



Coimisiún na Scrúduithe Stáit

An tSraith Shóisearach, 2022

**Aistriúchán
Ar Scéim Mharcála**

Eacnamaíocht Bhaile

Comhleibhéal

Nóta do mhúinteoirí agus do scoláirí faoi úsáid na scéimeanna marcála foilsithe

Níl na scéimeanna marcála a fhoilsíonn Coimisiún na Scrúduithe Stáit ceaptha lena n-úsáid mar cháipéisí astu féin. Is áis riachtanach iad ag scrúdaitheoirí a théann faoi oiliúint i léirléamh agus i gcur i bhfeidhm ceart na scéime. Mar chuid den oiliúint sin, as measc rudaí eile, déantar samplaí d'obair na scoláirí a mharcáil agus déantar plé ar na marcanna a bhronntar, mar mhaithe le cur i bhfeidhm ceart na scéime a shoiléiriú. Déanann Scrúdaitheoirí Comhairleacha monatóireacht ar obair na scrúdaitheoirí ina dhiaidh sin le cinntiú go gcuirtear an scéim mharcála i bhfeidhm go comhleanúnach agus go beacht. Bíonn an Príomhscrúdaitheoir i bhfeighil an phróisis agus is gnách go mbíonn Príomhscrúdaitheoir Comhairleach ag cuidiú leis. Is é an Príomhscrúdaitheoir an t-údarás deiridh i dtaca le cé acu a cuireadh an scéim mharcála i bhfeidhm i gceart ar aon phíosa d'obair iarrthóra nó nár cuireadh.

Is cáipéisí oibre na scéimeanna marcála. Cé go n-ullmhaítear dréachtscéim mharcála roimh an scrúdú, ní chuirtear bailchríoch uirthi go dtí go gcuireann scrúdaitheoirí i bhfeidhm ar obair iarrthóirí í agus go dtí go mbailítear agus go meastar an t-aiseolas ó na scrúdaitheoirí uile, i bhfianaise raon iomlán na bhfreagraí a thug na hiarrthóirí, leibhéal foriomlán deacrachta an scrúdaithe agus an ghá le comhleanúnachas caighdeán a choimeád ó bhliain go bliain. Aistriúchán ar an scéim chríochnaithe atá sa cháipéis foilsithe seo, mar a cuireadh i bhfeidhm ar obair na n-iarrthóirí uile í.

Is cóir a nótáil i gcás scéimeanna ina bhfuil freagraí nó réitigh eiseamláireacha nach bhfuil sé i gceist a chur in iúl go bhfuil na freagraí ná na réitigh sin uileghabhálach. D'fhéadfadh sé go bhfuil leaganacha éagsúla nó malartacha ann a bheadh inghlactha freisin. Ní mór do na scrúdaitheoirí tuilleanas gach freagra a mheas agus téann siad i gcomhairle lena Scrúdaitheoirí Comhairleacha nuair a bhíonn amhras orthu.

Scéimeanna Marcála san am atá le teacht

Ní cóir talamh slán a dhéanamh d'aon rud a bhaineann le scéimeanna marcála san am atá le teacht bunaithe ar scéimeanna a bhí ann cheana. Cé go mbíonn na bunphrionsabail mheasúnachta mar an gcéanna, is féidir go mbeadh athrú ar shonraí marcála cineál áirithe ceiste i gcomhthéacs na páirte a bheadh ag an gceist sin sa scrúdú foriomlán bliain áirithe ar bith. Bíonn sé de fhreagracht ar an bPríomhscrúdaitheoir bliain áirithe ar bith a dhéanamh amach cén tslí is fearr a chinnteoidh go measfar obair na n-iarrthóirí go cothrom agus go cruinn, agus go gcoimeádfar caighdeán comhleanúnach measúnachta ó bhliain go bliain. Dá réir sin, d'fhéadfadh gnéithe de struchtúr, de mhionsonraí agus de chur i bhfeidhm na scéime marcála in ábhar áirithe athrú ó bhliain go bliain gan rabhadh.

Eacnamaíocht Bhaile

Comhleibhéal

Scéim mharcála

Treoracha

Tá **dhá** roinn sa scrúdpháipéar seo.

