



General Certificate of Secondary Education
2023

Uimhir Lárionaid

--	--	--	--	--

Uimhir Iarrthóra

--	--	--	--	--

Eacnamaíocht Bhaile: Bia agus Cothú

Páipéar Scríofa



[G9521]

G9521

DÉ HAOINE 2 MEITHEAMH, IARNÓIN

AM

2 uair an chloig.

TREOIR D'IARRTHÓIRÍ

Scríobh d'Uimhir Lárionaid agus d'Uimhir Iarrthóra sna spásanna chuige sin ag barr an leathanaigh seo.

Ní mór duit na ceisteanna a fhreagairt sna spásanna chuige sin.

Ná scríobh taobh amuigh den achar bhoscáilte ar gach leathanach ná ar leathanaigh bhána.

Comhlánaigh le dúch dubh amháin. **Ná scríobh le peann glóthaí.**

Freagair **gach ceann** den **dá cheist déag**.

EOLAS D'IARRTHÓIRÍ

Is é 120 an marc iomlán don pháipéar seo.

Léiríonn figiúirí idir lúibíní atá priontáilte ar thaobh na láimhe deise de leathanaigh na marcanna atá ag dul do gach ceist nó do gach cuid de cheist.

Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa i gCeisteanna **10**, **11**, agus **12**.



Is roinn ilrogha í seo. Moltar duit gan níos mó ná 5 nóiméad a chaitheamh ar an roinn seo.

Léigh na ráitis seo a leanas agus cuir tic sa bhosca taobh le gach freagra ceart. Ná ticeáil [✓] ach **aon** bhosca **amháin** do gach ráiteas.

1 (a) Cé acu **aon** cheann **amháin** de na vitimíní seo a leanas ar vitimín sailltuaslagtha é?

- | | | | |
|---|-------------|--------------------------|-----|
| A | vitimín C | ☐ | |
| B | vitimín B12 | ☐ | |
| C | vitimín B1 | ☐ | |
| D | vitimín D | ☐ | [1] |

(b) Cé acu **aon** cheann **amháin** de na cleachtais seo a leanas is dóchúla bheith ina chúis le traséilliú?

- | | | | |
|---|---|--------------------------|-----|
| A | bianna réidh le hithe a úsáid roimh an dáta dulta ó mhaith | ☐ | |
| B | bianna réidh le hithe a chur os cionn bianna amha i gcuisneoir | ☐ | |
| C | ag úsáid na scine céanna le sicín amh agus sicín cócaráilte a ghearradh | ☐ | |
| D | feoil amh a stóráil ar sheilf ghloine ag bun an chuisneora | ☐ | [1] |

(c) Cé acu **aon** cheann **amháin** de na bianna seo a leanas nach mbaineann le roinn na dTorthaí agus na nGlasraí den Treoir Dea-chothaithe (*Eatwell Guide*)?

- | | | | |
|---|-------------------|--------------------------|-----|
| A | aiseanna reoite | ☐ | |
| B | banana | ☐ | |
| C | prátaí bruite | ☐ | |
| D | rísíní triomaithe | ☐ | [1] |



(d) Cé acu **aon** cheann **amháin** de na tosca seo a leanas ar toisc phearsanta í a théann i bhfeidhm ar rogha bia?

A costas

☐

B leas ainmhithe

☐

C rudaí is maith leat agus rudaí nach maith leat

☐

D riocht sláinte

☐

[1]

(e) Cé acu **aon** cheann **amháin** de na bianna seo a leanas nach féidir le duine a bhfuil éadulaingt aige ar lachtós a ithe?

A cáis chéadair

☐

B arán bán

☐

C bagún

☐

D sicphiseánaigh

☐

[1]

(f) Cé acu **aon** cheann **amháin** de na cothaithe seo a leanas is cóir a theorannú san aiste bia leis an riosca d'ardbhrú fola a laghdú?

A cailciam

☐

B snáithín

☐

C sóidiam

☐

D vitimín A

☐

[1]

[Tiontaigh an leathanach



2 Tarraing línte idir an dá cholún thíos le gach breiseán bia a nascadh lena fheidhm.

Milseoirí	Cuireann blas ar ais a chailltear le linn próiseála	
Frithocsaídeoirí	Gníomhaíonn mar earra ionaid siúcra le bia a mhilsiú	
Cobhsaitheoir	Cuirtear cosc ar phróiseas an ocsaídithe nó cuirtear moill air	
Blasóirí	Cuidíonn le struchtúr an bhia a chaomhnú	[4]



3 (a) (i) Sainaithin **dhá** fhoínse bhia d'fhólaít san aiste bia.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

(ii) Mínigh an tábhacht atá le fóláit le linn toirchis.

