



mathas

ro-ràdh	1-3
carbaidhdreathan	4-5
pròtain	6-8
geirean	9-10
beothamanan	11-13
mèinnirean	14-15
uisge agus freumhag	16-17
geàrr-chunntas	18-22
duilleag-obrach stuthan-mathais (18), ag ithe gu fallain (19-20), bileagan fiosrachaidh bìdh (21), a' rannsachadh (22)	
a' dealbh bhileagan bìdh	23-24
leasachain bìdh	25-26
feumalachdan	27-31
dè na dh'fheumar de lùth?	32-33

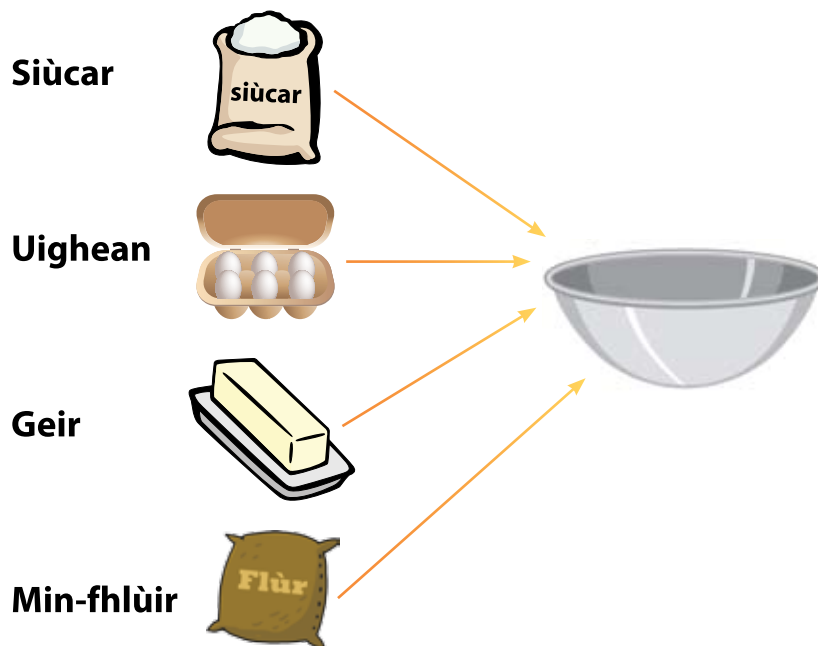


'S e **eòlas-mathais** eòlas air biadh. Bidh eòlaichean-mathais a' sgrùdadh na daithead againn (am biadh a dh'itheas agus a dh'òlas sinn)

'S iad **stuthan-mathais** na ceimigean neo-fhaicsinneach a tha sa bhiadh againn. Tha na ceimigean sin deatamach airson fàs, slànachadh, lùths, blàths agus dìon bho ghalairean. Cuidichidh iad a' bhodhaig ri obrachadh gu siùbhlach.

Tha e doirbh uaireannan rudan a thuigsinn nach eil sinn a' faicinn. Mar eisimpleir, chan fhaic sinn an èadhar timcheall oirnn ach tha fios againn gu bheil e ann. 'S ann mar sin a tha na stuthan-mathais sa bhiadh againn. Innsidh eòlaichean-mathais dhuinn gu bheil iad ann ach chan fhaic sinn iad.

Smaoinich air na stuthan leis an dèan thu cèic.



