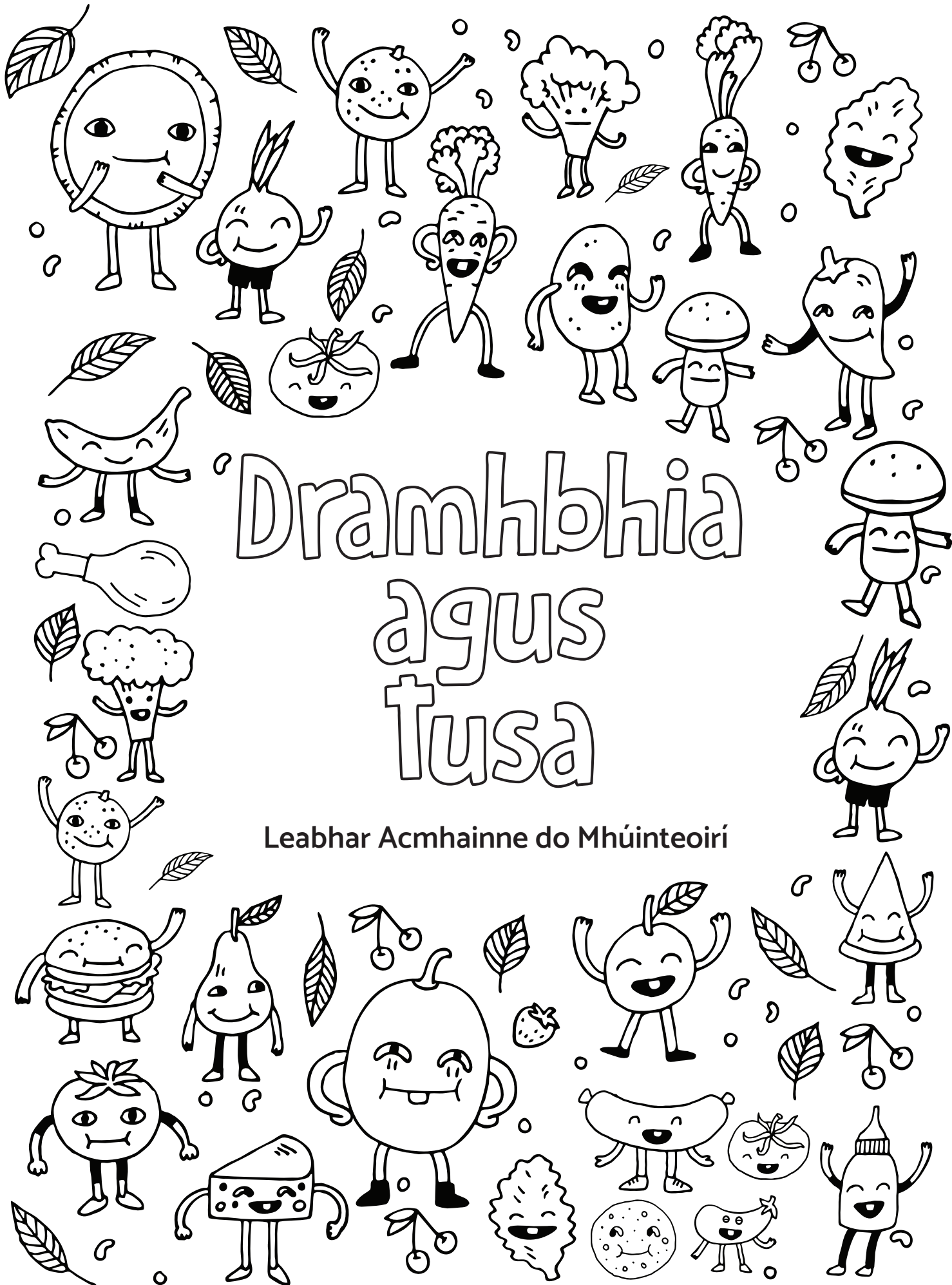




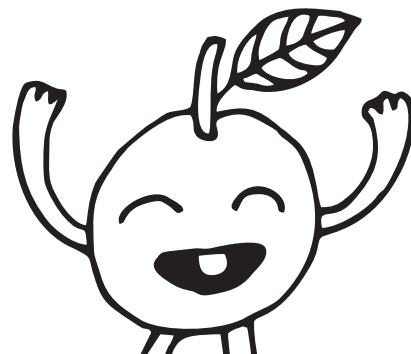
Dramhbhia agus tusa

Leabhar Acmhainne do Mhúinteoirí



STOPFoodWaste.ie

Réamhrá do Mhúinteoirí



Ullmhú don Cheacht

1. Tús eolais ar Dhramhbhia

Forléargas bunúsach ar fhadhb na dramhbhia.

Tús eolais ar Dramhbhia

Cruaítear dramhbhia ag céimeanna éagsúla den sibhse soláthair. Níl aon chúis amháin leis agus níl aon bhealach amháin chun é a chosc.

Seans go gossáir nach mórán é, i do shaol ó lá go lá, ach nuair a bhaillítear le chéile é, is fadhb mhór don phoca agus don phláinéid é an dramhbhia.

Is tábhachtach cuimhneamh go bhfuil níos mó i gceist le dramhbhia ná bia a churtear amú. Nuair a churtear bia amú, cuirtear amú na hacmhainní a úsáidtear chun é a tháirgeadh, a iompair agus a sholáthair freisin. Tá ionchar amháil talamh, uisce, fuinneamh, ola agus pacáistíu san áireamh ar an chomh maith leis an mbáint a bhíonn ag an duine leis, ar níos seathar agus achair ar níos astaíochtaí gás ceaptha teasa.

Le dea-chleachtas idirnáisiúnta, tacaithear leis an n-achtanais mair le dramhbhia a chosc. Leis an tionscal Drawdown, aithnítear laghdaí dramhbhia ar an tríú deis is fearr chun an téamh domhanda a aisiompú. www.drawdown.org

Mar thionscaine, is smaoineamh maith é an meid a chuirimid amú a thomhas. Ansin, beidh tuisicint níos fearr againn ar an bhfadhb agus beidh an deis is fearr againn tabhairt faoi ghníomhartha chun feabhsúcháin a dhéanamh.

"Is cuma cé na cúinsí, is féidir leat rud éigin a dhéanamh i gcoinéal chun dramháil a laghdú"

Blionn cúiseanna éagsúla ag gach duine. Uaireanta ceannaimid an iomarca, uaireanta ceannaimid tagairt aistriú ar phleananna, táinní fuilleach bia ó mháil sa chineál, agus mar sin de. Is cuma cé na cúinsí, is féidir leat rud éigin a dhéanamh i gcoinéal chun dramháil a laghdú.

Gach uair a thimníd nó a dhéanaimid cinneadh faoi bhiat, tá deis againn dramhbhia a laghdú agus difríocht a dhéanamh.



2. An Ceistneoir Céard a cheapann tú?

Cuir tús le plé sa seomra ranga bunaithe ar na ceisteanna 'Céard a cheapann tú?'.

Cuir na daltaí ag smaoineamh ar an tuisicint atá acu féin ar an ábhar.

Céard a cheapann tú?

Léigh na ceisteanna seo agus tabhair na freagraí is maímh agus is fíde leat orthu. Beir na hainé eapail ag sábh-dáine le h-ádh le déanamh, mar sin níl an freagraí eapail nó mairdeat anois.



An smaoineamh tú rianbh ar an ádh an a dhéanamh?	An smaoineamh tú rianbh ar a dhéanamh?	An smaoineamh tú rianbh ar an ádh an a dhéanamh a chaitheamh sa bhrucair?
Smaoineamh ☐ Ní smaoineamh ☐	Smaoineamh ☐ Ní smaoineamh ☐	Smaoineamh ☐ Ní smaoineamh ☐
An gceannamh tú bia amháil?	Ní gceannamh tú bia amháil, ach bionca brúcair a chaitheamh?	An bhfuil a fhios agat céard a dhéanann do bhiat na h-ádh a dhéanamh? (A) a chaitheamh sa bhrucair (B) a a chaitheamh sa bhiat na h-ádh (C) a chaitheamh sa bhiat na h-ádh?
CITA CNA	CITA CNA	CITA CNA
Mara gceannamh tú bia, céard a dhéanann tú de ghráil?	An bhfuil a fhios agat céard a dhéanann do bhiat na h-ádh a dhéanamh?	Ca mhéid bia a chaitheamh tu amháil? (A) go bion bia, (B) níos bia, nó (C) bion bia sa bhrucair?
CITA CNA	CITA CNA	CITA CNA
An bhfuil a fhios agat céard a dhéanann do bhiat na h-ádh a dhéanamh?	An bhfuil a fhios agat céard a dhéanann do bhiat na h-ádh a dhéanamh?	An bhfuil a fhios agat céard a dhéanann do bhiat na h-ádh a dhéanamh?
CITA CNA	CITA CNA	CITA CNA
An gceannamh tú (A) a chaitheamh sa bhrucair, (B) a chaitheamh sa bhiat na h-ádh, nó (C) a chaitheamh sa bhiat na h-ádh?	Can ceannamh tú a chaitheamh sa bhrucair, (B) a chaitheamh sa bhiat na h-ádh, nó (C) a chaitheamh sa bhiat na h-ádh?	An gceannamh tú a chaitheamh sa bhrucair, (B) a chaitheamh sa bhiat na h-ádh, nó (C) a chaitheamh sa bhiat na h-ádh?
CITA CNA	CITA CNA	CITA CNA

3. Póstaear agus Bileoga Eolais

Is féidir na póstaear 'An Raibh a Fhios Agat?', 'Dramhbhia agus Muid' agus '5 Chéim' a phriontáil mar bhileoga eolais A4, mar phóstaear A3 nó is féidir iad a úsáid mar theilgean ar an gclár bán.

An raibh a fhios agat?

Cuirtear 50% den sailead a cheannaimid amú

Ní úsáidtear 10% de na fairsge bainne, iogairt agus déiríochta

Cuirtear 20% de na nifne aráin agus baicéiríochta amú

Ní fear 10% den fheoil agus den iasc a cheannaimid

Leabhar Acmhainne do Mhúinteoirí

Dramhbhia & Muid

In Éirinn, cuirtear os cionn míllan tonna bia amú gach bliain.

Inár dtír, bíonn a dháimh amú iomlán den mhéid sin.

Is fíú náil 11400 agus 11000 in éagmais na bliain ar meid a dhéanann príobháideach in Éirinn amú.

Bonn fionduir níos ar an dtír náil an t-ádh a dhéanann na h-ádh a dhéanamh.

Cruaítear gach ádh a dhéanann na h-ádh a dhéanamh le h-ádh a dhéanamh, a iompair, a dhéanamh, agus a dhéanamh.

Scaitítear gach ádh a dhéanann na h-ádh a dhéanamh le h-ádh a dhéanamh, a iompair, a dhéanamh, agus a dhéanamh.

Tuairiscíonn an Gníomhaíocht um Gníomhaíocht (GPO) gur ádh a dhéanann na h-ádh a dhéanamh le h-ádh a dhéanamh, a iompair, a dhéanamh, agus a dhéanamh.

Is gníomhaíocht a dhéanann na h-ádh a dhéanamh le h-ádh a dhéanamh, a iompair, a dhéanamh, agus a dhéanamh.

Is dóig na h-ádh a dhéanann na h-ádh a dhéanamh le h-ádh a dhéanamh, a iompair, a dhéanamh, agus a dhéanamh.

