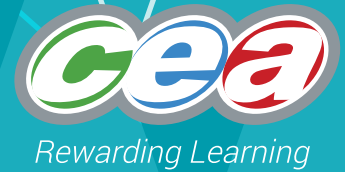


# COMHAD FÍRICÍ: EACNAMAÍOCHT BHAILE GCSE: Bia agus Cothú



## Cur Amú Bia

### Toradh Foghlama

Ba cheart do dhaltáí bheith in ann:

- cur síos ar réimse straitéisí le cur amú bia a laghdú

Tá 7–10 milliún tonna de bhia curtha amú gach bliain sa RA. Deirtear go bhféadfadh 50% den bhia a chuirtear amú a ithe go fóill.

Tá roinnt fáthanna ann maidir le cur amú bia. Sa tábla thíos léirítear na hearraí bia is mó a chuirtear amú agus na fáthanna a gcuirtear amú iad.

Earraí bia a chuirtear amú go coitianta	Fáthanna
Arán agus earraí aráin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Baineann tomhaltóirí an chiall mhícheart as dátaí ar fearr roimhe, mar sin de caitear arán amach.</li><li>• Stóráladh arán go mícheart agus d'éirigh sé cruá.</li><li>• Tá an dáta ar fearr roimhe thart agus tháinig múscaín ar an arán.</li></ul>
Torthaí agus Glasraí	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bia somheata: Rachaidh ó mhaith go gasta.</li><li>• Spreagann ceannach na n-ilphacáistí rócheannach.</li><li>• Ní stóráilann tomhaltóirí bia mar is ceart.</li><li>• Easpa eolais maidir leis na tairbhí a bhaineann le pacáistiú ar mhaith le seilfré a shíneadh.</li></ul>
Bianna stáirsiúla (Arán, rís, prátaí)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tuiscint theoranta ar mhéideanna na sciartha.</li><li>• Caitear bia nár itheadh sa bhosca bruscair.</li></ul>
Feoil, sicín agus iasc	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ag ceannach roimh ré le stíl mhaireachtála ghnóthach a éascú.</li><li>• Téann bia ó mhaith sula gcócaráiltear é mar gheall ar stóráil mhícheart.</li><li>• Nuair a osclaítear an pacáiste, d'fhéadfadh drochbholadh a bheith ann.</li></ul>
Bia le tabhairt leat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Méideanna na sciartha móra.</li><li>• Níl an bia cócaráilte mar is ceart nó níl dúil ag an duine ann.</li></ul>
Deochanna súilíneacha	<ul style="list-style-type: none"><li>• Is minic a bhíonn buidéal mhóra níos saoire ná buidéal níos lú.</li><li>• Cailítear an ghiosáil nuair a osclaítear an buidéal cúpla uair.</li></ul>
Bainne	<ul style="list-style-type: none"><li>• D'fhéadfadh sé éirí géar mura stóráiltear mar is ceart é.</li><li>• Úsáidtear barraíocht agus gránach á riar.</li></ul>

## Iarmhairtí cur amú bia



### **Nasc le Toradh Foghlama**

**Tosca a bhfuil tionchar acu ar an bhia a roghnaítear**

Déan plé ar na tosca seo a leanas a théann i bhfeidhm ar rogha bhia an duine aonair timpeallachta.

## Timpeallachta

Ba cheart dramhbhia a dhiúscairt i mboscaí bruscair bia. Mura bhfuil bosca bruscair le haghaidh dramhbhia ar fáil, nó má dhiúscaíonn tomhaltóirí dramhbhia go mícheart, rachaidh earraí bia chuig láithreáin líonadh talún.

Lobhfaidh dramhbhia i láithreáin líonadh talún. Le linn an phróisis seo, scaoiltear réimse gás isteach san aer. I measc na ngás seo tá dé-ocsaíd charbóin agus meatán. Is gás ceaptha teasa é meatán a dhéanann an-dochar don timpeallacht. Cuireann sé le téamh domhanda.

