

Ábhar

Mír Éisteachta

Cócaráil duit Féin

Máirín Uí Chonchúir ag labhairt faoin gcomhairle a chuirfeadh sí ar mhic léinn atá ag cócaireacht dóibh féin don chéad uair.

Ní cúrsa teagaisc ná plean ranga atá i gceist leis an ábhar samplach seo. Is **sampla** atá ann de na cineálacha tascanna a d'fhéadfaí a bhunú ar théacsanna éagsúla d'fhonn is na hinniúlachtaí agus na scileanna atá á gcur chun cinn sa siollabas a fhorbairt. Moltar go gcuirfeadh teagascóirí an t-ábhar **in oiriúint dá gcuid mac léinn féin.**



Ag Cócaráil Duit Féin

Beidh tú ag éisteacht le Máirín Uí Chonchúir, iarmhúinteoir Eacnamaíocht Baile, ag caint faoin gcomhairle a chuirfeadh sí ar mhic léinn atá ag cócaireacht dóibh féin don chéad uair.

Réamhobair

Ar dtús bí ag obair le beirt eile agus déanaigí liosta de na pointí comhairle a shamhlaíonn sibh a bheidh ag Máirín.

Ansin pléigí na ceisteanna seo:

- An ndéanann tú béilí a chócaráil duit féin? Cén cineál?
- Má roinneann tú lóistín le daoine eile, déan cur síos ar na socrúithe a dhéanann sibh maidir le cúrsaí bia.
- Cén áit a n-itheann tú an chuid is mó de do chuid béilí? Sa bhaile nó sa Choláiste?
- Cad iad na bianna is fearr leat? Dá mbeadh cócaire pearsanta agat agus tú ansaibhir cad é an biachlár a bheadh agat gach lá? Déan liosta de na béilí a ba mhaith leat agus cuir do liosta i gcomparáid le liosta do pháirtí.

An bhfuil Gaeilge agat ar na frásaí seo? Tá leideanna thíos mura bhfuil tú cinnte.

I'm allergic to wheat
I've given up dairy products
I have a great appetite
I feel like (having) pasta today
My diet is very healthy

Leideanna: ní réitíonn...éirí as...goile...dúil...aiste bia

Éisteacht

Anois éist leis an mír agus abair cé acu an bhfuil na ráitis seo sa bhosca fíor nó bréagach:

gluais:
ag cur mairge orthu: *bothering them*
sail: *fat*

	Fíor	Bréagach
Tá a lán saille sa bhainne		
Níl a lán saille sa cháis		
Ba cheart torthaí agus glasraí a ithe go minic		
Bíonn bia sláintiúil daor		
Bíonn bianna áise saor		

Feasacht Teanga

- Cad is brí leis na seanfhocail seo agus cathain a bhainfeá úsáid astu? An féidir iad a úsáid i gcomhthéacsanna lasmuigh de chúrsaí bia?

Bíonn blas milis ar phraiseach na gcomharsan
An té a bhíonn amuigh fuaraíonn a chuid

- Féach ar na focail seo as an mír agus na focail eile atá cosúil leo. Cuir in abairtí iad a léireodh an difear eatarthu:

leithéid	leithead		
leacht	léacht		
i gcomhair	cóir	i gcomhar	comhar
luach	costas		

- Cad is brí leis an bhfocal ‘áis’? Cad iad na slite inar féidir é a úsáid? Pléigh agus ansin féach ar na habairtí seo – an dtuigeann tú iad?

An ndéanfá áis dom?
Níl sé áisiúil dom é sin a dhéanamh.
Ithim an iomarca bianna áise.
Thaistil mé san Áise an samhradh seo caite.
Ní maith liom bia na hÁise.
Níl mórán áiseanna maithe i mo cheantar.

- Féach ar an bhfocal ‘sail’ thíos atá sa tuiséal ginideach. I ngach cás pléigh cén fáth a bhfuil sé sa ghinideach.

an-chuid saille
iomarca saille
an méid sin saille
luach saille

- Meascann daoine go minic na focail ‘saor’ agus ‘saor in aisce’. Pléigh an difear agus cuir Gaeilge ar na frásaí seo:

I got a cheap bike yesterday.
There's free drink in the College bar tonight.
How much was that? It was free but it's cheap if you were buying it.

- ‘Rud eile a chuireann mairg ar dhaltaí’

Cad iad na slite ar fad atá ar eolas agat chun *it bothers me* a rá i nGaeilge?

