

Cothú: an lipéad a léamh

Súil thapa ar an gceacht

Ardaigh canna dí folamh amháin agus glac buillí faoi thuairim ar na méara faoi líon na dtaespúnóg siúcra atá i bhfolach ann, sula nochtar aon uimhir. Léirigh gramanna $\div 4$ ar an gclár le figiúirí cleachtaidh neodracha agus le siúcra fíor i dtaespúnóg, ansin stiúir an ghníomhaíocht idirghníomhach 'Bleachtaire Siúcra' ionas go dtuarfaidh an rang agus go bhfeicfidh siad deochanna laethúla á nochtadh. Díchódaíonn na grúpaí trí phacáiste fholmha ghлана ar leathanach na Dialainne Imscrúdaithe, tiontaíonn siad an siúcra ina thaespúnóga, agus cuireann siad na cinn is suntasaí ar dhá líne chothroma don rang (deochanna in aghaidh 100 ml, sneaiceanna in aghaidh 100 g) roimh phlé gairid ar mhaímh i gcomparáid le fianaise an phainéil.

Cuspóirí foghlama

- Eolas faoi shiúcra agus faoi shalann a léamh ar lipéid bia agus dí
- Gramanna siúcra a thiontú ina dtaespúnóga, agus deochanna a rangú le deochanna agus sneaiceanna le sneaiceanna go cothrom de réir siúcra, ag úsáid riail chomónta amháin

Roimh an gclog: réiteach

An lá roimh ré: bailigh pacáistí folmha atá glan tirim agus a bhfuil painéal cothaithe inléite ar gach ceann acu, do thart ar sé ghrúpa (trí phacáiste an grúpa; meascán de dheochanna agus de shneaiceanna). Roghnaigh, más féidir, pacáistí a thaispeánann an siúcra in aghaidh 100 ml nó in aghaidh 100 g cheana féin; mura bhfuil do dhóthain agat, priontáil cártaí lipéid an cheachta (sraith amháin an grúpa). Priontáil leathanach na Dialainne Imscrúdaithe. Leag amach siúcra gránaithe, taespúnóg agus cupáin thrédhearcacha. Oscail an ghníomhaíocht idirghníomhach 'Bleachtaire Siúcra' ar an gclár bán idirghníomhach.

Ábhair

Mír	Líon	Do gach	Foinse	Ionadach saor
pacáistiú folamh glan ó dheochanna, a bhfuil lipéad cothaithe inléite ar gach ceann (meascán de bhrandaí coitianta)	12	rang	tugtha ón mbaile	grianghraif phriontáilte den phainéal cothaithe ó phacáistí fíora a thaispeánann an siúcra in aghaidh 100 ml (roinnt sraitheanna) mura bhfuil go leor pacáistí folmha ar fáil
pacáistiú folamh glan ó shneoiceanna, a bhfuil lipéad cothaithe inléite ar gach ceann	12	rang	tugtha ón mbaile	cártaí bia a thaispeánann an painéal cothaithe ó phacáistí fíora, le figiúirí in aghaidh 100 g (sraith amháin an grúpa)
siúcra gránaithe	1	rang	ollmhargadh	cupán ríse tirime, comhairthe amach ina 'spúnóga' mar áis amhairc amháin (abair leis an rang go seasann sé don siúcra)
taespúnóg déanta as miotal nó as plaisteach	1	rang	seomra ranga	spúnóg leighis 5 ml ó threalamh garchabhrach bunúsach
cupáin bheaga thrédhearcacha nó fochupáin chun na taespúnóga siúcra a charnadh iontu	4	rang	seomra ranga	claibíní glana ó phrócaí nó plátaí beaga
Leathanach sa Dialann Imscrúdaithe	1	dalta	leagan inphriontáilte a chuirtear ar fáil	páipéar línithe le tábla torthaí simplí a tharraingíonn an dalta féin

Pointe sábháilteachta

Pacáistiú folamh amháin: gan aon rud a bhlaiseadh ná a oscailt. Seiceáil ailléirgí bia sula láimhseáiltear pacáistí a raibh ailléirginí iontu tráth. Glan suas gach gráinne siúcra, nigh na cupáin agus na lámha; níl an siúcra le hithe sa cheacht seo.

