



Téama

Daonáireamh ~ Maidir Linn

Cuspóirí

Go gcuirfear ar chumas an pháiste:

- cur síos a dhéanamh ar phróiseas an Daonáirimh Ranga
- sonraí daonáirimh léirithe i bhformáid ghraif a mhíniú
- anailís a dhéanamh ar na sonraí agus plé a dhéanamh ar cén chaoi is féidir úsáid a bhaint astu
- úsáid a bhaint as na sonraí seo le tuilleadh fiosrúcháin a dhéanamh agus le cinneadh a dhéanamh
- sonraí a léiriú i bhformáid ghraif agus TFC a úsáid le graif a chruthú

Modheolaíochtaí

- ✓ Réiteach Fadhbanna
- ✓ Foghlaim i gcomhar lena chéile
- ✓ Úsáid a bhaint as an Timpeallacht
- ✓ Foghlaim ghníomhach
- ✓ Scileanna tríd Toilleadh
- ✓ Caint agus Díospóireacht

Scileanna Matamaiticiúla

- ✓ Cuir i bhfeidhm agus Réiteach Fadhbanna
- ✓ Cumarsáid a dhéanamh agus Léiriú
- ✓ Comhtháthú agus Ceangail
- ✓ Réasúnú
- ✓ Cuir i ngníomh
- ✓ Tuiscint agus Athchuidimhniú

Tascanna

- Caint agus díospóireacht – dul siar ar smaointe agus coincheapa ó Cheachtanna a hAon, a Dó agus a Trí.
- Imeacht don rang ar fad – breathnú ar na sonraí céanna a léiriú ar ghraif dhifriúla
- Obair Aonair – sonraí a léiriú ar ghraif
- Obair bheirte – anailís ar sonraí
- Seisiún díospóireachta – smaoinigh ar agus measúnú a dhéanamh ar an bpróiseas don daonáireamh ranga; plé a dhéanamh ar cén chaoi is féidir na sonraí bailithe a úsáid le cinneadh a dhéanamh

Teastaíonn

- Acmhainn 4.1 ‘Am Caite ar Ghníomhaíochtaí Laethúla’ Bileog Oibre
- Acmhainn 4.2 Teimpléad don Bhlocghraf
- Acmhainn 4.3 Teimpléad don Bharrachairt
- Acmhainn 4.4 Teimpléad don Bharraghráf Líne
- Acmhainn 4.5 Graif a Chruthú ar an Ríomhaire
- Acmhainn 4.6 Cé chomh sláintiúil atá Séamus?
- Acmhainn 4.7 Spraoi san Aclaíocht ~ Coinnigh súil ar do chuidse!
- Acmhainn 4.8 Dialann Bia
- Acmhainn 4.9 Cluiche Cártaí Meaitseála Ghrúpa Bia
- Acmhainn 4.10 Pirimid Bhia Acmhainn
- 4.11 Pláta don Bhia Sláintiúil

Príomhtheachtairéachtaí

- Is féidir daonáireamh a dhéanamh ag leibhéil éagsúla – leibhéal náisiúnta, seomra ranga
- Is féidir na sonraí bailithe a chur in iúl ar bhealaí éagsúla – mar thábla, léaráid agus i bhformáid ghraif.
- Is féidir graif agus léaráidí a úsáid le sraitheanna a chur i gcomparáid agus le heolas a sholáthar ar bhealach éifeachtach.
- Is féidir sonraí a bhailiú ar scála domhanda nó ag leibhéal an ghrúpa bhig agus an duine aonair.
- Baintear úsáid as an eolas bailithe le pleanáil don todhchaí.

Comhtháthú agus Nascáil:

Gaeilge: Teanga Labhartha: Caint agus díospóireacht, ceisteanna a chur, ceisteanna a fhreagairt, réasúnú, cuir síos, míniú, comparáid a dhéanamh.....

Mata: Sonraí a léiriú agus a mhíniú; comhaireamh, iomláin a fháil, difríocht...

OSPS: Aire a thabhairt do mo chorp ~ Sláinte agus Folláine – iompar atá go maith/go dona don sláinte a aithint agus a scrúdú; Bia agus Cothú ~ tábhacht cothú maith a thuiscint agus freagracht a ghlacadh as roghanna críonna sláinte a dhéanamh.

Forbairt Teanga: *Sonraí, léiriú, míniú, tairfead, graf, cairt, tábla, léaráid, léaráid Chearúil, blocghraf, barrachairt, sonraí, staitisticí, pleanáil, todhchaí, seiceáil, comhaireamh, tábhachtach, cinneadh, cothromaíocht, cothú, éighníomhach, gníomhach, aclaíocht, freagracht, cineálacha bia, pirimid.....*

Measúnú

Beidh na páistí in ann

- céimeanna sa Phróiseas Daonáirimh Ranga a mhíniú
- na sonraí/eolas atá bailithe a phlé
- léaráid Chearúil, blocghraf agus barrachairt a thuiscint, a chruthú agus
- plé a dhéanamh ar chosúlachtaí, difríochtaí agus úsáid gach ceann de
- míniú a bhaint as léirithe graif agus anailís a dhéanamh ar na sonraí
- moltaí a dhéanamh maidir le húsáid sonraí

Pointí Airde don Mhúinteoir

Déan nóta i leabhar nótaí d’aon eachtraí tábhachtacha a thugann tú faoi deara, mar shampla páiste a bhfuil deacracht aige/aici na ceisteanna tábhachtacha a chur agus a fhreagairt, cur síos a dhéanamh ar an bpróiseas, graif agus léaráidí a chruthú nó míniú a bhaint astu.