Roinn A 80 marc

10 gceist

Roinn B 240 marc

3 cheist

Freagair gach ceist.

Agus na scéimeanna marcála á bhforbairt, ba chóir an méid seo a leanas a thabhairt faoi deara:

- In go leor cásanna ní thugtar ach príomhfhrásaí ina bhfuil faisnéis agus smaointe a chaithfidh a bheith i bhfreagra an iarrthóra chun na marcanna sannta a thuilleamh.
- Níl na tuairiscí, modhanna ná sainmhínte a thugtar sa scéim uileghabhálach agus is féidir glacadh le freagraí malartacha bailí eile.
- Braitheann na mionsonraí a theastaíonn in aon fhreagra ar an gcomhthéacs agus ar an gcaoi a gcuirtear an cheist, agus ar an líon marcanna atá ar fáil don fhreagra ar an scrúdpháipéar. *D'fhéadfadh riachtanais agus leithdháileadh na marcanna athrú ó bhliain go bliain, dá réir sin.*
- *Caithfear focail, nathanna cainte nó frásaí a úsáid i gceart i gcomhthéacs agus níor cheart iad a bhréagnú, agus más léir go n-úsáidtear go mícheart iad nó go mbréagnaítear iad, ní féidir na marcanna a thabhairt.*

Grád	Raon grádaithe
Gradam D	288 - 320
Marc an Ardleibhéil HM	240 - 287
Tuillteanas M	176 - 239
Gnóthaithe A	128 - 175
Gnóthaithe go Pointe PA	64 - 127
Gan aon Ghrád Tugtha NG	0 - 63

Freagair gach ceist.

Ceist 1.

Tá an tsábháilteacht riachtanach sa teach le cosc a chur ar ghortú.

- (a) Déan cur síos ar **dhá** riail sábháilteachta atá le leanúint nuair atá oibreáin ghlantacháin á stóráil agat sa teach. **(2x3) grádaithe (3:2:0)**

8

coinnigh amach ó leanaí é nó faoi ghlas sa chófra; déan é a stóráil in áit thirim fhionnuar; déan é a stóráil sa choimeádán bunaidh; murar féidir an coimeádán bunaidh a úsáid déan é a stóráil i gcoimeádán trédhearcaigh/plaisteach atá lipéadaithe go soiléir; bain úsáid as coimeádáin agus glas atá sábháilte do pháistí orthu; srl.



- (b) Luaigh an t-eolas a chuireann an tsiombail seo, a thaispeántar ar an mbuidéal, in iúl don tomhaltóir. **(2m)**

(www.catvet.co.uk)

is siombail ghuaise í seo; tugann sé le fios go bhfuil ábhar nimhiúil sa táirge.

Ceist 2

Mínigh an téarma traséilliú agus tabhair sampla **amháin** ar conas is féidir é a cosc nuair a bhíonn bia á ullmhú nó á stóráil agat. **(2x4) grádaithe (4:2:0)**

8

Traséilliú aistriú de bhaictéir ó bhia amh go bia cócaráilte.

Traséilliú a chosc

déan bia a stóráil i gceart sa chuisneoir e.g. déan feoil amh agus éineoil a stóráil ag bun an chuisneora thíos faoi bhia réidh le hithe.; Ná nigh feoil amh nó éineoil mar go bhféadfadh sé seo baictéir a scaipeadh ar dhromchlaí; nigh lámha go maith tar éis feoil amh nó éineoil a láimhseáil; déan cláir mhionghearrtha agus trealamh a ní; úsáid cláir mhionghearrtha dhathchódaithe nuair atá feoil amh, iasc amh, feoil chócaráilte, glasraí agus torthaí á ullmhú agat; déan gach dromchla agus uirlisí a ní in uisce gallúnaí te nó i miasniteoir d'fhonn iad a ghlanadh; déan éadaí soithí agus tuáillí gréithe a ní go laethúil; déan dromchlaí a ghlanadh agus a dhíghalrú go rialta; srl.