Leabhar Acmhainne do Mhúinteoirí

Cuimhneigh na cúig chéim don Dramhbhia

DÍLTAIGH
Ná tóg ach an meid a bhfuil tú cinnte a íosfaidh tú

LÁCHRAIGH
Ná ceannamh ach a bhfuil uait agus déan mairdeat ar do dhramháil

ATHSAID
Iarr mairdeat an mhada' agus stóráil fuilleach bia le suat a bhaint as an chéad lá eile

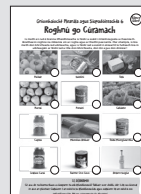
ATHCHURSAIL
Reitigh rud éigin mairdeat fuilleach bia

LOGAIDH
Déan mairdeat de do dhramháil nó cinneigh go dhéan sé sa bhosca brúcair dom

Leabhar Acmhainne do Mhúinteoirí

Féach an leathanach cúil don Stór Eochairfhocal

Tá réamhrá agus sraith bileog gníomhaíochtaí i ngach íoslódáil. Tá na bileoga leagtha amach chun cabhrú leis na daltaí an t-ábhar a fhiosrú. Tá deilbhín ‘bileog oibre’ ar gach bileog oibre atá le priontáil.

[illegible]

Tús eolais ar Dramhbhia

Cruthaítear dramhbhia ag céimeanna éagsúla den slabhra soláthair. Níl aon chúis amháin leis agus níl aon bhealach amháin chun é a chosc.

Seans go gceapfá nach mórán é, i do shaol ó lá go lá, ach nuair a bhailítear le chéile é, is fadhb mhór don phóca agus don phláinéad é an dramhbhia.

Is tábhachtach cuimhneamh go bhfuil níos mó i gceist le dramhbhia ná bia a chuirtear amú. Nuair a chuirtear bia amú, cuirtear amú na hacmhainní a úsáidtear chun é a tháirgeadh, a iompar agus a sholáthar freisin. Tá ionchuir amhail talamh, uisce, fuinneamh, ola agus pacáistiú san áireamh air sin, chomh maith leis an mbaint a bhíonn ag an duine leis, ar nós saothar, agus aschuir ar nós astaíochtaí gás ceaptha teasa.

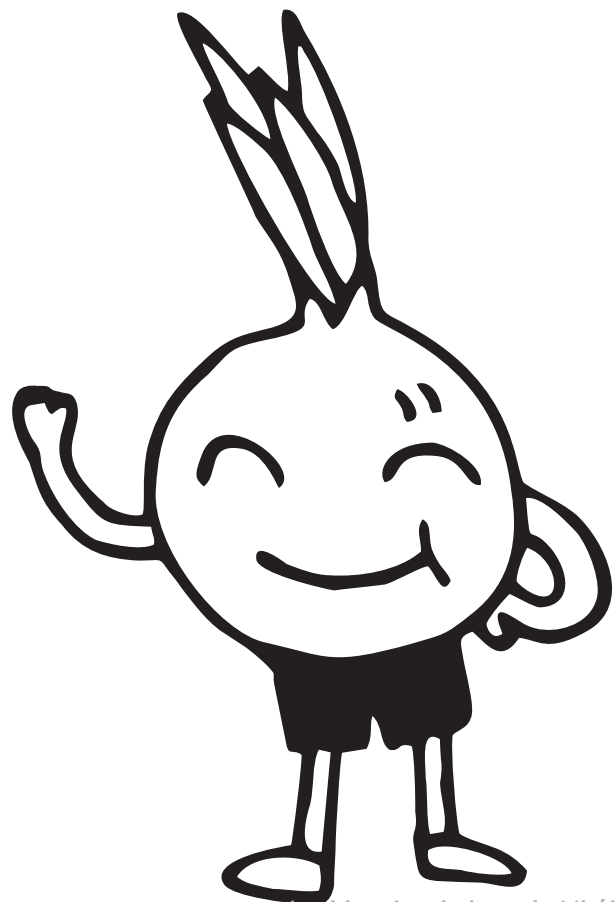
Le dea-chleachtas idirnáisiúnta, tacaítear leis an riachtanas maidir le dramhbhia a chosc. Leis an tionscadal Drawdown, aithnítear laghdú dramhbhia ar an tríú deis is fearr chun an téamh domhanda a aisiompú. www.drawdown.org

Mar thúsphointe, is smaoineamh maith é an méid a chuirimid amú a thomhas. Ansin, beidh tuiscint níos fearr againn ar an bhfadhb agus beidh an deis is fearr againn tabhairt faoi ghníomhartha chun feabhsúcháin a dhéanamh.

**"Is cuma cé na cúinsí,
is féidir leat rud éigin a
dhéanamh i gcónaí chun
dramhaíl a laghdú"**

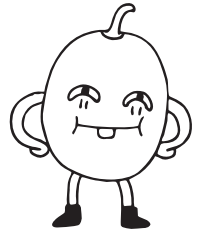
Bíonn cúiseanna éagsúla ag gach duine. Uaireanta ceannaímid an iomarca, ullmhaímid an iomarca, tagann athrú ar phleananna, téann fuilleach bia ó mhaith sa chuisneoir, agus mar sin de. Is cuma cé na cúinsí, is féidir leat rud éigin a dhéanamh i gcónaí chun dramhaíl a laghdú.

Gach uair a ithimid nó a dhéanaimid cinneadh faoi bhia, tá deis againn dramhbhia a laghdú agus difríocht a dhéanamh.



Céard a

Léigh na ceisteanna seo agus tabhair na freagraí is macánta agus is féidir leat orthu. Bíonn baint éagsúil ag gach duine le bia agus le dramhbhia, mar sin níl aon fhreagra ceart nó mícheart anseo.



cheapann tú?

An smaoiníonn tú riamh ar an áit as a dtagann bia?

Smaoiníonn ☐
Ní smaoiníonn ☐

An smaoiníonn tú riamh ar dhramhbhia?

Smaoiníonn ☐
Ní smaoiníonn ☐

An smaoiníonn tú riamh ar an áit a dtéann bia nuair a chaitear sa bhruscar é?

Smaoiníonn ☐
Ní smaoiníonn ☐

An gcaitheann tú bia amach?

☐Tá ☐Níl

Má chaitheann tú bia amach, cén bosca bruscair a úsáideann tú?

☐Bosca bruscair athchúrsála ☐Bosca bruscair donn
☐Bosca bruscair ginearálta ☐Múirín

An bhfuil a fhios agat céard a tharlaíonn do bhia má théann sé chuig líonadh talún (dumpa)?

☐Tá ☐Níl

Mura gcríochnaíonn tú béile, céard a dhéanann tú de ghnáth (A) é a chaitheamh sa bhruscar (B) é a choinneáil le hithe níos déanaí (C) rud éigin eile?

☐A ☐B ☐C

An itheann tú fuilleach bia?

☐Tá ☐Níl

Cá mhéad bia a chuireann tú amú? (A) go leor bia, (B) roinnt bia, nó (C) beagán bia

☐A ☐B ☐C

An bhfuil a fhios agat cá háit sa chistin is fearr bianna a stóráil?

☐Tá ☐Níl

An bhfuil a fhios agat céard é an difríocht idir dáta 'faoinar cheart a úsáid' agus dáta 'b'fhearr roimh'?

☐Tá ☐Níl

An bhfuil aon bhealach ar eolas agat chun bia a leasú sa bhaile?

☐Tá ☐Níl

An gcheapann tú (A) gur fadhb mhór atá sa dramhbhia, (B) nach fadhb ró-mhór í, nó (C) nach fadhb í i ndáiríre?

☐A ☐B ☐C

Cén ceann díobh seo is mó a chuireann leis an athrú aeráide, i do thuairim? A. Astaíochtaí ó charranna B. Foraoisí báistí a leagan C. Dramhbhia

☐A ☐B ☐C

An gcheapann tú gur féidir leis an méid a dhéanann tusa difríocht a dhéanamh d'fhadhb dhomhanda an dramhbhia?

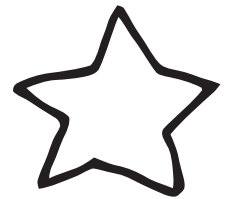
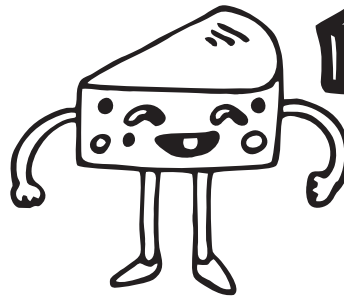
☐Tá ☐Níl



Cuirtear **50%**
den sailéad a
cheannaímid amú



Ní úsáidtear **10%**
de na táirgí bainne,
iógairt agus
déiríochta



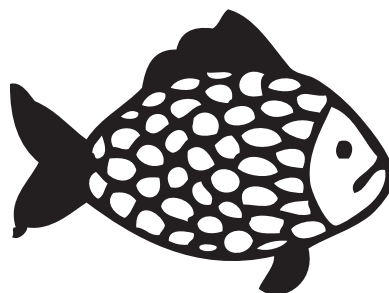
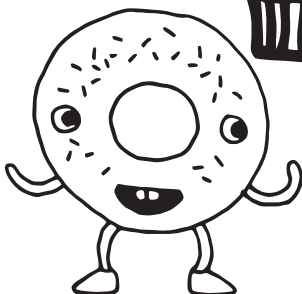
An raibh a fhios agat?

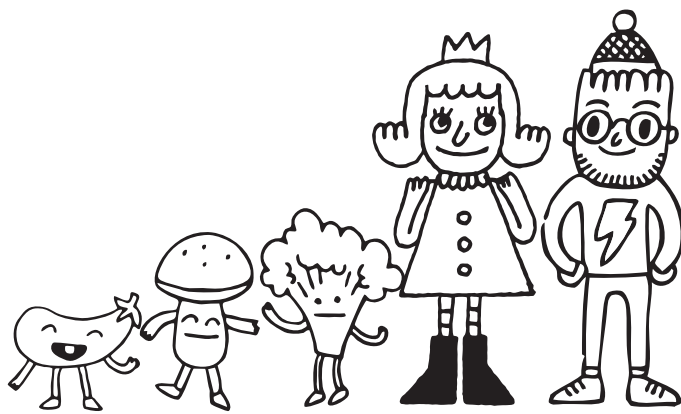


Cuirtear **20%** de
na nithe aráin agus
báicéireachta amú

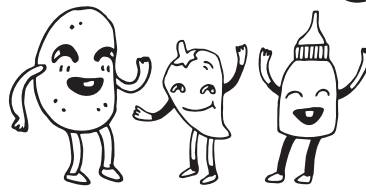


Ní itear **10%**
den fheoil agus
den iasc a
cheannaítear





Dramhbhia & Muid




In Éirinn, cuirtear os cionn milliún tonna bia amú gach bliain.



Inár dtithe féin a tharlaíonn aon trian den mhéid sin.



Is fiú idir €400 agus €1,000 in aghaidh na bliana an méid a chuireann gnáth-theaghlach in Éirinn amú.



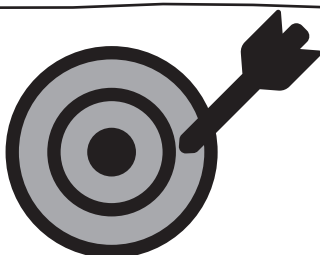
Bíonn tionchar mór ag an dramhail sin ar ár gcomhshaoil, go háirithe na himpleachtaí don Athrú Aeráide.