Tabhair faoi deara freisin aon pháistí go dteastaíonn dúshlán níos mó uathu agus bain úsáid as na moltaí tugtha san obair bhreise.

Obair Bhreise

- Tuilleadh fiosrúcháin ar cheisteanna a bhaineann le sláinte – Bia/Cothú
- Sonraí a bhailiú, a léiriú agus a mhíniú
- Staidéar ar ghrúpaí bia, pirimid bhia, smaointe maidir le bia fholláin
- Cinneadh a dhéanamh – dialann bia a phleanáil, pláta don bhia sláintiúil

Naisc Bhaile/Scoile

Is féidir le páistí ceisteanna sláinte a phlé lena dtuismitheoirí / caomhnóirí. Cruthaigh graif ag baint úsáide as TFC sa bhaile. Tabhair cuairt ar www.cso.ie agus scrúdaigh cuid den eolas atá bailithe ag an bPríomh-Oifig Staidrimh

Nótaí an Mhúinteora - Ceacht a 4



Réamhrá

Plé agus Díospóireacht

Dul siar ar phríomhtheachtaireachtaí ó cheachtanna 1, 2 agus 3 - Céard is cuimhin linn?

- Baint úsáid as plé agus díospóireacht ag leibhéal ranga iomlán le dul siar ar na príomhchoincheapa ó na ceachtanna roimhe seo:
 - ✓ Céard é daonáireamh, cén fáth go mbíonn sé ann agus cén chaoi a gcuirtear i gcrích é
 - ✓ Tábhacht a bhaineann le buncheistanna a chur – Cén duine? Cén rud? Cén áit? Cén uair? Cén fáth? Cén chaoi?
 - ✓ Cén chaoi a mbailítear sonraí
 - ✓ Cén chaoi a mbaintear úsáid as sonraí nuair atá siad bailithe.
- Déan plé ar an mbealach ar cuireadh an daonáireamh ranga i gcrích. Bain úsáid as na léaráidí a dhearaigh na páistí nó as grianghrafanna ranga de gach céim sa phróiseas le cúnaimh a thabhairt do pháistí na céimeanna sa phróiseas a athinsint.



1. Rinneadh foirm dhaonáirimh ranga a dhearadh.
 2. Dáileadh na foirmeacha daonáirimh ar gach páiste sa seomra ranga.
 3. Ar lá an daonáirimh, léigh na páistí ar fad sa seomra ranga na ceistanna ar fhoirm an daonáirimh agus scríobhadar a gcuid freagraí ar an bhfoirm.
 4. Bailíodh foirm dhaonáirimh ó gach páiste.
 5. Rinneadh na foirmeacha daonáirimh a sheiceáil agus na freagraí a chomhaireamh i lár ‘oifig’.
 6. Tá an t-eolas léirithe ar ghraif nó ar thaispeáint i bhformáid léaráide nó tábla.
 7. Déantar na graif seo a phlé agus baintear míniú as na torthaí.
 8. Is féidir an t-eolas a úsáid le cinneadh ranga/scoile a dhéanamh.
- Déan plé ar na ceistanna a cuireadh ar fhoirm an daonáirimh ranga agus labhair faoi na torthaí ó na bileoga scoir atá ar thaispeáint sa seomra ranga.
 - Díriú ar an dá cheist ar baineadh úsáid astu le léiriú ar ghraif agus le míniú, is iad sin

Cé chomh sláintiúil a cheapann tú atá tú ?

Cén chaoi a dtéann muid ar scoil?

Spreag na páistí le hachóimre a dhéanamh ar na torthaí ag baint úsáide as na graif ar thaispeáint.

Gníomhaíocht don Rang Iomlán

- Mínigh do na páistí gur féidir le gach duine úsáid a bhaint as na sonraí a bhailítear sa Dhaonáireamh Náisiúnta nó go deimhin sa Daonáireamh Ranga le planáil don todhchaí agus le cinneadh tábhacht a dhéanamh. An Phríomh-Oifig Staidrimh (POS) a bhailíonn na sonraí seo.
- Is féidir ceist amháin a roghnú le dian staidéar a dhéanamh uirthi agus úsáid a bhaint as na sonraí bailithe do thuilleadh fiosrúcháin, mar shampla ‘Cé chomh sláintiúil a cheapann tú atá tú?’