Iarobair

Plé agus Tascanna

- Pléigh na ráitis seo le do ghrúpa agus i gcás ráiteas amháin, forbraíí pointí i bhfabhar agus i gcoinne.

Bíonn cailíní níos fearr ag réiteach béilí dóibh féin ná buachaillí.
Níor cheart a bheith ag brath ar do thuismitheoirí a bheith ag cócaireacht duit nuair atá an scoil fágtha agat.
Tá rogha mhaith bia shláintiúil le fáil sa Choláiste seo.
Tá aiste bia shláintiúil ag na mic léinn a bhfuil aithne agam orthu.
Bíonn cailíní róthógtha le calraí agus aistí bia aisteacha.

- Pléigh do nósanna bia féin i gcomhthéacs na nithe thíos:

an ceaintín siopaí sláinte do chuid bia féin
ollmhargaí mar *Lidl* agus *Aldi*
ollmhargaí eile mar *Superquinn* agus *Tesco*

- Cé acu is fearr, dar leat – a bheith ag roinnt tí le daoine eile nó a bheith sa bhaile le do thuismitheoirí? Pléigh le duine eile agus déanaigí liosta de na buntáistí agus na míbhuntáistí a bhaineann leis an dá rogha.
- Féach ar an ráiteas thíos as suíomh gréasáin do mhic léinn. An aontaíonn tú leis? Pléigh le duine eile.

If you're not getting on with one of your flatmates, you can persuade them to move out without too much stress. If it's a simple personality clash, they'll probably beat you to it and move out first. They'll probably be glad to see the back of you too.

- Scríobh píosa gearr cruthaitheach a mbeidh an dá théama seo ann (i) mic léinn ag roinnt tí; (ii) cúrsaí bia.
- Ag obair i ngrúpa, déanaigí liosta de na saghsanna fadhbanna a d'fhéadfadh a theacht chun cinn maidir le cúrsaí bia nuair atá daoine ag roinnt tí. Ansin féachaigí ar na fadhbanna a scríobh grúpa eile agus cuirigí comhairle ar fáil dóibh faoi na fadhbanna sin.

Téipscript

Cén chomhairle a bheadh agat ar mhac léinn atá ag fágaint an bhaile den gcéad uair agus ag dul ag cócaireacht dó féin?

Bhuel is dócha, an chomhairle chéanna a bheifeá ag cur ar ana-chuid daoine, sé sin an méid de bhia sláintiúil gur féidir leo a ithe agus súil a choimeád ar na pingíní san am céanna. Tá sé ana-thábhachtach do chailíní go mór mhór táirgí déiríochta a ithe don chailciam mar bíonn sé ag teastáil ó na cnámha agus bíonn eagla go minic ar dhaoine go bhfuil an-chuid saille sna táirgí déiríochta. Níl, i ndáiríre – tá sé sa cháis agus má tá daoine ag ithe iomarca *lasagnes* agus *pizza* agus a leithéid b'fhéidir go mbeadh iomarca saille acu. Ach ní gá duit ach féachaint ar an mbainne – leacht is ea é – níl an méid sin saille ann agus má tá sé ag cur an iomarca mairge orthu is féidir leo bainne le luach saille íseal a cheannach. Tá na torthaí agus na glasraí ana-thábhachtach ar fad, agus ní gá aon chócaireacht a dhéanamh orthu sin go minic – torthaí a ithe chun bricfeasta agus chun lóin b'fhéidir agus saillead a bheith agat i gcomhair lóin nó i gcomhair dinnéir agus glasraí a chur tríd an dinnéar ó am go chéile.

Rud eile a chuireann mairg ar dhaltaí is dócha ná go dtógfadh an bia atá siad ag cócaráil an iomarca ama, ach go minic ní bhíonn le déanamh ach rudaí a chur isteach sa chorcán, an clúdach a chur air, an teas a ísliú agus a bheith ag déanamh pé rud eile atá le déanamh agat agus beidh an dinnéar ag cócaireacht leis dó féin.

Ní gá gurb é an bia daor an bia is sláintiúla ag imeacht. Bíonn luach ard cothaithe sna bianna saora chomh maith. Agus maidir leis na bianna áise* bíonn siad ana-dhaor agus ní minic atá siad áisiúil.

Má thógann tú rud éigin cosúil le hubh, ceapaire arán donn le cáis agus trátaí (tóstálta, mar shampla), beidh ana-chothú ansin. Blúire éisc, píosa de shicín, píosa sailéid – tá sé áisiúil agus tá sé saor.

* 'áiseacha' a deirtear