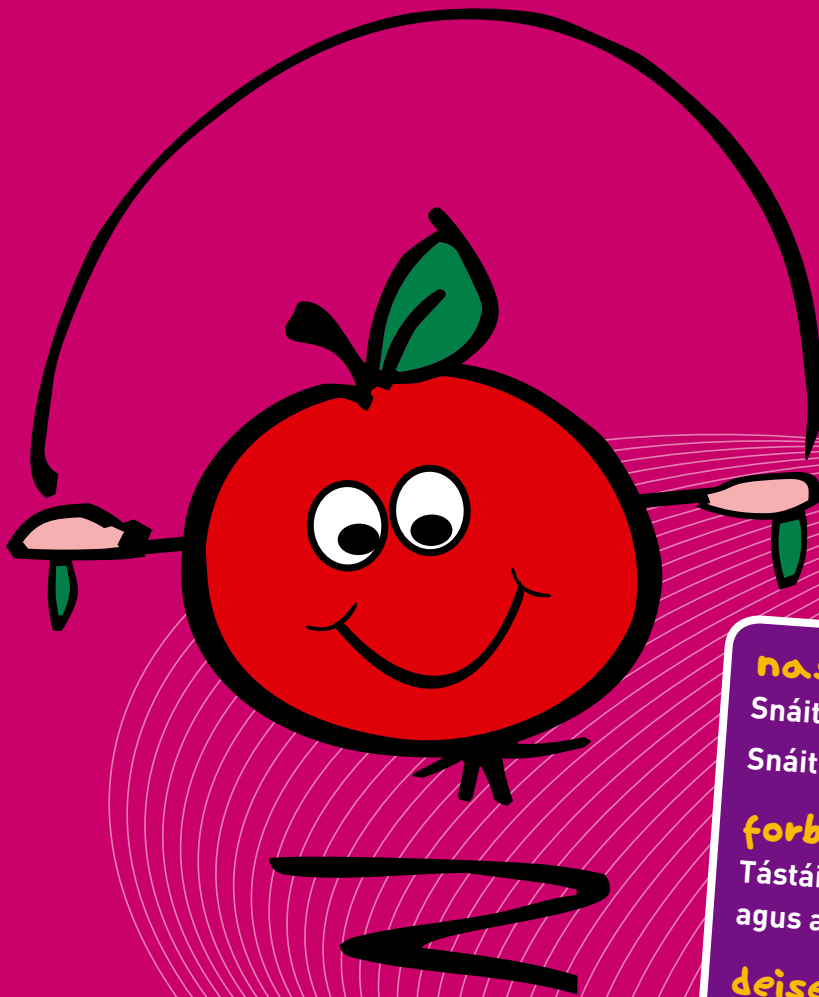




Lón Machnaimh

príomhtheachtairacht: is é an bia an breosla a úsáideann an cholainn dhaonna. coimeádann sé inár mbeatha sinn agus tugann sé fuinneamh dúinn.



nasc leis an gcuraclam osie:

Snáithe – Dúile beo

Snáithaonad – An bheatha dhaonna

forbairt scileanna:

Tástáil, breathnóireacht, taifeadadh, sórtáil agus anailísiú

deiseanna comhtháthaithe:

OSPS: Mise – ag tabhairt aire do mo chorp

OSIE: Stair – Saol, sochaí, obair agus cultúr

san am atá thart: An Gorta Mór in Éirinn

Lón Machnaimh

Príomhtheachtaireacht: Is é an bia an breosla a úsáideann an cholainn dhaonna. Coimeádann sé inár mbeatha sinn agus tugann sé fuinneamh dúinn.

Sula dtosóidh tú

Táimid chun féachaint inniu ar bhia mar bhreosla don cholainn dhaonna agus ar an gcaoi a dtugann bia fuinneamh dúinn.

- Cad a chaitheann tú a chur sa charr le go n-imeoidh sí?
- Cad a thugann an peitreal don charr? *Fuinneamh*
- Cad a chuireann rothar ag gluaiseacht? *Fuinneamh an rothaí.*
- Cá bhfaigheann an rothaí an fuinneamh? *Ó bhia*
- Cá bhfaigheann sibhse bhur gcuid fuinnimh? *Ó bhia*
- Cad as a bhfaighimid an bia? *As plandaí agus ainmhithe*
- Cá bhfuair na plandaí an fuinneamh an chéad lá riamh? *Ón ngrian*
- Conas a mhothaíonn tú roimh bhéile agus ina dhiaidh de ghnáth?
- Cad a itheann lucht spóirt sula ndéanann siad spórt le go mbeadh go leor fuinnimh acu? *Go leor carbaihiodráití e.g. pasta*
- Conas is féidir linn a fháil amach cén bia is mó a thugann fuinneamh dúinn?
- Cén fáth a mbíonn sé tábhachtach do dhaoine áirithe fios a bheith faoi na rudaí a bhíonn sa bhia a itheann siad? *Diaibéitigh, céiliaigh, ailléirgí*

Tá colainn an duine cosúil le meaisín mór a bhíonn ag obair i gcónaí. Fiú amháin nuair a bhíonn sibh in bhur gcodladh bíonn sibh ag anáil agus bíonn bhur gcroí ag bualadh. Is breosla é an bia a choinníonn na rudaí sin ag imeacht. Bainimid úsáid as go leor bia freisin le bheith te teolaí. Má itheann duine níos mó bia ná mar a bhíonn de dhíth ar an gcolainn, déantar é a stóráil mar shaill.