- Mínigh do na páistí go mbeidh béim sa cheacht seo ar scrúdú a dhéanamh ar ár sláinte phearsanta féin, tuilleadh fiosrúcháin a dhéanamh agus bailiú sonraí agus gníomhaíocht don todhchaí a phleanáil.
- I seisiún gairid tobsmaointe, is féidir leis na páistí iompair a liostáil atá go maith don tsláinte agus go dona don tsláinte. Bain úsáid as na teimpléid chríochnaithe i gCeacht 3 [Acmhainn 3.1].

Obair Aonair:

- Iarrtar anois ar na páistí smaoineamh faoina nósanna maireachtála féin agus an t-am caite ar ghníomhaíochtaí difriúla laethúla. Bain úsáid as an mbileog taifid curtha ar fáil [Acmhainn 4.1] leis an líon uaireanta caite ar gach gníomhaíocht a liostáil.
- Nuair atá an tábla críochnaithe, spreag na páistí le smaoineamh ar an am a caitheadh ar imeachtaí éighníomhacha agus gníomhacha ag baint úsáide as na ceisteanna ar an liosta ag bun an bhileog oibre.
- Iarr ar na páistí cén chaoi go bhféadfadh siad an t-eolas seo a thaispeáint (léiriú). Scrúdaigh na bealaí éagsúla leis an eolas a léiriú, mar shampla, blocghraf, barrachairt, barrghraf líne.
- D'fhéadfadh na páistí rogha a dhéanamh cén graf ab fhearr leo a úsáid chun an t-eolas a léiriú nó, d'fhéadfadh an múinteoir cineál graif a thabhairt do ghrúpaí éagsúla. Tá teimpléid ghraif curtha ar fáil leis an gceacht seo [Acmhainn 4.2, 4.3 agus 4.4].
- Is féidir le páistí freisin úsáid a bhaint as TFC le graif a chruthú ar ríomhaire. Tá liosta teoracha maidir le graf a chruthú ag baint úsáide as MS Excel ar fáil leis an gceacht seo [Acmhainn 4.5]. Is féidir na graif a phriontáil agus a chur ar thaispeáint ar an gclár don Daonáireamh Ranga nó d'fhéadfaí leabhrán de ghraif a chruthaigh na páistí a chur le chéile.
- Mínigh do na páistí gur chomh maith le bheith in ann graif a chruthú agus sonraí atá bailithe againn a léiriú tá sé tábhachtach freisin gur féidir linn míniú a bhaint as sonraí ó na léirithe graif atá déanta ag daoine eile.
- Breathnóidh muid anois ar an gcaoi a chaitheann 'Séamus' an lá agus déanfaidh muid cinneadh an bhfuil saol sláintiúil á chaitheamh aige. Taispeáin an graf do na páistí ar an gclár bán Idirghníomhach agus treoraigh iad leis na sonraí atá ann a mhíniú. Nó, tabhair cóip den ghraf agus ceisteanna len iad a theorú do ghrúpaí beaga nó do pháistí aonair [féach Acmhainn 4.6 ~ 'Cé chomh sláintiúil atá Séamus?'].
- Leag béim ar an gcéim dheireanach i mbailiú sonraí agus sa phróiseas fiosrúcháin is í sin úsáid a bhaint as na torthaí ar mhaithe le cinneadh a dhéanamh. I gcás Séamuis, liostaigh bealaí go bhféadfadh sé a shaol a athrú chun feabhas a chur ar a shláinte.
- Is féidir leis na páistí dul ar ais uair amháin eile chuig a gcuid sonraí féin agus aire a thabhairt dóibh féin chomh maith le saol sláintiúil a chur chun cinn. Spreag na páistí le liosta moltaí a dhéanamh le sláinte a fheabhsú maidir le aclaíocht ar scoil agus sa bhaile. Tabhair smaointe agus teoracha do na páistí má tá deacrachtaí acu anseo.
- Tabhair rianaire aonair do na páistí le taifead a choinneáil den am a chaitheann siad ar aclaíocht gach lá. D'fhéadfaí greamán nó stampa a úsáid leis na páistí a spreagadh. Is féidir páistí atá an-ghníomhach níos mó ama a chaitheamh leis an aclaíocht. Tá teimpléad de rianaire 'Spraoi san Aclaíocht ~ Coinnigh Súil ar do Chuidse!', ar fáil sa cheacht seo [Acmhainn 4.7].

Seisiún Díospóireachta

Sa seisiún seo, oibríonn na páistí agus an múinteoir lena chéile agus déanann siad plé ar pháirteanna den cheacht.

Is féidir sonraí bailithe a léiriú i bhformáid difriúla graif.

Is féidir graif a chruthú go simplí ag úsáid TFC.

Is gá léirithe graif a mhíniú agus anailís a dhéanamh ar an eolas tugtha.

Ní mór úsáid a bhaint as na sonraí don phleanáil agus le cinneadh a dhéanamh.