Cruthaítear gáis cheaptha teasa diobhálacha ag próisis a bhaineann le bia a tháirgeadh, a iompar, a chur i gcuisneoirí, agus a dháileadh.



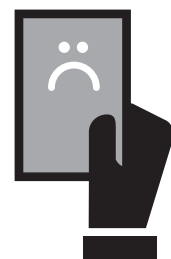
Scaoiltear gáis cheaptha teasa ag bia nach n-ítear agus a chuirtear chuig líonadh talún chomh maith.



Tuairiscíonn an Ghníomhaireacht um Chaomhnú Comhshaoil (EPA) gur dócha nach mbeidh Éire in ann a spriocanna a bhaint amach ó thaobh astaíochtaí gás ceaptha teasa a laghdú faoi 2020.

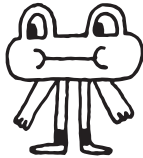


Is spriocanna atá ceangailteach ó thaobh dlí agus a comhaontáidh leis an Aontas Eorpach iad na spriocanna sin.



Is dócha go ngearrfar fineálacha móra ar Éirinn as gan iad a chomhlíonadh.

Guimhnigh na cúig chéim don Dramhbhia



DIÚLTAIGH

Ná tóg ach an méid a bhfuil tú cinnte a íosfaidh tú



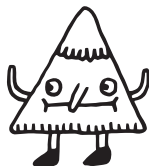
LAGHDAIGH

Ná ceannaigh ach a bhfuil uait agus déan monatóireacht ar do dhramhaíl



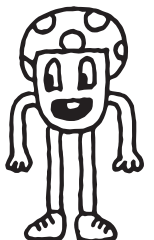
ATHÚSÁID

Iarr 'mála an mhadra' agus stóráil fuílleach bia le sult a bhaint as an chéad lá eile



ATHCHÚRSÁIL

Réitigh rud éigin nua as fuílleach bia



LOBHADH

Déan múirín de do dhramhbhia nó cinntigh go dtéann sé sa bhosca bruscair donn

Céard a cheapann



tú anois?

Anois agus beagán foghlamtha agat faoin dramhbhia, inis dúinn i d'fhocail féin céard a cheapann tú.

Céard iad na bianna is coitianta a chuirtear amú in Éirinn?

Cén chaoi is féidir le daoine in Éirinn a chinntiú nach dtéann dramhbhia chuig líonadh talún, áit a ngineann sé gáis cheaptha teasa (GHGanna)?

Céard iad na modhanna stórála agus leasaithe is féidir a úsáid chun fad a chur le seilfré bianna úra amhail úlla, arán agus leitís?

An gcheapann tú go bhféadfá cur ina luí ar dhaoine eile a gcuid dramhbhia a laghdú? Céard a déarfá leo?

Céard é an bealach is fearr chun fadhb an dramhbhia ar fud an domhain a réiteach, i do thuairim?

Ainmnigh nuáil nó tionscadal éigin a bhfuil sé mar aidhm leis dul i ngleic le dramhbhia.

I d'fhocail féin, scríobh athrú amháin a d'fhéadfá a dhéanamh chun dramhbhia a laghdú as seo amach.

Stór Eochairfhocal

Bithéagsúlacht

Tagraíonn bithéagsúlacht (éagsúlacht bhitheolaíoch) don éagsúlacht nithe beo a chónaíonn in áit faoi leith.

Athrú Aeráide

Is féidir cur síos a dhéanamh ar an aeráid mar an ghnáth-aimsir thar thréimhse ama. Ciallaíonn Athrú Aeráide athrú suntasach ar ghnéithe na haeráide, amhail teocht, báisteach, nó gaoth, a mhaireann ar feadh tréimhse fada – Le fiche nó tríocha bliain nó níos faide. Tá athrú tagtha ar aeráid an Domhain go minic le linn a staire ach an rud atá difriúil faoin tréimhse staire seo, gurb iad gníomhaíochtaí an duine atá ag cur le hathrú aeráide nádúrtha trí bhithin astaíochtaí gháis cheaptha teasa.

Múirín

Substaint shaibhir, atá cosúil le hithir agus is féidir a chur ar ghairdín chun cabhrú le plandaí fás. Is féidir le féar, duilleoga, páipéar agus cineálacha áirithe bia lobhadh go nádúrtha agus iompú isteach ina múirín.

Caomhnú

A úsáid go críonna agus cur amú a sheachaint.

Tomhaltóir

Duine a cheannaíonn earraí agus seirbhísí le húsáid go pearsanta.

Lobhadh

Feoigh nó dul in éag.

Fuinneamh

Cumhacht chun obair a dhéanamh. Teastaíonn fuinneamh chun bia a tháirgeadh.

Einsím

Is éard atá in einsímí, catailaigh phróitéine a chuireann luas le imoibrithe ceimiceacha gan iad a scriosadh nó a athrú.

Leasú bia

Baineann leasú bia leis an bpróiseas chun moill a chur ar mhilleadh bia nó chun é a stopadh.

Córas Bia

Áirítear ar chóras bia gach próiseas a bhaineann le daonra a bheathú.

Dramhbhia

Tagraíonn dramhbhia do bhia a cruthaíodh le haghaidh daoine ach nár ith daoine é ar deireadh. Déanaimid dearmad go minic gur dramhbhia é bia a thugtar don mhadra nó a théann isteach sa mhúirín. Is iomaí cúis a bhaineann le cur amú bia, ina measc rósholáthar mar thoradh ar na margaí nó ar na nósanna imeachta siopadóireachta/itheacháin a bhíonn ag tomhaltóirí aonair.

Breosla iontaise

Substaint a fhaightear faoi dhromchla an Domhain gur féidir a úsáid mar fhoinsé fuinnimh. Is breoslaí iontaise iad peitriiliam (a úsáidtear go minic chun plaisteach a dhéanamh), gás nádúrtha agus gual.

Iarmhairt Cheaptha Teasa

Is ionann iarmhairt cheaptha teasa agus an bealach nádúrtha a choinníonn gathanna na gréine an domhain teolaí. Is í an ghrian an foinse fuinnimh is tábhachtaí ag an domhan. Téann gathanna teasa ón ngrian dromchla an domhain. Agus solas na gréine ag dul isteach in atmaisféar an domhain, déantar roinnt de a fhrithchaitheamh amach sa spás arís. Mar sin féin, ceapann gáis san atmaisféar, amhail dé-ocsaíd charbóin agus meatán an chuid is mó de gathanna na gréine agus iad ag dul trí atmaisféar an domhain agus ag téamh dromchla an domhain. Tá sin cosúil leis an tslí a n-oibríonn teach solais a ligeann teas ón ngrian isteach agus a cheapann é.

Gáis cheaptha teasa (GHGanna)

Is éard atá i nGás Ceaptha Teasa, gás a chuireann leis an iarmhairt cheaptha teasa trí bhithin radaíocht infridhearg a ionsú. Is samplaí de gháis cheaptha teasa iad dé-ocsaíd charbóin, meatán agus clórafluaracarbóin (CFCanna).

Líonadh Talún

Láithreán a thógtar go speisialta chun dramhaíl chathrach inghlactha a dhiúscairt ann.

Acmhainn Nádúrtha

Ábhair sa dúlra, amhail crainn, atá riachtanach chun maireachtáil. Cuireann acmhainní comhábhair le haghaidh bia, breosla agus earraí.

Neamh-inathnuaite

Acmhainn nádúrtha ón Domhan a bhfuil soláthar teoranta aici, amhail ola nó guail. Chomh luath is a úsáidfear an soláthar, beidh deireadh leis an acmhainn go deo.

Pacáistiú

Cumhdaigh agus coimeádáin a úsáidtear chun bia nó táirgí eile a chosaint ar shalachar, frídíní agus damáiste. Is minic a bhíonn faisnéis faoin táirge ar an bpacáistiú. Uaireanta, bíonn níos mó pacáistithe ar ná mar is gá leis.

Athchúrsáil

Táirgí nua a dhéanamh as sean-táirgí.

Laghdaigh

Níos lú a úsáid.

Slabhra Soláthair

Is éard atá i slabhra soláthair, an próiseas iomlán d'earraí tráchtála a dhéanamh agus a dhíol, lena n-áirítear gach céim ó sholáthar ábhar agus déantús earraí go dtí iad a dháileadh agus a dhíol.



Dramhbhia & Tusa Gníomhaíochtaí Pleanála & Siopadóireachta



STOPFoodWaste.ie

Pleanáil & Siopadóireacht

Nuair a smaoinimid ar dhramhbhia, is gnách go smaoinimid ar an deireadh, nuair a dhéantar dramhbhia a chaitheamh amach. Ach tarlaíonn go leor de na cúiseanna le dramhbhia i bhfad roimhe sin. Ach rudaí beaga a athrú níos luaithe, is féidir linn ár ndramhbhia a laghdú agus airgead a shábháil ag an am céanna. Ba chóir go dtosódh an laghdú dramhbhia sula dtéimid chuig an siopa!

Plean béilí agus liosta siopadóireachta a dhéanamh amach an dá bhealach is fearr chun dramhbhia a laghdú.

Tá an saol chomh gnóthach sa lá atá inniu ann gur deacair plean a dhéanamh agus cloí leis.

Agus do phlean á dhéanamh agat, smaoinigh ar na bianna atá agat cheana féin. Tabhair tús áite don bhia nach mór a úsáid go luath. Ba chóir do phlean a bhunú ar na bianna a itheann tú – tusa i ndáiríre, ní an leagan idéalach díot féin. Cé go n-éascaíonn plean duit ithe ar bhealach níos folláine, má bhíonn tú neamhréalaíoch faoi na bianna a íosfaidh tú i ndáiríre, seans maith go gcruthófar níos mó dramhbhia. Má ghlacann tú an t-am chun do bhéilí a phleanáil, sábhálfaidh tú am, airgead agus strus níos faide amach sa tseachtain.

Ceannaigh torthaí agus glasraí atá cam

Bíonn torthaí agus glasraí ar chruth neamhrialta in go leor siopaí agus margáí sa lá atá inniu ann, agus iad chomh maith leis na cinn chaighdeánaithe. Ach torthaí agus glasraí gránna a cheannach, tugtar le fios do na miondíoltóirí go nglacfaidh na tomhaltóirí le táirgí “neamhfhoirfe”.

Earraí riachtanacha don chófra

Ach stoc beag earraí riachtanacha a choimeád sa chófra, amhail rís, núdail, pasta, cannaí trátaí agus blastáin, cuirfidh tú le do chumas fuilleach bia a úsáid.

Bí cruthaitheach

Cé gur áisiúil iad oidis, cuimhnigh gur féidir imeacht uathu i gcónaí agus comhábhair ionadaíocha a úsáid. Agus oideas nua á thriail agat, féach an féidir nithe breise a chur sa bhéile. Nó smaoinigh ar bhealaí chun an méid de na comhábhair nua a bheidh fanta a athúsáid. Féach an cluiche “Fooduko” sa chuid Acmhainní de stopfoodwaste.ie chun smaointe a fháil.

Liosta Siopadóireachta

Féadfaidh liosta siopadóireachta cabhrú linn an méid atá uainn a cheannach, agus sin amháin. Agus tú ag éirí gann ar nithe, cuir ar an liosta iad. Is iomaí aip atá ann a fheidhmíonn mar liostaí siopadóireachta cliste.

Tóg grianghraf

Nuair a bhíonn deifir ort, is áisiúil é grianghraf a thógáil den mhéid atá sa chuisneoir agus féachaint air nuair a bhíonn tú sa siopa.

