

Cothú: an luach atá i mbianna laethúla an bhosca lóin

Súil thapa ar an gceacht

Tosaigh trí iarraidh ar na daltaí a lámha a chur suas mar fhreagra ar cheisteanna faoina gcuirtear de ghnáth i mbosca lóin scoile agus faoi cé acu an ndéanann na bianna sin an jab céanna nó nach ndéanann. Múin ainmneacha na sé ghrúpa bia, ansin sórtálann na grúpaí cúig chárta déag bosca lóin faoi na cártaí ceannteidil agus taifeadann siad an tsórtáil ar leathanach na Dialainne Imscrúdaithe. Oibrigh an acmhainn idirghníomhach tógála bosca lóin ar an gclár bán idirghníomhach ionas go bpacálann an rang lón measctha agus go dtugann siad faoi deara cá bhfuil an chuid is mó den fhuinneamh; ansin dearann gach dalta a lón cothromaithe féin ar an leathanach céanna sa dialann. Críochnaigh le plé ranga faoi mheascán na ngrúpaí, faoi bhreosla agus faoi uisce, gan ach an taispeáint in úsáid.

Cuspóirí foghlama

- Gnáthbhianna bosca lóin na hÉireann a shórtáil de réir na bpríomhghrúpaí bia
- Lón cothromaithe a dhearadh agus a mhíniú cad as a dtagann an chuid is mó dá fhuinneamh

Roimh an gclog: réiteach

An lá roimh ré, priontáil sraith amháin de chártaí ceannteidil na ngrúpaí bia agus na cúig chárta déag bia do gach grúpa, chomh maith le leathanach na Dialainne Imscrúdaithe. Más mian leat, bailigh roinnt pacáistí lóin glana séalaithe le taispeáint don rang; seiceáil nótaí an ranga faoi ailléirgí ar dtús. Bíodh an acmhainn idirghníomhach tógála bosca lóin réidh ar an gclár bán idirghníomhach.

Ábhair

Mír	Líon	Do gach	Foinse	Ionadach saor
cártaí sórtála bia (úll, banana, maidí cairéid, trátaí silíní, ceapaire caiscín, rollóg aráin sóide dhoinn, iógart nádúrtha, maide cáise, ubh bheirithe, slisín liamháis, pota hummus, barra gránach, criospaí, uisce, cartán bainne)	1	grúpa	leagan inphriontáilte a chuirtear ar fáil	scríobh na hainmneacha bia céanna ar nótaí greamaitheacha nó ar phíosáí seanchárta
cártaí ceanteidil na ngrúpaí bia (Torthaí & glasraí; Arán, gránach & prátaí; Bainne, iógart & cáis; Feoil, iasc, uibheacha, pónairí & cnónna; Sócamais; Deochanna)	1	grúpa	leagan inphriontáilte a chuirtear ar fáil	sé bhileog de sheanpháipéar, lipéad ar gach ceann, mar cheanteidil do na carnáin
samplaí glana séalaithe de phacáistiú bosca lóin (fíorshamplaí, roghnach)	6	rang	tugtha isteach ón mbaile	úsáid na cártaí bia priontáilte amháin
Leathanach sa Dialann Imscrúdaithe	1	dalta	leagan inphriontáilte a chuirtear ar fáil	bileog amháin de pháipéar gan líne chun an tsórtáil agus dearadh an lóin a thaifeadadh

Pointe sábháilteachta

Gan aon bhlaiseadh bia. Is leor na cártaí amháin; má láimhseáiltear fíorphacáistí séalaithe, coinnigh séalaithe iad, roghnaigh pacáistiú hummus atá saor ó phiseanna talún más féidir, agus cuir ar na daltaí a lámha a ní ina dhiaidh sin.

