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.*

Roinn A

Freagair **cúig** cheist ar bith as an roinn seo.

Tá 6 mharc ag gabháil le gach ceist.

1. Cuir in iúl le tic (✓) cé acu fíor nó bréagach atá **gach** ceann de na ráitis seo a leanas.

3 @ 2 mharc (grádaithe 2:0)

	Fíor	Bréagach
Faightear próitéin atá ar ardluach bitheolaíoch i bhfeoil	✓	
Is móilíní móra iad próitéiní atá comhdhéanta d'aonaid níos lú ar a dtugtar aimíonaigéid	✓	
Is foinse próitéine é siúcra		✓

2. Bain úsáid as na focail ar an liosta thíos chun na ráitis seo a leanas maidir le mianraí a chríochnú.

3 @ 2 mharc (grádaithe 2:0)

chailciam

oistéapóróis

iarann

Féadfaidh **oistéapóróis** tarlú de dheasca easpa cailciam san aiste bia.

Cuidíonn Vitimín C le **híarann** a ionsú.

Is foinse mhaith **cailciam** san aiste bia í cáis.

3. Tabhair breac-chuntas ar chúis **amháin** le righneas i bhfeoil.

1 chúis amháin @ 2 mharc (grádaithe 2:1:0)

Aois/bíonn ainmhí níos sine níos righne; bíonn snáithíní níos faide agus níos mó fíochán tacaíochta san fheoil ó chodanna gníomhacha an ainmhí; ainmhithe nár ligeadh chun scíthe roimh mharú, níos mó glicigine sna matáin; tar éis marú gan a bheith crochta ar feadh an fhaid ama a theastaíonn; modh mícheart cócaireachta; déanta a chócaireacht ró-thapa; etc.

Ainmnigh **dhá** mhodh le feoil a dhéanamh bog.

2 mhodh @ 2 mharc (grádaithe 2:0)

- | | |
|------|---|
| (i) | <i>Maothóirí feola, einsímí próitéalaíocha e.g. paipín; miondealú meicniúil e.g. casúr feola, polladh le sceana/snáthaidí; modh mall tais cócaireachta e.g. stobhadh;</i> |
| (ii) | <i>Miontóireacht; maranáidiú e.g. in ola, fíon, sú líomóide, fínéagar, bláthach, iógart sula ndéantar í a chócaireacht; etc.</i> |

4. Cuir in iúl le tic (✓) cé acu fíor nó bréagach atá **gach** ceann de na ráitis seo a leanas.

3 @ 2 mharc (grádaithe 2:0)

	Fíor	Bréagach
Is glasraí piseánacha iad piseanna, pónairí agus lintilí	✓	
Níl snáithín i dtorthaí agus glasraí		✓
Tá méid ard uisce i nglasraí	✓	

5. Tabhair breac-chuntas ar **thrí** threoirlíne i gcomhair itheachán sláintiúil le haghaidh leanaí.

3 threoirlíne @ 2 mharc (grádaithe 2:1:0)

(i)	<i>Lean pirimid an bhia; béilí atá cothromaithe go maith/béile rialta; éasca a bhainistiú méid an sciar; ba cheart go mbainfeadh méid an sciar le haois/leibhéal gníomhaíochta an linbh;</i>
(ii)	<i>Sneaiceanna cothaitheacha a sholáthar; snáithín a mhéadú; iontógáil siúcra a laghdú; iontógáil salainn a laghdú;</i>
(iii)	<i>Próitéin ag teastáil le haghaidh fáis; carbaihiodráit/saille le haghaidh teasa agus fuinnimh; cailciam do chnámha agus d'fhiacra; uisce/sreabháin a ól; etc.</i>

6. Cuir in iúl le tic (✓) cé acu fíor nó bréagach atá **gach** ceann de na ráitis seo a leanas.

3 @ 2 mharc (grádaithe 2:0)

	Fíor	Bréagach
Déantar bia a phróiseáil chun cur lena sheilfré	✓	
Sampla de thraséilliú is ea baictéir a aistriú ó bhia amh go dtí bia cócaráilte	✓	
Maraítear gach cineál baictéir i mbia má dhéantar é a chócaráil ag teocht 50°C		✓

7. Ar an liosta thíos tá **trí** chineál plúir. Tabhair úsáid chócaireachta dhifriúil **amháin** le haghaidh gach ceann díobh.

3 úsáid @ 2 mharc (grádaithe 2:1:0)

Cineál plúir	Úsáid chócaireachta
Plúr éiritheach	<i>Cácaí; brioscaí; scónaí;</i>
Plúr caiscín	<i>Arán donn; scónaí donna; taosráin caiscín; muiifíní caiscín;</i>
Gnáth phlúr bán	<i>Píotsa; toirtín úll; anlainn; cístíní cupa; etc.</i>

8. Cuir in iúl le tic (✓) cé acu fíor nó bréagach atá **gach** ceann de na ráitis seo a leanas.

3 @ 2 mharc (grádaithe 2:0)

	Fíor	Bréagach
Téann galar pearódóntach/drandail i bhfeidhm ar na fíocháin atá timpeall na bhfiacra	✓	
Ní itheann lucht-veigeatóir táirgí déiríochta		✓
Laghdaítear an baol ó ghalar putóige má itear réim bia ina bhfuil neart snáithín	✓	

9. Déan an modh leasaithe bia a mheaitseáil leis an sainmhíniú ceart.

3 @ 2 mharc (grádaithe 2:0)

Cóireáil teasa

Díhiodráitiú

Reo

Sainmhíniú	Modh leasaithe bia
Torthaí, glasraí nó meascán díobh a bheiriú le siúcra, fínéagar agus spíosraí	Cóireáil teasa
Úsáid a bhaint as teochtaí an-íse atá mí-oiriúnach i gcomhair gníomhaíocht einsímí agus fás miocróbach	Reo
Déantar bia a leasú trí mhaothas a bhaint de	Díhiodráitiú

10. Tabhair **dhá** bhuntáiste a bhaineann le hárachas sláinte príobháideach.

2 bhuntáiste @ 2 mharc (grádaithe 2:1:0)

(i) <i>Soláthraíonn sé slándáil i gcás breoiteachta/díobhála/timpiste; suaimhneas intinne; clúdaíonn sé costais leighis e.g. táillí comhairleora a íoc; cúiteamh as caillteanas ioncaim; faoiseamh ó cháin ar fáil;</i>
(ii) <i>Rochtain níos gasta ar chóireálacha leighis; cóireáil d'othair chónaitheacha in ospidéal phríobháideacha/in ospidéal leathphríobháideacha; clúdaíonn sé cóireáil leighis thar lear; cúram fioclóireachta; etc.</i>

Mol modh **amháin** íocaíochta is féidir a úsáid chun árachas sláinte príobháideach a cheannach.

1 mhodh @ 2 mharc (grádaithe 2:1:0)

<i>Cárta creidmheasa; cárta dochair; seic; dochar díreach; asbhainte ón tuarastal; airgead tirim; etc.</i>
--

11. Tabhair breac-chuntas ar **dhá** thoisc is cóir a chur san áireamh le linn fearais leictreacha a roghnú.

2 thoisc @ 2 mharc (grádaithe 2:0)

(i)	<i>Costas e.g. tosaigh/reatha/seirbhísiú/suiteáil; cáilíocht; rátáil éifeachtúlachta fuinnimh; spás ar fáil; méid/riachtanais an teaghlaigh; branda;</i>
(ii)	<i>Dearadh agus tógáil; éasca le hoibriú; éasca a ghlanadh; gnéithe sábháilteachta; ráthaíocht; seirbhís tar éis díolacháin; etc.</i>

Conas is féidir fáil réidh le fearais leictreacha chun damáiste don timpeallacht a sheachaint?