Féach sa bhosca bruscair

Céard iad na cineálacha bia is minice a chaitheann tú amach? Smaoinigh go gcabhródh pleanáil níos fearr leis an dramháil seo a laghdú.

Dúshlán na siopadóireachta

An bealach is fearr chun dramhbhia a chosc ná gan an iomarca a cheannach ar an gcéad dul síos. Is iomaí bealach cliste atá ag na siopaí chun muid a spreagadh níos mó a cheannach ná mar a bhíonn beartaithe againn, amhail Ceannaigh Ceann agus Faigh Ceann in Aisce. Bain úsáid as ciseán agus tú ag siopadóireacht, más féidir leat, mar bíonn an cathú ann níos mó a cheannach má úsáideann tú tralaí mór.

Seachain siopadóireacht agus ocras ort

Bealach iontach é níos mó ná mar a theastaíonn uait a cheannach má dhéanann tú siopadóireacht agus ocras nó tart ort. Bíodh rud beag le hithe agus le hól agat sula dtéann tú ag siopadóireacht.

Fainic costas na Saoráide

Sábháiltear am agus fuinneamh le bianna réamh-ullmhaithe, agus tá siad mealltach dá bharr sin, ach tá costas leis an tsaoráid sin. An bealach is éasca chun costais a chur i gcomparáid ná féachaint ar an bpraghas aonaid. Is minic a phriontáiltear an praghas in aghaidh an chileagraim (kg) ar lipéad earraí sa siopa. Bíonn níos mó pacáistithe ar bhianna saoráideacha go minic agus téann bianna úra próiseáilte ó mhaith níos tapúla ná slánbhianna.

Ar Líne

Níl fáil ag gach duine ar shiopadóireacht ar líne ach is bealach áisiúil é chun díol mearbhaill agus cathú sna siopaí a sheachaint. Tugann sí deis pleanáil agus buiséadú a dhéanamh.

Bianna Ilchuspóireacha

Is maith an rud é bianna a cheannach is féidir a úsáid i roinnt béilí éagsúla. Tugann siad solúbthacht duit béilí éagsúla a réiteach sula dtéann táirgí úra ó mhaith. Is féidir mairteoil mhionaithe a úsáid chun burgair, spaghetti bolognese, chilli con carne, nó moussaka a dhéanamh.

Seiceáil an Dialann

Seachnaítear dúbláil má phléann na daoine sa teach cé a dhéanfaidh an siopadóireacht, cé a réiteoidh na béilí agus cé a bheidh sa bhaile le haghaidh dinnéir gach lá.

Gníomhaíochtaí!

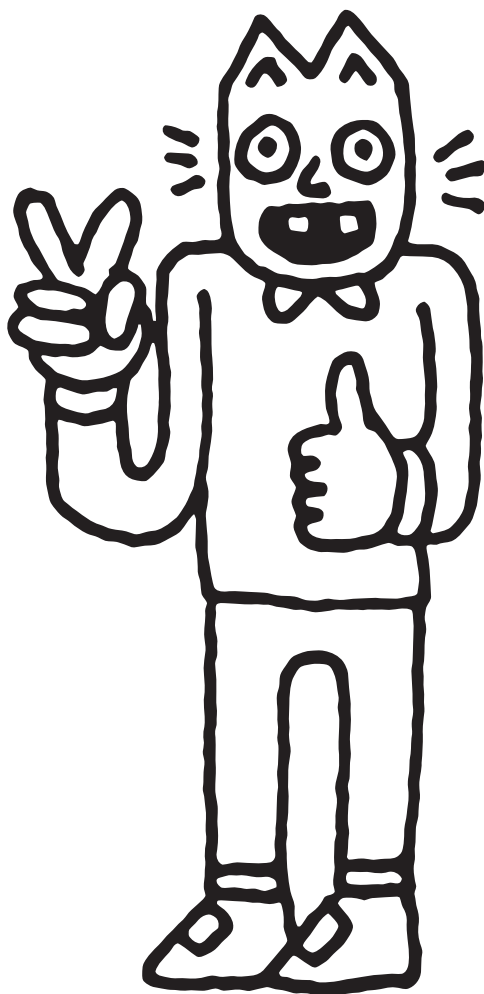


Bealach iontach chun tuiscint níos fearr a fháil ar dhramhbhia é triail a bhaint as na gníomhaíochtaí seo, sa bhaile nó ar scoil.

Gníomhaíocht Pleanála agus Siopadóireachta 1

Sárphleanáil!

Béilí a phleanáil ceann de na bealaí is fearr chun do dhramhbha a laghdú. Má tá a fhios agat cén bia atá agat cheana féin agus cén bia atá uait, ní cheannóidh tú an iomarca agus beidh sé níos éasca bia a úsáid sula dtéann sé ó mhaith.



LE DÉANAMH

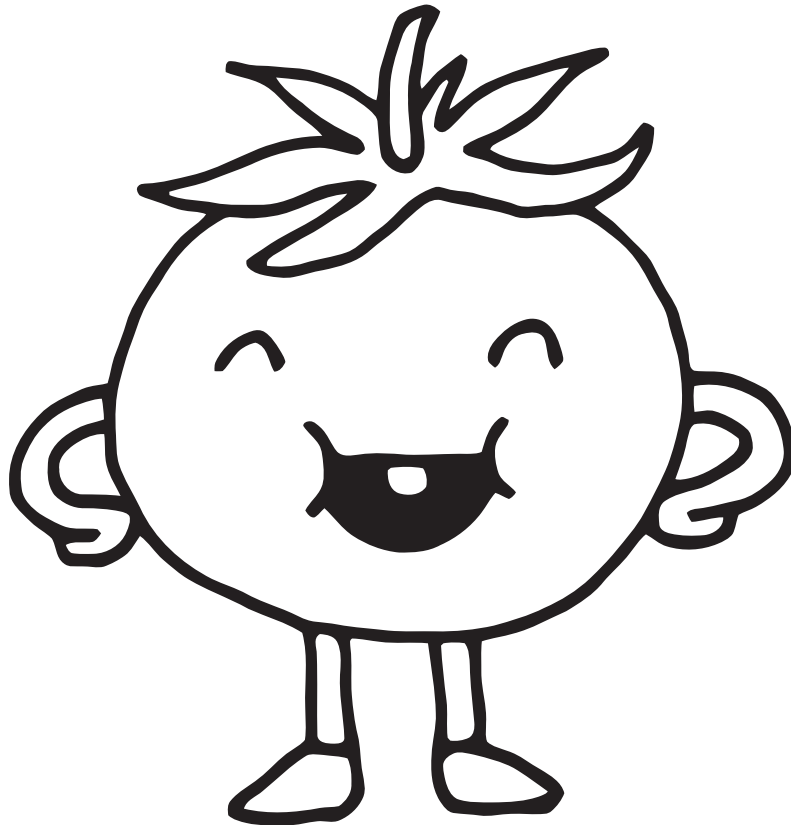
Scrúdaigh na pleananna béilí ar an láithreán gréasáin stopfoodwaste.ie agus déan do mhachnamh orthu.

Cruthaigh do bhileog pleanála béilí féin ar feadh seachtain amháin.

Gníomhaíocht Pleanála agus Siopadóireachta 2

Costas na Saoráide?

Cé gur féidir le bianna saoráideacha an saol a dhéanamh níos éasca, tá costas leis an tsaoráid sin – an cheist ná cá mhéad?



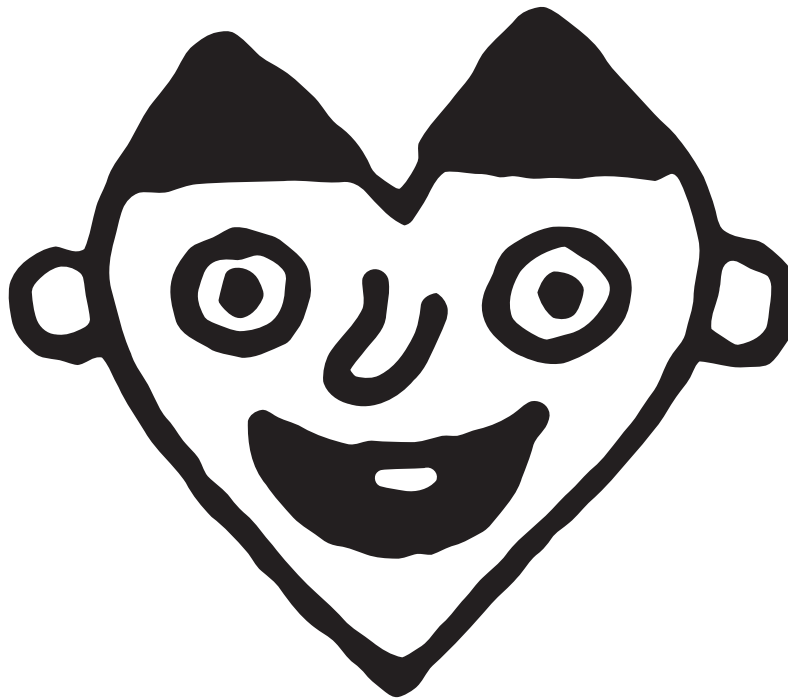
LE DÉANAMH

Bunáitear praghas an bhia go léir ar mheáchan, cé nach scrúdaímid é sin ró-mhinic. Roghnaigh 5 rud agus aimsigh an difríocht sa phraghas idir an rud iomlán/bulc agus an leagan saoráideach.

Gníomhaíocht Pleanála agus Siopadóireachta 3

Grá don Liosta

Tá liostaí siopadóireachta ar cheann de na huirlisí is tábhachtacha sa chath in aghaidh an dramhbhia. Ní hamháin go gcabhraíonn siad le dramhbhia a laghdú, ach is féidir leo am agus airgead a shábháil freisin.



LE DÉANAMH

Bíonn líon beag béilí a itheann siad go minic ag formhór mór na dteaghlach. Déan liosta de na béilí sin agus déan liosta siopadóireachta le haghaidh gach ceann. Is féidir an tasc seo a dhéanamh sa bhaile nó i ngrúpaí ranga ar scoil, agus tagairt á déanamh do na hoidis a úsáideadh sa rang.

Gníomhaíocht Pleanála agus Siopadóireachta 4

Bain leas as Aipeanna!

Cé gur maith iad liostaí siopadóireachta, cailltear píosaí páipéir agus ceannaíonn daoine éagsúla sa teach na rudaí céanna. Is féidir le haipeanna an fhadhb sin a réiteach – má oibríonn siad i gceart.



LE DÉANAMH

Aimsigh aip le haghaidh liostaí siopadóireachta agus déan tástáil uirthi le duine atá freagrach as bia a cheannach i dteaghlach. Cén scór a thabharfá don aip? Tabhair 1 phointe ar 'lag' agus 5 phointe ar 'thar barr'. Déan comparáid idir na torthaí i measc an ranga agus tabhair scór do na gnéithe seo a leanas:

Saoráid:	1	2	3	4	5
Dearadh:	1	2	3	4	5
Feidhmiúlacht:	1	2	3	4	5
Dramhbhí a chosc:	1	2	3	4	5
Grafaicí/cuma:	1	2	3	4	5

Gníomhaíocht Pleanála agus Siopadóireachta 5

An Margadh Ceart a Roghnú!