Cúlra

Is miocrób é giosta (orgánach beag bídeach nach féidir a fheiceáil leis an tsúil amháin, ach a bhíonn le feiceáil faoi mhicreasóp). Bíonn bia agus teas de dhíth ar ghiosta le maireachtáil, cosúil le gach rud eile atá beo. Úsáideann an giosta an fuinneamh ceimiceach a bhíonn stóraithe i siúcra agus cruthaíonn sé an gás dé-ocsaíd charbóin, rud a shéideann an balún.

Is féidir bia a roinnt ina thrí bhunghrúpa: saill, carbaihiodráití agus próitéin. Is é an bia a mbíonn go leor carbaihiodráití ann an bia a thugann fuinneamh dúinn. Is carbaihiodráití iad siúcra agus stáirse. Tá stáirse le fáil i bplandaí agus i rudaí eile, e.g. páipéar áirithe. Tá stáirse le fáil i bpasta, i ngránaigh agus in arán freisin.

Lón Machnaimh



Conas is féidir linn fuinneamh an ghiosta a imscrúdú?

Beidh na nithe seo uait

Giosta triomaithe	Siúcra	Crúiscín
Buidéal gloine	Balún	Babhla

Céimeanna

1. Pléigh an úsáid a bhaintear as giosta chun arán a dhéanamh; ní dhéanann sé aon rud nuair a bhíonn sé fuar agus tirim, ach nuair a bhíonn sé te agus tais, súnn sé bia as siúcra agus cruthaíonn sé an gás dé-ocsaíd charbóin. Is iad na bolgáin gháis a dhéanann na poill a fheictear san arán.
2. Measc 2 thaespúnóg den ghiosta le 2 spúnóg bhoird den uisce te sa chrúiscín.
3. Measc isteach taespúnóg den siúcra ansin.
4. Doirt an meascán sin isteach sa bhuidéal gloine agus cuir an balún ar bhéal an bhuidéil.
5. Cuir an buidéal ina sheasamh i mbabhla d'uisce te.
6. Bí ag faire ar an mbalún. *Séidtear é!* Cad a thugann sé sin le fios dúinn faoin ngiosta? Agus faoi arán?



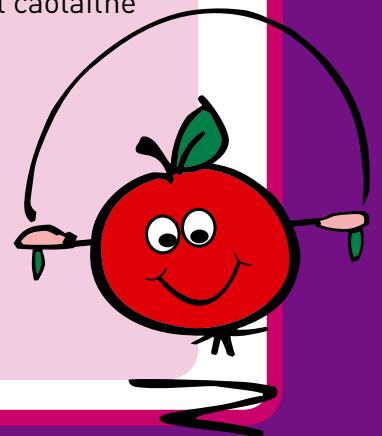
Conas is féidir linn a fháil amach an bhfuil stáirse i mbia?

Beidh na nithe seo uait

Tintiúr de thuaslagán iaidín (le fáil ó chógaslanna) – d'úsáid múinteoirí amháin
Buidéil bhraoiníní bheaga (le fáil ó chógaslanna)
Samplaí de bhianna difriúla, e.g. arán, siúcra, pasta, rís, úll, práta, cáis, oráiste

Céimeanna

1. Réitigh an tuaslagán iaidín do na leanaí. Measc an tintiúr iaidín le huisce ag an gcóimheas 10:1 uisce:iaidín. Más féidir, cuir buidéal braoiníní amháin ar fáil do gach ceathrar leanaí. Fainic: Níor chóir iaidín nach bhfuil caolaithe le huisce a thabhairt do leanaí.
2. Tá a fhios ag eolaithe go dtagann dath dúghorm ar iaidín nuair a thagann sé i dteagmháil le stáirse. Bíonn go leor fuinnimh i stáirse agus ba mhaith linn a fháil amach cén bia a bhfuil stáirse ann.
3. Cuir cúpla braoinín den tuaslagán iaidín le gach píosa bia agus féach an dtiocfaidh athrú ar dhath an iaidín. Breac síos na torthaí ar an mbileog taifeadta.



