

Cothú: bianna úra iomlána nó bianna ultraphróiseáilte?

Súil thapa ar an gceacht

Oscail an ceacht le húll úr in aice le pacáiste sneaice a bhfuil blas torthaí air, agus fiafraigh cén leid ar phacáiste a léiríonn cé chomh mór is atá bia athraithe. Múin na smaointe iomlán, beagán próiseáilte, ultraphróiseáilte agus an liosta comhábhar, ansin déanann beirteanna tuar faoi choirce i gcomparáid le gránach a bhfuil go leor siúcra ann agus faoi úll i gcomparáid le sneaic torthaí. Déanann grúpaí trí sheiceáil ar phacáistí fíora nó ar chártaí priontáilte, taifeadann siad na torthaí sa Dialann Imscrúdaithe, ansin cuireann siad ocht mbia ina n-áit sa ghníomhaíocht idirghníomhach 'Bleachtair comhábhar'. Cuir clabhsúr ar an gceacht le vóta: pictiúr nó liosta?

Cuspóirí foghlama

- Liosta comhábhar a úsáid mar fhianaise ar cé chomh mór is atá bia athraithe óna staid nádúrtha
- Bianna laethúla a chur ar speictream ó iomlán go hultraphróiseáilte agus údar a thabhairt leis an áit a gcuirtear gach ceann

Roimh an gclog: réiteach

Socraigh roimh an lá an mbeidh tú ag úsáid Rogha A (pacáistí folmha glana) nó Rogha B (na hocht gcárta comhábhar a phriontáil). Beidh ort úll amháin a bheith agat don rang, tráidire le coirce, gránach agus sneaic torthaí do gach grúpa, chomh maith le cártaí don iógart simplí, don arán donn, don iógart torthaí agus do na criospaí don chomhdhlúthú ranga agus d'aon díospóireacht faoi bhianna atá ar an teorainn. Seiceáil liostaí ailléirgí; glan na pacáistí; ní cheadaítear aon bhlaiseadh.



Ábhair

Mír	Líon	Do gach	Foinse	Ionadach saor
úll úr (mar thagairt don rang amháin)	1	rang	ollmhargadh	grianghraf soiléir ar an gclár bán idirghníomhach d'úll iomlán, nó d'aon toradh úr iomlán a bhfuil craiceann air, mar shampla banana nó piorra
pacáiste coirce leite simplí (sampla glan, folamh nó séalaithe)	1	grúpa	ollmhargadh	pacáiste coirce amháin don rang a chuirtear ó ghrúpa go grúpa, nó cárta comhábhar priontáilte don choirce leite
bosca de ghránach bricfeasta a bhfuil go leor siúcra ann (glan, folamh)	1	grúpa	tugtha ón mbaile	bosca nó dhó don rang ag na stáisiúin, nó cártaí comhábhar priontáilte a fhreagraíonn do na liostaí sa ghníomhaíocht idirghníomhach
pacáistiú ó shneaic nó ó dheoch a bhfuil blas torthaí orthu (glan, folamh, an liosta comhábhar iomlán le feiceáil)	1	grúpa	tugtha ón mbaile	cárta comhábhar priontáilte do shneaic le blas torthaí as liosta an cheachta
cártaí comhábhar priontáilte d'ocht mbia laethúla: úll, coirce, iógart simplí, arán donn, iógart torthaí, gránach, sneaic torthaí, criospaí	1	grúpa	leagan inphriontáilte a chuirtear ar fáil	taispeáin na liostaí ar an gclár bán idirghníomhach agus reáchtáil iad mar dhá stáisiún faoi stiúir an mhúinteora
pacáistiú breise glan folamh, más mian leat, don díospóireacht faoi bhianna atá ar an teorainn (pota iógairt shimplí, mála aráin dhoinn, pacáiste criospaí)	1	rang	tugtha ón mbaile	cártaí ainmneacha d'aon bhia ar an teorainn a bhfuil easaontas faoi
tráidirí nó málaí móra trédhearcacha don phacáistiú nó do thacair chártaí na ngrúpaí	1	grúpa	seomra ranga	clúdaigh de bhoscaí cairtchláir
	1	grúpa	seomra ranga	breac síos díreach ar leathanach na Dialainne



