

Fuinneamh agus an bia a itheann tú

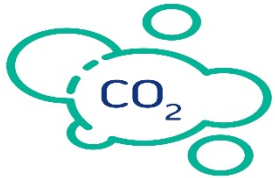
*Nuair a cheannaíonn tú
cairéid ón Afraic Theas,
thaistil siad breis agus
13,000 ciliméadar!*

Smaoinigh faoi...

Seo roinnt ceistanna a chabhróidh le do rang smaoinigh faoi bhia-aistir...

1. *Cá has ar tháinig an bia i do bhosca lóin? An féidir leat na lipéid a sheiceáil?*
2. *Cé mhéad ciliméadar a thaistil sé? Ar thaistil sé ar long, ar eitleán, ar an iarnród nó i leoraí?*
3. *Cén saghas pacáistíochta atá ar an mbia?*
4. *Cad a tharlaíonn don bhia nach n-ithimid?*

Is é an bia-aistear an fad a thaistealaíonn bia ón bhfeirm go dtí do phláta. Is gá fuinneamh a úsáid chun bia a fhás, a phacáil agus a iompar. Nuair a théimid chuig an siopa i ngluaisteán úsáidimid fuinneamh! Nuair a dhóimid breoslaí iontaise chun fuinneamh a dhéanamh cruthaímid dé-ocsaíd charbóin. Is ceann de na gáis cheaptha teasa is cúis le hathrú aeráide í dé-ocsaíd charbóin. Fásann muintir na hÉireann a lán bia in Éirinn, ach tugaimid bia anseo freisin ó thíortha eile timpeall an domhain.



Imrímid níos lú tionchair ar an gcomhshaol nuair a cheannaímid bia a d'fhás sa tír seo. Seo an fáth:

Torthaí séasúracha - Fásann torthaí agus glasraí i séasúr áirithe agus baintear iad ag am áirithe eile sa bhliain. Mar shampla, fásann sútha talún faoin spéir in Éirinn agus bíonn siad aibí sa samhradh. Fásann roinnt torthaí agus glasraí i dtithe gloine téite i rith an gheimhridh. Úsáideann sé seo fuinneamh, mar sin, is fearr bia a roghnú atá 'i séasúr'.

Pacáistiú - Bíonn pacáistíocht ar fhormhór na mbianna agus bíonn an iomarca pacáistíochta ar roinnt díobh. Is gá fuinneamh a úsáid chun an phacáistíocht a dhéanamh, an bia a chlúdach, agus é a iompar ón monarcha, go dtí an siopa agus do theach.

Cur Amú Bia - Deir an Ghníomhaireacht um Chaomhnú Comhshaoil agus í ag caint faoi bhia a chuirimid amú in Éirinn go dtarlaíonn trian de inár dtithe. Cosnaíonn sé sin thart ar €700 sa bhliain ar an ngnáth-theaghlach! Is iad na bianna is minice a chaithimid amach sailéad, arán, torthaí agus glasraí. Cé go ndéantar múirín de dhramhbhia a chuireann daoine in araidí donna, tugtar a lán bia go dtí an dumpa go fóill. Teastaíonn fiú níos mó fuinnimh chun an dramhaíl seo a iompar agus a chóireáil. Is féidir le bia atá ag lobhadh i ndumpaí truailliú a dhéanamh.



Cad is féidir leatsa a dhéanamh?

- Smaoinigh sula gceannaíonn tú - roghnaigh bia a fhástar go háitiúil atá 'i séasúr'.
- Déan iarracht bia deimhnithe orgánach a cheannach.
- Aimsigh eolas faoi mhargaí áitiúla feirmeoirí.
- Labhair le do ghrósaer glasraí, do bhúistéir agus do cheannaí éisc áitiúil.
Deimhnigh cá has a dtagann a mbia.
- Déan roinnt de do thorthaí agus do ghlasraí féin a fhás ar scoil nó sa bhaile.
- Roghnaigh táirgí a bhfuil an méid is lú pacáistíochta orthu.
- Iarr ar dhaoine triail a bhaint as aiste bhia 150 ciliméadar ar feadh mí amháin!
- Fág an gluasteán sa bhaile agus tabhair do mhálaí ath-inúsáidte féin leat nuair a théann tú ag siopadóireacht.
- Déan iarracht gan ach an méid a theastaíonn uait a cheannach agus déan do bhia a stóráil i gceart.
- Tosaigh le múiríniú a dhéanamh!

Eolas breise

Acmhainní do Mhúinteoirí agus Scoláirí	
<i>Láithreáin Ghréasáin</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Áireamhán bia-aistear ar líne http://www.foodmiles.com/ • Láithreán gréasáin a chabhróidh leat bia-aistir a thuiscint http://www.foodmiles.ie/ • Feachtas nua atá á chur ar siúl ag an nGníomhaireacht um Chaomhnú Comhshaoil é Cuir Stop le Cur Amú Bia http://www.stopfoodwaste.ie/
<i>Físeáin</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sraith físeán é 'Field to Fork' ina mínítear conas a thaistealaíonn bia ón bpáirc go dtí an forc: <ul style="list-style-type: none"> ○ Field to Fork - Clár 1 "Cad as a dtagann bia?" ○ Field to Fork - Clár 2 "Bia-Aistir" ○ Field to Fork - Clár 3 "Geilleagar" ○ Field to Fork - Clár 4 "Sláinte agus Folláine" • Tá físranganna teagaisc maidir le conas do ghlasraí féin a fhás ar fáil ag https://giy.ie/get-growing/

Acmhainní do Mhúinteoirí amháin	
<i>Gníomhaíochtaí sa Seomra Ranga</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Bleachtairí bia-aistir a imirt ag an ollmhargadh: Tabhair liosta 4 nó 5 thoradh nó ghlasra do na leanaí, e.g. bananaí, sútha talún, prátaí, úlla agus bachlóga Bruiséile. Iarr orthu a dheimhniú cá has ar tháinig siad trí fhéachaint ar an bpacáistíocht nuair a bhíonn siad san ollmhargadh. Déan comparáid sa rang idir an liosta tíortha tionscnaimh agus faigh amach cén duine a bhfuil an lorg carbóin is lú ag a siopadóireacht tríd an áireamhán bia-aistear a úsáid.
<i>Plean ceachta</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Foghlaim faoi conas bia a fhás tríd an gceacht do Rang 3 nó 4 – Caibidil 1 agus 2 a úsáid ó acmhainn an SEAI chun fuinneamh inbhuanaithe a mhúineadh sa Bhunscoil.