Ceist 3

- (a) Sainithin **dhá** bhealach inar féidir le réim bhia duine tionchar a imirt ar a fhiacra/fiacra. **(2x2)**

8

Tá bianna atá lán le cailciam, fosfar agus vitimín D amhail bainne nó cáis cabhrach ó thaobh na bhfiacra a neartú; tá bianna briosca amhail cairéid amh cabhrach ó thaobh na bhfiacra a ghlanadh; má itear an iomarca bianna agus deochanna atá lán de shiúcra d'fhéadfadh fiacra a lobhadh dá bharr; bianna aigéadacha; srl

- (b) Luaigh **dhá** threoirlíne atá le leanúint agus cúram á thabhairt do do chuid fiacla. **(2x2)**
 déan do chuid fiacla a scuabadh le taos fiacla fluairíde dhá uair sa lá; athraigh do scuab fiacla nuair is gá; úsáid flas fiacla agus folcadh béil; tabhair cuairt ar an bhfioclóir dhá uair sa bhliain; ná hoscail buidéal le do chuid fiacla; srl.

Ceist 4

Cuir in iúl le tic (✓) cé acu fíor nó bréagach atá gach ceann de na ráitis seo a leanas. **(3, 3, 2)**

Cócaireacht	Fíor	Bréagach
Is é seoladh an modh aistrithe teasa a úsáidtear nuair atá bia á fhriochadh	✓	
Is é radaíocht an modh aistrithe teasa a úsáidtear nuair atá bia á bheiriú		✓
Is é an modh aistrithe teasa a úsáidtear nuair a dhéantar bÁCáil ná comhiomnar	✓	

8

Ceist 5

Dúirt dochtúir Sheáin leis go bhfuil leibhéal ard colaistéaróil aige.

- (a) Ainmnigh fadhb shláinte **amháin** a bhaineann le colaistéaról ard. **(2m)** 8
 galar corónach croí; taom croí; brú fola ard; stróc; diaibéiteas; srl.

- (b) Míneigh **dhá** threoirlíne pleanála béilí atá le leanúint nuair a bhíonn béilí á bpleanáil le haghaidh duine a bhfuil colaistéaról ard aige/aici. **(2x3) grád (3:2:0)**
 faigh treoir ó phirimid an bhia; ná caith an oiread sin bianna atá ar mhórán saillte sáithithe; gearr siar ar shalainn agus ar bhianna goirte; bain úsáid as feoil thrua agus éineoil; bíodh laethanta saor ó fheoil agat; bíodh réimse leathan de thorthaí agus glasraí úra mar chuid den réim bhia; bíodh bianna a bhfuil neart óimige 3 iontu mar chuid den réim bhia; cleacht modhanna cócaireachta sláintiúla; gearr siar ar bhéilí beir leat agus bianna próiseáilte; ith réim bhia a bhfuil neart snáithín inti; srl

Ceist 6

Sainaithin an focal ceart as an liosta seo a leanas chun gach ceann de na habairtí seo a leanas a chríochnú. **(4x2)**

	Amaláis	Peipsin	an t-imfháscadh	Domlas
1.	Amaláis		Cuidíonn le stáirse a bhriseadh síos sa bhéal.	
2.		an t-imfháscadh	Is é an ghluaiseacht mhatánach i gconair an díleá.	
3.		Peipsin	Tosaíonn briseadh síos próitéine sa ghoile.	
4.		Domlas	Briseann sailte síos ina mbraoiníní sa ghoile.	

8

Bronnadh 2 mharc ar gach iarrthóir a thug faoi C6, cuid 4, mar gheall ar fhadhb theicniúil le foclaíocht na ceiste sin.

Ceist 7

Mínigh conas a bheadh tionchar ag na gnéithe seo a leanas ar an rogha a dhéanann duine maidir le héadaí. **(2x4) grádaithe (4:2:0)**

8

Cá háit a ndéantar na héadaí: déanta go háitiúil/tacaigh le gnólachtaí Éireannacha; costais agus tionchair an iompair; fanacht glan ar thíortha a bhfuil lagchosaint i bhfeidhm ó thaobh cearta oibrithe/coinníollacha oibre de; srl.

