Staidéar Bia

Roghanna Bia

An Chomhairle um Oideachas Gaeltachta & Gaelscolaíochta

An Tairseach
Acmhainní agus Tacaí do Mhúinteoirí
Pobail Chleachtais a Chruthú agus a Chothú

Cad iad na tionchair a bhíonn ar roghanna bia?

Is ceann de na riachtanais bhunúsacha é bia agus is feidir an nasc idir roghanna agus sláinte bhia a aithint.

Na Tionchair

Tá tionchar ag a lán rudaí ar na bianna a ithimid:

- Cultúr
- Patrún ithe
- Gnéithe Céadfachta
- Feasacht Cothaitheach
- Stádas Sláinte
- Infhaighteacht
- Airgeadas
- Margaíocht agus Fógraíocht

Cultúr

- Tá cultúr ceangailte le creideamh agus luachanna. Tá tionchar mór aige seo ar roghanna bhia. Ceanglaítear roinnt bianna le tíortha áirithe. Mar shampla, tá pasta comónta san Iodáil, úsáidtear spiosraí go minic san India, itear rís agus núdail sa tSín.

- Bíonn tionchar mór ag creideamh ar roghanna bhia, mar shampla, ní ítheann Giúdaigh feoil mhuice agus bíonn Hiondúigh ina bhfeoilseantóirí.

- Tá an teilifís agus an taisteal tar éis na modhanna próiseála bia agus iompar a fheabhsú. De bharr sin, tá tionchar ilchultúrtha ar an aiste bia Eireannach anois.

Patrúin ithe

Patrúin ithe

- Bíonn tionchar mór ag nósanna maireachtála an teaghlaigh ar phatrún ithe. Bíonn tionchar aige sin ar roghanna bhia.

- Tá tionchar ag slí mhaireachtála daoine ar an mbia a itheann siad. Tá méadú tagtha ar bhianna aisiúla. Bíonn siad seo réidh le hithe agus ní bhíonn morán úllmhúcháin ag teastáil. Oireann an cineál sin bia do dhaoinhe gnóthacha.

- Tá mearbhia agus bianna beir leat níos comónta anois toisc go n-itheann a lán daoine sa teaghlach ag amanna difriúla sa lá.

Gnéithe Céadfachta

Cad iad na cúig chéadfa?

- Boladh
- Blas
- Radharc
- Tadhall
- Éisteacht

Gnéithe Céadfacha

- Tá tionchar mór ag na céadfaí- go hairithe radharc, boladh agus blas – ar roghanna bia.

- Bíonn tomhaltóirí ag súil le rudaí difriúla maidir le blas, uigeacht, teocht agus cuma. Bunaítear a lán acu seo go luath i saol an pháiste.

- Tá a lán taighde leanúnach á dhéanamh ar rudaí a dhéanann an bia níos tarraingtí don tomhaltóir. Caithfidh dath agus dearadh an phacáiste a bheith an-tarraingteach. Chomh maith leis sin, ba chóir go mbeadh cuma tharraingteach ar an mbia féin agus go mbeadh sé úr folláin.

- Déantar samplaí bia a chócaráil agus a riaradh sna hollmhargaí chun é a chur chun cinn. Ceaptar go meallfaidh boladh agus fuaim chócaráil an bhia na tomhaltóirí chun an bia atá cócaráilte a bhlaiseadh.

Feasacht Cothaitheach - Plé

- An bhfuil go leor daoine feasach ar chothaithigh? Conas?
- Conas is féidir le duine feasacht cothaitheach a chur chun cinn? Cad é an bealach is fearr?

Feasacht Cothaitheach

- Tá eolas níos fearr ag daoine anois faoi chursaí cothaitheach agus sláinte an bhia a roghnaíonn siad ná mar a bhí ag daoine fadó.

- Cinntíonn eagrachtaí, leithéidí an tAonad um Chur chun Cinn na Sláinte (Health promotion unit) agus an Bord Bia go bhfuil eolas maith ag a lán daoine faoi aiste bia slaintiúil.

- Ba chóir go mbeadh an aiste bia lán le bianna úra atá ar bheagán siucra, salainn agus saille, agus ar mhórán snaithín, vitiminí agus mianraí.

- Deanann tomhaltóirí, a bhfuil eolas maith acu, roghanna bia agus iad ag smaoineamh faoi bhia géinmhodhnaithe, agus an méid saill agus breiseán atá sa bhia.

Stádas Sláinte

- Bíonn tionchar ag stádas sláinte ar roghanna bhia.
- Is féidir le teaghlach sláintiúil eagsúlacht bhia a ithe agus sláinte mhaith a choimeád.
- Bíonn ar dhaoine, a bhfuil aiste bhia speisialta acu, mar shampla diabetic nó céiliach, roghanna bia difriúla a dhéanamh.
- Bíonn rogha bia níos teoranta ag daoine a bhfuil riocht sláinte orthu, mar shampla galar croí.
- Bíonn ar dhaoine a bhfuil ailléirge acu a bheith níos curamaí lena roghanna bhia, msh. is feidir le duine a bhfuil alléirge cnónna aige, bás a fháil má itheann sé cnónna.

Infhaighteacht

- Bíonn tionchar mór ag infhaighteacht bhia ar roghanna bia.

- Ní bhíonn bianna séasúracha, amhail sútha talún, ar fáil go húr in Éirinn ach ag amannta áirithe den bhliain. Bíonn iompórtáil costasach.

- Bíonn tionchar ag suíomh ar infhaighteacht. Bíonn níos lú siopaí ar fáil do dhaoine faoin tuath agus go minic bíonn rogha níos lú bia sna siopaí sin.

- Ní bhíonn bialann ná bianna beir leat (take away) chomh coitianta faoin tuath.

Airgeadais

- Tá roinnt teaghlach níos saibhre anois agus dá bharr sin, bíonn an rogha acu dul amach chun ithe agus dul thar lear. Agus iad thar lear, tagann siad ar eolas faoi bhianna ilchultúrtha.
- Bíonn ar theaghlaigh a bhfuil buiséad níos lú acu, siopadóireacht níos cúramaí a dhéanamh agus rogha feola a ithe atá saor seachas costasach.

Airgeadais - Plé

- An gceapann tú go bhfuil nasc idir bochtaineacht agus rogha bia? Conas?

Margaíocht agus Fógraíocht

- Bíonn tionchar an-mhór ag straitéisí margaíochta agus fógraíochta ar roghanna bia. Is é an aidhm atá ag fógraí ná chun daoine a spreagadh táirge amháin a roghnú thar táirgí eile.

- Bíonn leagan amach an ollmhargaidh agus suíomh an táirge ann mar cuid de mhargaíocht.

- Tugann fógraíocht ar an teilifís agus ar na meáin scríofa eolas don tomhaltóir faoi tháirgí nua agus cabhraíonn sé leo rogha bia a dhéanamh.

Obair Bhaile

Is scríbhneoir thú. Scríobh alt d'irisleabhar na scoile ag déanamh plé ar an ráiteas seo:

"Bíonn tionchar ar ár roghanna bia"