Lón Machnaimh

Sábháilteacht

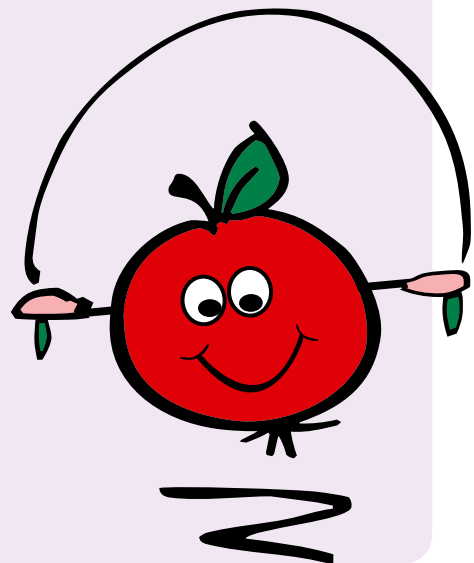


Bí cúramach le hiaidín – faoi chúram duine fásta; ná cuir sa bhéal; ná cuir ar éadaí, fágann iaidín smál.

Stóráil an tintiúr iaidín lasmuigh den seomra ranga. Glan na lámha i ndiaidh an cheachta.

Le plé

- Conas is féidir linn fuinneamh an ghiosta a fheiceáil dúinn féin? Cad atáimid ag iarraidh a fháil amach san imscrúdú seo? Cad a cheap na leanaí a tharlódh? Cad a tharla i ndáiríre?
- Cé na rudaí a d'athraigh dath an iaidín? An bhfuil na rudaí sin cosúil lena chéile ar bhealach ar bith? Cad atá foghlamtha againn faoin gcineál sin bia?
- D'fhéadfadh na leanaí sneaic shláintiúil a chur le chéile. Dearaigí agus déanaigí ceapaire sláintiúil don lón.
- Féach ar phacáistí difriúla bia, e.g. gránaigh, pasta, agus déan comparáid idir méideanna an fhuinnimh i ngach bia acu (oiriúnach do thionscadal aonair nó grúpa).
- Cad é aonad tomhais an fhuinnimh? *cileacalra nó ciligiúl*
- Úsáidtear 'giúl' in ionad 'calra' den chuid is mó i gcúrsaí eolaíochta ach amháin nuair a bhaineann sé le bia.
- Tá 1 chalra amháin agus 1 ghiúl amháin chomh beag bídeach sin go ndéantar fuinneamh a thomhas i gcileachalraí de ghnáth.



Lón Machnaimh

An raibh a fhios agat?

Déanann an gnáthdhuine an oiread sin siúil i rith a shaoil go mbeadh an domhan timpeallaithe aige faoi dhó – bíonn go leor bia de dhíth chun an méid sin fuinnimh a chur ar fáil!

Itheann daoine agus ainmhithe nithe eile (plandaí agus ainmhithe) chun bia a fháil, ach déanann plandaí a mbia féin.

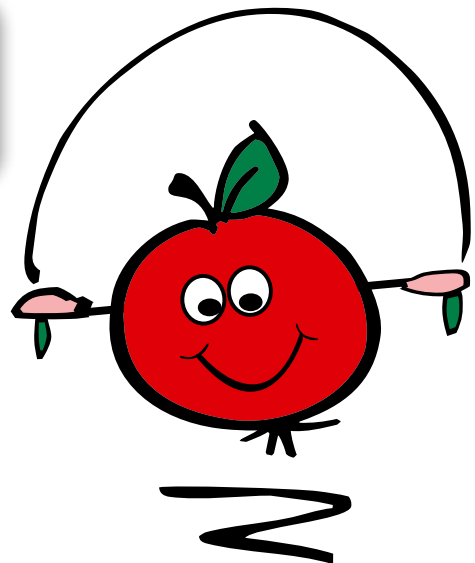
Fástar cána siúcra sa Bhrasaíl chun breosla a dhéanamh.

I rith an Ghorta Mhóir in Éirinn sna 1840í, idí chaill go leor daoine an phríomhfhoinsé fuinnimh a bhí acu (an práta) agus fuair go leor daoine bás dá bharr.

Deir daoine áirithe go gcuireann mearbhia isteach ar shláinte intinne agus ar iompraíocht an duine agus go dtéann bia i bhfeidhm ar struchtúr agus ar fheidhmiú na hinchinne.

Teastaíonn milliún go leith calra ón Míol Mór Gorm gach lá! Teastaíonn 2000 ón duine – ag brath ar aois, slí bheatha, etc.

Blaiseann cuileanna an bia lena gcosa! Sin an fáth a siúlann siad ar bhia sula n-itheann siad é. Ar chóir bia a choinneáil faoi chlúdach?



Lón Machnaimh

bileog taifeadta - fótachóipeáil agus úsáid

Bia:	Ar tháinig athrú ar dhath an iaidín?	An bhfuil stáirse ann? Tá nó Níl?
Arán		
Siúcra		
Pasta		
Rís		
Úll		
Práta		
Cáis		
Oráiste		