## Airgeadais

Maíonn *'Love Food Hate Waste'* go n-íocann tomhaltóirí go daor as cur amú bia. Is féidir leis an chostas a bhaineann le dramhbhia a bheith chomh hard le £700 sa bhliain do ghnáth-theaghlach.

## Cur amú bia a laghdú

Is tosaíocht don timpeallacht agus don gheilleagar é cur amú bia a laghdú. In ainneoin an méid ollmhór bia a chuirtear amú sa RA tá bochtaineacht bhia ag leibhéal ard. D'fhéadfadh éifeacht dhearfach eiticiúil a bheith ann dá n-aimseofaí dóigheanna le cur amú bia a laghdú.

Tá liosta anseo thíos de chúiseanna coitianta a bhaineann le cur amú bia chomh maith le réimse straitéisí le cur amú bia a laghdú.

### San ollmhargadh

Cúis	Réiteach	Tairbhí
Níos saoire ilphacáistí a cheannach ná earraí aonair	Siopadóireacht a dhéanamh le ball teaghlaigh nó le cara agus costas ilphacáistí a roinnt.	Eacnamaíoch Timpeallachta
Siopadóireacht ar an toirt	Déan liosta siopadóireachta. Ná ceannaigh ach an méid atá ar an liosta. Seachain bianna somheata nach bhfuil ar do liosta.	Eacnamaíoch Timpeallachta
Faoi chathú ag tairiscintí airgeadais	Smaoinigh an bhfuil sábháil airgid i gceist le bearta béile agus táirgí 'ceannaigh ceann, faigh ceann in aisce' ( <i>'bogof'</i> ).	Eacnamaíoch Timpeallachta
Dilis do bhranda	Déan táirgí a bhfuil branda mórílimh acu a mhalartú le táirgí féinbhranda le hairgead a shábháil.	Eacnamaíoch
Táirge nó pacáistiú 'neamhfhoirfe'	Déan caoineoga nó anraith le torthaí nó glasraí neamhfhoirfe. Meas ar athraíodh cáilíocht an bhia mar gheall ar an phacáiste ina bhfuil sé a bheith damáistithe. Is minic a laghdaíonn ollmhargaí praghas na dtáirgí seo.	Eacnamaíoch Timpeallachta
Mearbhall faoi lipéid dáta	Ná cuir sláinte i mbaol. Déan do bhreith chéadfach féin. Éirigh cleachta le dáta deiridh taispeána, an dáta deiridh díola agus úsáid faoi.	Eacnamaíoch Timpeallachta
Iompar míshásúil bia ón ollmhargadh go dtí an teach	Úsáid málaí fuara le haghaidh earraí cuisneora nó reoiteora. Cuir teorainn ama leis an méid ama a mbíonn bianna á n-iompar.	Eacnamaíoch
Neamhchinnte faoi na buntáistí a bhaineann le pacáistiú	Roghnaigh: – pacáistiú zipghlasála le húire a uasmhéadú; – málaí torthaí agus glasraí tréscailteacha; – feoil fholúshpacáilte; – pacáí foroinnte.	Eacnamaíoch Timpeallachta

### Ag ithe amuigh

Cúis	Réiteach	Tairbhí
Ag ithe amuigh ar bhonn neamhphleanáilte	Tabhair do shiopadóireacht bia do bhainc bhia áitiúla.	Eiticiúil
Sciарtha móra bialainne	Iarr ar an fhreastalaí an fuilleach a phacáistiú agus é a atéamh don lón.	Eacnamaíoch Timpeallachta