Daoine eile: teaghlach agus cairde; daoine cáiliúla ; dearthóirí faisin; tionchairí ar na meáin shóisialta; daoine i saol an spóirt; srl.

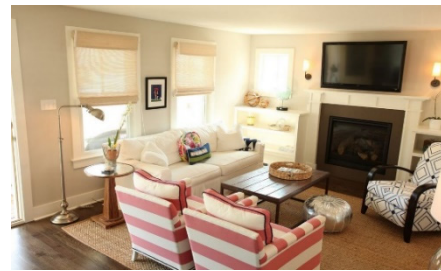
Ceist 8

Mínigh conas a bhaintear an prionsabal dearaidh 'béim' amach sa seomra sa phictiúr thuas.

Ainm na gné amháin

4 mharc

Conas a leagtar béim uirthi **4 mharc grádaithe (4:2:0)**



8

aird a tharraingt ar ghné sa seomra; conas a úsáidtear dathanna, soilsiú, cruth nó pátrún.

(www.homedit.com)

Ceist 9

Is é an t-uisce ceann de na hacmhainní is luachmhaire atá ag Éirinn.

Déan cur síos ar conas a d'fhéadfá an méid uisce a úsáidtear sa teach a laghdú i ngach ceann de na háiteanna seo a leanas: **(3, 3, 2) grádaithe (3:2:0) (2:1:0)**

8

An chistin

Ná déan rudaí a ní faoi uisce reatha; déan sconnaí a bhfuil braonacha ag sileadh astú a dheisiú; bain úsáid as cúrsaí níocháin atá tíosach ó thaobh fuinnimh de;

Coinnigh crúiscín uisce sa chuisneoir seachas an sconna a rith; úsáid an stopallán agus gréithe á ní; ná cuir an iomarca uisce sa chiteal; bain athúsáid as uisce chun plandaí a uisciú; srl

An seomra folctha

Bíodh cithfholcadh gearr agat seachas folcadh a bheith agat; ná fág an sconna ar siúl agus do chuid fiacla á scuabadh agat; bain úsáid as sconna cithfholcadáin éiceolaíoch ; sruthlaigh an leithreas i gceart; srl.

An gairdín

Cuir bairille báistí isteach chun uisce báistí a bhailiú; bain úsáid as canna uisce seachas píobán gairdín chun plandaí a uisciú; roghnaigh plandaí atá frithsheasmhach in aghaidh triomaigh; déan plandaí a uisciú um thráthnóna d'fhonn galú a laghdú; deisigh aon píobán a bhfuil braonacha ag sileadh as; srl

Ceist 10

‘Diúscaítear aon trian den bhia a cheannaímid sa bhosca bruscair.’ (www.stopfoodwaste.ie)

Mínigh conas is féidir dramhbhia a laghdú nuair a dhéantar bia a roghnú, a ullmhú agus a stóráil: **(3, 3, 2) grádaithe (3:2:0) (2:1:0)**

8

Bia a roghnú

Déan béilí a phleanáil agus déan liosta roimh dul ag siopadóireacht; ná bí meallta ag tairiscintí speisialta mura raibh siad beartaithe agat roimh ré; déan an dáta ar fearr roimhe a sheiceáil; ceannaigh an méid atá uait; ceannaigh bianna scaoilte; déan caighdeán an bhia a sheiceáil; srl.

Bia a ullmhú

An méid ceart a ullmhú; ná bain an craiceann de más féidir; cloígh leis na dátaí dulta ó mhaith agus na dátaí ar fearr roimhe; reoigh na bianna nach n-úsáidfear go ceann tamaill; srl.

Bia a stóráil

Déan an ceann is sine a stóráil chun tosaigh sa chuisneoir; cuir plean uainíochta stoic i bhfeidhm; déan bianna solofa a stóráil i gceart sa chuisneoir; déan bianna a chlúdach sa chuisneoir; lean na treoracha stórála scríofa ar an bpacáiste; srl.

Freagair gach ceist.