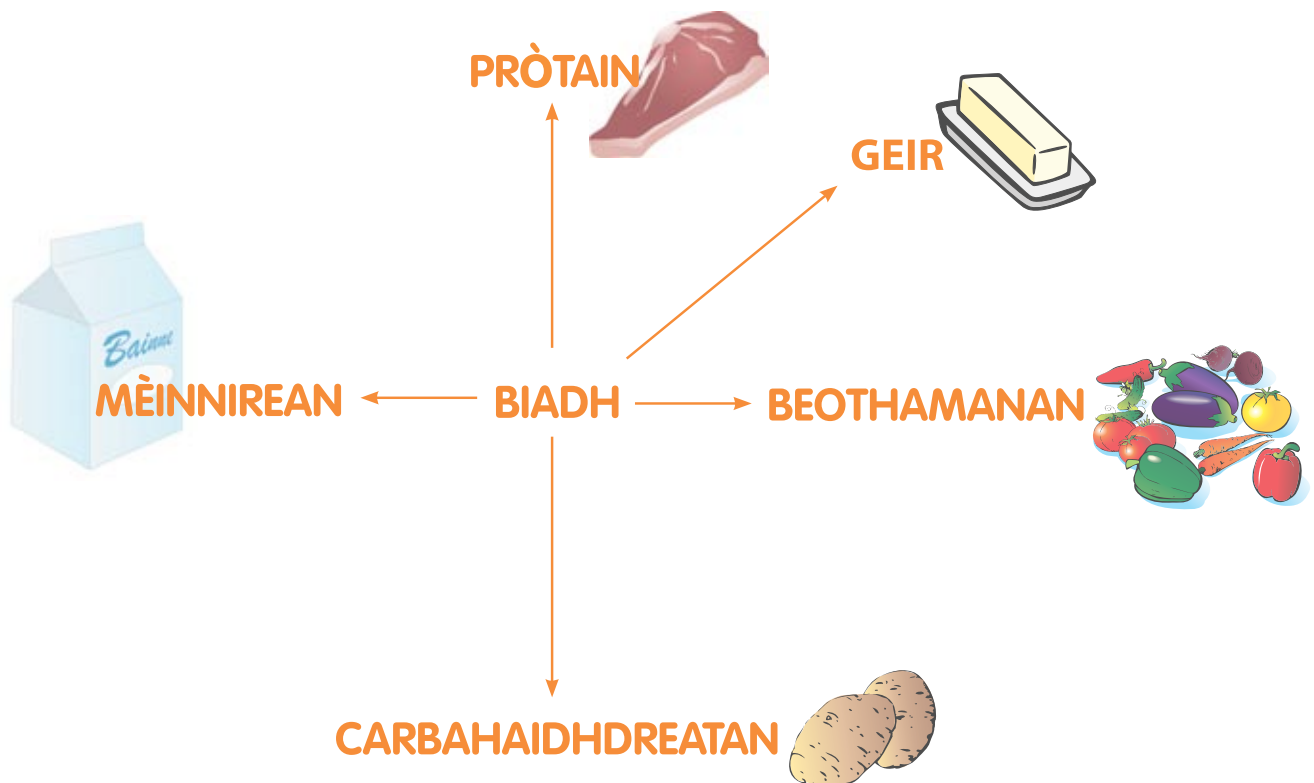
Chì sinn na stuthan fa leth a' dol a-steach dhan bhobhla. Nuair a tha iad air am measgachadh còmhla agus air am bruich, chan fhaic sinn iad, ach tha fios againn gu bheil iad ann.



Tha na stuthan fa leth neo-fhaicsinneach a-nis.



Tha còig buidhnean ann de stuthan-mathais agus tha obair shònraichte aig gach aon ri dhèanamh.



Tha feum aig a' bhodhaig air **UISGE** agus **FREUMHAG (NSP)** cuideachd.

Tha obair eadar-dhealaichte aig gach stuth-mathais ri dhèanamh sa bhodhaig. Canaidh sinn FEUM ri seo. Canaidh sinn BUN ris a' bhiadh anns a bheil an stuth-mathais ri fhaighinn.



Feumaidh sinn mòran bhiadhan eadar-dhealaichte ithe gus tinneas an mar seo a sheachnadh no a lùghdachadh:

- **BRUTHADH-FALA ÀRD**

Nì seo an cunnart bho thinneas cridhe coronach nas miosa, agus gu tric 's e a bhith a' gabhail cus salainn no a bhith ro throm a tha ga adhbharachadh.

- **TINNEAS CRIDHE CORONACH**

'S e seo nuair a bhios geir a' steigeadh ri ballachan nan cuislean, agus a' stopadh nan cuislean a bhios a' cumail fuil ris a' chridhe.

- **FÌOR REAMHRACHD/REAMHRACHD**

Tachraidh seo nuair a tha na bheir thu a-steach de lùth nas motha na chuireas tu a-mach de lùth.

- **STRÒC**

Tachraidh seo nuair a thèid dàil no stad air an fhuil a bhith a' dol chun na h-eanchainn.