Agus muid ag siopadóireacht, ní mór dúinn a fhiafraí dinn féin céard is margadh maith ann? Cén fáth go gceannóimis mála mór úll, nó úlla ar phraghas íseal nuair nach bhfuil úlla uainn? Cuimhnigh, ní margadh maith é margadh má chuirtear an bia sin amú.

4 phaca
luibheanna úra
díreach €1

3 mhála
leitise ar
phraghas 2

50%
breise saor
in aisce i mála
piseanna reoite

Mála mór
prátaí ar
leathphraghas

6 cheann
gairleoige ar
díreach 50c

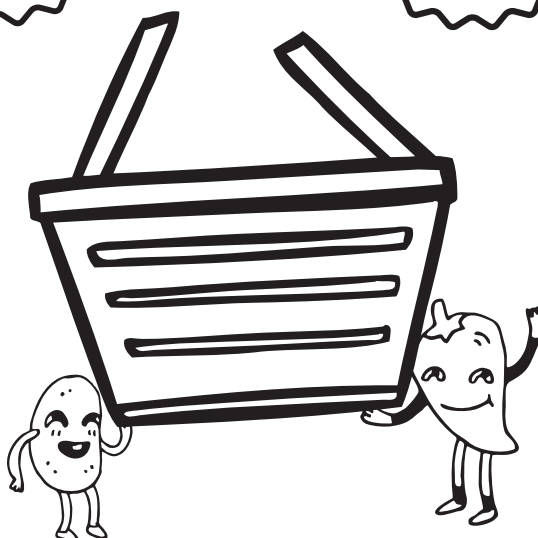
2 thobán
d'uachtar géar
ar eathphraghas

Mála
luach breise
de chairéid &
meacain bhána
€2

2 bhloc cáise
ar díreach €4

2
phaca feoil
mhionaithe ar
phraghas 1

4 phaca
borróg bhurgair
ar phraghas 2



LE DÉANAMH

Roghnaigh 5 mhargadh le cur sa chiseán. Pléigh an fáth gur roghnaigh tú iad sin seachas rudai eile.

Gníomhaíocht Pleanála agus Siopadóireachta 6

Roghnú go Cúramach

Is maith an rud é bianna ilfheidhmeacha is féidir a úsáid i mbéilí éagsúla a cheannach. Braitheann roghnú na mbianna sin ar rogha agus ar thaithí pearsanta. Mar shampla, is bia maith don bhriceasta iad uibheacha, agus is féidir iad a úsáid in éineacht le fuilleach bia in uibheagáin ar féidir iad a ithe don bhriceasta, don lón agus don dinnéar!



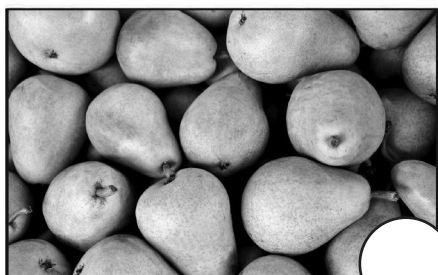
Piobair



Sairdíní



Tófú



Piorraí



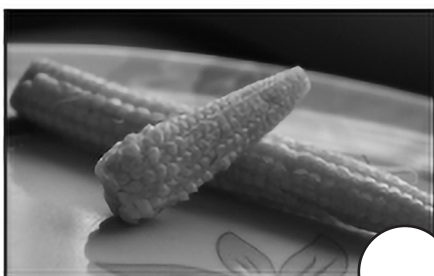
Pónairí



Cabáiste



Capras



Miondias Arbhair



Trátaí Mionghearrtha



Leafaos Curai



Bainne Cnó Cóco



Anlann Soighe

LE DÉANAMH

Cé acu de na bianna thuas a cheapann tú atá ilfheidhmeach? Tabhair scór dóibh, idir 1-10, sa chiorcal in aice an phictiúir. Ciallaíonn 1 an méid is lú ilfheidhmeachta agus ciallaíonn 10 an méid is mó ilfheidhmeachta. Plé na cúiseanna le do thuairimí.

Dramhbhia
& tusa
Gníomhaíochtai
Stórála

STOPFoodWaste.ie

Stóráil Bia

Tá stóráil cheart bia ar cheann de na céimeanna is tábhachtaí a d'fhéadfá a dhéanamh chun do dhramhbhia a laghdú. Is féidir cur le fad saoil an bhia ach nósanna simplí a chleachtadh, amhail cumhdaigh a bhaint de bhianna úra agus tú ag cur an siopadóireacht sa chófra agus sa chuisneoir.



Tá ról ríthábhachtach ag stóráil cheart bia freisin chun luach cothaitheach an bhia a choimeád agus a chinntiú go mbeidh sé sábháilte le caitheamh.

Dátaí 'faoinar cheart a úsáid'

Baineann dátaí 'faoinar cheart a úsáid' le sábháilteacht bia. Is féidir bia a ithe suas le deireadh an dáta sin ach ní ina dhiaidh.

Dátaí 'ar fearr roimhe'

Baineann dátaí 'ar fearr roimhe' le cáilíocht bia. Beidh bia sábháilte le hithe i ndiaidh an dáta 'ar fearr roimhe', ach seans nach mbeidh sé chomh maith agus a d'fhéadfadh sé a bheith.

Gníomh Einsímí

Gníomh einsímí, taise a chailleadh agus miocrorgánaigh amhail músacán agus baictéir na príomhchúiseanna a dtéann bia ó mhaith. Is iad am, teocht, bogthaise agus solas na príomhfachtóirí is ceart a mheas maidir le stóráil bia.

Stóráil torthaí astu féin

Tugann torthaí áirithe, ar nós úlla, piorraí agus bananaí gás eitéilíne uathu, rud a chuireann luas le torthaí in aice láimhe éirí aibí. Mura mian leat torthaí eile a aibiú, stóráil na torthaí sin astu féin.

Stóráil trátaí

Stóráil trátaí san aer, ní sa chuisneoir: téann blas agus uigeacht trátaí in olcas ag teocht faoi bhun 15°C.

An Chéad Cheann Istigh, an Chéad Cheann Amuigh

Agus tú ag díphacáil na siopadóireachta, cuir earraí nua ar gcúl agus cuir na hearraí níos sine chun tosaigh le go gcaitear ar dtús iad.

Teocht an chuisneora

Is ceart do theocht an chuisneora a bheith idir 1-4 chéim Celsius.

Stóráil Fuilleach Bia

Is ceart do fuilleach bia a choimeád clúdaithe sa chuisneoir agus a úsáid laistigh de 2-3 lá.

Stóráil Aráin

Ní ceart arán a choimeád sa chuisneoir.

Doras an chuisneora

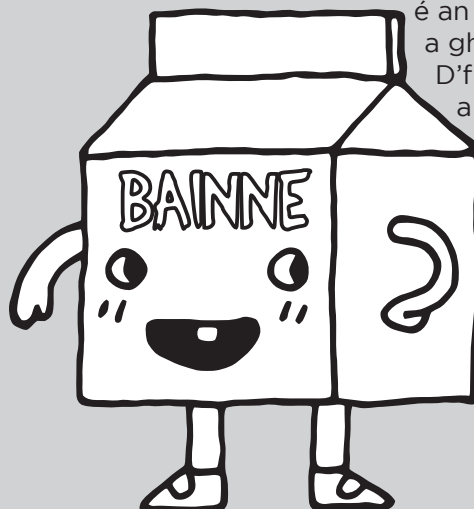
Athraítear an teocht i ndoras an chuisneora gach uair a osclaítear é. Is áit mhaith é d'uibheacha, blastáin, subh agus sú torthaí a choinneáil.

Bain leas as an reoiteoir

Is ceart reoiteoirí a choimeád ag -18°C nó níos lú. Bain leas as lipéid ar nithe reoite, nó coinnigh taifead ar a bhfuil sa reoiteoir ar chlár bán nó ar an doras. Is ábhar maith do lipéid í téip chumhdaigh mar is féidir í a bhaint gan marc a fhágáil.

Glan amach an cuisneoir

Is bealach maith chun stóráil bia a bhainistiú é an cuisneoir agus an reoiteoir a ghlanadh amach go rialta. D'fhéadfá am agus airgead a shábháil ach a bhfuil sa chuisneoir/reoiteoir a úsáid.



Gníomhaíochtaí!



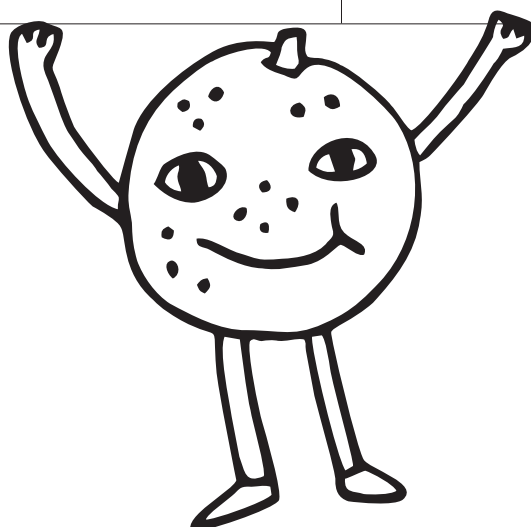
Is bealach iontach iad na gníomhaíochtaí seo a leanas chun tuiscint níos fearr a fháil ar dhramhbhia. Is féidir iad a dhéanamh sa bhaile nó ar scoil.

Gníomhaíocht Stórála 1

Bain an Leas is Fearr is Féidir as Bia

Is iomaí cúis le bia a chur amú, ach is iomaí bealach chun cur amú a sheachaint freisin. Mar shampla, coinnigh bananaí ar ag teocht an tseomra, gan plaisteach timpeall orthu, go dtí go n-éiríonn siad aibí. Mar is amhlaidh le húlla agus piorraí, tugann bananaí gás eitéilíne uathu, rud is cúis le torthaí eile aibiú níos tapúla. Mura mian leat torthaí eile a aibiú, stóráil na torthaí sin astu féin.

Bia	Cúiseanna a d'fhéadfadh bheith lena chur amú	Bealaí chun é a úsáid
		
		
		
		
		



LE DÉANAMH

Is iad torthaí, glasraí agus arán na bianna is mó a chuirtear amú iad. Pléigh na cúiseanna a d'fhéadfadh bheith leis na bianna thuas a chur amú agus na bealaí go léir a d'fhéadadh sin a chosc.

Gníomhaíocht Stórála 2

Nithe Reoite Anaithnide

Is deacair cuimhneamh céard atá sa reoiteoir i ndiaidh cúpla mí. Is áisiúil lipéad a chur ar rudaí sula gcuirtear sa reoiteoir iad, nó liosta a chur ar an doras le go bhfuil sé soiléir céard atá istigh ann. Faigh amach céard atá ar chúl an reoiteora agus déan liosta de bhéilí a d'fhéadfá a réiteach chun iad a úsáid.



Bia	Bealaí úsaide
Piseanna reoite	Ar nós: rís friochta le piseanna, anraith piseanna agus miontas, purée piseanna, suaithfhriochadh, pióg liamháis le piseanna, pióg an aoire, risotto.

LE DÉANAMH

Breathnaigh sa reoiteoir ar scoil nó sa bhaile chun aon Nithe Reoite Anaithnide (NRAnna) a shainaithint. Céard is féidir leat a dhéanamh chun NRAnna a sheachaint?

Gníomhaíocht Stórála 3

Díospóireacht faoi Shailéad

Tá bealaí éagsúla ann chun leitís/duilleoga sailéid a stóráil.
Faigh amach cé acu is fearr.