Obair bhreise

- Is féidir le páistí breathnú ar ghné eile den tsláinte ~ Bia agus Cothú. Is féidir liosta laethúil den bhia ithe ag amanna difriúla den lá a thairgeadh i bhformáid tábla. Tá teimpléad do dhialann bia curtha san áireamh leis an gceacht seo [Acmhainn 4.8].
- Is féidir an liosta seo a scrúdú agus feicfidh na páistí go soiléir cén bia is mó / is lú a itheann siad.
- Is féidir le páistí go leor a fhoghlaim maidir le cineálacha bia agus cén cúnamh a thugann siad. Is féidir liostaí bia faoi gach ceann de na grúpaí bia a scrúdú mar shampla, próitéin, carbaihiodráit agus saille... Tá Cluiche ‘Cártaí Meaitseála Grúpa Bia’ curtha ar fáil leis an gceacht seo [Acmhainn 4.9]
- Is féidir le páistí an Phirimid Bhia a scrúdú agus pictiúir a tharraingt den bhia a bheidh siad féin ag ithe ag baint úsáide as an teimpléad don Phirimid Bhia atá curtha ar fáil leis an gceacht seo [Acmhainn 4.10].
- Tá teimpléad ‘Pláta don Bhia Sláintiúil’ [Acmhainn 4.11] curtha ar fáil leis an gceacht seo do pháistí le béile blasta sláintiúil a chruthú.
- Tá sé tábhachtach go ndéanann páistí cinneadh a bheith freagrach as roghanna críonna bia a dhéanamh agus aiste bia atá sláintiúil agus cothrom a ithe.

Naisc bhaile/scoile

- Déan na céimeanna i bpróiseas Daonáirimh Ranga a phlé – mínigh cén chaoi gur cuireadh an daonáireamh seo i gcrích do do theaghlach [d’fhéadfaí úsáid a bhaint as an gcairt um príomhcheisteanna nó as na cártaí céime Fiosrúcháin le cúnamh a thabhairt do na páistí na céimeanna a chur i ndiaidh a chéile agus a athinsint]
- Úsáid na graif deartha ar scoil sa bhaile don díospóireacht – bain míniú as na sonraí atá léirithe agus déan cinneadh le baill an teaghlaigh ar an mbealach go bhféadfaí na sonraí a úsáid, mar shampla, lenár sláinte agus folláine a fheabhsú.
- Plé le baill den teaghlach bealaí go bhféadfadh an méad aclaíochta a dhéantar go laethúil nó go seachtainiúil a mhéadú.
- Múin dóibh siúd sa bhaile faoi na grúpaí éagsúla bia atá san áireamh i ngach grúpa. Dearaigh Pirimid Bhia don Teaghlach le baill an teaghlaigh.
- Cruthaigh graif ar an ríomhaire ag baint úsáide as sonraí bailithe sa bhaile mar shampla, Bia is Fearr Linn, Torthaí a Itheann muid, Spóirt is Fearr linn
- Tabhair cuairt ar www.cso.ie le breathnú ar an gcineál eolais a bhailíonn an Phríomh-Oifig Staidrimh.

Am Caite ar Ghníomhaíochtaí Laethúla Mo lá 24-uair



Gníomhaíocht	Uaireanta Caite ar Ghníomhaíocht
Codladh	
Ag ith	
Ar scoil	
Ag taisteal	
Obair bhaile	
Ag cúnamh sa bhaile	
Ag léamh	
Teilifís	
Imirt cluichí	
Aclaíocht	
Cluichí ríomhaire	
Fón póca	
Eile	
Uaireanta Iomlána	24 uair

- ☺ Cé mhéad uaireanta a chaitheann tú i do chodladh? _____
- ☺ Cé mhéad uaireanta atá molta do pháistí a bheith ina gcodladh? _____
- ☺ Cé chomh fada a chaitheann tú ar scoil? _____
- ☺ An gcaitheann tú níos mó ama ar tascanna éighníomhacha nó gníomhacha? Liostaigh na gníomhaíochtaí a dhéanann tú lena mbaineann aclaíocht fhisiciúil.
- ☺ Cé mhéad uaireanta an chloig a chaitheann tú ag breathnú ar an teilifís nó ag spraoi? _____
- ☺ An gceapann tú go bhfuil cothromaíocht mhaith idir na tascanna éighníomhacha agus gníomhacha i do lá? _____
- ☺ Liostaigh aon athruithe gur mhaith leat a dhéanamh sa bhealach a chaitheann tú an lá:

Uaireanta
caite ↓

Am Caite ar Ghníomhaíochtaí Laethúla - Blocghraf



10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													
	Codladh	Ith	Scoil	Taisteal	Obair bhaile	Ag cúnamh	Léamh	Teilifís	Cluichí	Aclaíocht	Cluichí Ríomhaire	Fón póca	Eile

Uaireanta
caite ↓

Am Caite ar Ghníomhaíochtaí Laethúla - Barrachairt



10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													
	Codladh	Ith	Scoil	Taisteal	Obair bhaile	Ag cúnamh	Léamh	Teilifís	Cluichí	Aclaíocht	Cluichí Ríomhaire	Fón póca	Eile