1 phointe @ 2 mharc (grádaithe 2:0)

<i>Tabhair leat chuig ionad athchúrsála áitiúil/láithreán taitneamhachta cathartha; a bhailíonn an siopa ar fhearas nua a sheachadadh; etc.</i>

12. Tabhair breac-chuntas ar **thrí** úsáid éagsúla a bhaintear as teicstílí sa teach.

3 úsáid @ 2 mharc (grádaithe 2:1:0)

(i)	<i>Inslíú e.g. cairpéid, compord e.g. cúisíní; cosaint e.g. lámhainní oighinn;</i>
(ii)	<i>Fuaim a ionsú e.g. rugaí; ionsúiteacht e.g. tuáillí, bogfheisteas tí; príobháideachas e.g. dallóga;</i>
(iii)	<i>Teas e.g. blaincéid; maisiú e.g. cuirtíní; etc.</i>

13. Maidir le caiteachas teaghlaigh, mínigh **gach** ceann díobh seo a leanas:

2 @ 3 mharc (grádaithe 3:2:1:0)

Caiteachas riachtanach: <i>caiteachas ar bhunriachtanais e.g. bia/éadaí/teas; tithíocht e.g. cíos/bíonn morgáiste idir sheasta agus neamhrialta; árachas; iasachtaí;</i>
<i>billí leighis; earraí tí; billí fónais; carr; etc.</i>
Caiteachas lánroghnach: <i>caiteachas ar neamhriachtanais/só; siamsaíocht; alcól;</i>
<i>cosmaidí; laethanta saoire; earraí gairdín; coigilteas; fóillíocht, ballraíocht sa ghiomnásiam; síntiúis sruthaithe; idirlíon; etc.</i>

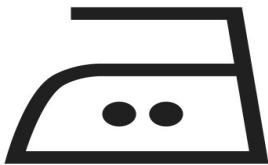
14. Cén t-eolas a chuireann **gach** ceann de na siombailí cúraim teicstíle seo a leanas in iúl don tomhaltóir?

2 @ 3 mharc (grádaithe 3:2:1:0)



(www.woolmark.com)

<i>Nigh de láimh amháin; nigh de láimh;</i>
<i>úsáidtear le haghaidh olla/fabraicí míne; etc.</i>



(www.omo.com)

<i>Iarann meánach; iarann te;</i>
<i>teocht le haghaidh olann a iarnáil/meascáin phoileistir; etc.</i>

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.

Ceist 1

‘Tá níos mó ná aon cheathrú de na daoine óga atá ag fás aníos in Éirinn murtallach nó róthrom de réir an tsuirbhé *Ag Fás Aníos in Éirinn* is déanaí.’ (www.irish-examiner.com)

Sa tábla thíos taispeántar an t-eolas cothaitheach, (in aghaidh gach 100 g), le haghaidh e iógairt nádúrtha atá lánsaille, ar bheagán saille, agus saor ó shail.

	lógart nádúrtha lánmhéathrais	lógart nádúrtha ar bheagán saille	lógart nádúrtha saor ó shail
Fuinneamh (kcal)	133 kcal	65 kcal	54 kcal
Saill	9.4 g	1.8 g	0.4 g
ar saille sáithithe di	5.5 g	1.1 g	0.2 g
Carbaihiodráití	5.9 g	6.9 g	7.6 g
ar siúcraí díobh	3.2 g	6.8 g	7.3 g
Snáithín	0.3 g	0.5 g	0.5 g
Próitéin	6.0 g	4.8 g	4.8 g
Salann	0.20 g	0.20 g	0.19 g

- (a) Ag baint úsáid as an eolas atá sa tábla, luaigh cé acu de na hiógairt a mholfá do dhuine murtallach.

Tabhair **ceithre** chúis le do rogha.

(20 marc)

Ainm: **4 mharc** (grádaithe 4:0), Cúiseanna: **4 @ 4 mharc an ceann** (grádaithe 4:2:0)

lógart nádúrtha lánsaille: an t-ábhar kcal is airde; an cion saille sáithithe is airde; saill le haghaidh teasa agus fuinnimh; is furasta saille a dhíleá; an cion carbaihiodráite is ísle; cion siúcra íseal; an cion snáithín is ísle; próitéin ar ardluach bitheolaíoch (ALB) is airde le haghaidh fáis agus deisiúcháin; cion salainn íseal; etc.

lógart nádúrtha ar bheagán saille: cion maith kcal; cion saille sáithithe íseal; is furasta saill a dhíleá; meánchion carbaihiodráite; meánchion siúcra; beagán cion snáithíneach; próitéin ar ardluach bitheolaíoch (ALB) le haghaidh fáis agus deisiúcháin; cion salainn íseal; oiriúnach d’aiste bia ar bheagán calraí; ionadach úsáideach le haghaidh uachtair; etc.

lógart nádúrtha saor ó shail: an t-ábhar kcal is ísle; an cion saille sáithithe is ísle; is furasta saill a dhíleá; an cion carbaihiodráite is airde; an cion siúcra is airde; beagán cion snáithíneach; próitéin ar ardluach bitheolaíoch (ALB) le haghaidh fáis agus deisiúcháin; cion salainn is ísle; oiriúnach d’aiste bia ar bheagán calraí; ionadach úsáideach le haghaidh uachtair; etc.

(b) Luaigh trí chúis leis an murtall.

(12 mharc)

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

Éagothroime in iontógáil fuinnimh agus caiteachas fuinnimh; stíl mhaireachtála neamhghníomhach; easpa aclaíochta; tosca síceolaíochta e.g. dúlagar, leadrán; éagothroime hormónach (faireog thíoróideach); patrúin itheacháin mhíshláintiúla e.g. sneaiceanna/ithe go déanach san oíche; drochroghanna bia e.g. bianna friochta/lán siúcra; úsáid iomarcach as bianna próiseáilte; etc.

(c) Tabhair cuntas ar lipidí (saillte) faoi gach ceann de na ceannteidil seo a leanas:

- aicmiú

(8 marc)

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

Ainmhi; planda; mara; sáithithe; neamhsháithithe; monai-neamhsháithithe; polai-neamhsháithithe; etc.

- feidhmeanna sa chorp

(8 marc)

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

Teas; fuinneamh; stóráiltear barraíocht lipidí mar fhíochán saille, ag insliú an choirp agus ag gníomhú mar chúltaca fuinnimh; cosnaíonn lipidí orgáin íogair; vitimíní sailltuaslagtha A, D, E agus K a sholáthar; foinse d'aigéid shailleacha riachtanacha; moill a chur ar mhothú an ocras; ag teastáil chun ballaí cealla a thógáil; feabhsaíonn aigéid shailleacha óimige comhdhíriú an duine agus gníomhaíocht inchinne; cuidíonn roinnt lipidí neamhsháithithe le colaistéaról a ísliú; géaraíonn sé ar tharchur néar-ríog; etc.

- fionsí sa réim bia

(12 mharc)

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

Feoil; uibheacha; iasc olúil; táirgí déiríochta; pónairí soighe; abhacáid; ológa; cnónna agus olaí cnó; olaí glasraí; olaí ae éisc; margairín; síolta; etc.

(d) Pléigh ceithre thoisc is cóir a chur san áireamh le linn bianna a roghnú agus a cheannach chun an méid saille sa réim bia a laghdú.

(20 marc)

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

Roghnaigh bia atá íseal i saill go nádúrtha e.g. torthaí agus glasraí; seachain bianna ardsaille saoráideacha; fiafraigh go ndéanfaí saill infheicthe a ghearradh den fheoil; roghnaigh gearrthacha feola atá níos tanaí; déan saillte hidriginithe a sheachaint; déan na lipéid a chur i gcomparáid lena chéile agus déan bianna atá níos ísle i saill sháithithe a roghnú; lean an córas soilse tráchta e.g. léiríonn lipéid ina gcuimsítear dathchódú más amhlaidh go bhfuil an bia ard, meánach nó íseal i saill; léigh na lipéid; roghnaigh táirgí atá saor ó saill; pleanáil béilí agus sneaiceanna chun bianna atá íseal i saill a áireamh; bain úsáid as roghanna malartacha a bhfuil saill íseal iontu; etc.

Ceist 2

Bíonn itheachán sláintiúil ríthábhachtach le linn toirchis ar mhaithe le fás agus forbairt an linbh.

- (a) Pléigh **ceithre** riachtanas cothaithe a bhíonn ag mná torracha. (20 marc)

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

Próitéin le haghaidh fáis agus forbairt ceall agus fíochán nua; lipídí/aigéid shailleacha don néarchóras sláintiúil; snáithín chun iatacht a chosc; aigéad fólach/fóláit roimh agus le linn toirchis chun an fhéidearthacht maidir le lochtanna néarfheadán a laghdú; iarann don fhuil; cailciam agus vitimín D d'fhorbairt na gcnámh; vitimín C chun cabhrú le hiarann a ionsú, troid in aghaidh ionfhabhtaithe; uisce chun iatacht agus díhiodráitiú a chosc; ba cheart iontógáil fuinnimh a mhéadú beagán; aigéid shailleacha óimige 3 chun an néarchóras a fhorbairt; ba cheart iontógáil salainn a laghdú; iontógáil uibheacha amha, cáis neamhphaisteartha, pâté a laghdú; alcól a sheachaint; etc.