Céimeanna teagaisc

- **Ag Tosú:** Coinnigh canna folamh glan amháin in airde ionas go bhfeicfidh gach duine é. Glac trí nó ceithre bhuille faoi thuairim ar na méara amháin, ansin fág an rúndiamhair ar leataobh go fóill. Ná tabhair amach na pacáistí fós, nó ní bheidh aon chuspóir leis an teagasc ar thiontú níos déanaí.
- **Conas lipéad a léamh:** Léirigh uair amháin ar an gclár le huimhreacha neodracha ($20 \text{ g} \div 4 = 5$ thaespúnóg), seachas an canna a úsáideadh ag tús an cheachta. Cleacht ceann eile, mar shampla $12 \text{ g} \rightarrow 3$. Doirt cúig thaespúnóg chothroma isteach i gcupán trédhearcach ionas go bhfeicfidh an rang é. Úsáid na téarmaí 'lipéad cothaithe', 'taespúnóg siúcra' agus 'rangú cothrom' de réir mar a thagann gach smaoineamh chun cinn. Tarraing sceitse uair amháin de chartán beag i gcomparáid le buidéal mór chun a dhaingniú cén fáth a bhfuil 'in aghaidh 100 ml' níos cothroma ná iomlán an phacáiste.
- **Bleachtair siúcra:** Rith an ghníomhaíocht idirghníomhach 'Bleachtair Siúcra' sa mhód treoraithe. I gcás gach dí, glac tuar, fiafraigh 'Níos airde nó níos ísle?' ionas go roghnóidh gach duine sa rang freagra, ansin tapáil chun é a nochtadh agus tiontaigh $\div 4$. Tar éis an chóla nó na dí fuinnimh, doirt an líon céanna taespúnóg isteach i gcupán trédhearcach. Luaigh go bhfuil méideanna éagsúla ar na pacáistí; más mian leat, taispeáin an cóla agus an deoch fuinnimh in aghaidh 100 ml, ionas nach nglacfar leis go huathoibríoch gurb é an buidéal is mó an ceann is mó siúcra. Cuir na deochanna fuinnimh i láthair mar tháirgí do dhaoine fásta, agus ná pléigh iad ach mar fhianaise ón lipéad.
- **Imscrúdai na lipéid:** Tabhair amach leathanach na Dialainne Imscrúdaithe roimh na pacáistí. Léirigh pacáiste amháin faoin gceamara doiciméad: aimsigh na siúcraí agus an salann, agus daingnigh an riail: deochanna = in aghaidh 100 ml agus sneaiceanna = in aghaidh 100 g. Tabhair trí phacáiste fholmha éagsúla do gach grúpa. Le críochnú do gach pacáiste, colún amháin sa dialann do gach ceann: ainm, an siúcra sa phacáiste ar fad, líon na dtaespúnóg, an figiúr san aonad cothrom, agus nóta gasta faoin salann. Siúil timpeall ag seiceáil go bhfuil aonad le hais gach uimhreach agus nach bhfuil aon duine ag blaiseadh.
- **Rangaigh ón gceann is lú go dtí an ceann is mó:** Déan dhá líne fhisiciúla ar bhord nó ar an urlár: deochanna agus sneaiceanna ar leith. Athluaigh na rialacha daingnithe sula gcuirtear an chéad phacáiste síos. Cuireann na grúpaí na cinn is suntasaí sa líne; tarraing na breathnóirí isteach sa phlé le ceisteanna mar 'An aontaíonn sibh? Níos airde nó níos ísle? Cén uimhir atá á húsáid agaibh?' Ná cuir deoch riamh in aice le sneaic ar an líne siúcra chéanna.
- **Taifead do thorthaí:** Críochnaíonn na daltaí a n-iontrálacha i leagan páipéir na Dialainne Imscrúdaithe: an siúcra san aonad cothrom, an salann, na taespúnóga, an áit sa rangú ar an líne cheart, agus an riail a úsáideadh. Seiceáil na tiontuithe $\div 4$ agus go bhfuil an t-ord ag teacht leis na línte ranga a socraíodh. Cuireann na daltaí a chríochnaíonn go luath maíomh amháin ó thosach pacáiste nach raibh ag teacht leis an bpainéal.
- **Ciall a bhaint as:** Bailigh trí phíosa fianaise go gasta: na deochanna is airde ar an líne 'in aghaidh 100 ml', na sneaiceanna is airde ar an líne 'in aghaidh 100 g', nóta amháin faoin salann, agus maíomh amháin ó thosach pacáiste nach raibh ag teacht leis an bpainéal, má cuireadh réalta leis. Abair abairt amháin faoi cháin siúcra na hÉireann ar dheochanna milsithe mar nasc leis an saol iarbhrí; coinneigh an plé ar na huimhreacha a bailíodh, seachas díospóireacht fhada faoin gcáin.