Ceist 11

- (a) Déan cur síos ar **dhá** bhuntáiste a bhaineann le teaghlaigh a bheith ag ithe béilí le chéile.
(2x6) grádaithe (6:3:0)

dáimh a chothú lena chéile; tagann feabhas ar chaidrimh dá bharr; cruthaíonn sé deiseanna chun dreas cainte a dhéanamh i measc an teaghlaigh; tagann feabhas ar chumarsáid dá bharr; feabhsaítear folláine; scéalta/traidisiúin a roinnt; feabhsaítear scileanna sóisialta; cruthaítear atmaisféar de shuaimhneas agus de sheasmhacht do pháistí; freagrachtaí a roinnt; dea-nósanna itheacháin a bhunú; srl. 12

- (b) Is féidir costas íseal a bheith ar bhéilí teaghlaigh nuair a bhaintear úsáid as fuílleach bia.

- (i) Sainaithin **dhá** threoirlíne sábháilteachta bia atá le leanúint nuair a bhaintear úsáid as fuílleach bia. (2x4) grádaithe (4:2:0) 8

fuaireadh go tapa agus cuir isteach sa chuisneoir é laistigh de dhá uair an chloig; bíodh clúdach air agus é á stóráil sa chuisneoir; bain úsáid as laistigh de dhá lá; ná stóráil fuílleach bia sa reoiteoir thar thréimhse níos mó ná dhá mhí; déan fuílleach bia reoite a leá sa chuisneoir; ba cheart é a chócaráil go dtí go bhfuil sé te brúite; ná déan é a atéamh faoi dhó; srl.

Nuair a dhéantar fuílleach bia a théamh arís is féidir leis vitimíní, uiscethuaslaghtha a chailleadh.

- (ii) Déan cur síos ar conas a d'fhéadfá an méid vitimíní i mbéilí a mhéadú nuair a bhaintear úsáid as fuílleach bia. (1x6) grádaithe (6:3:0) 6

is féidir glasraí úra, sailéad taoibh a chur leis; cur anlainn/deochanna leis; m.sh. pióg an aoire le sailéad taoibh; cácaí éisc le salsa; quiche agus caoineog; srl.

- (c)



Próiseálaí Bia



Oigheann Micreathonnach

12

Roghnaigh gléas **amháin** as na pictiúir thuas. Déan measúnú ar conas a bheadh an gléas a roghnaigh tú mar chuidiú duit agus bia á ullmhú agat.

Ainm an fhearais : 2 an cineál cabhrach a thugann sé ó thaobh bia a ullmhú :

(2x5) grádaithe (5:3:0)

Gléas roghnaithe Próiseálaí Bia – glasraí a ghearradh ina chiúbanna le haghaidh anraith; anraith a mheascadh; cáis a ghrátáil le haghaidh píotsa; bonn a dhéanamh le haghaidh píotsa; cnónna a mhiongharradh le haghaidh cácaí; grabhróga aráin a dhéanamh le haghaidh cácaí éisc; srl.

Oigheann Micreathonnach – im/seacláid a leá le haghaidh bÁCála; bia a dhíreo; glasraí a bhruith; rís/pasta/prátaí a bhruith; is féidir le hoigheann micreathonnach cumaisc bia a dhonnú/a ghríosadh; srl.

- (d) (i) Luaigh **dhá** shlí ina bhféadfadh an teaghlach úsáid a bhaint as an idirlíon agus béilí teaghláigh á bpleanáil acu. **(2x3)** 6
- oidis a aimsiú; liosta siopadóireachta a dhéanamh; siopadóireacht ar líne; béile/scil nua a fhoghlaim; meabhrúcháin a shocrú; costais a ríomh; eolas faoi ailléirge, féachaint ar fhíseáin YouTube, srl.
- (ii) Pléigh **trí** threoirlíne is cóir do thuismitheoirí a leanúint chun a leanaí a chosaint nuair a bhíonn an t-idirlíon in úsáid acu. **(3x4) grádaithe (4:2:0)** 12
- Cuir rialúcháin thuismitheoirí ar siúl ar gach gléas chomh maith le hardáin innill cuardaigh, bíodh gach gléas cosanta ag pasfhocal; seiceáil aipeanna agus déan taighde fúthu sula ligtear do pháistí iad a úsáid; déan clár frithvíreas a shuiteáil ar gach gléas; déan na meáin shóisialta a sheiceáil; déan deimhin de go bhfuil geoshuíomh agus rianú múchta; déan plé rialta le do pháistí faoi conas aipeanna agus an t-idirlíon a úsáid go sábháilte; cuir srian aoisoiriúnach i bhfeidhm ar an méid ama a chaitheann siad ar ghléasanna; déan do pháistí a leanúint ar na meáin shóisialta; srl.
- (e) Molann an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO) uair an chloig amháin ar a mhéad in aghaidh an lae mar am ar scáileán do leanaí atá faoi bhun cúig bliana d’aois.