- **TINNEAS AN T-SIÙCAIR**

Tachraidh seo nuair nach urrainn dhan bhodhaig smachd a chumail air an t-siùcar anns an fhuil air sgàth dìth 'insulin'.

- **GRODADH FHIACLAN**

'S e bacteria a nì seo le bhith a' biadhachadh air corran bìdh nad bheul. Ri linn seo fàsaidh sgleò steigeach (plag) anns a bheil searbhag a leaghas d' fhiaclan.

mathas

carbaidhreatan

Tha dà sheòrsa charbahaidhreatan ann.

STALCAN**SIÛCARAN**

Faodaidh a' bhodhaig **siùcaran** agus **stalcan** a chnàmh agus a shùghadh. Tha feum againn air stalcan agus siùcaran:

- gus lùths a thoirt dhuinn agus gus ar cumail blàth
- airson ruith agus leum agus cuideachd airson anail a tharraing, airson biadh a chnàmh, agus airson an cridhe a chumail a' pumpadh

STALCAN:

- Lìonaidh iad sinn agus cha tèid an cnàmh cho luath leis a' bhodhaig
- Tha iad air an dèanamh le moileciuil nas iom-fhillte, agus canaidh sinn **carbaidhreatan iom-fhillte** riutha

Tha daithead anns a bheil tòrr charbahaidhreatan iom-fhillte – biadh stalcach – air leth fallain agus cuidichidh e sinn ri ìre siùcair chunbhalach a chumail.

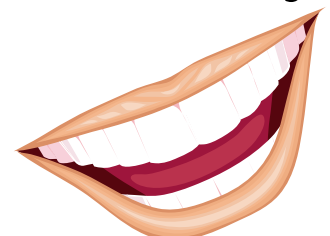
Tha stalcan ann an aran, pasta, rus, buntàta, peasraichean agus gràn bracaist.

Bidh freumhag cuideachd ann an cuid de bhiadhan stalcach, mar eisimpleir aran làn-mhin, pònair, peasraichean, gràn agus pasta làn-mhin.

Thèid **siùcar** a shùghadh nas luaithe leis a' bhodhaig ach bidh siùcar cuideachd ag adhbharachadh **grodadh fhiaclan**. Bidh na bacteria (bitheagan) air na fياclan againn a' biadhadh air an t-siùcar agus a' dèanamh na searbhag a mhillleas na fياclan againn.

CUIMHNICH!

GLAN D' FHIACLAN AN DÈIDH DHUT BIADH LE SIÛCAR ITHE!





duilleag-obrach carbaidhreatan

Cuir crìoch air gach paragraf le na faclan a tha air an toirt seachad.

1. briosgaidean cofaidh cèicichean tì

gràn measan à crogan shiùcar

San dùthaich seo bidh sinn ag ithe fada cus de _____.

Cleachdaidh sinn siùcar ann an iomadach deoch, nam measg _____ agus _____ . Tha siùcar cuideachd ga chleachdadh air _____ bracaist agus ann an _____ , _____ , _____ - _____ , suiteis, silidh agus marmalaid.

2. reamhar ùbhlàn faclan currain amh

Nì siùcar cron air na _____ agad. Bu chòir dhut feuchainn ri greimean-bìdh mar _____ agus _____ ithe an àite shuiteis.

Faodaidh tu fàs _____ cuideachd ma dh'itheas tu cus siùcair.

3. carbaidhdreatan iom-fhillte freumhag stalcan cnàmh

Cuidichidh _____ ri ar lìonadh agus thèid an _____

air an socair leis a' bhodhaig. Canaidh sinn _____ -

_____ ri stalcan cuideachd. Tha _____ cuideachd ann am

biadhan mar aran làn-mhin, pònair, peasraichean, gràn agus pasta làn-mhin.



Ma dh'itheas sinn measgachadh de bhiadhan, bu chòir gum faigheadh sinn pròtain gu leòr.

Tha pròtain a' cuideachadh na bodhaig gu FÀS is SLÀNACHADH.
Cha dèan biadh sam bith eile an obair seo.