- (b) Agus na treoirínte reatha don itheachán sláintiúil á gcur san áireamh agat, leag amach biachlár (3 bhéile) i gcomhair lá amháin do bhean atá torrach. (18 marc)

3 bhéile @ 6 mharc an ceann

(Biachlár: **2 chúrsa @ 2 mharc + 1 deoch @ 2 mharc** (grádaithe 2:1:0)) X 3

Biachláir shamplacha

Bricfeasta	Lón	Dinnéar
<i>Sú oráiste</i> ***	<i>Anraith glasraí le arán</i> <i>caiscín</i> ***	<i>Anraith cairéad agus lintil</i> <i>le harán donn</i> ***
<i>Leite</i> ***	<i>Iógart sútha talún</i> ***	<i>Sicín agus brocaílí bacáilte</i> <i>le brúitín</i> ***
<i>Pancóga le hanlann</i> <i>fraochán gorm</i> ***	<i>Úll</i> ***	<i>Sailéad torthaí úra</i> ***
<i>Tae/caife/uisce</i>	<i>Gloine bainne</i>	<i>Gloine bainne/uisce</i>

- (c) Mínigh conas a chuidíonn lipéadú bia le tomhaltóirí le linn dóibh bia a cheannach. (12 mharc)

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

Cuireann sé an tomhaltóir ar an eolas faoi airíonna bia réamhphacáilte; is féidir leo rogha eolasach a dhéanamh; faisnéis faoi chomhábhair ghéinmhodhnaithe; faisnéis chothaitheach tugtha; ailléirginí liostaithe/aibhsithe; comhábhair atá liostaithe in ord íslitheach meáchain; cainníocht ghlan; tír thionscnaimh; dáta faoinar cheart a úsáid, dáta ar fearr roimhe é; treoracha maidir le cócaireacht, stóráil; ainm agus seoladh an mhonaróra; dearbhú cáilíochta e.g. marc de chuid Bord Bia; táirgí orgánacha; trádáil chóir; etc.

Ceist 3

Na glasraí a fhástar in Éirinn, baineann siad áit amach ar ár seilfeanna go tapa, agus dá bhrí sin bíonn siad níos cothaithí.

- (a) Tabhair cuntas (i) ar luach cothaitheach glasraí agus (ii) ar luach diaitéiteach glasraí. (20 marc)

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

(2 thagairt do luach cothaitheach, 2 thagairt do luach diaitéiteach, móide 1 tagairt eile)

Cothaitheach: bia ar íseal-luach bitheolaíoch (ÍLB), soláthraíonn pónairí soighe próitéin ar ardluach bitheolaíoch (ALB); íseal i saill - saille polai-neamhsháithithe in ológa agus in abhacáid; stáirse i bpiseánaigh, i nglasraí fréimhe agus i nglasraí tiúbai; snáithín i bpiseánaigh, i nglasraí fréimhe agus i nglasraí tiúbai; siúcra in oinniúin agus cairéid; tá vitimín C, grúpa B, vitimín A agus próivitimín A le fáil i nglasraí; iarann, cailciam le fáil i nglasraí dorcha glasa; cion ard uisce; etc.

Diaitéiteach: úsáideach in aistí bia veigeatóirí; glasraí piseánacha do veigeáin; foinse mhaith snáithín cothaithe a d'fhéadfadh cabhrú le neamhoird na bputóg a chosc; tugann sé mothú na lánmhaireachta; úsáideach in aistí bia ar bheagán colaistéaróil/in aistí bia ar bheagán calraí; soláthraíonn sé frithocsaídeoírí a laghdaíonn an riosca de ghalar corónach croí (GCC), stróc agus roinnt cineálacha ailse; cuidíonn sé leis an gcóras imdhíonachta; ar fáil go héasca i gcaitheamh na bliana; ilúsáideach; eacnamaíoch nuair a bhíonn sé ina shéasúr féin; easpa vitimín D agus B12; tá siad ar an mbunseilf de phirimid an bhia; etc.

- (b) Tabhair breac-chuntas orthu seo a leanas:

- (i) na slite a dtéann an chócaireacht i bhfeidhm ar ghlasraí
- (ii) na treoirlínte maidir le glasraí a stóráil. (18 marc)

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

Éifeachtaí na cócaireachta: méadaíonn sé díleáchtacht; pléascann gráin stáirse agus ionsúnn siad uisce; éiríonn ceallalóis níos boige; scriostar miocroorgánaigh; déantar einsímí a dhínádúrú; athraíonn an dath, blas agus uigeacht; cailliúint vitimíní uiscethuaslagtha; scriostar vitimín C; etc.

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

Treoirlínte maidir le stóráil: bain an pacáistiú plaisteach de; bain amach glasraí ar bith a ndearnadh damáiste dóibh; stóráil iad ar raca glasraí; déan prátaí a stóráil in áit atá dorcha, tirim, aeráilte go maith; stóráil comhábhair sailéid i dtarraiceán glasraí cuisneora; seachain stóráil ar feadh tréimhsí fada; úsáid iad go tapa tar éis iad a cheannach; etc.

- (c) Mol dhá shlí speisiúla le glasraí a chur isteach mar chuid de réim bia leanaí. (12 mharc)

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

Glasraí suaithfhriochta; bain úsáid as trátaí crotalacha i mboscaí lóin; úsáid gearrthóirí chun cruthanna ainmhithe a dhéanamh; déan iad a ghrátáil i miasa chun iad a cheilt; cuir glasraí le hanlainn chumaisc; caoineoga; popaí glasraí/reoiteoga; cuir iad le stobhaigh; glasraí a fhás sa bhaile; brioscaí/dingeacha glasraí; úsáid iad in anraithí; etc.

Ceist 4

Is scil saoil thábhachtach í a bheith in ann airgead a bhainistiú go maith.

- (a) Pléigh **ceithre** bhuntáiste a bhaineann le buiséad tí a phleanáil le haghaidh teaghlaigh. (20 marc)

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

Réimsí róchaiteachais sainaitheanta; soláthraíonn sé slándáil airgeadais; maolaíonn sé imní agus strus mar íocfar billí; fios a bheith agat cá bhfuil an t-airgead go léir ag dul; déantar foráil maidir le héigeandálaí e.g. cuairt ar an dochtúir nó ar an bhfiacloir; is féidir coigiltis a dhéanamh spreagann sé daoine chun fanacht go dtí go mbeidh an t-airgead acu rud éigin a cheannach; cinntítear leis go mbíonn airgead atá ar fáil chun teagmhais neamhphleanáilte a chumhdach e.g. cailliúint poist; forbraítear leis scileanna bainistíochta airgid; seachnaíonn sé fiachas; seachnaítear leis an tob-cheannach; laghdaíonn an buiséadú spleáchas ar chreidmheas; etc.

- (b) Leag amach plean buiséid seachtainiúil le haghaidh teaghlaigh (beirt daoine fásta agus beirt leanaí) a bhfuil glanioncam €800 in aghaidh na seachtaine acu. (20 marc)

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

Cíos 25%; bia 25%; billí tí 15% e.g. soilsiú, téamh, bailiú araidí, teileafón/idirlíon; oideachas 10%; éadaí 5%; fóillíocht/siamsaíocht 5%; coigilteas 5%; sláinte 5%; caiteachas lánroghnach 5%; buiséad a mheas/a athbhreithniú ar bhonn rialta; etc.

- (c) Luaigh buntáiste **amháin** agus míbhuntáiste **amháin** a bhaineann le hearraí a cheannach ar cairde. (10 marc)

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

1 bhuntáiste, 1 míbhuntáiste

Buntáiste: ceannaigh anois íoc níos déanaí; úsáid a bhaint as na hearraí gan íoc astu; chun earraí daora a cheannach; ní gá suimeanna móra airgid a iompar; úsáideach i gcásanna éigeandála; is féidir leas a bhaint as nuair a bhíonn na sladmhargaidh ar siúl; spreagann sé caiteachas agus déanann sé tairbhe don gheilleagar; etc.

Míbhuntáiste: costasach; rátaí arda úis; spreagann sé tob-cheannach; ní leat na hearraí go dtí go n-íoctar an tráthchuid dheiridh; bíonn róchaiteachas mar thoradh air; bíonn fiacha ann mar thoradh air; d'fhéadfadh nach mbeifí in ann na haisíocaíochtaí ar fad a dhéanamh; féadfar earraí a athshealbhú má mhainníonn an tomhaltóir aisíocaíochtaí a íoc; d'fhéadfadh go bhfaigheadh tomhaltóir drochrátáil creidmheasa/go mbeadh sé deacair iasacht a fháil amach anseo dá dheasc; etc.

Ceist 5

Maireann muid i ndomhan atá ag éirí níos éagsúla in aghaidh an lae, fiú amháin laistigh de struchtúir ár dteaghlach féin.