Uaireanta
caite ↓

Am Caite ar Ghníomhaíochtaí Laethúla - Barralíne



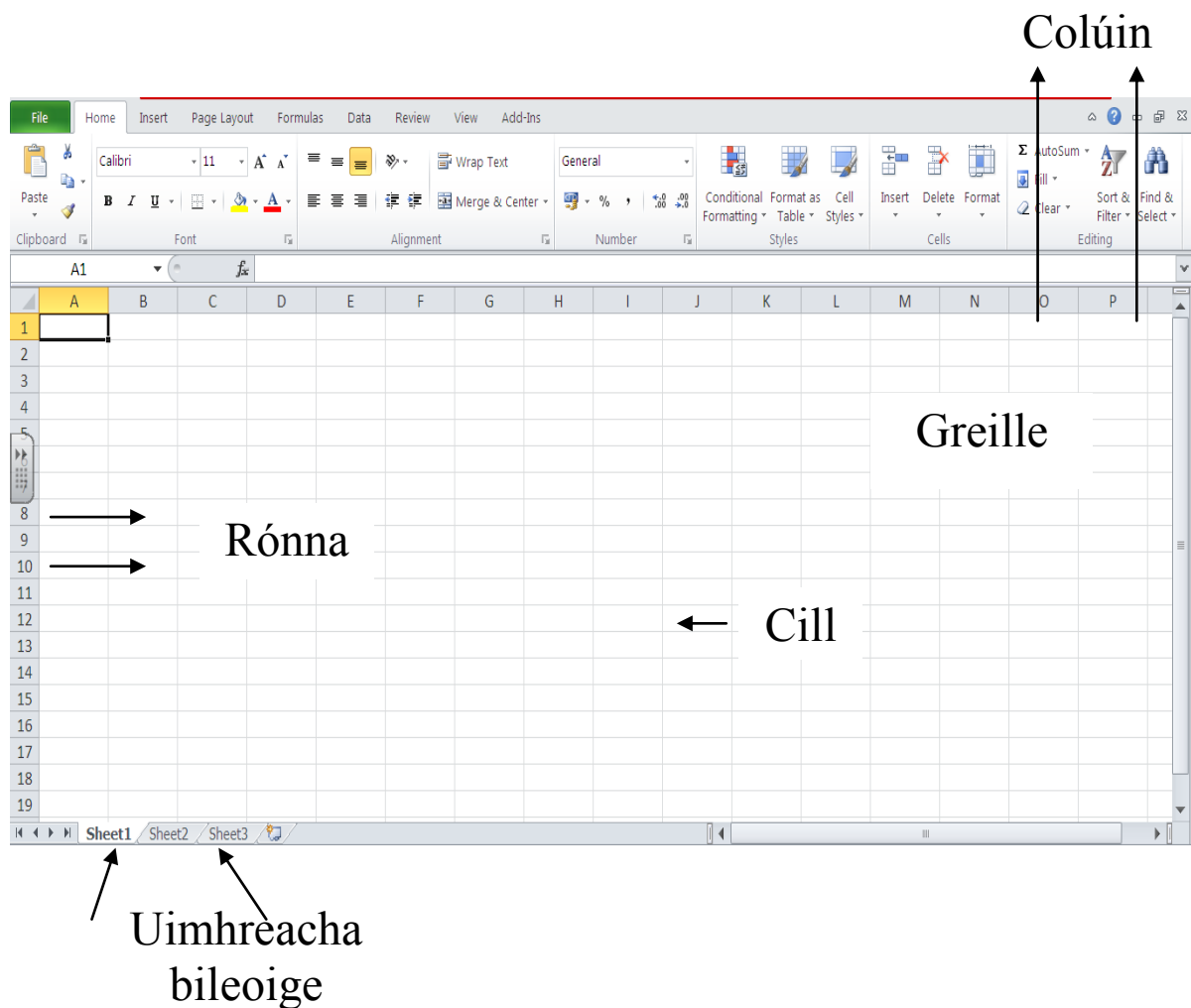
10													
9													
8													
7													
6													
5													
4													
3													
2													
1													
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Codladh	Ith	Scoil	Taisteal	Obair bhaile	Ag cúnamh	Léamh	Teilifís	Cluichí	Aclaíocht	Eile	Fón Póca	Eile

Graif a Chruthú ar an Ríomhaire

Bain úsáid as clár ar a dtugtar Microsoft Excel

- ✚ Cliceáil ar an gcnaipe 'Start'
- ✚ Cliceáil ar 'Programs'
- ✚ Cliceáil ar 'Microsoft Excel' ... fan go n-osclaíonn an clár...

Feicfidh tú an scáileán seo ar do ríomhaire.



Tóg roinnt ama leis an scáileán seo a scrúdú:

- ✚ An féidir leat na rónna / colúin a fheiceáil?
- ✚ Tá an bhileog ina hiomlán cosúil le tábla / greille agus tugtar cill ar gach bosca beag.