Tha a' bhodhaig air a dèanamh suas à mòran sheòrsachan ceallan eadar-dhealaichte. Tha feum air pròtain airson na ceallan sin a dhèanamh. Feumar ceallan ùra a dhèanamh an àite nam feadhainn a tha air teirigeachdainn no air am milleadh le tubaist no tinneas.

Tha pròtain ri fhaighinn ann am biadh bho ghlasraich is bho bheathaichean.

Bho glasraich	Bho bheathaichean
Pòran-cochallach – a' fàs ann am plaosg – peasraichean pònair leantailean Cnothan Min-choirce T.V.P. (pròtain à glasraich air a ghiullachd) Quorn (planntais beag coltach ri balgan-buachair)	Feòil Bainne Càise Iasg Uighean

Tha dotairean is eòlaichean daithead ag innse dhuinn gum bu chòir dhuinn nas lugha de gheir ithe. Tha tòrr de gheir bho bheathaichean ann am feòil dhearg, ann am bainne is ann an càise is uighean. Ith feòil gheal, leithid feòil-circe, no iasg no biadhan le pròtain bho ghlasraich.



OBAIR

a. Sgrìobh sìos nas urrainn dhut de bhiadhan anns gach colbh gu h-ìosal.

	Pròtain bho bheathach	Pròtain bho ghlasraich
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

b. Cleachd na faclan bhon bhanca fhaclan gu h-ìosal gus na beàrnan a lìonadh sna seantansan a leanas:

Banca fhaclan:

a chur an àite
fàs

tubaist
gun sgur

pròtain

pàiste
tinneas

1. Tha sinn a' cleachdadh _____ san daithead againn airson ceallan a dhèanamh.
2. Feumaidh _____ ceallan ùra a dhèanamh airson _____.
3. Tha feum air ceallan ùra _____ nam feadhainn a chaidh am milleadh le _____ no _____.
4. Tro ar beatha tha na ceallan againn a' teirigeachdainn _____ is feumaidh feadhainn ùra tighinn nan àite.

c. Leugh gach liosta de bhiadh gu h-ìosal. Cuir loidhne fon bhiadh nach eil a' dol le càch. Mìnich ciamar a tha na 3 biadhan eile coltach ri chèile.

1. Caise, uighean, rus, feòil

Mìneachadh: _____

2. Pònair soya, pònair-leathann, peasraichean, min-choirce

Mìneachadh: _____

3. Rus, cruithneachd, leantailean, seagal

Mìneachadh: _____

OBAIR**A bheil thu a' faighinn gu leòr pròtain?**

Gheibhear diofar ìrean de phròtain bho dhiofar bhiadhan. Gu h-ìosal, tha eisimpleirean dhe na tha de phròtain ann an cuid de bhiadhan.

Gheibhear mu 6g de phròtain bho na biadhan seo:

28g càise cruaidh

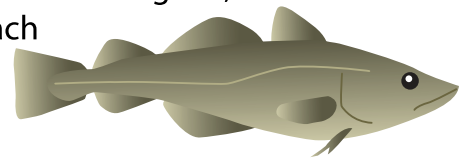
28g cnothan-thalmhainn

140g iogart

175ml bainne – làn bhainne,
bainne leth-lom, bainne lom

112g pònair, peasraichean no leantailean bruich

42g iasg

28g feòil bhruich gun mhòran geire,
feòil-circe no anablach**Gheibhear mu 2g de phròtain bho na biadhan seo:**

112g pasta bruich

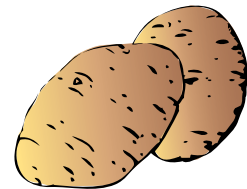
28g flùr

112g buntàta

28g gràn bracaist

28g aran

112g rus bruich

**Tomhais dè na gheibhear de phròtain bhon bhiadh seo:**

Bracaist 28g gràn bracaist = _____

175ml bainne = _____

Biadh meadhain-latha 2 x 28g slisean arain = _____

28g feòil-circe = _____

140g iogart = _____

Biadh feasgair 112g pasta = _____

175g bainne (anns an t-sabhs) = _____

28g càise = _____

Sùm iomlan de phrotain a dh'ith thu = _____



Ciamar a tha an t-sùim seo an coimeas ris na dh'fheumas tusa de phròtain gach latha?