(a) Déan cur síos ar **gach** ceann de na struchtúir theaghlacha seo a leanas:

- teaghlach tuismitheora aonair **2 phointe @ 3 mharc an ceann** (grádaithe 3:2:0)
- teaghlach núicléach **2 phointe @ 3 mharc an ceann** (grádaithe 3:2:0)
- teaghlach cumaiscthe. **2 phointe @ 3 mharc an ceann** (grádaithe 3:2:0)

(18 marc)

Teaghlach le haon tuismitheoir amháin: *tuismitheoir amháin atá ann agus a c(h)uid leanaí, féadann sin a bheith amhlaidh mar gheall ar rogha an duine, colscaradh, scaradh, tréigean nó bás céile; d'fhéadfadh deacrachtaí a bheith mar thoradh air e.g. bochtaineacht, airgeadais, mothúchánach; aonrú, strus mar gheall ar ualach oibre méadaithe agus fadhbanna cúraim leanaí; níos dóichí go mbeadh an tuismitheoir sin ag brath ar shochair stáit; etc.*

Teaghlach núicléach: *tuismitheoir/tuismitheoirí agus a gcuid leanaí; ina gcónaí mar aonad neamhspleách; roinntear tascanna de ghnáth; bíonn ról chomhtháite acu; daonlathas ann, agus baint ag na leanaí níos sine leis na cinní a dhéantar; oibríonn an bheirt thuismitheoirí; soghluaiste; is gnách go mbíonn líon na leanaí beag; neamhspleách; féin-leordhóthanach go heacnamaíoch; gaolta scaipthe go forleathan; scoite amach in aimsir ghéarchéime; etc.*

Teaghlach cumaiscthe: *comhpháirtithe le leanaí ó chaidrimh roimhe seo agus go minic lena leanaí féin; is ann dá leithéid de ghnáth mar gheall ar athphósadh; níos minice ná sin mar gheall ar cholscaradh agus scaradh; bíonn teaghlach mór leathan acu; brú airgeadais breise; deacrachtaí le disciplín idir leas-thuismitheoirí agus leanaí; etc.*

(b) Pléigh ról **agus** freagrachtaí ógánach/déagóirí laistigh de theaghlach.

(20 marc)

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

Ról agus freagrachtaí: *mac/iníon/deartháir/deirfiúr/garpháiste; eiseamláir do shiblí níos óige; bíonn deacracht ag baint le hionchais na ról toisc nach leanaí iad na déagóirí a thuilleadh ach fós ní bhíonn freagracht iomlán mar dhaoine fásta ag baint leo; meas a léiriú, foghlaim conas iad féin a iompar ar bhealach atá inghlactha go sóisialta; eolas a fháil go neamhfhoirmiúil agus go foirmiúil; sciar cothrom/iomchuí de dhualgais an tí a dhéanamh; a bheith ag obair go crua agus dul chun cinn maith a dhéanamh ar scoil; neamhspleáchas de réir a chéile a bhaint amach; cuidiú le haire a thabhairt do shiblí níos óige/daoine scothaosta; etc.*

(c) Tabhair breac-chuntas ar an bhfáth a bhfuil sé tábhachtach go mbeadh cumarsáid mhaith ann idir baill den teaghlach.

(12 mharc)

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

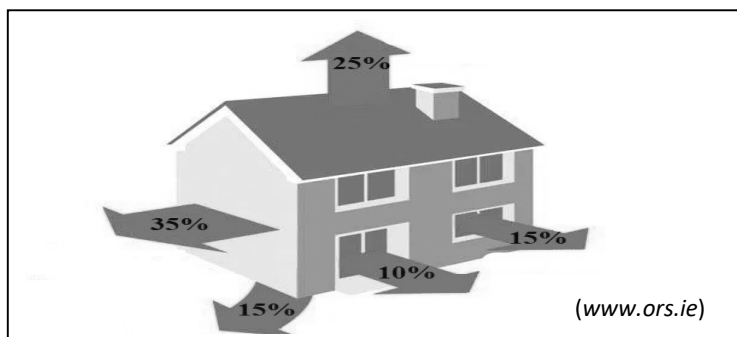
Cabhraíonn sé le rialacha agus ionchais a shoiléiriú; *bíonn a fhios ag baill theaghlacha cad a mbítear ag súil leo uathu; tógann sé muinín i measc na mball theaghlacha; in ann a gcuid tuairimí agus barúlacha a chur in iúl; forbraíonn sé scileanna éisteachta; cuidíonn sé le daoine a gcuid tuairimí a chur in iúl i dtimpeallacht shábháilte; féadfar coimhlint a réiteach; teastaíonn cumarsáid chun comhréiteach a dhéanamh; forbraítear féinmheas dearfach mar gheall air; etc.*

Roinn C

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) Sa léaráid thíos taispeántar an caillteanas teasa ar an meán i dteach teaghlaigh.



(i) Luaigh **ceithre** bhuntáiste a bhaineann le teach a bheith inslithe go maith. (20 marc)

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

Laghdaíonn sé billí téimh; laghdaíonn sé caillteanas teasa; sábhálann sé fuinneamh; feidhmíonn sé mar bhac torainn/fuaimne; coinníonn teocht chompordach seasmhach; laghdaíonn sé úsáid acmhainní fuinnimh; bíonn níos lú astaíochtaí CO₂ mar thoradh air; cruthaíonn sé teach níos compordaí; is féidir leis cur le maireachtáil inbhuanaithe agus fhreagrach; rátáil/feabhsú BER/RFF níos airde in éifeachtúlacht fuinnimh; etc.

(ii) Ainmnigh an modh inslithe a mholfá le haghaidh **gach** ceann díobh seo a leanas, agus déan cur síos air:

(a) áiléar (b) ballaí (c) fuinneoga. (15 mharc)

3 phointe @ 5 marc an ceann

Ainm: **2 mharc** (grádaithe 2:0), Cur síos: **3 mharc** (grádaithe 3:0)

(a) **áiléar:** *insliú blaincéad e.g. rollaí de shnáithíngloine, olann nó mianra; leagtha idir giarsaí nó socraithe idir rachtaí dín; etc. líonadh scaoilte e.g. millíní polaistiréin nó veirmicilt doirte isteach ann idir giarsaí; etc. cúrsliú e.g. cú spraeáilte idir an díon agus na rachtaí; etc. insliú snáithínséidte e.g. déantar snáithíní gloine, mianraí nó ceallalóis a shéideadh isteach san áiléar agus a shéalú; etc.*

(b) **ballaí:** *cuasbhallaí: dhá shraith de bhloic, 5-10cm óna chéile, feidhmíonn aer sa spás mar inslitheoir; is féidir bileoga polaistiréin a chur isteach ag céim na foirgníochta; déantar cúr nó coirníní polaistiréin a phumpáil isteach sa chuas; etc. ballaí soladacha inmheánacha: leatháin inslithe, líneáil thirim ag cur cláir inslithe i bhfeidhm ar an taobh istigh de bhallaí eachtracha; etc. ballaí seachtracha: leatháin d'ábhar inslithe ar dhromchla seachtrach an bhalla agus clúdaithe le rindreáil chun friotaíocht uisce a sholáthar, tá mogalra cruach leabaithe sa rindreáil chun neart a sholáthar; etc.*

(c) **fuinneoga:** *déghloinithe nó gloiniú triarach: dhá/trí leathán gloine le spás aeir eatarthu, is féidir an spás a líonadh le gás támh e.g. argón; tá sciath dofheicthe ag gloine íseal astaíochais a laghdaíonn aistriú teasa agus a fhrithchaitheann teas ar ais isteach sa seomra etc. cuirtíní: líneáil throm orthu, feistithe; etc.*

- (iii) Luaigh na buntáistí **agus/nó** na míbhuntáistí a bhaineann le fuinneamh gréine. (15 mharc)

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

Buntáistí: soláthraíonn sé soláthar neart uisce te; gan aon astaíochtaí deataigh/carbóin aonocsaíde; soláthraíonn sé a leictreachas féin don bhaile; is féidir leis an riachtanas teasa a laghdú 80%; foinse fuinnimh inathnuaite atá neamhdhíobhálach don chomhshaol; Deontas ÚFIÉ ar fáil le haghaidh costas suiteála; méadaíonn sé luach na maoine tríd an Rátáil Fuinnimh Foirgníochta (RFF) a ardú; etc.

Míbhuntáistí: daor le ceannach/suiteáil; soláthar gréine nach féidir brath air, cineál eile fuinnimh ag teastáil; caithfear an teach a bheith dírithe i dtreo na gréine; gránna ar an díon; etc.

agus

- 1.(b) Eachtra chorraitheach i saol an duine é an chéad teach a cheannach.