Cruthaimís graf ag baint úsáide as na sonraí atá bailithe agat Mar shampla

Am Caite ar Ghníomhaíochtaí Laethúla

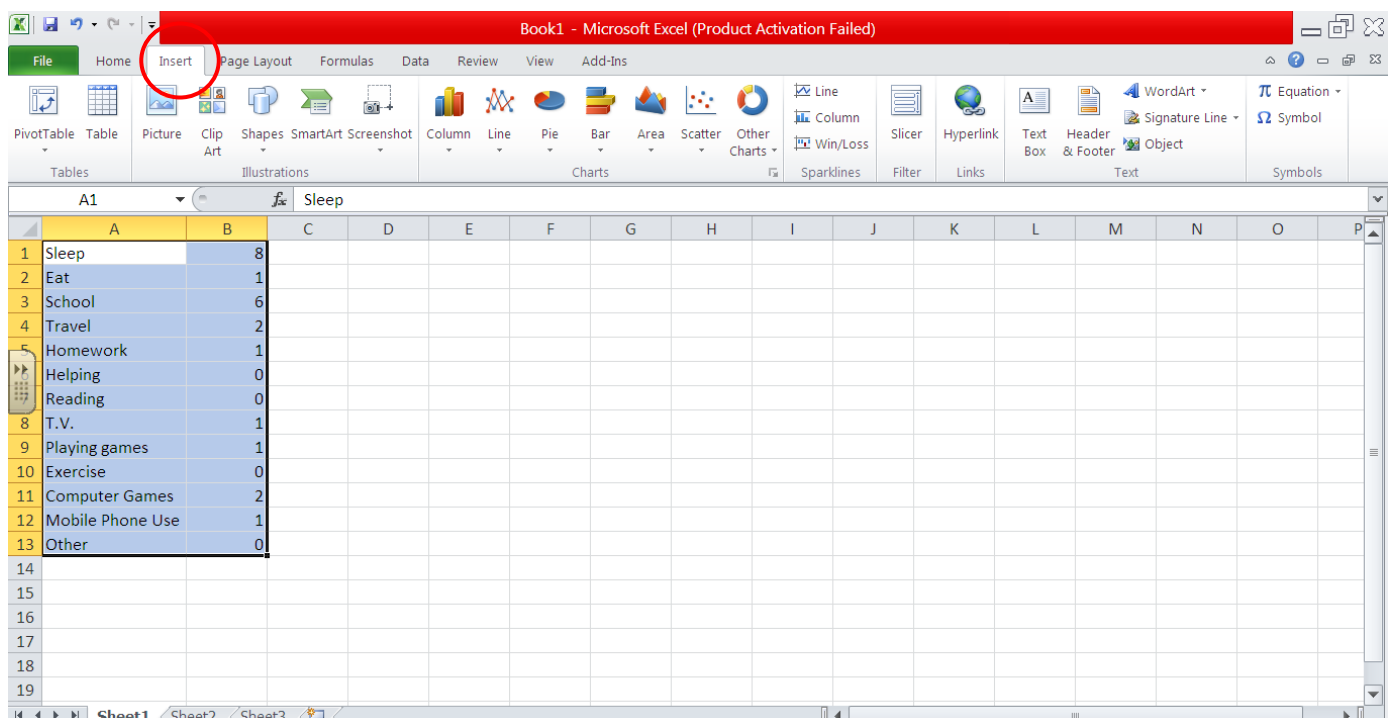


Le graf a chruthú:

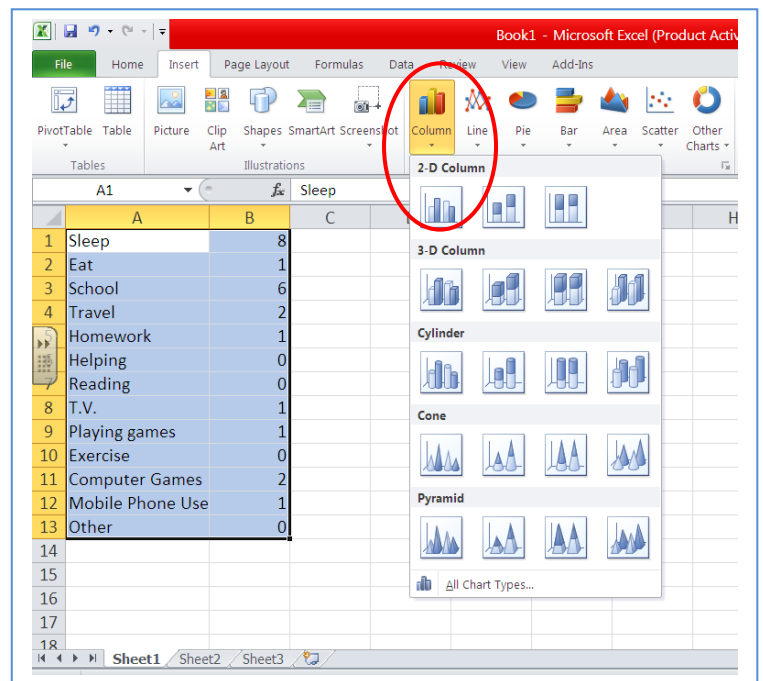
- + Cliceáil isteach i gCill A1 ar an scarbhileog agus cuir isteach an focal 'Codladh'
- + Cliceáil isteach i gCill B1 agus cuir isteach líon na n-uaireanta a chaitheann tú i do chodladh
- + Cliceáil isteach i gCill A2 ar an scarbhileog agus cuir isteach na focail 'ag ith'
- + Cliceáil isteach i gCill B2 agus cuir isteach líon na n-uaireanta a chaitheann tú i do chodladh
- + Lean ort mar seo go dtí go mbíonn na sonraí ar fad istigh agat