Bheir Geirean agus Olaichean **blàths** agus **lùths** dhan bhodhaig.

Tha na Beothamanan A agus D, a leaghas ann an geir, annta.

ACH

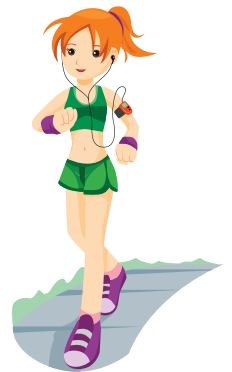
Tha dragh air dotairean agus eòlaichean-daithead oir bidh daoine ann am Breatainn ag ithe **cus bhiadhan làn geire**.



Dè tha ceàrr air a bhith ag ithe cus geire?

Bidh gach geir a' toirt dhuinn blàths agus lùths.

Mura cleachd sinn a' gheir gu lèir a dh'itheas sinn, tasgaidh a' bhodhaig na tha còrr agus fàsaidh sinn reamhar.



Dè th' ann an coileastarail?

'S e **stuth coltach ri geir a bhios ainmhidhean agus daoine a' dèanamh** a th' ann an coileastarail.

Chan eil e deatamach gun ith sinn coileastarail.

Bidh a' bhodhaig fhèin a' dèanamh gu leòr bho na geirean sùgte (bho bheathaichean) a dh'itheas sinn.

Ma dh'itheas sinn cus bhiadhan làn geire, gu sònraichte geirean sùgte (bho bheathaichean) laighidh coileastarail air ballachan nan **cuislean**.

Faodaidh seo na cuislean a stopadh agus **grèim-cridhe** adhbharachadh.



CUNNARTAN CO-CHEANGAILTE RI TINNEAS CRIDHE

smocadh eachdraidh teaghlaich aois bruthadh-fala àrd
uallach daithead fìor reamhrachd ro bheag de dh'èacarsaich alcol

Tha **geirean bheathaichean** rim faighinn ann am biadhan mar ìm, bàrr, càise agus saill feòla. Tha iad cuideachd rim faighinn ann an stuthan lusan mar ola cnò-còco.

Tha **geirean lusan** rim faighinn ann an ola a' chrainn-ola, ola neòinean-grèine, agus iasg làn ola.



mathas

geirean

Lìon na beàrnan anns na seantansan a leanas.

Bheir _____ agus olaichean _____ agus _____ don
bhodhaig. Tha na beothamanan __, __, a sgaoileas ann an _____, annta.

Canaidh sin geirean _____ ris na geirean bho bhathar bheathaichean.

**Tha dragh air dotairean agus eòlaichean-daithead mu dhaithead slugh na h-Alba.
Mìnich carson a tha seo.**

Dè thachras ma dh'itheas sinn barrachd na dh'fheumas ar bodhaigean?

Dè th' ann an coileastarail agus dè thachras ma tha cus againn dheth?

**Thoir an aire air do chridhe
Ith nas lugha de gheir.**

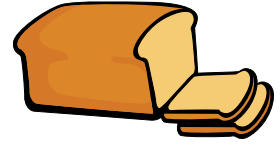


mathas

beothamanan a sgaoileas ann an uisge

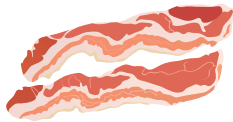


Tha beothamanan deatamach airson a bhith beò.



Tha feum air a' bhuidhinn **Beothaman B** gus feum a dhèanamh de bhiadh carbahaidhreat agus gus siostam nan nearbhan a chumail fallain.

Gheibh sinn a' bhuidheann **Beothaman B** ann am biadh mar:



Gràn
Aran làn-mhin
Min-coirce
Beirm
Hama
Grùthan
Feòil dhearg



Leughaidh tu mun bhuidhinn **Beothamanan B** air pacaidean gràn bracaist

Tha feum air **Beothaman C** gus a' bhodhaig a chuideachadh ri slànachadh agus an craiceann a chumail fallain agus tha daoine a' smaoinichadh gun cuidich e ri cnatan a sheachnadh.