- (i) Luaigh na buntáistí **agus** na míbhuntáistí a bhaineann le do theach féin a cheannach. (12 mharc)

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

1 bhuntáiste + 1 mhíbhuntáiste + 1 phointe eile

Buntáistí: infheistíocht; faoiseamh cánach agus deontais ar fáil; níos saoire, morgáiste níos saoire ná cíós; is féidir luach an tí a mhéadú; slándáil tionachta; in ann do dhearadh féin agus do chineál tí a roghnú; cibé acu teach a roinnt nó gan é a roinnt; etc.

Míbhuntáistí: tiomantas fadtéarmach; éarlais riachtanach i dtosach; táillí breise le hóc e.g. gníomhaireacht iasachta, dlí, dleacht stampa, táille suirbhé an cheannaitheora; cáin mhaoine; costais chothabhála leanúnacha; féadfar go dtitfidh luach maoine; etc.

- (ii) Pléigh conas a d'fhéadfadh riachtanais tithíochta an teaghlaigh ina bhfuil leanaí a bheith éagsúil le riachtanais tithíochta an duine a chónaíonn leis féin. (18 marc)

3 phointe @ 6 mharc an ceann (grádaithe 6:3:0)

Teaghlach le leanaí: braitheann sé ar mhéid agus ar chomhdhéanamh an teaghlaigh; gaireacht do scoileanna/naíolanna; is maith le leanaí níos sine a spás pearsanta féin; spás stórála e.g. taisceadáin, cófraí, preas te le haghaidh éadaí; seomra suí le leabhair/idirlíon/leathanbhanda; seomra súgartha do bhréagáin; garáiste nó seid do rothair; cistin mhór fheistithe, aeráilte, soilsithe go leordhóthanach agus fairsing; seomra suí le haghaidh scíth a ligean/féachaint ar an teilifís; gairdín iata, paitió, deic le haghaidh súgartha; teastaíonn áiseanna staidéir ó mhic léinn; gaireacht don obair, siopaí, taitneamhachtaí; etc.

Duine ina chónaí leis nó léi féin: teastaíonn níos lú spáis ná mar a theastaíonn ó theaghlach; ceadaítear leis sin rogha an duine aonair e.g. roghnú idir stíl mhaireachtála uirbeach/tuaithe; is maith le roinnt daoine taisteal, ag brath ar rochtain ar iompar poiblí; áiseanna siamsaíochta; árasán/seomra suí is leapa/teach baile; is féidir teach a fháil ar cíós duit féin nó teach a roinnt le daoine eile mar rogha ar réadmhaoin a cheannach, gaireacht don obair nó don choláiste; idirlíon/leathanbhanda; etc.

1.(c) Tugann dearthóirí inti cúnamh do dhaoine teach a mianta a chruthú.

- (i) Pléigh trí thoisc is cóir a chur san áireamh nuair atá an dearadh inti de theach á phleanáil agat. (15 mharc)

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

Spás ar fáil; feidhm an tseomra; compord; airgead ar fáil; costas e.g. costas tosaigh/cothabháil; méid an teaghlaigh; éifeachtúlacht fuinnimh; gné an tí/an tseomra; daingneáin/feistis atá ann cheana; rogha phearsanta; scéim dathanna; ábhair a úsáidtear;feasacht chomhshaoil; eirgeanamaíocht, leagtha amach go maith ar mhaithe le héascaíocht gluaiseachta; etc.

- (ii) Mínigh conas is féidir le bogfheisteas tí cur go mór leis an gcuma ghinearálta a bhíonn ar sheomra. (15 mharc)

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

Dath/patrún/uigeacht a chur le seomra; seomra a dhéanamh te agus cluthar; gníomhú mar phointe fócasach i seomra; gné spéise a dhéanamh de limistéar den seomra; is féidir an seomra a nuamhaisiú go hiomlán ar bhealach eacnamaíoch; is féidir stíl seomra a nuashonrú; etc.

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

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

2.(a) 'Imíonn faisean as, ach is buan don stíl.' (Yves Saint Laurent)



(www.pinterest.com) (www.theblacktux.com)

(i) Déan trácht ar oiriúnacht na n-éadaí ócáide a thaispeántar thuas.

Déan tagairt dóibh seo a leanas:

- cruth **2 phointe @ 3 mharc an ceann** (grádaithe 3:2:0)
- compord **2 phointe @ 3 mharc an ceann** (grádaithe 3:2:0)
- gnéithe dearaidh. **2 phointe @ 3 mharc an ceann** (grádaithe 3:2:0) (18 marc)

Bean: cruth: líne láidir bailéiríne; bíonn muineál íseal baineann; tugann cabhail feistithe cuma chaol ar bhean; cuireann sciorta fillte leithead le bean; cuireann fosciorta gearr cuma na hairde ar an duine etc. **compord:** bíonn fabraic shilteach compordach lena caitheamh; ceadaíonn sciorta gluaiseacht éasca; etc. **gnéithe dearaidh:** líne leathan fáithime; cuireann bróidnéireacht gné spéisiúil leis; dathanna codarsnachta; etc.

Fear: cruth: bríste a bhfuil na cosa caol iontu; tugann fad gearr sa seaicéad cuma na hairde don fhear; tugann muinchillí gearra i seaicéad cuma fhada ar na lámha; etc. **compord:** léine cadáis thréscailteach; ceadaíonn seaicéad agus brístí feistithe don ghluaiseacht éasca maidir le lúbadh, síneadh na ngéag agus coinníonn siad an cruth; bróga ísle; etc. **gnéithe dearaidh:** mionsonraí amhail cnaipe aonair ar seaicéad; ciarsúr codarsnachta i bpóca an tseaicéid; codarsnachtaí datha a cheangal leis an gciarsúr; etc.

(ii) Mol oiriúint **amháin** a chuirfeá le ceann ar bith de na feistis thuas chun iad a fheabhsú. Tabhair cúis **amháin** le do rogha. (7 marc)

1 oiriúint @ 3 mharc (grádaithe 3:0), **1 chúis @ 4 mharc** (grádaithe 4:2:0)

Bean: seál pashmina i ndath codarsnachta pastail chun sraith eile a chur le feisteas; seodra e.g. fáinní cluaise, bráisléad, muince, fáinní, uaireadóir; mála le caitheamh tráthnóna; hata/cuircín; banna gruaige; etc.

Fear: cufaí chun dul leis an gculaith; an dath céanna a cheangal leis an gciarsúr; bioráin liopa chun oiriúnú don chulaith; bioráin carbhait; uaireadóir, fáinní a chaitheamh; etc.

2.(b) Bíonn tomhaltóirí an lae inniu sásta níos mó a íoc le haghaidh éadaí a tháirgtear le fabraicí nádúrtha.

(i) Scríobh próifíl i gcomhair fabraic nádúrtha faoi **gach** ceann de na ceannteidil seo a leanas:

- conas a dhéantar an fabraic. **1 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)
- airíonna. **2 phointe @ 3 mharc an ceann** (grádaithe 3:2:0) (9 marc)

Teicníc cur le chéile fabraice: Fíodóireacht: déantar sin ar sheol; sínítear snáitheanna dlúith síos an seol; ritear snáitheanna innigh thar agus faoin dlúth ó thaobh amháin go dtí an taobh eile; de réir mar a thagann na snáitheanna innigh síos imill sheachtracha na snáitheanna dlúith, déantar ciumhais chríochnaithe ar a dtugtar dlúthchiumhais; etc. **Cniotáil:** is féidir a dhéanamh de láimh nó le meaisín; etc. **Nascadh:** nasctar dhá fhabraic nó níos mó le chéile le greamachán; meascán de chniotáil nó fabraic fhite go scaoilte le tacaíocht ó líneáil éadrom; etc. **Macramé; Cróise; Lásadóireacht;** etc.

Airíonna: Línéadach: ionsúiteach; láidir; seolann sé teas go maith; ní bhaineann coincealach dó; bíonn loinnir mhaith air; féadfaidh sé crapadh; drochfhriotaíocht i gcoinne tine; ní bhíonn sé so-shínteach; éiríonn sé salach go héasca; ruaimítear é go héasca; éiríonn sé lán filltíní go héasca; srl. **Cadás:** ionsúiteach; fionnuar; láidir; éasca lena ní agus lena thriomú; ruaimítear é go héasca; éiríonn sé lán filltíní go héasca; crapann sé; etc. **Olann:** te; bog; ionsúiteach; athléimneach; is féidir leis craiceann íogair a ghríosú; éiríonn piollairí uirthi; crapann sí; etc. **Síoda:** ionsúiteach; roc-obach; luíonn sé go maith; inlasta; furasta damáiste a dhéanamh dó trína láimhseáil go míchúramach; etc.