Cosain **trí** chúis chun tacú leis an moladh seo. **(3x4) grádaithe (4:2:0)** 12

cothaíonn sé díomhaointeas; seans go n-éireoidh páistí ramhar/murtallach mar gheall air; cuireann sé isteach ar a gcuid codlata; caitheann siad níos lú ama amuigh faoin aer/i mbun súgartha; tuirse shúl; lagaítear a gcuid scileanna sóisialta; ní fhorbraíonn scileanna luaileacha mar is ceart; fadhbanna iompraíochta i gceist; fágtha gan chosaint ar fhógraíocht; inchinn mhíshocair; srl.

- (f) ‘Leanann an tsiopadóireacht ar líne uirthi ag fás go fóill.’ *RTÉ Aibreán 2019*

Ainmnigh dlí **amháin** a thugann cosaint don tomhaltóir agus é/í ag siopadóireacht ar líne. Déan cur síos ar conas a thugann an dlí a d’ainmnigh tú cosaint don tomhaltóir

Ainm an dlí - 2 grádaithe (2:1:0) déan cur síos air: (2x5) grádaithe (5:2:0) 12

Ainm an Dlí an tAcht um Dhíol Earraí agus Soláthar Seirbhísí, 1980; An tAcht um Chosaint Tomhaltóirí, 2007; An tAcht um Thráchtáil Leictreonach, 2000; Treoir um Chearta Tomhaltóirí, 2014; srl.

Déan cur síos ar conas a thugann an dlí cosaint don tomhaltóir

An tAcht um Dhíol Earraí agus Soláthar Seirbhísí 1980 - ba cheart cáilíocht indíoltachta a bheith ag baint le hearraí agus le seirbhísí; oiriúnach don fheidhm; mar a thairiscítear, ar aon dul leis an sampla a thaispeántar; sásamh; srl.

An tAcht um Chosaint Tomhaltóirí 2007 - Cosnaíonn sé an tomhaltóir ar éilimh bhréagacha nó mhíthreoracha maidir le hearraí, seirbhísí nó praghsanna. Déanann sé eolas bréagach nó míthreorach a thoirmeasc maidir le praghas, praghas roimhe seo nó praghas miondíola molta; srl.

An tAcht um Thráchtáil Leictreonach 2000; tá an t-aitheantas céanna ag gach síniú leictreonach/conradh/doiciméad agus agus atá ag conradh scríofa; srl.

An Treoir um Chearta Tomhaltóirí 2014 – eolas soiléir sula gceannaíonn tú; aisíoc a thabhairt mura féidir é a sheachadadh; de cheart agat an t-earra a thabhairt ar ais má athraigh tú d'intinn/má tá sé lochtach; seirbhís a chur ar ceal; ceannacháin dhigiteacha a chur ar ceal; tréimhse shuaimhnithe; srl.

Ceist 12

Is scoláire sa tSraith Shóisearach é Colm atá tugtha don aclaíocht. Tá réim bia shláintiúil agus chothromaithe aige agus ólann sé dhá lítear uisce gach lá.

(a) (i) Dear biachlár bricfeasta sláintiúil agus cothromaithe ina bhfuil **trí chúrsa** do Cholm le hithe ag an deireadh seachtaine.