Feumaidh tu 30mg de Bheothaman C gach latha

Millidh teas Beothaman C
Feumaidh Beothaman C a bhith air ithe gach latha



Bunan **Beothaman C**: measan ùra, gu sònraichte dearcán dubha agus measan citrus: orainsearan, liomaidean, teilean agus seadagan, lusan ùra, glasraich agus buntàta



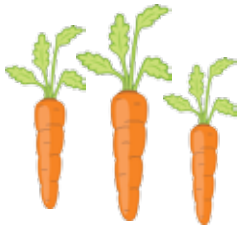
Tha tòrr freumhaig anns na biadhan sin cuideachd, agus mar sin tha iad fìor mhath dhuinn.



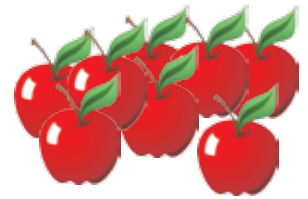
beothamanan a sgaoileas ann an geir



Tha beothamanan deatamach airson a bhith beò.



Tha feum air **Beothaman A** gus òinigeadh na sròine agus na h-amhaich a chumail fallain agus gus fradharc a chuideachadh ann an solas truagh.



Bunan **Beothaman A:**



Margarain
Ìm
Bainne
Iasg làn ola
Currain
Tomàtothan
Glasraich dhorcha



Tha feum air **Beothaman D** (leis a' mhèinnir calcium) gus cnàmhan agus faclan làidir a dhèanamh.

Bunan **Beothaman D:**



Bidh dìth **Beothaman D** no Calcium san daithead ag adhbharachadh Baclag agus Osteoporosis

'S e solas na grèine am prìomh bhun Margarain (neartaichte)

Uighean
Ìm
Bainne slàn
Iasg làn ola
Grùthan
Ola Truisg





mathas

beothamanan

OBAIR**Tha thu a' dol a dheanamh òraid airson dà mhionaid.**

1. Tàgh aon dhe na beothamanan
2. Cleachd an t-eadar-lìon / leabhraichean / no faodaidh tu bruidhinn ri eòlaiche
3. Faigh a mach na rudan a leanas –
 - Carson a dh'fheumas sin e?
 - Dè am biadh às am faigh sin e?
 - Dè dh'fhaodadh tachairt dhut ma bhios gainnead àraid anns an daithead agad?
 - Cò na buidhnean dhaoine as BUALTICHE a bhith gann dhen bheothaman seo san daithead aca?

Calcium

Tha feum air **Calcium** cuide ri Beothaman D gus cnàmhan agus fiaclan làidir a dhèanamh.

Gheibh sinn calcium bho na biadhan seo:

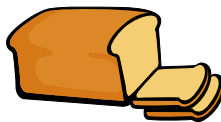
bainne



iogart



aran



càise



sàrdainean



glasraich



Bidh clann nach fhaigh gu leòr calcium agus beothaman D bhon bhiadh aca a' fulang le galar air a bheil **RICKETS**.

Faodaidh daoine nas sine, gu h-àraidh boireannaich, nach d' fhuair calcium gu leòr fulang le **OSTEOPOROSIS**.

Faodaidh sinn rickets agus osteoporosis a sheachnadh ma dh'itheas sinn biadh le tòrr **calcium** agus **beothaman D**.

Iarann

Tha feum air iarann gus

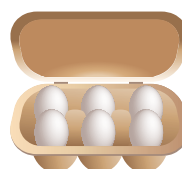
- stuth ris an can sinn haemoglobin a dhèanamh a chuireas an dath ann an ceallan fala dearga
- **cion-fala** a sheachnadh

Chan eil **iarann** ri fhaighinn ach ann am beagan bhiadhan agus mar sin cha bhi a h-uile duine a' faighinn iarann gu leòr san daithead aca agus faodaidh **cion-fala** tighinn orra.

Bidh daoine air a bheil **cion-fala** a' faireachdainn sgèith agus **gun lùths**. Faodaidh coltas **bàn** a bhith orra cuideachd, ach chan eil cion-fala air a h-uile duine a tha bàn!