(ii) Tabhair **dhá** bhuntáiste a bhaineann le snáithíní/fabraicí nádúrtha a úsáid in éadaí gnáthshaoil. (6 marc)

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

Éadrom le caitheamh sa samhradh; ruaimítear go héasca é mar sin bíonn go dathanna ar fáil ann; bíonn olann te don gheimhreadh éadaí; ionsúnn cadás uisce rud a dhéanann é an-oiriúnach d'éadaí spóirt; is féidir é a ní; tá sé buanfasach; níos saoire; is féidir bailchríocha fabraice a chur air; etc.

nó

2.(c) Tá faisean na hÉireann faoi bhláth ar an ardán idirnáisiúnta.

(i) Mínigh conas a d'fhéadfadh **gach** ceann de na tosca seo a leanas dul i bhfeidhm ar na héadaí a roghnaíonn duine.

(a) feidhm **(b)** airgead a bheith ar fáil **(c)** tionchair chultúrtha. (9 marc)

(a) Feidhm: **1 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)

Bíonn baill éadaigh ar leith oiriúnach d'ócáid ar leith e.g. cóta uiscédhíonach sa gheimhreadh; compordach agus éasca a chaitheamh; etc.

(b) Airgead a bheith ar fáil: **1 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)

Luach ar airgead go fadtéarmach; bíonn brandaí dearthóra níos costasaí; rogha siopaí miondíola ann; siopa sraithe; siopa carthanais; caithfidh na hearraí a roghnaítear a bheith oiriúnach do bhuiséad íseal; etc.

(c) Tionchair chultúrtha: 1 phointe @ 3 mharc (grádaithe 3:2:0)

Tá leibhéil éagsúla modhúlachta ag baint le cultúir éagsúla, rud a léirítear ina gcuid éadaí; gnéithe ó thíortha éagsúla e.g. seálta pashmina, bróidnéireacht ar t-léinte; feirbeadh ar gheansaithe; etc.

- (ii)** Pléigh an méid a chuireann ceannródaithe faisin/lucht blagála le nósanna faisin reatha.
(6 mharc)

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

Is maith le daoine óga na treochtaí a bhíonn á gcaitheamh ag tionchairí a chaitheamh; bunaíonn siad a gcuid raonta éadaí féin; tógtar grianghraf de threochtaí ag caitheamh éadaí a bhíonn ag dearthóirí ar leith ag imeachtaí sna meáin; bíonn déileálacha urraíochta ag daoine cáiliúla a bhfuil cuideachtaí éadaí acy; léiríonn cláir theilifíse muinín faoi éadaí; na meáin shóisialta e.g. Snapchat, Instagram; etc.

Ábhar Roghnach 3 – Staidéar Sóisialta – 80 marc

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

3.(a) Sa bhaile a thosaíonn oideachas an linbh agus is próiseas é a mhaireann ar feadh a shaoil.

(i) Tabhair breac-chuntas ar conas a chuireann an t-oideachas le forbairt an duine.
Déan tagairt do **gach** ceann díobh seo a leanas:

- forbairt fhisiciúil **2 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)
- forbairt mhothúcháinach **2 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)
- forbairt intleachtach. **2 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)

(18 marc)

Forbairt fhisiciúil: *cuidíonn spraoi le bréagáin le deaslámhacht láimhe e.g. míreanna mearaí; is féidir le hábhair phraiticiúla scileanna mínluailéacha agus scileanna oll-luailéacha a fheabhsú; comhordú lámh/súl a fhorbairt; cuidíonn spórt agus corpoideachas le cnámha agus matáin shláintiúla a thógáil agus le cothromaíocht/folláine a fheabhsú; etc.*

Forbairt mhothúcháinach: *faigheann leanaí óga a neamhspleáchas mothúcháinach óna dtuismitheoirí, spreagann sé aibíocht; bíonn mothúcháin acu dóibh féin agus do dhaoine eile; foghlaim faoi conas a bheith íogair do riachtanais daoine eile; tacúil le daoine eile; mothúcháin a chur in iúl; ceadaíonn comhoideachas le caidrimh shláintiúla a fhorbairt, gnáthchaidrimh chairdiúla idir cailíní agus buachaillí; etc.*

Forbairt intleachtúil: *curtha chun cinn tríd an raon leathan ábhar; gníomhaíochtaí seach-churaclaim; spreagann cairde ranga iomaíocht; soláthraíonn scrúduithe dúshlán; cuidíonn acmhainní e.g. leabhair, ríomhairí leis an bhforbairt; méid an teaghlaigh; soláthraíonn an baile spreagadh agus cothaíonn sé timpeallacht foghlama; cuidíonn timpeallacht fhisiciúil chomphordach le dea-shoilsíú/téamh agus aerú leis an acmhainneacht sin a bhaint amach; is féidir le plódú bac a chur ar ab staidéar; staidéar tar éis scoile a bheith ar fáil; etc.*

(ii) Tabhair cuntas ar **cheithre** thoisc a théann i bhfeidhm ar an méid a bhaineann leanaí scoile amach ó thaobh an oideachais de. (20 marc)

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

Cumas intleachtúil; méid an teaghlaigh, brú airgeadais níos mó ag teaghlaigh mhóra; timpeallacht bhaile e.g. áiseanna obair bhaile; piaraí, is féidir sin a bheith dearfach nó diúltach; timpeallacht áitiúil; timpeallacht na scoile e.g. acmhainní ar scoil, rochtain ar ríomhairí/ar theicneolaíocht chúnta, CRS ar fáil chun cúnamh a thabhairt, múinteoirí acmhainne ar fáil; líon beag daoine sa rang; clár oideachais ar scoil e.g. JCSP, LCA, LCVP, TY, HEAR, DARE, RACE, clár foghlama leibhéil a dó; taithí oibre; dearcadh na dtuismitheoirí i leith an oideachais; etc.

(iii) Mínigh **trí** bhuntáiste do dhaltaí a bhaineann le bheith rannpháirteach i ndeiseanna taithí oibre le linn dóibh a bheith ar an iar-bhunscoil. (12 mharc)

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

Cabhraíonn sé le daltaí chun cinneadh a dhéanamh faoin ngairm ar mhaith leo a roghnú; eolas a fháil ar an gcuma atá ar obair mar is ceart; léargas a fháil ar a bhfuil i gceist le poist éagsúla; aithne a chur ar an gcaoi a n-oibríonn daoine le chéile; a fheiceáil conas atá an obair difriúil ón scoil; a thuiscint cad iad na gníomhaíochtaí oibre atá taitneamhach; scileanna cumarsáide, obair foirne, pleanáil, eagrú, coimeád ama, réiteach fadhbanna a fhorbairt; cuidiú le muinín a chothú; an deis a fháil freagracht a ghlacadh; in ann é a chur ar C.V.; etc.

agus

3.(b) 'Bíonn ról tábhachtach ag an ngníomhaíocht choirp i saol leanaí agus daoine óga.'
(www.education.ie)

- (i) Pléigh trí chúis a mbaineann tábhacht leis an gcaitheamh aimsire i sochaí an lae inniu.
(15 mharc)

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

Cabhraíonn sé le daoine chun a scíth a ligean agus éalú ó strusanna an tsaoil laethúil; cuidíonn sé le folláine mheabhrach; rud a fheabhsaíonn sláinte choirp; cuireann sé le hidirghníomhaíocht shóisialta; spreagann sé caidreamh teaghlaigh; cothaíonn sé caidrimh i bpobail; forbraíonn sé scileanna nua; feabhsaíonn féinmheas; leagann sé dea-shampla do leanaí maidir le conas a gcuid ama saor a úsáid go dearfach; faoiseamh a dhéanamh ar leadrán; feabhsaíonn cumarsáid agus obair foirne; etc.