3 chúrsa x 4m grádaithe (4:2:0) (mífholláin -1m, gan aon deoch -1m),
Cothromaithe 3m, An leagan amach ceart 3m grádaithe (3:1:0)



18

(ii) Déan cur síos ar **thrí** threoirlíne pleanála béili a lean tú agus biachlár bricfeasta Choilm á phleanáil agat. **(3x4) grádaithe (4:2:0)**

12

béile cothromaithe (3 as 4 ghrúpa); cloígh leis na treoirlínte maidir le bia folláin -tabhair cuntas air; glac le hainm an chothaithigh/ an bhia/ na feidhme ; faigh treoir ó phirimid an bhia; ní thógann sé mórán ama é a dhéanamh; dathanna/uigeachtaí/blasanna éagsúla; é bhlasta do dhéagóir; srl.

(b) Itheann Colm barra gránaigh mar shneaic. Thíos tá lipéid bia de dhá bharra gránaigh.

Barra In aghaidh an riartha	Fuinneamh KJ	Próitéin g	Saill g	Ar saill sháithithe í g	Carbaihiodráití g	Siúcra g	Siombail
<i>Barra Meala agus Coirce</i>	593 KJ	4.7 g	7.8 g	0.9 g	12 g	4.1 g	
<i>Barra úill agus rísíní</i>	511 KJ	1.7 g	4.6 g	0.5 g	31 g	7.5 g	

(i) Agus na treoirlínte don itheachán sláintiúil á gcur san áireamh agat agus ag baint úsáid as an eolas sa lipéid bia thuas, mol barra gránaigh **amháin** do Cholm.

Ainm = 1

1

Barra meala agus coirce; Barra úill agus rísíní

(ii) Cosain **trí** chúis chun tacú le do rogha.

(3x7) grádaithe (7:3:0) 21

Barra Mil agus Coirce - ábhar fuinnimh níos airde, rud atá go maith do Cholm atá lán brí agus fuinnimh; neart próitéine ann, rud a dhéanfaidh maitheas do Cholm ó thaobh fáis de agus é ina dhéagóir a mbíonn ag fás de shíor; Níos lú siúcra ann agus níos lú seans go gcuirfeadh sé le lobhadh fiacla dá bharr; srl.

Barra úll agus raisíní - níos lú saille sáithithe ann; neart carbaihiodráití ann le haghaidh teasa agus fuinnimh; b'fhéidir gur veigeán é Colm agus d'oirfeadh an sórt seo bia dó freisin; srl.

- (c) Cén t-eolas a chuireann an tsiombail a thaispeántar in iúl don tomhaltóir?
(1x6)



Lipéad V - lipéad veigeánach agus veigeatórach; oiriúnach do veigeán; táirgí nach bhfuil aon ábhar ó ainmhithe iontu; bia plandaí a ithe, srl.

6

- (d) Tabhair breac-chuntas ar **dhá** bhuntáiste a bhaineann le huisce a chur san áireamh sa réim bia.
(2x4) grádaithe (4:2:0)

8

coisceann sé díhiodráitiú; cabhraíonn sé leis an gcóras díleá; cabhraíonn sé ó thaobh salachar a bhaint ón gcorp; múchtar tart; tá sé riachtanach do gach sreabhán coirp; iompraíonn sé cothaithigh srl timpeall an choirp; rialaíonn sé teocht an choirp; tá uisce cruu ina fhoinsé de mhianraí amhail cailciam nó maignéisiam agus vitimíní; srl.

- (e) Tá feisteas spóirt nua ag Colm.

- (i) Sainaithe **dhá** threoirlíne ar chóir do Cholm iad a leanúint sula níonn sé a fheisteas spóirt.
(2x3)

6

déan an lipéad cúraim a sheiceáil; déan smáil a ghlanadh; déan gach zip/gach iall tarraingthe a dhúnadh; déan pócaí a fholmhú; déan dathanna a shórtáil; seiceáil nach bhfuil stróiceanna ann; cuir an taobh tuathail amach; srl.

- (ii) Déan cur síos ar **dhá** shlí inar féidir le Colm a bheith neamhdhíobhálach don timpeallacht agus é ag ní éadaí. (2x4) grádaithe (4:2:0)

8

bain úsáid as glantach éiceabhách/déan glantach tú féin; úsáid an méid ceart de ghlantach; déan iad a ní ag teocht níos ísle; déan iad a ní mar chuid d'ualach iomlán; úsáid málaí níoicháin speisialta le haghaidh lomra; déan iad a ní ar líne níoicháin/ar chliath éadaí; srl.