[2]

(b) (i) Luaigh **aon** fheidhm **amháin** atá le vitimín A san aiste bia.

[2]

(ii) Pléigh an fáth ar chóir do bhean thorrach an méid de vitimín A ina haiste bia a theorannú.

[3]

[Tiontaigh an leathanach



4 (a) Ciorclaigh trí bhia atá ar mhóran saille sáithithe ón liosta thíos.

bainne gan bhearradh

cúscús

im

salámí

cadóg

pónairí glasa

[3]

(b) Molann an Treoir Dea-chothaithe gur chóir dúinn bianna ar mhórán saille agus siúcra a ithe “ní chomh minic céanna agus i méideanna níos lú”.

Pléigh na dóigheanna le méid an tsiúcra a chaitear san aiste bia a laghdú.

[3]



[6]

[6]

[Tiontaigh an leathanach



24G952107

- 5 (a) Sainaithin méid an fhuinnimh a sholáthraíonn gach ceann de na cothaithe seo a leanas:

Soláthraíonn 1 g de phróitéin _____ kcal

Soláthraíonn 1 g de shail _____ kcal

Soláthraíonn 1 g de charbaihidráit _____ kcal [3]

- (b) Tabhair breac-chuntas ar chiall an téarma cothromaíocht fuinnimh.

_____ [2]

- (c) Mínigh **dhá** fháth a mbíonn fuinneamh de dhíth ar an corp.

1. _____

_____ [2]

2. _____

_____ [2]



(d) Míneigh an nasc idir an bia a itear agus rátaí murtaill atá ag ardú.

[4]

(e) Pléigh an fáth a bhfuil riachtanais fuinnimh laghdaithe ag daoine fásta níos sine.

[4]

[Tiontaigh an leathanach



6 (a) Sainaithin **dhá** bhia a thógtar.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

(b) Mínigh cad é a insíonn an scéim lipéadaithe seo a leanas do thomhaltóirí faoi bhianna a thógtar.



© soilassociation.org

[2]



- (c) Mínigh an dóigh le sábháilteacht agus sláinteachas bia a uasmhéadú nuair atáthar ag stóráil feola agus á hullmhú.

Stóráil

[2]

Ullmhú

[2]

- (d) Is foinse mhaith próitéine í feoil. Pléigh feidhm na próitéine san aiste bia.

[4]

[Tiontaigh an leathanach



(e) Déan anailís ar réimse straitéisí le cur amú bia sa bhaile a laghdú.

[6]

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

8 (a) Cuir síos ar shiopa feirme.

[2]

(b) Sainaitin **dhá** mhodh íocaíochta a d'fhéadfaí a úsáid ag siopa feirme.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

(c) Luacháil siopaí feirme mar rogha siopadóireachta do theaghlach le páistí.

[6]

9 (a) Sainaithin **dhá** bhacainn ar dhuine a bheith ina thomhaltóir éifeachtach.

1. _____ [1]

2. _____ [1]

(b) Pléigh an fáth a bhféadfadh sé a bheith níos dúshlánaí ag duine fásta a bhfuil míchumas fisiceach air a bheith ina thomhaltóir éifeachtach.

[4]

[Tiontaigh an leathanach



Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa agat sa cheist seo.

- 10** Mol comhairle chothaithe agus comhairle stíle maireachtála le riosca na oistéapóiríse a laghdú agus cosain í.

[illegible]



Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa agat sa cheist seo.

11 Déan anailís ar na tairbhí d'ógánach as bricfeasta a ithe.

[illegible]

13509.05



24G952118



Measúnófar caighdeán na cumarsáide scríofa agat sa cheist seo.

- 12** Pléigh an dóigh a dtig le duine aonair a chónaíonn leis féin airgead a shábháil nuair atá sé ag ceannach, ag stóráil agus ag ullmhú bia.

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines. The first line is solid black, and the subsequent 19 lines are dashed black.



SEO DEIREADH AN SCRÚDPHÁIPÉIR

LEATHANACH BÁN
NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

13509.05



24G952122



LEATHANACH BÁN

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

13509.05



24G952123

NÁ SCRÍOBH AR AN LEATHANACH SEO

Don Scrúdaitheoir amháin	
Uimhir Ceiste	Marcanna
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Marc Iomlán	
-------------	--

Uimhir Scrúdaitheora

Cuireadh isteach ar chead chun an t-ábhar cóipchirt uile a atáirgeadh.
I gcásanna áirithe is féidir nár éirigh le CCEA teagmháil a dhéanamh le húinéirí cóipchirt agus beidh sé sásta na hadmhálacha sin a fágadh ar lár a chur ina gceart amach anseo ach é a chur ar an eolas.