Mír	Líon	Do gach	Foinse	Ionadach saor
páipéar garbh mar thaca leis na trí sheiceáil le linn na hoibre ar na tráidirí				Imscrúdaithe le linn na hoibre ar na tráidirí
Leathanach sa Dialann Imscrúdaithe	1	dalta	leagan inphriontáilte a chuirtear ar fáil	páipéar línithe le leagan amach simplí comparáide a tharraingíonn an dalta

Pointe sábháilteachta

Ní cheadaítear aon bhlaiseadh. Seiceáil liostaí ailléirgí sula ndáileann tú na pacáistí; tabhair pacáistí eile do dhaltaí nó úsáid cártaí priontáilte. Glan na boird tar éis an pacáistiú a láimhseáil; cinntigh go níonn gach duine a lámha; coinneigh pacáistí deannachúla amach ó aghaidheanna.

**Céimeanna teagaisc**

- **Ag Tosú:** Coinnigh an t-úll in aice leis an bpacáiste nó leis an gcárta sneaice torthaí. Ná fiafraigh ach an méid seo: cén leid ar phacáiste a d'fhéadfadh a insint dúinn cé chomh mór is atá bia athraithe? Glac le smaointe faoina bhfuil ar aghaidh an phacáiste, ansin treoraigh na daltaí go réidh i dtreo an liosta comhábhar gan na focail 'iomlán' ná 'ultraphróiseáilte' a lua fós.
- **Cé chomh mór is atá an bia seo athraithe?:** Múin na ceithre smaoineamh ceann ar cheann, le sampla labhartha do gach ceann. Stad tar éis 'iomlán' agus 'ultraphróiseáilte' chun ligean don rang freagraí a ghlaoh amach. Léirigh os ard an timthriall 'bí fiosrach – tuar – tástáil – breathnaigh – smaoinigh' ar an úll i gcomparáid leis an sneaic; ná scríobh an toradh. Cuir béim air gur fearr an liosta ar chúl an phacáiste ná an maíomh ar a aghaidh, agus gur próiseáil úsáideach é bia a reo nó a chur i gcanna.
- **Ceist agus tuar:** Aontaigh ar an gceist i bhfocail a thuigfidh na páistí, ansin déanann beirteanna tuar faoin dá phéire. Leid: cá háit a mbeidh siúcra ar liosta an ghránaigh, agus cad é 'liosta' an úill? Éist le dhá nó trí fhreagra agus ná deimhnigh na freagraí; ansin scríobhann gach dalta an tuar ar leathanach na dialainne.
- **Déan comparáid idir na péirí:** Dáil na tráidirí nó na cártaí. Tá na trí sheiceáil ar an gclár, agus breacann na grúpaí síos iad ar pháipéar garbh nó i dtábla na dialainne. Déanann na grúpaí na trí sheiceáil go léir anois, ansin roghnaíonn siad an tseiceáil is mó a dtabharfaidh siad tábhacht di sa chúis a thabharfaidh siad ó bhéal. Siúil timpeall: an bhfuil an fhianaise ag teacht ón liosta, seachas ón bpictiúr? Tabhair pacáistí eile do dhaltaí má bhaineann ailléirgí leo.
- **Taifead i do Dhialann Imscrúdaithe:** Cuir na daltaí chuig an dialann sula ndéantar aon speictream ranga, ionas gur taifead ar a dtástáil féin ar na péirí a bheidh sa leathanach. Abair os ard cad ba cheart a thaifeadadh: na péirí a ndearnadh comparáid eatarthu, trí sheiceáil do gach bia, ansin an bia is mó a athraíodh agus an tseiceáil ar thug siad an tábhacht is mó di. Cleacht abairt na fianaise ó bhéal leis na scríbhneoirí a bhfuil gá acu leis sin.
- **Bleachtair comhábhar:** Oscail an ghníomhaíocht idirghníomhach 'Bleachtair comhábhar' ar an gclár bán idirghníomhach; tusa a tharraingíonn na bianna, aontaíonn an rang, agus ní choinnítear aon scór. Iarr údar iomlán ar dtús do na ceithre bhia ón tráidire, móide an t-iógart torthaí nó na criospaí má tá easaontas fúthu; cuir an t-iógart simplí agus an t-arán donn ina n-áit go tapa. Glac le heasaontas faoi bhianna ar an teorainn má tá fianaise mhaith leis.
- **Pictiúr nó liosta?:** Ná réitigh ach bia nó dhó a bhfuil easaontas fúthu, le cúis amháin bunaithe ar an liosta do gach ceann. Ansin, lámha in airde: nuair a insíonn aghaidh agus cúl an phacáiste scéalta difriúla, cé acu an leid is láidre? Iarr ar bheirt daltaí údar a thabhairt ó nótaí a ndialainne inniu. Fág na díospóidí ar lár má réitíodh iad cheana féin i gCéim 6.
- **Ciall agus slacht:** Plé beirte ar na leideanna sa liosta a léiríonn bia iomlán i gcomparáid le bia ultraphróiseáilte, ansin athluaigh na smaointe: liostaí gearra de chomhábhair inaitheanta i gcomparáid le liostaí fada a bhfuil siúcra gar dá mbarr agus focail ón monarcha iontu; níl aon locht ar bhia a chur sa lár. Bailigh na pacáistí le húsáid arís, glan na boird, cinntigh go níonn gach duine a lámha; ní itear aon bhia.



