

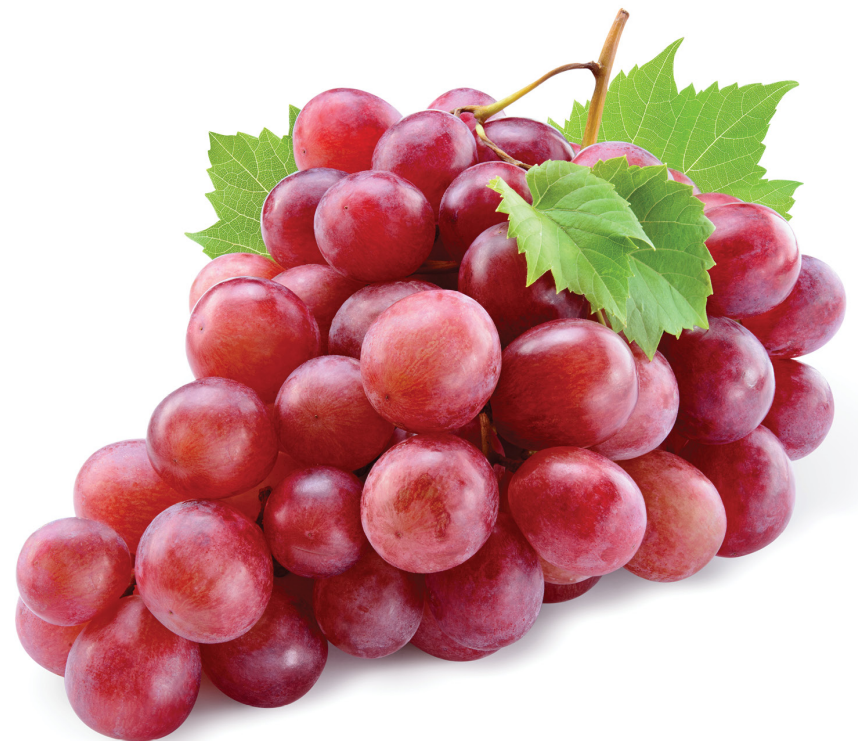


Tráth na gceist faoi chothú – Babhta 3

Ceist 1

Fuaireamar amach i mBabhta 1 nach n-itheann formhór de dhéagóirí na hÉireann ach thart ar 2.5 riar torthaí agus glasraí gach lá. Abair go socraíonn tú tosú ag méadú d'iontógáil de thorthaí trí chaora fíniúna a ithe le do bhricfeasta gach maidin. Cé mhéad caor fíniúna a chomhairfeadh mar riar amháin?

Freagra: 10 gcaor fíniúna (thart ar 80 g).
Tabhair pointe amháin má thugann an fhoireann freagra idir 8 agus 12 chaor fíniúna.





Tráth na gceist faoi chothú – Babhta 3

Ceist 2

Cé acu de na bianna seo a leanas is fearr le n-ithe má theastaíonn uait aireachtáil níos fuinniúla?

- Tae glas
- Mil
- Spionáiste
- Deochanna spóirt
- Ní ceachtar díobh sin thuas é



Freagra: Ní ceachtar díobh sin thuas é. Bíonn calraí i ngach bia agus sin iad a thugann an fuinneamh nó an breosla is gá dár gcorp chun go mbeimid in ann maireachtáil agus fás. Má theastaíonn uait aireachtáil níos fuinniúla, níl aon bhianna draíochtúla ann a thabharfaidh an mothú sin duit. I gcás fhormhór na ndaoine sa phobal*, is é an bealach is fearr chun aireachtáil fuinnmhithe ná béilí cothroma a ithe gach lá agus sneaiceanna sláintiúla a ithe eatarthu, dóthain codlata a fháil agus aclaíocht a dhéanamh gach lá.

*I gcás daoine atá tinn, nó a bhfuil diaibéiteas nó anaemacht acu, d'fhéadfadh go n-aireoidís tuirseach in ainneoin a bheith ag ithe béilí cothroma gach lá, a bheith ag fáil dóthain codlata agus a bheith ag aclaíocht gach lá.



Tráth na gceist faoi chothú – Babhta 3

Ceist 3

Fíor nó bréagach?

Is féidir le d'aiste bia a bheith mar chúis mhór le goiríní nó aicne.

Freagra: Bréagach. Hormóin is mó a bhíonn mar chúis le haicne. Ach é sin ráite, tá aiste cothrom bia le neart leachtanna atá saor ó shiúcra, mar aon le dóthain aclaíochta agus codlata go maith dod shláinte i gcoitinne, agus is cinnte nach ndéanfaidh sé aon díobháil dod chraiceann!





Tráth na gceist faoi chothú – Babhta 3

Ceist 4

Cén céatadán d'ógánaigh 15 bliana in Éirinn a bhfuil lobhadh fiacra acu (is é sin, cáiréas / cuasa / briseadh sna fiacra) acu ina bhfiacra BUANA?

Freagra: 75%



Tag: Whelton H, Crowley E, O'Mullane D, Harding M, Guiney H, Cronin M, et al. *North South Survey of Children's Oral Health in Ireland 2002, 2006*



Tráth na gceist faoi chothú – Babhta 3

Ceist 5

Cén céatadán den chostas siopadóireachta teaghlaigh seachtainiúil in Éirinn a chaitear ar ‘sholaistí’ (m.sh. seacláidí, milseáin, criospaí, brioscaí, deochanna boga, torthaí báicéireachta, uachtar reoite, srl.)?

Freagra: 19%.

Tabhair marc amháin má fhreagraíonn an fhoireann aon áit idir 17% agus 22%. [Tagair do thaighde Biaslán, 2018:](#)