- (ii) Déan cur síos ar conas a théann **gach** ceann díobh seo a leanas i bhfeidhm ar na gníomhaíochtaí caithimh aimsire a roghnaíonn duine:

- costas **1 phointe @ 5 mharc** (grádaithe 5:3:0)
- gairm bheatha **1 phointe @ 5 mharc** (grádaithe 5:3:0)
- aois. **1 phointe @ 5 mharc** (grádaithe 5:3:0) (15 mharc)

Costas: *táille ballraíochta/bliantúil; íoc mar a úsáidtear; modh íocaíochta; éadaí agus trealamh speisialta de dhíth; féadfaidh daoine a bhfuil ioncam indiúscartha níos lú acu gníomhaíochtaí neamhchostacha/saor in aisce a roghnú e.g. siúl; etc.*

Slí Bheatha: *méid an ioncaim indiúscartha atá ar fáil; líon na n-uaireanta oibre; cineál oibre; is féidir le fóillíocht codarsnacht a dhéanamh ó shlí bheatha duine; is féidir í a bheith ag cur leis an obair; is bealach í an obair chun ioncam a sholáthar le haghaidh fóillíochta; ceadaítear d'oibrithe páirtaimseartha, comhroinnt post agus sosanna gairme níos mó ama a bheith acu do ghníomhaíochtaí fóillíochta; d'fhéadfadh oibrí neamhghníomhach cineál gníomhaíochta íditheach fuinnimh a roghnú agus a mhalairt; etc.*

Aois: *bíonn níos lú ceangail ar dhaoine óga ó thaobh dualgais de agus níos mó ama le haghaidh fóillíochta; bíonn an méid is lú ama agus ioncam indiúscartha ag lánúineacha le leanaí óga; bíonn níos mó ama agus níos mó airgid indiúscartha ag daoine atá ar scor le caitheamh ar fóillíocht; bíonn níos lú airgid ag daoine scothaosta, d'fhéadfadh go mbeadh srianta fisiciúla orthu agus go ndéanfaid siad níos mó gníomhaíochtaí neamhghníomhacha; athraíonn gníomhaíochtaí fóillíochta le haois; meastar go bhfuil roinnt gníomhaíochtaí fóillíochta ró-chontúirteach do leanaí; etc.*

nó

3.(c) Féadfaidh tionchar na dífhostaíochta maireachtáil i bhfad.

- (i) Pléigh tionchair na dífhostaíochta orthu seo a leanas:

- daoine óga **2 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)
- an teaghlach **2 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0)
- an tsochaí. **2 phointe @ 3 mharc** (grádaithe 3:2:0) (18 marc)

Daoine óga: ioncam a chailleadh; titim i gcaighdeáin mhaireachtála; strus; mothú gan fiúntas; imní; ciontacht; cailliúint aitheantais; stádas agus féinmheas; cailliúint teagmhála sóisialta; dúlagar; drochshláinte; leadrán; uaigneas; aonrú; andúil e.g. mí-úsáid drugaí/alcóil; is féidir le heaspa airgid cosc a chur ar rannpháirtíocht i ngníomhaíochtaí fóillíochta; a bheith ar nós cuma liom agus bealach aimhleasa; etc.

An teaghlach: easpa airgid; laghdú ar chaighdeáin mhaireachtála; teaghlach míshocair; d'fhéadfadh sé a bheith deacair bunriachtanais a sholáthar; bochtaineacht; fadhbanna ag íoc cíosa, billí; brú ar chaidrimh theaghlaigh; briseadh síos pósta; féadfaidh sé a bheith gan dídean nó go bhfuil cóiríocht éigeandála de dhíth air; is féidir le leanaí fulaingt go hacadúil ar scoil; d'fhéadfadh sé go mbeadh claonadh ann deoch nó drugaí a chasadh; cailliúint tí; etc.

An tsochaí: ualach ar an stát sochair a íoc; leanann fáinne fí na bochtaineachta; bochtaineacht mhéadaithe agus coireacht; eisimirce méadaithe; cruthaíonn sé neamhionannais laistigh de phobail; méadú ar chánacha; fadhbanna sóisialta; fás sa gheilleagar dubh; méadú ar scaradh sna teaghlaigh; etc.

- (ii) Ainmnigh eagraíocht dheonach **amháin** a chuireann tacaíocht ar fáil do dhaoine atá dífhostaithe, **agus** tabhair sonraí faoin eagraíocht sin. (12 mharc)

Ainm: **4 mharc** (grádaithe 4:0), **2 shonra @ 4 mharc an ceann** (grádaithe 4:2:0)
Naomh Uinseann de Pól; Rotary; Clubanna na Leon, Pobal Shíomóin; Fócas Éireann;
Comharchumainn; Botháin na bhFear; etc.
Is féidir leo gníomhú mar bhrúghrúpaí, faisnéis mhionsonraithe agus réitigh fhéideartha a thairiscint do chomhlachtaí rialtais, ranganna a mhaoiniú chun na scileanna a mhúineadh do dhaoine chun cabhrú leo déileáil lena staid, deis a thabhairt do dhaoine a gcás a phlé; etc.

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)** Bia saoráideach gan sárú is ea uibheacha, agus is éachtach an fhoinsé chothaithe iad.
(www.bbcgoodfood.com)

- (i) Tabhair cuntas ar (i) luach cothaitheach agus ar (ii) ar luach diaitéiteach uibheacha.
(20 marc)

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

2 thagairt do luach cothaitheach, 2 thagairt do luach diaitéiteach, móide 1 tagairt eile

Luach cothaitheach: próitéin ar ardluach bitheolaíoch (ALB); luach bitheolaíoch 100%; albaimin, ubh-albaimin agus glóbailin i ngealacán uibhe; vitillin agus livitin i buíocán uibhe; saill sháithithe; is eiblitheoir nádúrtha é leicitin; tá colaistéaról i mbuíocán uibhe; tá gealacán uibhe saor ó shaill; gan aon charbaihiodráit; 75% uisce ann; vitimíní sailltuaslagtha A, D, E agus K; vitimín B uiscethuaslagtha; cailciam; fosfar; iarann agus sinc; etc.

Luach Diaitéiteach: ilúsáideach; úsáidtear é i míasa milse agus neamh-mhílse; próitéin ar ardluach bitheolaíoch (ALB) le haghaidh fáis agus deisiúcháin; oiriúnach do leanaí agus do dhéagóirí; éasca a dhíleá; tapa agus éasca a chócaráil; is féidir iad a ithe leo féin; béile ann féin nuair a chuirtear tósta leis le haghaidh carbaihiodráite; tá colaistéaról agus saille sáithithe ann; níl aon vitimín C ann; tábhachtach in aiste bia veigeatóra; neamhchostasach; etc.

- (ii) Tabhair breac-chuntas orthu seo a leanas:

- bealaí éagsúla le huibheacha a chur leis an réim bia
 - na slite a dtéann teas i bhfeidhm ar uibheacha.
- (18 marc)

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

Ag ithe leo féin e.g. scrofa, friochta, bruite, póitseáilte; anlainn e.g. maonáis, hollandaise; bricfeasta e.g. tósta Francach, pancóga; lón e.g. Quiche Lorraine, sailéid, frittata, uibheagáin, ceapaire uibhe; dinnéar e.g. cácaí éisc, uibheacha Albanacha, sailéad Chaesair; táirgí bácáilte e.g. scónaí, ciste spúinse; mílseoga e.g. custaird, meireang, maróg ríse; sailéid mar ghairnis; etc

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

Téachtann próitéin is cúis le huibheacha a sholadú; scriostar baictéir; caillteanas vitimín B; athrú datha; téachtadh; déanann ró-chócaireacht iad cruu agus deacair a dhíleá; cruthaíonn ró-chócaireacht fáinne iarainn/sulfair timpeall an bhuíocáin in uibheacha bruite; etc.

- (iii) Tabhair trí chúis a bhfuil borradh faoin éileamh atá ar earraí a sholáthraíonn mion-táirgeoirí bia na hÉireann.
(12 mharc)

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

Bianna níos sláintiúla, níos cothaithe agus níos blasta; bianna orgánacha; fostaíocht áitiúil a sholáthar; daoine atá sásta níos mó a íoc as caighdeán níos fearr; bianna a tháirgtear go háitiúil; etc.

agus

4.(b) 'Is mian le tomhaltóirí cloisteáil faoi lascaí agus sladmhargáí, agus ní faoi tháirgí amháin.'
(www.retail-week.com)

(i) Pléigh conas a d'fhéadfadh na nithe seo a leanas dul i bhfeidhm ar na cinntí a dhéanann tomhaltóirí le linn siopadóireachta:

- ioncam an teaghlaigh **1 phointe @ 5 mharc** (grádaithe 5:3:0)
 - tairiscintí lascaí **1 phointe @ 5 mharc** (grádaithe 5:3:0)
 - scéimeanna dílseachta siopadóra. **1 phointe @ 5 mharc** (grádaithe 5:3:0)
- (15 mharc)

Ioncam teaghlaigh: an méid airgid atá ar fáil le caitheamh; nuair a bhíonn ioncam indiúscartha teoranta ní mór do thomhaltóirí a chinntiú go gcomhlíontar na riachtanais sula gceannaítear só; iarracht a dhéanamh chun luach maith ar airgead a fháil; etc.