Anois agus na sonraí ar fad curtha isteach sa ríomhaire agat tá sé in am graf a chruthú

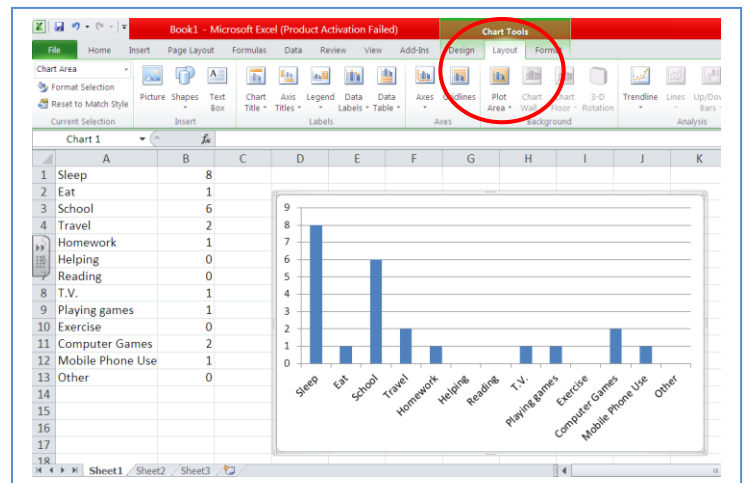
- + Aibhsigh na sonraí gur mhaith leat a úsáid sa ghraf
- + Cliceáil ar an táb 'Insert' ag barr an scáileáin



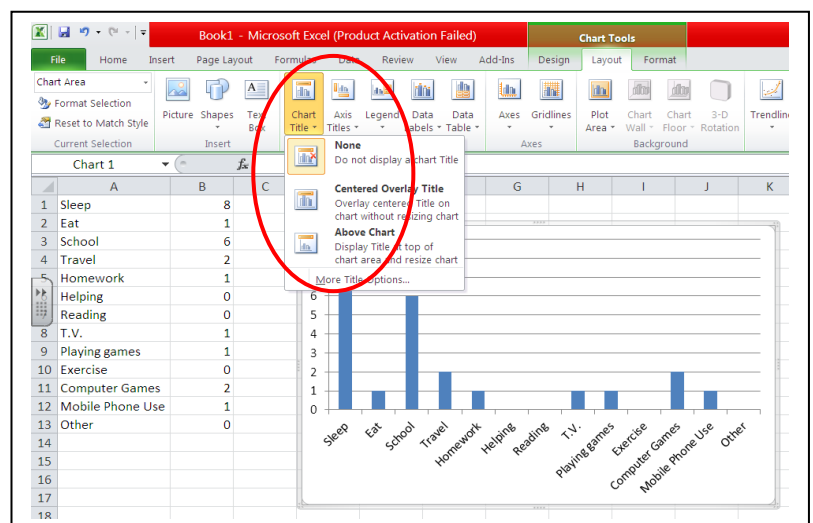
✚ Roghnaigh an cineál graif a theastaíonn uait go gcruthóidh an ríomhaire, mar shampla barragraf (graf colúin)



✚ Le hathruithe a dhéanamh ar an ngraf, cliceáil ar an táb 'Layout' faoi 'Chart Tools' ag barr an scáileáin.