LE DÉANAMH

Sa bhaile nó sa seomra ranga, stóráil ceann leitíse ar thrí bhealach éagsúla agus breathnaigh cén ceann is úire le himeacht ama. Coinnigh cuntas laethúil chun an meath a thagann ar an leitís de réir a chéile acu a rianú.

D'fhéadfá iad seo a úsáid mar mhodhanna stórála:

Fréamhacha in uisce ag teocht an tseomra

Fréamhacha in uisce agus í a choinneáil sa chuisneoir

Leitís a choinneáil sa tarráiceán sa chuisneoir

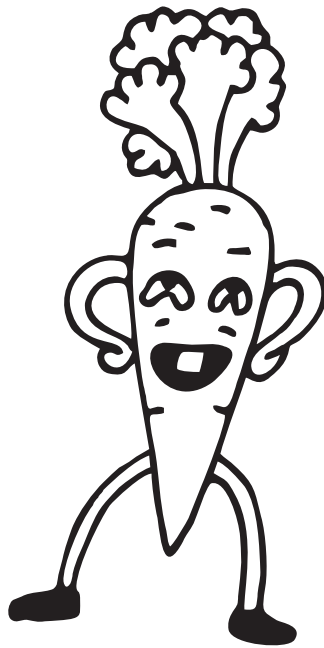
Leitís a choinneáil i gcófra dorchá

Leitís a choinneáil ar leac na fuinneoige

Gníomhaíocht Stórála 4

An Craiceann a Bhaint!

Agus an craiceann á bhaint de ghlasraí amhail cairéid le haghaidh oideas atá á dhéanamh agat ar scoil, faigh meáchan an ruda sula mbaineann tú an craiceann de. Ansin coinnigh na craicne leo féin agus meáigh iad sin freisin. Ar deireadh, meáigh na nglasraí gan chraiceann. Fiosraigh an mbíonn difríocht ann trí bhealaí difriúla a úsáid chun an craiceann a bhaint.



LE DÉANAMH

Déan comparáid idir na craicne atá agat féin agus ag do comhdhálaí ar deireadh. Faigh amach cén céatadán den ghlasra a chailltear ach an craiceann a bhaint.

- Meáchan an ghlasra sular baineadh an craiceann de
- Meáchan na gcracne
- Meáchan an ghlasra gan chraiceann
- Céatadán den ghlasra a chailltear ach an craiceann a bhaint

An féidir leat an méid craicne a chuirtear amú a laghdú? Pléigh cibé an gá nó nach gá an craiceann a bhaint de ghlasraí agus an úsáid a d'fhéadfai a bhaint as craicne.

Athruithe ar Chultúr an Bhia

Tá athrú mór tagtha ar chúrsaí bia in Éirinn le cúpla glúin anuas. Tá tionchar á imirt ag an bhfáil ar bhia ar an méid a chuirtear amú.



LE DÉANAMH

Labhair le do sheantuismitheoirí nó le duine i nglúin romhat agus faigh amach uathu cé na hathruithe atá tagtha ar an tsli a ndéantar bia a aimsiú, a tháirgeadh, a stóráil agus a úsáid, le linn a saolré.

Pléigh an méid a fuair tú amach sa rang.

Díospóireacht agus Bogadh

Faoin bpointe seo, ba cheart go mbeadh tuiscint chriticiúil ag daltaí ar na saincheistanna sóisialta agus comhshaoil a bhaineann le dramhbhia ar scála áitiúil agus domhanda.

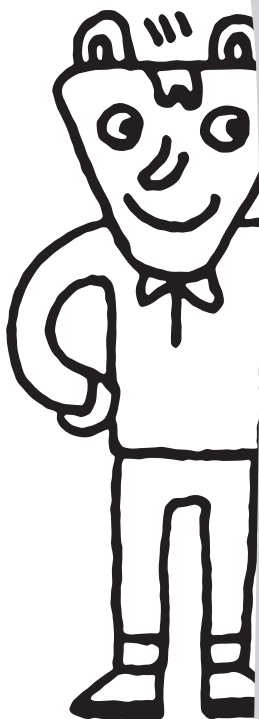
Is gníomhaíocht í Díospóireacht agus Bogadh a spreagann daltaí smaoineamh ar gach taobh d'argóint, agus machnamh a dhéanamh ar ghnéithe éagsúla saincheiste, bíodh siad dearfach nó diúltach.

An tsli le Díospóireacht agus Bogadh a dhéanamh;

- Cuir dhá chomhartha, AONTAÍM/ EASAONTAÍM ar an dá thaobh den seomra
- Léann an múinteoir ráiteas amach agus iarrann ar na daltaí an aontaíonn nó nach n-aontaíonn siad
- Aontaíonn go láidir – seasann daltaí ar thaobh 'Aontaím' an tseomra
- Easaontaíonn go láidir – seasann daltaí ar thaobh 'Easaontaím' an tseomra
- Neodrach – seasann daltaí i lár an tseomra
- Iarr ar daltaí na cúiseanna lena seasamh a mhíniú agus a dtuairimí a thabhairt

Ráitis le roghnú uathu;

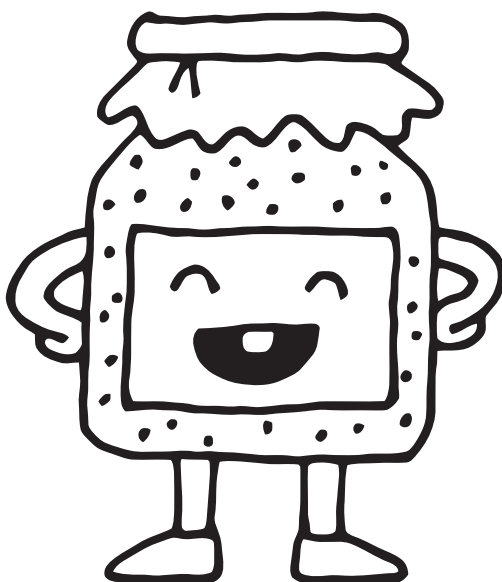
1. 'An t-ollmhargadh agus ní an tomhaltóir atá freagrach as dramhbhia.'
2. 'Níor cheart dúinn mothú ciontach as bia a chaitheamh amach mar muid féin a d'íoc as.'
3. 'Tá torthaí agus glasraí ar chuma fhoirfe níos blasta ná torthaí agus glasraí gránna nó neamhfhoirfe.'
4. 'Cabhrófar leis an dramhbhia a laghdú ach ár mbia a fhás agus a chócaráil muid féin, mar go mbeidh meas níos mó againn air.'
5. 'Déanann daoine níos mó imní faoin airgead a chailltear ná faoin damáiste don chomhshaoil a dhéantar le dramhbhia.'



Gníomhaíocht Stórála 7

Glan Amach an Cófra

Má tá mearbhall ar dhaoine faoi dhátaí 'ar fearr roimhe' agus dátaí 'faoinar cheart a úsáid', d'fhéadfaí bia maith a chaitheamh amach.



LE DÉANAMH

Roghnaigh deich mbia go randamach, sa bhaile nó ar scoil, agus seiceáil na dátaí orthu. Déan gach bia, cá bhfuair tú é agus an cineál dáta air, a thaifeadadh sa tábla thíos.

Téigh trí do liostaí sa seomra ranga agus pléigh an difríocht idir na dátaí 'faoinar cheart a úsáid' agus "ar fearr roimhe".

Bia	Áit	"Cineál Dáta"

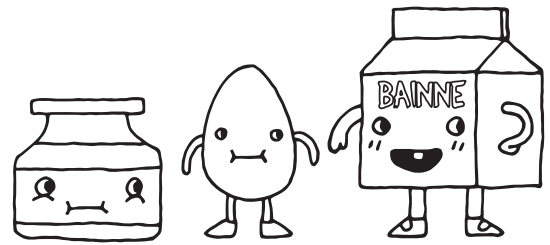


Dramhbhia
& tusa
**Gníomhaíochtaí
Cócarála &
Leasaithe**



STOPFoodWaste.ie

Cócaráil & Leasú



Is iomaí bealach chun an leas is mó is féidir a bhaint as a bhfuil sa chistin. Cibé leibhéal scile atá agat, tá go leor deiseanna ann chun dramhbhia a laghdú agus taitneamh a bhaint as bia maith. Is féidir sásamh mór a bhaint as béile maith a ullmhú agus a riar duit féin agus do dhaoine eile. Bealach iontach chun dramhbhia a laghdú le linn cócarála í úsáid éifeachtúil a bhaint as fuilleach bia.

Tá bia á leasú leis na cianta, nuair ab éigean do dhaoine leas a bhaint as torthaí an dúlra chun maireachtáil. I dtimpeallachtaí Artacha, leasaíodh bia trí é a reo, agus úsáideadh triomú i dtimpeallachtaí trópaiceacha. Gan modhanna leasaithe, ní bheadh daoine in ann socrú síos in aon áit amháin, mar bheadh orthu a bheith ag bogadh ar aghaidh an t-am ar fad ag lorg bia úr.

Sa lá atá inniu ann, déanaimid bia a leasú chun cabhrú le hairgead a shábháil agus chun acmhainní a chaomhnú. Féadfaidh bianna leasaithe a bheith thar a bheith blasta freisin, agus tugann siad deis dúinn bianna a ithe taobh amuigh dá séasúr, agus iad ullmhaithe ar bhealaí éagsúla.

Sa phróiseas chun bia a leasú, maraítear nó cuirtear moill ar ghníomhaíocht baictéir atá in ann galair a chruthú. Teastaíonn ocsaigin agus taise ó bhaictéir le go bhfásfaidh siad. Cuireann modhanna leasaithe amhail leasú, cannú agus reo bac ar an bhfás sin. Tá leasú bia neamhdhíobhálach don timpeallacht – laghdaítear an bia-aistear trí tháirgí úra séasúracha a aimsítear go háitiúil a úsáid, agus laghdaítear pacáistiú freisin trí chrúscaí a athúsáid.

Ceannaigh Earraí Áitiúla ina Séasúr Féin

Beidh bia a tháirgtear go háitiúil úr agus ina shéasúr féin, agus tacaíonn sé le gnóilachtaí áitiúla. Giorraítear an slabhra soláthair nuair a tháirgtear bia go háitiúil agus nuair a bhaintear sult as go háitiúil, agus cuirtear srian ar an dóchúlacht go rachaidh bia ó mhaith agus é á iompar. Má cheannaíonn tú bia áitiúil díreach ón táirgeoir, beidh deis agat ceisteanna a chur faoin mbealach a fhástar é agus faoin tslí is fearr chun é a stóráil agus a úsáid.

Seiceáil an **Féilire Bianna Séasúracha** sa chuid acmhainní de stopfoodwaste.ie lena fheiceáil cén uair a bhíonn na táirgí a fhástar in Éirinn ina séasúr.

Úsáid in Am É

Bíodh a fhios agat i gcónaí céard atá sa chuisneoir, sa reoiteoir agus sna cófraí nach mór a úsáid. Nuair is gá, déan béile as a bhfuil ann. Tabhair dúshlán duit féin béile a dhéanamh as na comhábhair atá ar fáil. Is féidir glasaí nach mór a úsáid a chur in uibheagán nó pizza ar arán pitta a dhéanamh leo.

Cumarsáid

Smaoinigh ar na rudaí a thaitníonn leis an dream dá bhfuil tú ag réiteach bia. Má fhaigheann daoine an rud a thaitníonn leo, beidh siad ag súil leis agus críochnóidh siad é.