### Sa bhaile

Cúis	Réiteach	Tairbhí
Barraíocht a chócaráil	Bain úsáid as ‘áireamhain sciar bia’ ar líne agus tú ag cócaráil ríse agus pasta.	Timpeallachta Eacnamaíoch
Scileanna cócaireachta teoranta	Úsáid oidis atá bunúsach ach cothaitheach. Is féidir iad seo a athrú leis an bhia is maith leat nó atá ceannaithe agat cheana féin a úsáid. Ar an dóigh seo ní bheidh cur amú bia ann agus sábhálfar airgead.	Timpeallachta Eacnamaíoch
Níl tú cinnte cad é le déanamh le bia nár itheadh	Úsáid an suíomh gréasáin ‘Love Food Hate Waste’ le smaointe a fháil ar dhóigheanna le bia nár itheadh a úsáid.	Timpeallachta Eacnamaíoch
Drochstóráil bhia	Éirigh cleachta leis an chuisneoir agus reoiteoir. Teocht: Cuisneoir 0–5°C Reoiteoir –18°C.	Timpeallachta Eacnamaíoch
Eolas teoranta faoi athchúrsáil	Bí eolach ar an scéim lipéadaithe athchúrsála a úsáidtear ar phacáistiú. Éirigh cleachta le scéimeanna athchúrsála áitiúla.	Timpeallachta

### Lipéid dáta agus cur amú bia

Úsáidtear lipéid dáta ar earraí bia leis an tseilfré acu a léiriú. In amanna, baineann an tomhaltóir an chiall chontráilte as na lipéid dáta seo. Is mar gheall air seo a chaitear earraí bia amach in ainneoin go bhféadfadh siad a bheith oiriúnach mar bhia don duine.

#### Don mhiondíoltóir:

Tá lipéid dáta áirithe ann ar mhaithe leis an mhiondíoltóir. Seo iad:

- **Dáta Deiridh Taispeána, agus;**
- **Dáta Deiridh Díola.**

Tá bianna a bhfuil na dátaí seo orthu go fóill oiriúnach mar bhia don duine i ndiaidh an dáta atá léirithe ar an lipéad. D’fhéadfadh an tomhaltóir a bheith ar míthreoir mar gheall ar úsáid na lipéid dáta seo. Is féidir go mbainfí an chiall chontráilte astu mar ‘as dáta’ nuair atá an dáta deiridh taispeána agus dáta deiridh díola thart.

Is féidir go mbeadh méadú sa chur amú bia san ollmhargadh mar gheall ar úsáid na lipéid dáta seo. Beidh lacáistí ar earraí le deiseanna a thabhairt do thomhaltóirí rudaí a cheannach ag ráta atá níos saoire. Má théann an táirge thar an dáta a léirítear, cuirfear an táirge amú.

#### Don tomhaltóir:

Tá lipéid dáta ar bhia úsáideach don tomhaltóir nuair a léirítear iad mar:

- **Dáta faoinar cheart é a úsáid**

Beidh an lipéid dáta seo le feiceáil ar an earra bia. Léiríonn sé go gcaithfear earra bia a bheith ite roimh an dáta a thaispeántar. Níl sé sábháilte an bia a ithe nuair atá an dáta thart. Beidh an lipéid dáta seo le feiceáil ar bhianna ardriosca amhail:

- Sicín
- Iasc
- Pâté

• **Dáta ar fearr roimhe**

Léiríonn an dáta ar fearr roimhe go bhfuil táirge ag an cháilíocht is fearr roimh an dáta léirithe. I ndiaidh an dáta seo, tá sé go fóill sábháilte an táirge a ithe ach tá seans ann go bhfuil an cháilíocht athraithe.

- D'fhéadfadh gránach éirí 'bog'
- D'fhéadfadh arán éirí 'crua'

Is féidir leis an chineál lipéad dáta seo mearbhall a chur ar thomhaltóirí agus is féidir an chiall chontráilte a bhaint as. Is minic a chaitheann tomhaltóirí amach bianna atá go fóill sábháilte don duine a ithe.



## **Nasc le Toradh Foghlama**

**Tosca a bhfuil tionchar acu ar an bhia a roghnaítear**

**Anailis a dhéanamh ar an fhaisnéis shainordaitheach agus an fhaisnéis dheonach ar lipéid agus ar phacáistiú bia**