Cad ba cheart a fheiceáil

Níl aon siúcra in uisce; tá deochanna boga agus go leor barraí sneaice ard sa rangú siúcra; is minic a sheasann sneaiceanna goirte amach mar gheall ar an salann. Taespúnóga $\approx$ gramanna $\div$ 4 (cóla $\sim$ 9, deoch fuinnimh $\sim$ 14 sa phacáiste). Is féidir leis an ord in aghaidh 100 ml a bheith difriúil ón ord de réir an phacáiste ar fad: tá an cóla agus an deoch fuinnimh gar dá chéile in aghaidh 100 ml, cé go bhfuil méideanna difriúla ar na buidéal. Bíonn na figiúirí éagsúil ó bhranda go branda; bíodh muinín agat as an bpacáiste atá i do lámh. Má bhíonn áit íseal gan choinne sa rangú, is gnách gur úsáid an grúpa iomlán an phacáiste in ionad an aonaid chothroim.

Míthuiscintí agus idirghabhálacha

- **‘Deirtear torthaí / nádúrtha / 5 sa lá ar an tosach, mar sin ní féidir go bhfuil mórán siúcra ann.’** Díriú aird ar ais ar an bpainéal cothaithe ar an bpacáiste nó ar an nochtadh ar an glár: is féidir go mbíonn leibhéal ard siúcraí saora i sú agus i ndeochanna smúití, fiú nuair is fíorthorthaí atá iontu. Is féidir leis an maíomh agus leis an uimhir ard a bheith fíor araon: is é an painéal an fhianaise.
- **Cuireann daltaí buidéal ollmhór os cionn cartáin bhig sa rangú, ag úsáid an tsiúcra iomláin amháin, nó meascann siad deochanna agus sneaiceanna ar aon líne amháin.** Ardaigh pacáistí de mhéideanna éagsúla agus athluaigh na rialacha daingnithe: deochanna de réir siúcra in aghaidh 100 ml, sneaiceanna de réir siúcra in aghaidh 100 g, dhá líne ar leith. Fiafraigh díobh cén uimhir atá á húsáid acu sula gcuirtear aon phacáiste síos.
- **‘Tá siúcra i mbainne, mar sin tá sé chomh dona le cóla.’** Mínigh gurb é lachtós siúcra nádúrtha an bhainne, agus déan codarsnacht idir é agus na siúcraí saora i ndeochanna boga. Coinnigh an plé ar an uasmhéid laethúil dírithe ar shiúcraí saora; is ar líne chothrom na ndeochanna atá áit an bhainne fós, de réir a fhigiúir in aghaidh 100 ml.

Difreáil

Ag teacht chun cinn	Ag forbairt	Inniúil
• Aibhsigh na línte 'siúcraí' agus 'in aghaidh 100' roimh ré le nóta greamaitheach, nó tabhair grianghraif de phainéil le cló níos mó; lig dóibh suí ag bord an mhúinteora don chéad tiontú $\div$ 4.	• Tar éis dóibh taifead a dhéanamh, iarr orthu seiceáil an mbeadh an t-ord de réir an phacáiste ar fad difriúil ón ord 'in aghaidh 100' i gcás deoch amháin a bhfuil a lipéad léite acu cheana.	• Iarr orthu abairt amháin a chur sa dialann faoi mhaíomh ar thosach pacáiste nach raibh ag teacht leis an bpainéal, nó comparáid ghairid a dhéanamh idir ord an tsiúcra agus ord an tsalainn do na hearraí is airde ar gach líne.

Nasc traschuraclaim

Nasc leis an Mata (tomhais agus sonraí): gramanna a thiontú ina dtaespúnóga ($\div 4$) agus earraí a chur in ord ag úsáid aonad comónta amháin do gach líne.