Sciarttha Foirfe

Bain úsáid as láithreáin ghréasáin, uirlisí tomhais nó scálaí. Is cuma cén chaoi a ndéanann tú é, ach déan iarracht sciarttha a mheá le nach réiteoidh tú níos mó ná mar a theastaíonn.

Miasa boird

Má leagtar an bia amach i miasa i lár an bhoird, beidh deis ag gach duine an méid a íosfaidh siad a thógáil. Chomh maith leis sin, is mó seans go n-athúsáidfimid fuilleach bia as mias boird ná ó phláta duine.

Bain leas as an reoiteoir

Déan baisceanna de bhéilí a ghlacann níos mó ama lena réiteach agus cuir leath díobh sa reoiteoir le húsáid am éigin eile. Is gá bianna áirithe, ar nós glasaí glasa, a bhánú (á gcur in uisce fiuchta nó gal ar feadh nóiméid) agus a fhuarú go mear sula reoítear iad. Cabhróidh sin le dath agus cothaithe na nglasaí a choimeád. Tagann athrú ar uigeacht bhianna áirithe i ndiaidh iad a reo. Tarlaíonn sin mar gheall ar an méid mór uisce i dtorthaí agus i nglasaí. Forbraíonn an t-uisce nuair a reoítear é agus briseann na criostal oighir cillbhallaí na bplandaí. Déanann sin difear do bhia a itear amh, ach ní dhéanann sé mórán difir do bhia a dhéantar a chócaráil.

Fás do chuid féin

Bíonn sé deacair uaireanta paicéad iomlán luibheanna nó duilleoga sailéid a úsáid, mar sin d'fhéadfá iad a fhás tú féin agus iad a bhaint de réir mar a dteastaíonn siad uait. Trí siol a chur agus é a fheiceáil ag fás, faighimid tuiscint ar an áit as a dtagann bia. Ansin, bíonn meas againn ar bhia agus is lú seans go gcuirfimid amú é.

Éagsúlacht de réir an tséasúir

Cruthaímid níos mó dramhaíola ná mar is mian linn ar nós ag amanna áirithe den bhliain, ar nós an Nollaig nó lá breá samhraidh. Seachas sin, d'fhéadfaimis dúshlán a thabhairt dúinn féin smaoineamh ar bhealaí chun féasta breá a chruthú gan dramhaíl. Ní bhaineann sé sin le bheith gortach, ach le bheith glas!

Bí ag roinnt

Roinn táirgí, eolas agus scileanna. Iarr ar do chairde agus ar do theaghlach leideanna agus oidis a thabhairt duit, agus tabhair do chuid féin do dhaoine eile. Le chéile, is féidir linn dul i ngleic le dramhbhia!

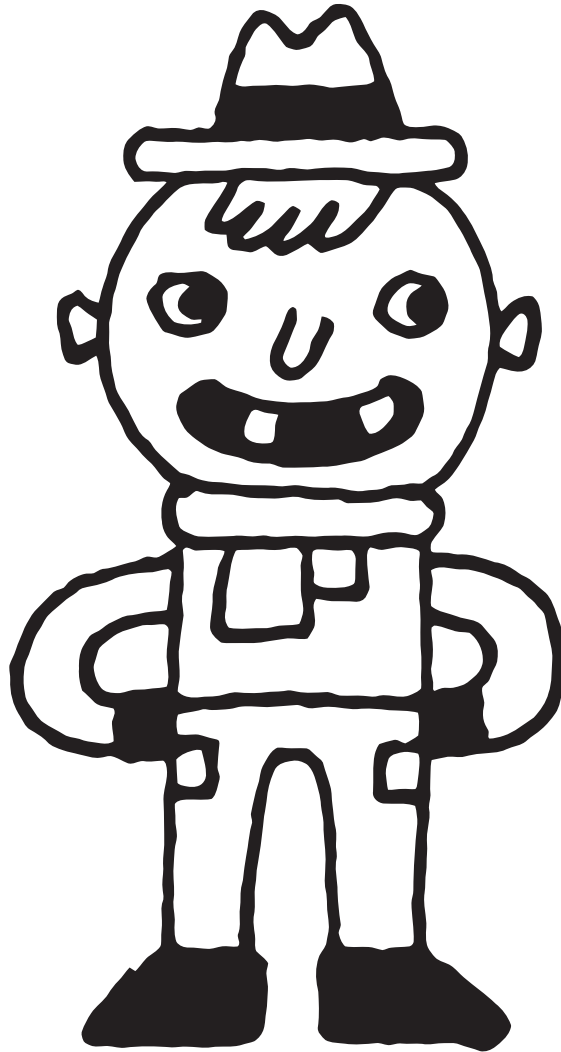
Gníomhaíochtaí!



Bealach iontach chun tuiscint níos fearr a fháil ar dhramhbha é triail a bhaint as na gníomhaíochtaí seo, sa bhaile nó ar scoil.

Cuir Slacht ar an Reoiteoir!

Bíonn an reoiteoir áisiúil ach éiríonn sé mí-eagraithe go héasca. Cuirimid bia sa reoiteoir agus é i gceist againn é a úsáid níos déanaí, ach is minic go dtógaimid amach é agus go gcuirimid sa bhruscar é mar nach gcuimhnímid cé chomh fada a bhí sé ann!



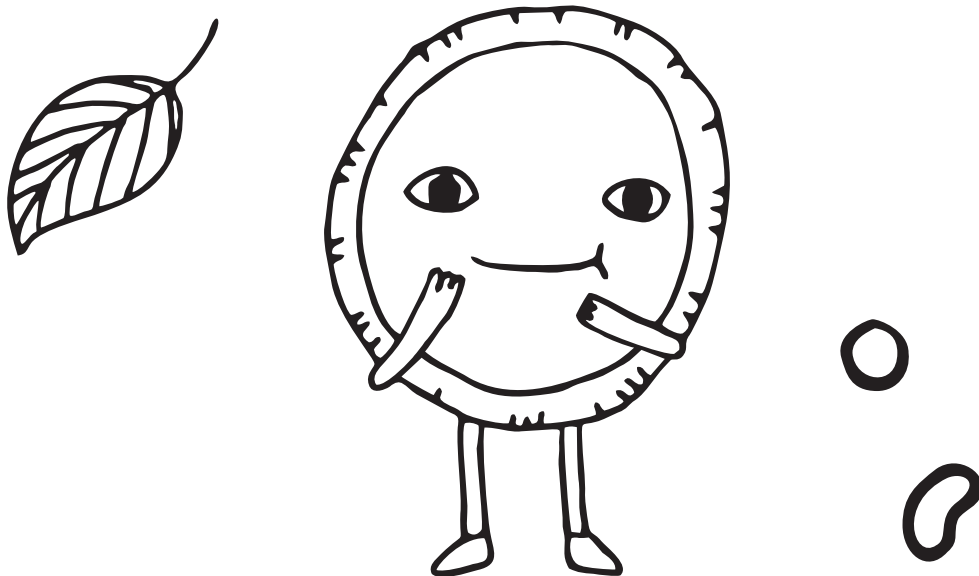
LE DÉANAMH

Téigh chuig do reoiteoir agus déan liosta dá bhfuil istigh ann. Cuir an liosta ar thaobh an reoiteora. Ansin pleanáil sraith béilí bunaithe ar na hábhair sin is bia é sin nach gcosnóidh dada ach a d'fhéadfai a chur amú má dhéantar dearmad air.

Gníomhaíocht Cócarála & Leasaithe 2

Cuir tús leis an athrú!

Inis do do chairde agus do do theaghlach faoin méid a d'fhoghlaim tú faoi dhramhbhia agus an fáth go bhfuil sé tábhachtach – chuirfeadh sé iontas ort an spéis a d'fhéadfadh a bheith acu san ábhar, nó a laghad eolais a d'fhéadfadh a bheith acu. Smaoinigh ar an difríocht a d'fhéadfá a dhéanamh do na daoine atá tábhachtach duit, díreach trí tús a chur le comhrá!



LE DÉANAMH

Tionól plé i stíl 'caifé domhanda'* sa rang chun an t-eolas, na smaointe agus na réitigh a dtagann sibh orthu le chéile a roinnt nó

Tabhair cuireadh do tháirgeoir bia áitiúil nó do chef áitiúil teacht isteach agus labhairt faoin taitní atá acu ar dhramhbhia i suíomhanna táirgthe bia agus/nó seirbhíse bia.

*Is modh éifeachtach é comhrá caifé dhomhanda chun díospóireacht ghrúpa a éascú.

Leag 4/5 chathaoir timpeall ar bhord lárnach a bhfuil bileog mhór bhán ina lár, le haghaidh gach grúpa.

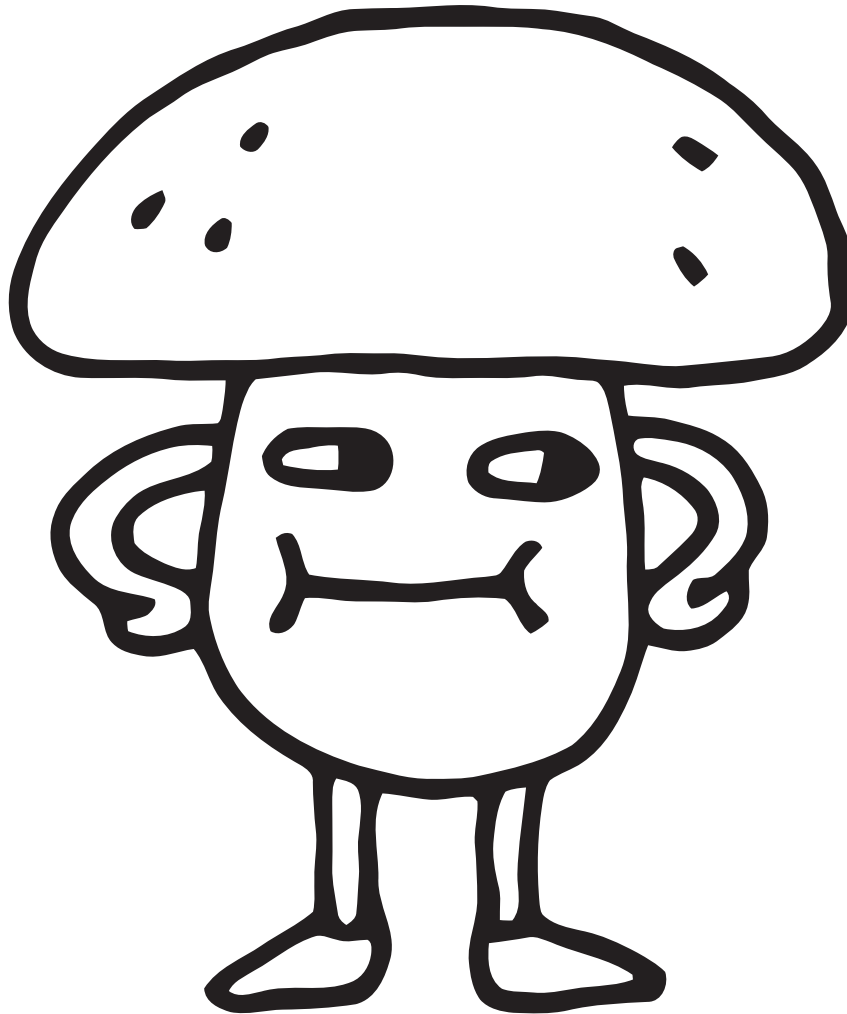
Tabhair deis do gach grúpa topaic a bhaineann le dramhbhia a roghnú lena phlé. Is ceart do gach grúpa 'óstach' boird a cheapadh, a bhfanfaidh ag an mbord sin i rith na díospóireachta ar fad, agus iarr ar na daltaí eile bogadh thart agus smaointe a roinnt ag na boird éagsúla faoi na topaicí éagsúla.