Ceist 13

‘Tá an-tóir ar an rothaíocht mar ghníomhaíocht saoire do theaghlaigh’.

(The Irish Times, Lúnasa 2020)

- (a) Pléigh **trí** bhuntáiste a bhaineann le gníomhaíocht rothaíochta a chur san áireamh le linn saoire theaghlaigh. **(3x5)grádaithe (5:3:0)** 15
- gníomhaíocht inbhuanaithe; cineál aclaíochta; deis mhaith chun dlúthchaidreamh a chothú leis an teaghlach; laghdaíonn sé strus; cosáin shábháilte; deis a bheith amuigh faoin aer; oiriúnach don teaghlach ar fad/rothair teaghlaigh; srl.
- (b) Bíonn tú ag súil le haimsir ghrianmhar le haghaidh na saoire. Is foinse vitimín D é solas na gréine.
- (i) Mol **dhá** foinse bhia do vitimín D. **(2x2)** 4
- táirgí déiríochta; ola ae troisc; iasc lán ola; uibheacha; éisc stánaithe; margairín; treisithe gránaigh bhriceasta/leatháin; beacáin; srl.
- (ii) Luaigh feidhm **amháin** agus easpa **amháin** a bhaineann le Vitimín D. **(4, 4)** 8
- Feidhm:** fiacla agus cnámha atá láidir; srl.
- Easpa:** galar déadach; raicíteas; oistéamalaice; oistéapóiris/cnámha briosca; srl.
- (c) Mol **trí** shlí ina bhféadfadh teaghlaigh iad féin a chosaint ar an ngrian. **(3x3)** 9
- clúdaigh gach duine le huachtar gréine a bhfuil FCG [fachtóir cosanta ar an ngrian] ard aige; caith bairr agus muinchille fada orthu; déan hata a chaitheamh; déan spéaclaí gréine a chaitheamh; fan faoi scáth idir 11r.n.-3i.n.; cuir uachtar gréine ar gach duine arís tar éis snámh a dhéanamh/a bheith ag cur allais go fras; srl.
- (d) (i) Lipéadaigh, tarraing sceitse agus déan cur síos ar conas a d’fhéadfá T-léine chadáis bhán a uaschúrsáil le húsáid ar shaoire theaghlaigh. Bíodh tagairt agat don dath/do na dathanna agus do na greamanna i do fhreagra.
- Sceitse - 6 (6:3:0), Aon lipéad- (2 x3),**
Déan cur síos (1x6) tagairt do dhath agus do ghreamanna (6:3:0) 18
- (ii) Liostaigh **trí** phíosa trealaimh fuála a d’úsáid tú chun an T-léine a uaschúrsáil. **(3x2)** 6
- snáthaidí; bioráin; réabóir; siosúr; iarann smúdála; méaracán; miosúr; snáth
- (e) Tá **dhá** cheann de na siombailí ón lipéad cúraim ar an T-léine thíos. **(2x4)** 8
- Cén t-eolas a chuireann gach siombail in iúl don tomhaltóir?



Ná déan é a rothlaim



thuaradh/ ná triomaigh i dtriomadóir

- (f) Sainaithin **ceithre** shlí éagsúla ina bhféadfadh teaghlaigh airgead a shábháil chun íoc as an tsaoire theaghlaigh. **(4x3) grádaithe (3:2:0)**

12

tabhair do lón bóthair féin leat; gearr siar ar chupáin chaife beir leat/ar mhearbha; téigh ag siúl/rothaíocht in ionad an carr/bus a thógáil; cuir ar ceal síntiúis/ballraíocht d'ionad aclaíochta nó de sholáthraithe teilifíse nach mbaintear úsáid astu; bailigh sóinseáil bheag; cuardaigh an margadh is fearr/úsáid suíomhanna gréasáin comparáide; srl.

Leathanach bán

Leathanach bán