Cad ba cheart a fheiceáil

Baineann an t-úll agus an coirce leite leis an gcatagóir ‘iomlán’ (liostaí aon fhocail). Baineann an t-iógart simplí agus an t-arán donn leis an gcatagóir ‘beagán próiseáilte’. Baineann an gránach a bhfuil go leor siúcra ann agus an sneaic le blas torthaí leis an gcatagóir ‘ultraphróiseáilte’ (liostaí fada, siúcra gar do thús an liosta, blastán/dathúchán). Tá an t-iógart torthaí agus na criospaí ar an teorainn: is leor ceachtar den dá chatagóir má thugtar údar leis. Is gnách go dtagann socrúcháin aisteacha ó mhana ar aghaidh an phacáiste a léamh in ionad an liosta, nó ó mhilseacht nádúrtha na dtorthaí a áireamh mar shiúcra breise.

Míthuiscintí agus idirghabhálacha

- **“Tá ‘nádúrtha’ scríofa air / tá torthaí ar a aghaidh, mar sin caithfidh gur bia iomlán é.”** Díriú aird arís ar an bpacáiste sneaice: torthaí ar a aghaidh, siúcra ag tús an liosta. Fiafraigh cé acu leid is fianaise ann agus iarr orthu na trí sheiceáil a dhéanamh arís ar chúl an phacáiste.
- **“Tá gach rud i bpacáiste go dona / ultraphróiseáilte.”** Taispeáin an coirce nó an t-iógart simplí: liostaí gearra de chomhábhair a bheadh i gcistin. Athluaigh gur féidir le reo, cur i gcanna agus bÁCáil a bheith úsáideach; is í an scil atá i gceist inniu ná cé chomh mór is atá bia athraithe.
- **“Tá an t-úll milis, mar sin caithfidh go bhfuil siúcra ar a liosta.”** Agus an t-úll i do lámh agat, déan idirdhealú idir an mhilseacht nádúrtha atá taobh istigh den toradh agus siúcra atá scríofa mar chomhábhar breise. Nóta ar an gclár: liosta an úill = úll; níl siúcra breise luaite.

Difreáil

Ag teacht chun cinn	Ag forbairt	Inniúil
• Cleacht abairt na fianaise ó bhéal ag bord an mhúinteora roimh an scríbhneoireacht sa dialann; lig dóibh pacáiste nó cárta amháin a sheiceáil arís go tapa. • Maidir le bianna a bhfuil easaontas fúthu, athluaigh cúis shoiléir gur bia iomlán é an t-úll nó an coirce, bunaithe ar fhad an liosta amháin.	• Roghnaigh cé acu de na trí sheiceáil a dtabharfaidh tú an tábhacht is mó di agus abair cén fáth sula scríobhann tú an chonclúid. • Ceangail socrúchán amháin sa ghníomhaíocht idirghníomhach leis an bpéire comhfhreagrach atá sa dialann cheana féin.	• Tabhair údar le bia ar an teorainn (iógart torthaí nó criospaí) in abairt iomlán, ag lua áit an tsiúcra/an tsalainn sa liosta nó comhábhair nach féidir a aithint. • Mínigh cén fáth a bhféadfadh dhá ghrúpa tábhacht a thabhairt do sheiceálacha difriúla agus fianaise bhailí ón liosta a úsáid fós, araon.



Nasc traschuraclaim

Nasc le OSPS (roghanna sláintiúla): baineann an scil chéanna, liostaí a léamh, le sneaic don bhosca lóin nó gránach bricfeasta a roghnú.