Céimeanna teagaisc

- **Grúpaí bia a thugann breosla dúinn:** Scríobh ainmneacha na sé ghrúpa ar an gclár sula gcuirtear aon cheist sórtála, ionas go mbeidh an teanga chéanna ag an rang ar fad. Léirigh an próiseas os ard le cárta an úill: tuar 'torthaí agus glasraí', seiceáil an ceannteideal, cuir an cárta ina áit. Luaigh hummus nó tuinnín faoin gceannnteideal próitéine agus arán sóide donn faoi arán, ionas go mbeidh gnáthbhianna na hÉireann le feiceáil.
- **Sórtáil an bosca lóin:** Glan spás ar na deasca do shé charn i ngach grúpa agus tabhair sraith iomlán cártaí do gach grúpa. Siúil timpeall ag fiafraí 'Cén jab a dhéanann an bia seo?' Tarraing isteach iad siúd atá ag faire le 'An aontaíonn tú leis an gcarn sin?' Nuair a shroicheann grúpa cártaí an uisce agus an chartáin bainne, fiafraigh cén ceannteideal faoina dtéann gach ceann acu; glac le bainne mar dheoch nó mar tháirge déiríochta má tá siad in ann é a mhíniú.
- **Taifead do shórtáil:** Anois tarraingíonn nó liostaíonn na daltaí na bianna faoi gach grúpa ar leathanach na Dialainne Imscrúdaithe agus breacann siad síos cárta deacair amháin. Coinnigh an leathanach oscailte le haghaidh dhearadh an lóin níos déanaí. Má bhíonn difríocht idir na grúpaí faoi bhainne nó faoi hummus, mol an réasúnaíocht agus socraigh gnás don rang sula ndéantar an pacáil.
- **Pacáil lón cothromaithe:** Is tusa a oibríonn an acmhainn tógála bosca lóin ar an gclár bán idirghníomhach; glaonn na daltaí amach na bianna, gan aon ghléasanna. Cuir fuinneamh i láthair mar bhreosla agus vitimíní mar an rud a thugann torthaí agus glasraí dúinn, ansin léirigh ceapaire, úll, iógart, ubh agus uisce. Coinnigh 10 nóiméad iomlán slán ionas go ndearfaidh gach dalta a lón féin ar leathanach na dialainne, ag ainmniú na ngrúpaí agus an phríomhbhia breosla, ní uimhreacha cruinne.
- **Cad a fhágann go bhfuil lón cothromaithe?:** Bain fianaise as an tsórtáil, as an mbosca lóin a tógadh ar an acmhainn idirghníomhach agus as na dearaí sa dialann. Ceisteanna spreagtha: cén lón a chlúdaigh níos mó grúpaí, agus cén fáth a bhfuil áit fós don uisce cé nach bhfuil aon fhuinneamh ann. Coinnigh an plé ar an meascán agus ar bhreosla ciallmhar, gan boscaí lóin ón mbaile a rangú riamh mar mhaith nó mar olc.

Cad ba cheart a fheiceáil

Eochair sórtála: torthaí & glasraí: úll, banana, maidí cairéid, trátaí silíní; arán: ceapaire caiscín, rollóg aráin sóide dhoinn; déiríocht: iógart nádúrtha, maide cáise; próitéin: ubh bheirithe, slisín liamháis, pota hummus; sócamais: barra gránach, criospaí; deochanna: uisce, cartán bainne (nó bainne, iógart & cáis, má mhíníonn an grúpa é). Clúdaíonn dearadh cothromaithe roinnt príomhghrúpaí, le huisce agus príomhbhia breosla soiléir (an ceapaire de ghnáth). Is minic a thagann socruithe aisteacha ó shórtáil de réir datha nó ó hummus a mheas mar anlann tumtha amháin: athdhírigh an aird ar an jab a dhéanann an príomh-chomhábhar.

Míthuiscintí agus idirghabhálacha

- **Tá gach deoch mar an gcéanna, nó tá sócamais 'olc' agus coiscthe.** Cuir sócamais i láthair mar ghrúpa beag a mbainimid taitneamh as uaireanta, ní mar rud atá coiscthe. Is é an t-uisce an ghnáthdheoch scoile; is féidir le bainne a bheith mar dheoch nó mar tháirge déiríochta má mhíníonn an grúpa cén fáth.
- **Is ionann an fuinneamh is airde agus an lón is fearr, go huathoibríoch.** Taispeáin na méadair ar an acmhainn idirghníomhach: is tábhachtach leathadh na ngrúpaí chomh maith leis an mbreosla. Cuir criospaí in áit an cheapaire agus fiafraigh cé na grúpaí a imíonn, fiú má fhanann an fuinneamh ard.
- **Baineann hummus le hanlainn tumtha nó le glasraí mar gheall ar an gcaoi a n-itear é.** Fiafraigh cad é an príomh-chomhábhar (pónairí) agus cuir é faoi 'Feoil, iasc, uibheacha, pónairí agus cnónna'. Dearbhaigh an réasúnaíocht, ní an carn amháin.

Difreáil

Ag teacht chun cinn	Ag forbairt	Inniúil
• Tosaigh le torthaí & glasraí i gcoinne sócamas amháin, ansin cuir na ceithre cheannteideal eile leis nuair a bhíonn an dá charn sin seasmhach. • Cuir beirt le chéile ag bord an mhúinteora chun dhá chárta a chur ina n-áit, ag tabhairt cúise os ard faoin jab a dhéanann an bia, sula n-oibríonn siad leis an tsraith iomlán.	• Tar éis na sórtála, tabhair údar le gach socrúchán in abairt amháin os ard do pháirtí. • Ar an dearadh sa dialann, ainmnigh an príomhbhia breosla agus grúpa amháin atá fós in easnamh.	• Déan léirmheas ar an mbosca lóin a thóg an rang ar an acmhainn idirghníomhach: athraigh earra amháin agus abair cén méadar a athraíonn agus conas a athraíonn barra an fhuinnimh. • Pléigh an dá thaobh den cheist: an deoch nó táirge déiríochta é bainne? Ansin luaigh gnás ranga don chéim ina ndéantar an dearadh.

Nasc traschuraclaim

Déan nasc le maireachtáil shláintiúil in OSPS agus leis an teanga a úsáidtear i bpirimid Healthy Food for Life de chuid an HSE, teanga a d'fhéadfadh a bheith cloiste ag na daltaí sa bhaile cheana féin.