Tairiscintí lascaí: cuirtear ina luí ar an tomhaltóir tob-cheannach a dhéanamh; tugann tairiscintí speisialta le tuiscint go bhfuil luach níos fearr ar airgead le fáil leo; spreagann sin daoine chun níos mó airgid a chaitheamh; etc.

Scéimeanna dílseachta siopadóra: buntáistí agus luaíochtaí a thairiscint do thomhaltóirí as a gcuid siopadóireachta leanúnaí; lascaí ar cheannacháin sa todhchaí; dílseacht tomhaltóirí don ollmhargadh amháin a spreagadh; nasc mothúcháin a thógáil le siopa áirithe; tógáil ar dhílseacht do bhranda áirithe; tairgeann cártaí dílseachta lascaí, réamhamharc cuireadh chun díola; níos lú seans siopadóireacht a dhéanamh timpeall ar an luach is fearr ar airgead; etc.

(ii) Luaigh na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann le siopadóireacht ar líne.
(15 mharc)

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

1 bhuntáiste + 1 mhíbhuntáiste + 1 phointe eile

Buntáistí: Ní gá an baile a fhágáil; earraí arna seachadadh tríd an bpost, cúiréireachta; láithreáin ghréasáin éagsúla; láithreáin ghréasáin éagsúla a chuardach; níos áisiúla; seachadadh an lá dar gcionn; d'fhéadfadh a bheith níos saoire; in ann siopadóireacht a dhéanamh timpeall láithreáin ghréasáin éagsúla; gan a bheith srianta ag uaireanta oscailte, féadfar earraí a cheannach am ar bith; féadfar ordú a rianú; in ann athbhreithnithe ar tháirgí a léamh; etc.

Míbhuntáistí: moill ar sheachadadh; easpa tadhaill agus mothú earraí; easpa idirghníomhaíochta le cúntóir siopa; calaois; in ann margadh a dhéanamh ar an bpraghas; gan a bheith i gcónaí ar an eolas an bhfuil an láithreán dlisteanach; fadhbanna le haisíocaíochtaí; costas táirgí a thabhairt ar ais; etc.

nó

4.(c) Ní hé aidhm an réitigh coinbhleachta cinneadh a dhéanamh cé atá ceart nó mícheart.

(i) Sainaithin trí thoisic a d'fhéadfadh dul i bhfeidhm ar iompar an ógánaigh/an déagóra.
(15 mharc)

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

Piarbhrú; brú scrúduithe; tacaíocht teaghlaigh; is eiseamláirí iad tuismitheoirí agus leanaí níos sine; timpeallacht na scoile; limistéar ina gcónaíonn siad; soláthraíonn caidreamh oscailte déagóra-tuismitheoir timpeallacht shábháilte do dhéagóir mothúcháin a chur in iúl; an gá atá ag déagóirí le príobháideacht agus spás a bhfuil meas ag tuismitheoirí orthu; etc.

- (ii) Pléigh trí ghné d'iompar an déagóra a bhféadfadh coinbhleacht sa bhaile a bheith mar thoradh orthu. (15 mharc)

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

Rialacha agus údarás ceisteanna do dhéagóirí; easpa saoirse; caidreamh piaraí; poist pháirtaimseartha; easpa staidéir nó obair bhaile a dhéanamh don scoil; cinntí ar ghairmeacha amach anseo; seomraí míshlachtmhara; easpa tuisceana ar dhaoine scothaosta den teaghlach; etc.



Coimisiún na Scrúduithe Stáit

Marcanna Breise as ucht freagairt trí Ghaeilge

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

N.B. Ba chóir marcanna de réir an ghnáthráta a bhronnadh ar iarrthóirí nach ghnóthaíonn 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 ghnáthráta 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-ábaltá - 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 - ábaltá)

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 thaighde 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 teoranta** 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 thaighde 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 fhoinsé @ 2 mharc (grádaithe 2:1:0)

4 mharc

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-ábailta - 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 cuirtear 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 príomh-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/carbaihidráite/saile/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 leibhéil íseal iontógalá 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 hiontógaíl cothaitheach agus bia; úsáid as forlionsa béilí m.sh., deochanna, forlionsa 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; iontógaíl cheart leachta le dihidráitiú 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; tairgí 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 dtátaí 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 & Daitéitice 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/carbaihidráite/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 chothaitheach 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 saille agus iasc saille; 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 chomhlíonann 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 cruu, hanlaí teasdionacha, 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 coithaitheach; 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 suaiththeadh 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 trealaimh seo a 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 chomhlíonann 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 spíorsacha 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 mhionghéarradh; 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 dhorchá; srl.

Anlann Goibhlasta: nítear na prócaí, déantar iad a steiriliú san oigheann 140°C; déantar na torthaí agus /nó na glasraí a ní, a scamhadh agus a mhionghéarradh go garbh; feidhmíonn an fhinéagar, salann, siúcra agus spíorsraí mar ghníomhaí leasaithe; úsáidtear meascán de spíorsraí agus blastáin chun iad a dhéanamh milis, searbh nó spíorsraithe; 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 dhorchá; 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 fhinéagar, salann agus spíorsraí a úsáid, **íslíonn fhinéagar 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 **dihiodáitiú ar na miocrorgánaigh** agus scriostar iad ar an gcaoi sin; is é dlús ard siúcra is cúis le huisce a tharraingt as cealla baictéara tríd osmóis; feidhmíonn siúcra, salann agus spíorsraí mar ghníomhaí leasaithe; déantar na prócaí a steiriliú chun fás múscaín a chosc; clúdaigh le diosca céarach agus le scriúchlaibíní plaisteacha/ gloine; srl.

Na fadhbanna a d'fhéadfadh teacht aníos: an uigeacht / tiús mícheart; éifeacht cruaithe ar thorthaí/ghlasraí; dath ró-dhorchá/ró-gheal; seatnaí/anlann goinbhlasta greamaithe ar íochtar an tsáspain; 'ag téachtadh'; drochdhathú; drochbhlas; laghdaíonn/triomaíonn amach; leacht ar bharr an phróca; fás múscaín; srl.

Na coimeádáin agus lipéadú is féidir a úsáid: m.sh. prócaí gloine; scriúchlaibíní laicearaithe/plaisteacha; páipéar finéagardíonach; 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 anlann 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-ílfheidhmeach 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, eiblíú

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 chócaítear iad, téachtann an phróitéin sa ghealachán idir 60°C agus 65°C agus éiríonn an gealachán 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 úsáidtear an iomarca teasa ró-thapa nó ar feadh achar ró-fhada; is cóir uibheacha a bhualadh go maith chun an gealachán a mheascadh leis an mbuíocán ionas nach dtéachtann ceann amháin níos tapúla ná an ceann eile; srl. **Miasa: Cócaráil:** uibheacha bruíte, scallta, friochta, scrofa srl. **Tiúchan:** cís (quiche), uibheagáin, custaird srl. **Cumhdach:** gougons éisc, sicín Chív, srl. **Táthú:** burgair, cácaí éisc, srl. **Glórnú:** toirtín úll, scónaí, srl. **Gléghlanadh:** consommé, glóthacha, srl.

Aerú / foirmiú cúir: is féidir le próitéin uibhe aer a ghabhadh agus cúir a dhéanamh, cuireann greadadh gealacháin bolgáin aer 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 aer, déanann siad sraith thanaí timpeall ar na bolgáin agus éiríonn an meascán teann, déantar cúir bán sealadach, téachtann na slabhraí próitéine le linn cócarála agus téachtann an cúir go buan nó titfidh sé as a chéile, is féidir geilitín a úsáid chun an cúir a théactadh, srl. **Miasa:** cistí spúinse, meireangaí, cúroga (soufflés) ciste cáise, mús (mousse) pióg mheireang líomóide, srl.

Eiblíú: tá leicitín sa bhuíocán, is oibreán eiblithe é; nuair a chuirtear leicitín le leachtanna m.sh. ola agus finéagar atá domheasctha coimeádtar an dá leacht le chéile in eibleacht; timpeallaíonn an leicitín na braoiníní leachta agus cuireann seo cosc orthu deighilt óna chéile; is éard atá san eibhlitheoir leicitín ná ceann hidrifileach (is maith leis uisce) agus eireaball hidreafóbach (ní maith leis uisce); tarraingíonn cuid an uisce (finéagar) an chuid hidrifileach 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 finéagar); bradán hollandaise, uibheacha benedict – anlann hollandaise (finéagar agus im); déanamh ciste (siúcra agus saill); uachtar reoite, srl.

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

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 fiosaíodh 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.

Leathanach Bán

Leathanach Bán

Leathanach Bán

