

Quiz faoi Chothú

Tá an áis seo bunaithe ar fhíseán lá 1 Sheachtain na Food Dudes don leibhéal sinsearach. Baineann an áis seo leis an gcuraclam Oideachais Shóisialta, Phearsanta agus Sláinte do dhaltáí Rang 5 agus Rang 6.

Físteachtairacht:

Tugtar míniú i bhfíseán lá 1 don leibhéal sinsearach ar chineálacha éagsúla torthaí agus glasraí agus ar na cothaithe atá le fáil iontu.

Baineann an ghníomhaíocht seo leis an **réimse curaclaim** seo a leanas: OSPS > Mé Féin > Aire a Thabhairt do mo Chorp > Bia agus Cothú

Príomhthorthaí Foghlama:

- ✓ Cuid de na cothaithe atá riachtanach in aiste bia chothromaithe a aithint agus na táirgí bia ina bhfuil siad ar fáil a aithint.

Freagraí ar an Quiz

C1: Trátaí

C2: Vitimín C

Ceist bhónais: Scorbach

C3. Vitimín A

C4. Dúghlas

Ceist bhónais: Vitimíní Ghrúpa B

C5. Snáithín. Tá snáithín tábhachtach chun go n-oibreoidh an inne go sláintiúil / chun go n-oibreoidh an phutóg go sláintiúil / chun go mbeidh an goile sláintiúil / do na baictéir sa phutóg.

Ceist bhónais: Coinníonn snáithín an phutóg sláintiúil mar ní dhéanann an corp díleá air.

C6: 3 chineál bia ina bhfuil snáithín le fáil: arán slánghráinneach, pasta, rís, coirce, brachán, gránaigh déanta le cruithneacht agus bran, cnónna agus síolta, agus léagúim.

C7. lógart, bainne, cáis, uibheacha.

C8. Bianna ina bhfuil aigéid shailleacha óimige-3: bradán, gallchnónna, síolta, tuinnín.

C9. lógart; cáis agus brioscóga; dornán cnónna agus síolta; torthaí; glasraí; cairéad / cúcumar / soilire agus humas; grán rósta.

C10. Gríoscadh, bÁCáil, galú, bruith (NÍL friochadh ná friochadh domhain sláintiúil.)

Quiz faoi Chothú

Ainm _____

C1. Ainmnigh toradh nó glasra amháin a bhfuil an frithocsaídeoir lícipéin le fáil uaidh.

Freagra: _____

C2. Cén vitimín atá le fáil i dtorthaí citris (líomón, líoma, oráiste)?

Freagra: _____

Ceist bhónais: Cén galar a fhéadfaidh teacht ar dhuine mura n-íosfaidh sé nó sí go leor den vitimín seo?

Freagra: _____

Tháinig an galar seo ar mhairnéalaigh agus iad amuigh ar an bhfarraige mhór gan torthaí úra ar bith le hithe acu ar feadh na míonna fada!

C3. Cén vitimín atá le fáil i gcairéid agus atá go maith do na súile agus do radharc na súl?

Freagra: _____

C4. Cén dath atá ar ghlasraí ina bhfuil fóláit?

Freagra: _____

Ceist bhónais: Cén grúpa vitimíní ina bhfuil fóláit – A, B, C, D, E nó K?

Freagra: _____

C5. Cén cineál carbaihiodráite atá le fáil i gcraiceann torthaí agus glasraí? Cén tábhacht atá leis an gcothaitheach seo?

Freagra: _____

AFreagra: _____

Ceist bhónais: An bhfuil a fhios ag duine ar bith cén fáth a bhfuil an cothaitheach seo chomh tábhachtach sin chun an goile a choinneáil sláintiúil?

Freagra: _____

C6: Má fuair tú an freagra ceart ar Cheist 5, liostaigh 3 bhia eile ina bhfuil _____ le fáil.

1. _____

2. _____

3. _____

Quiz faoi Chothú

Q7. Tá cothaithigh le fáil i mbia déiríochta atá tábhachtach chun cnámha agus fiacla a choinneáil sláintiúil. Cuireann siad próitéin ar fáil dár matáin freisin. Ainmnigh trí chineál bianna déiríochta.

1. _____
2. _____
- 3.. _____

Q8: Tá aigéid shailleacha óimige-3 tábhachtach chun go n-oibreoidh an inchinn agus baill eile den chorp go maith. Tarraing ciorcal timpeall ar na bianna ina bhfuil na saille tábhachtacha seo le fáil.



Q9: Cuireann smailceanna fuinneamh ionainn idir bhéilí nó i ndiaidh dúinn a bheith ag déanamh aclaíochta. Liostaigh 3 smailc shláintiúla:

1. _____
2. _____
3. _____

Q10. Tá tábhacht leis an dóigh ina ndéanaimid bia a chócaráil – tá modhanna áirithe cócarála níos sláintiúla ná a chéile agus bíonn níos lú saille i gceist i gcuid acu thar a chéile. Luaigh trí mhodh cócarála atá sláintiúil don chroí.

1. _____
2. _____
3. _____

Ar mhaith leat an quiz a thabhairt abhaile leat? Cuir na ceisteanna ar do chairde agus ar do ghaoilta. Cé mhéad freagra ceart a gheobhaidh siad? An féidir leo an bua a fháil sa Quiz Food Dudes faoi Chothú?