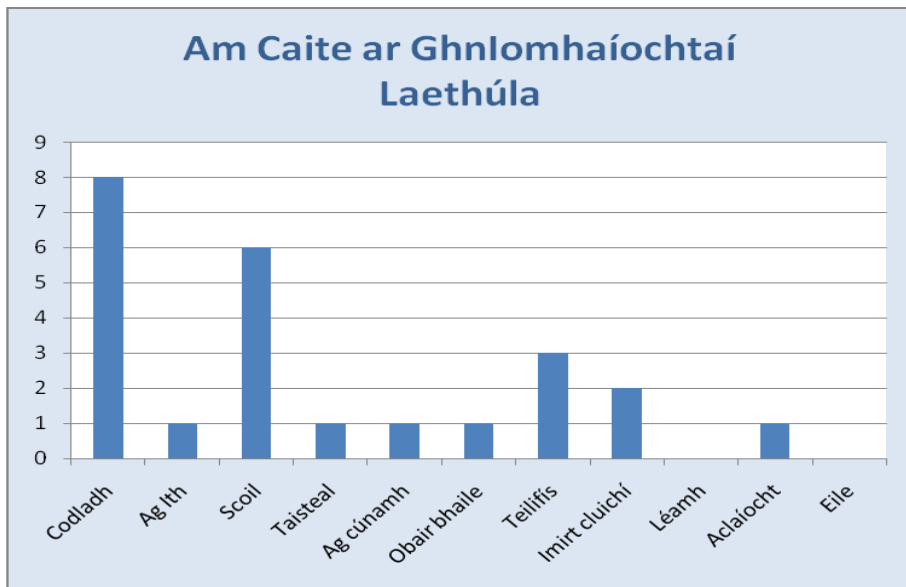


Mar shampla, le teideal a chur ar an ngraf, cliceáil ar an deilbhín 'Chart Title' agus roghnaigh an áit gur mhaith leat an teideal a chur.



✚ Sabhail agus priontáil gach graf atá cruthaithe agus cuir ar thaispeáint iad ar an gclár tionscnaimh 'Daonáireamh 2016' sa seomra ranaa.

An bhfuil Séamus Sláintiúil?



Seo graf a léiríonn gníomhaíochtaí laethúla Shéamuis. Déan staidéar ar an ngraf agus freagair na ceisteanna seo a leanas.

Cé chomh sláintiúil a cheapann tú atá Séamus?

An-Sláintiúil †

Sláintiúil †

Níl an-sláintiúil †

An-mhí shláintiúil †



Tabhair fáth le do fhreagra:

Cé chomh fada a bhíonn Séamus ina chodladh?

An oíche mhaith codalta í seo? _____

Cé mhéad uaireanta sa lá a chaitheann Séamus ag breathnú ar an teilifís agus ag imirt cluichí físe? _____

An bhfuil an méad ama seo réasúnta? _____

Cé mhéad uaireanta a chaitheann Séamus ag léamh? _____

Cén buntáiste a bheadh ann do Shéamus tosú ag léamh? _____

Mol roinnt leabhar a bhaineadh Séamus sásamh astu: _____

Spraoi san Aclaíocht ~ Coinnigh súil ar do chuidse

Scríobh isteach do ghníomhaíochtaí!	Dé Domhnaigh	Dé Luain	Dé Máirt	Dé Céadaoin	Déardaoin	Dé hAoine	Dé Sathairn
Gníomhaíocht 15 nóiméid							
Gníomhaíocht 15 nóiméid							
Gníomhaíocht 15 nóiméid							
Gníomhaíocht 15 nóiméid							
Maith thú!							
Cé na ghníomhaíochtaí is maith leat?							



Dialann Bia



Béilte/ Sneoiceanna	Luan	Máirt	Céad	Déard	Aoine	Sath	Domh
Bricfeasta							
Am Sosa							
Lón							
Sneaic lár trathnóna							
Tae							
Suipéar							
Sneoiceanna eile							



Cluiche Cártaí Meaitseála Ghrúpa Bia



Grúpa Bia	Cúnamh a thugann siad	Cineálacha Bia
Carbaihiodráit	Fuinneamh a sholáthar	Fataí, rís, gránach, pasta, arán agus roinnt torthaí agus glasraí
Próitéin	Cúnamh don fhás agus deisiú	Feoil, éanlaith chlóis, iasc, táirgí déiríochta, uibheacha agus pónairí
Saill	Fuinneamh a sholáthar agus cúnamh a thabhairt do chorp a láidriú	Táirgí déiríochta, feoil dearg, roinnt éanlaith chlóis agus iasc
Snáithín	Cúnamh don díleá	Gránach, torthaí, arán agus glasraí
Mianraí	Tá iarann go maith don fhuil. Tá cailciam go maith do na fiacla agus na cnámha. Tugann maignéisiam suaimhneas	Torthaí agus glasraí úra
Vitimíní e.g. vitimín A, B, C, D, E	Tá siad go maith do do chraiceann, cnámha agus fiacla	Táirgí déiríochta (bainne, uibheacha agus im), torthaí agus glasraí úra.

Pirimid Bhia

Breathnaigh ar an bpirimid thíos. Cuidíonn sé linn roghnú cé mhéad de gach cineál bia gur ceart dúinn a ith gach lá. Tá an bia ag bun na pirimide an-mhaith dúinn. Ba cheart dúinn an bia ag barr na pirimide a ith anois agus arís amháin mar níleadar go maith dúinn.

Tarraing bia
sa phirimid bhia!



Saill, olaí,
milseáin

Táirgí déiríochta, feoil,
iasc, uibheacha, cnónna,

Torthaí agus Glasraí

Gránach, arán, rís agus pasta



Pláta don Bhia Sláintiúil



Smaoineamh faoin mbia a theastaíonn le béile blasta sláintiúil. Déan an béile seo a tharraingt ar an bpláta thíos.