Tabhair spreagadh do na daltaí an bhileog pháipéir a úsáid chun na téamaí a phléitear a nótaíl le híomhánna agus le focail. Ag deireadh na gníomhaíochta, iarr ar an óstach ag gach bord achoimre a thabhairt ar an díospóireacht a rinneadh ag an mbord sin.

Gníomhaíocht Cócarála & Leasaithe 3

Béile ón bPota

Lena chinntiú nach gcuirtear bia maith amú, tástáil do scileanna ullmhaithe bia chun béile is féidir a dhéanamh in aon phota a cheapadh.

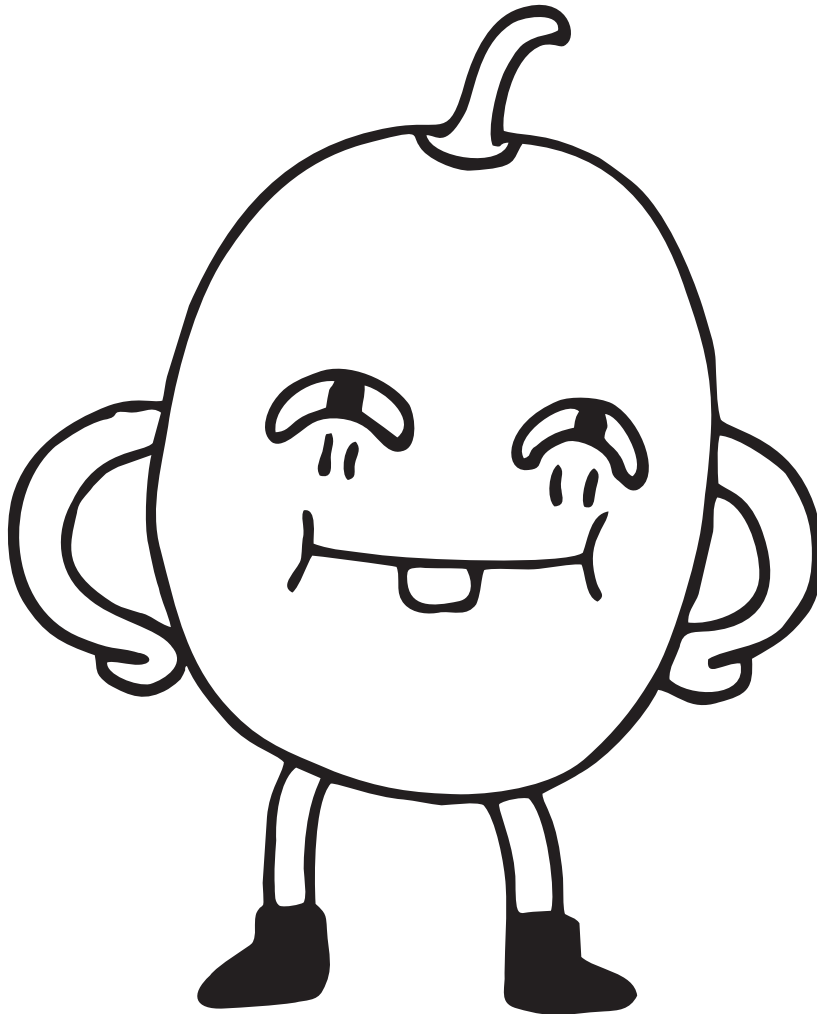


LE DÉANAMH

Mar rang, faigh meascán randamach comhábhar. Bí cliste agus faigh nithe atá i mbaol imeacht ó mhaith sa bhaile. Smaoinigh ar bhéilí a úsáideann an méid is mó agus is féidir de na comhábhair. Mar fhoireann, leag amach biachlár agus ullmhaigh béile a úsáideann na comhábhair. Roinn an bia agus pléigh an méid a d'fhoghlaim sibh ón mbeart.

An mbainfidimid an craiceann?

Dá laghad craicinn a bhaintear, is é is lú dramhbhia a chruthaítear. Ní gá an craiceann a bhaint de chairéid i gcónaí. Fad is go nífidh tú agus go sciúrfaidh tú go maith iad chun salachar agus smionagar a bhaint díobh, is sábháilte cairéid a ithe gan an craiceann a bhaint díobh (agus bíonn siad fíor-bhlasta mar sin!).



LE DÉANAMH

Déan mias as craicne glasraí.

- Sceallóga baile á ndéanamh agat? Fág an craiceann ar na prátaí.
- Déan craicne prátaí a bhácáil san oigheann nó déan iad a domhainfhriochadh agus ith mar chriospaí iad.
- Smaoinigh ar ghlasraí a ní go maith agus a chócaráil leis an gcraiceann orthu.

Gníomhaíocht Cócarála & Leasaithe 5

Cuir Spéis i bPicilí

Déantar go leor gnáthbhianna agus gnáthdheochanna a choipeadh, amhail seacláid, caife, cáis, arán, feoil leasaithe, anlann soighe agus finéagar. Tuigtear eolaíocht an choipthe mar phróiseas ceimiceach ina nochtar bia do bhaictéir agus do ghiostaí a leasaíonn é.

Ní gá an eolaíocht a thuiscint le go n-oibreoidh sé, áfach. Go stairiúil, bhain tábhacht bhunúsach leis an gcoipeadh chun fad a chur le saol bianna somheata sular tháinig cuisniú ar an bhfód. Is bealach iontach é coipeadh chun bianna a leasú nuair a thagaimid ar fharasbarr sa ghairdín, nó nuair atá an glasra is fearr leat ina shéasúr agus na siopaí lán de.

Má tá drogall ort tabhairt faoin gcoipeadh, tosaigh le picil shimplí. Ní coipeadh é an próiseas seo i ndáiríre, ach leasóidh sé beagnach bia ar bith go tapa agus go héasca, agus rachaidh tú i gcleachtas ar bhlas géar na mbianna coipthe. Bíonn an-tóir ar phicilí chúcamair i gceapairí.

LE DÉANAMH

Oideas Éasca do Phicil Chúcamair

COMHÁBHAI

- 900g (2 lb) cúcamar agus craiceann air
- 3 oinniún bheaga, bán nó dearg
- 350g (12 oz) siúcra
- 2 spúnóg bhoird chothrom shalainn
- 230g (8 floz) finéagar ceirtlise



MODH

Roghnaigh cúcamair úra atá measartha crua, gan aon bhrúnna orthu. Gearr iad ina slisní chomh tanaí agus is féidir. Tá slisneoir mandoline an-áisiúil don chuid sin. Gearr na hoinniúin ina slisní fíor-thanaí freisin. Measc na comhábhair eile le chéile agus doirť os cionn shraitheanna cúcamair agus oinniúin. Stóráil na picilí sa chuisneoir i gcoimeádán atá séalaithe go daingean. Beidh siad réidh le hithe i gceann 3 uair an chloig nó mar sin. Bíonn picilí cúcamair an-bhlasta i gceapaire, le fuilleach feola.

Fad a choinnítear clúdaithe sa chuisneoir iad, mairfidh siad roinnt seachtáiní. Ach tá siad chomh blasta sin, gach seans go n-íosfar go gasta iad!

Gníomhaíocht Cócarála & Leasaithe 6

Déan Stoc

Is leacht blasta é stoc a dhéantar nuair a chuirtear cnámha, glasraí agus ábhair cumhra (amhail peirsil, duilleoga labhrais, tíme, etc.) ar suanbhruith in uisce. Cuireann stoc breá baile blas iontach le go leor béilí. Baintear an leas is fearr is féidir as bia nuair a dhéantar stoc, mar úsáidtear cnámha sicín iomlán, faightear an blas ó chnámha i stoc éisc, agus úsáidtear bunanna glasraí sa phota stoic freisin.

Cleachtadh maith é mála nó bosca a choimeád sa reoiteoir an t-am ar fad chun glasraí nach bhfuil stáirse iontu a bhailiú, amhail duilleoga agus láir soilire, gais luibheanna, bunanna oinniúin, gais mhuisiriúin, bunanna cainneann, agus na codanna inite de ghlasraí nach bhfuil tú ag úsáid ar an bpointe sin.

Chomh luath is atá méid maith bailithe agat, déan baisc stoic. Fág amach glasraí brasacacha (lena n-áirítear brocaílí, cabáiste, tornapa agus cóilis) mar bheadh blas ró-láidir orthu. Seo an bealach le stoc glasraí a dhéanamh:

LE DÉANAMH

Oideas do Stoc Glasraí

Úsáid 2 lítear uisce le gach cileagram glasraí

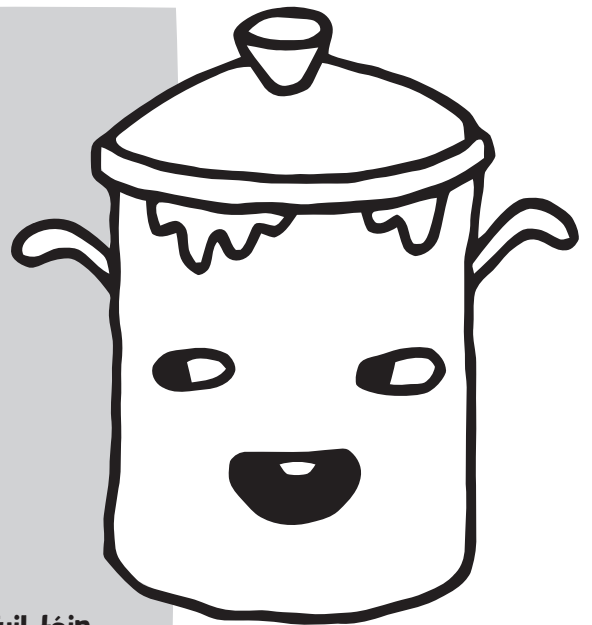
COMHÁBHAI

- 1 kg bunanna glasraí
- 2 l uisce fuair
- 2 dhuilleog labhrais
- 6 phiobarchaor dhubha

MODH

1. Gearr na glasraí go garbh.
2. Cuir na comhábhair go léir i bpotha leathan a bhfuil tóin thróm air.
3. Cuir ar suanbhruith é (direach sula bhfíochann sé).
4. Fág ar suanbhruith é ar feadh idir 45 nóiméad agus uair an chloig.
5. Siothlaigh é agus lig dó fuarú.

Úsáid láithreach é nó stóráil sa chuisneoir nó sa reoiteoir é. Mairfidh stoc glasraí ar feadh suas le seachtaine sa chuisneoir agus suas le trí mhí sa reoiteoir.





Rialtas na hÉireann
Government of Ireland



STOPFoodWaste.ie



Comhairle Contae
Ros Comáin
Roscommon
County Council



St. Angela's College, Sligo
Coláiste San Aingeal, Sligeach
A College of NUI Galway

Cuireadh an t-ábhar seo le fáil mar chuid de chomhoibriú LAPN idir Stopfoodwaste.ie, Comhairle Cathrach na Gaillimhe, Comhairle Chontae na Gaillimhe, Comhairle Contae Ros Comáin, Comhairle Contae Mhaigh Eo, VOICE Ireland agus an Roinn Eacnamaíocht Bhaile, Coláiste San Aingeal, Sligeach.