

## 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 ‘saille’ 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