Biadh sa bheil iarann:

grùthan, feòil dhearg, àirne, buidheagan uighe, glasraich dhorcha, còco, cnòthan, gràn bracaist, corned beef, pònair soya.





mathas

mèinnirean

Calcium

1. Dè am feum a bhios calcium a' dèanamh san daithead?

2. Dè am beothaman còmhla ris am bi calcium ag obair sa bhodhaig?

3. Faodaidh daoine nas sine fulang bho _____ mura bi calcium gu leòr aca.

4. Sgrìobh 4 biadhan sa bheil calcium

Iarann

1. Tha feum air iarann gus _____ fallain a dhèanamh.

2. Mura h-eil iarann gu leòr san daithead, faodaidh sinn fulang le

3. Dè na comharran air an tinneas seo?

4. Sgrìobh 4 biadhan sa bheil iarann



Chan e mathais a th' ann an **uisge** agus **freumhag** ach tha iad deatamach dhan bhodhaig.

Feumaidh sinn uisge airson a bhith beò. Dh'fhaodadh sinn a bhith beò dà mhìos gun bhiadh ach cha sheasadh sinn ach trì no ceithir a lathaichean gun uisge. 'S e uisge a th' ann an timcheall air dà thrian den bhodhaig.



Tha feum againn air uisge gus:

- lionntan bodhaig mar fuil a dhèanamh
- biadh a chnàmh
- teòthachd na bodhaig a riaghladh – nuair a bhios fallas oirnn bidh uisge a' deatachadh bhon bhodhaig agus cha bhì sinn cho blàth
- cuideachadh ri sgudal a chur a-mach às a' bhodhaig

Feumaidh cothromachadh a bhith ann eadar na tha a' dol a-steach de dh'uisge agus na tha a' tighinn a-mach gus cion-uisge a sheachnadh. Tha eòlaichean a' moladh gun òl sinn eadar 6 agus 8 deochan le uisge san latha.

**Freumhag NSP** (poilisagaraighd neo-stalcach)**Tha freumhag:**

- a dhìth ma tha an siostam cnàmh bìdh gu bhith ag obair gu ceart
- a' cuideachadh ri sgudal a thoirt bhon bhodhaig agus mar sin a' cuideachadh ri teannachadh innidh a sheachnadh
- a' cur tomad agus dèanamh ris a' bhiadh againn
- a' cur stad air aillse agus tinneasan eile san innidh, thatar a' smaoinichadh

Gus barrachd freumhaig ithe bu chòir dhuinn:

- gràn bracaist le tòrr freumhaig, leithid Branflakes, Weetabix no Muesli ithe
- gu leòr de mheasan ùra, lusan agus sailead ithe
- pasta làn-mhin agus rus ruadh a thaghadh
- tòrr diofar sheòrsaichean de phònair agus de leantailean ithe
- aran làn-mhin a thaghadh an àite aran geal
- an rùsg fhàgail air buntàta nuair a tha sinn gan goil no a' dèanamh shliseagan
- buntàta air am bèiceadh a thaghadh seach buntàta prann ach am faigh sinn freumhag bhon rùsg





duilleag-obrach stuthan-mathais



Cuir na litrichean a tha a dhìth ri na stuthan-mathais gus an fhreagairt cheart fhaighinn.

Feum	Stuth-mathais
am mèinnir airson chnàmhan agus fhiaclan làidir	__ a l __ i u __
am beothaman airson deagh fhradharc	beothaman __
bu chòir dhuinn nas lugha ithe de seo	__ ei __ bh __ __ __ a __ c __ __ __ n
cuidichidh seo ri cion-fala a sheachnadh	__ r __ __ __
airson fàs agus slànachadh	p __ __ __ a __ __
cuidichidh seo siostam nan nearbhan	beothaman __
faodaidh cus dhe seo bruthadh-fala àrd adhbharachadh	s __ d __ __ m
tha seo air a dhèanamh le stalc agus siùcar	c __ __ __ __ h __ __ __ __ __ __ __
airson blàths agus lùths, ach faodaidh cus dheth tinneas cridhe adhbharachadh	__ __ __ r



Chan e stuthan-mathais a tha sna freagairtean seo, ach tha iad riatanach don bhodhaig:

cuiridh seo tomad ri biadh	f __ __ __ h __ __
tha feum aig gach lionn bodhaig air seo	__ i __ __



Tha biadh a' toirt dhuinn mathas a tha deatamach gus ar cumail beò is fallain. 'S e ceimigeach neo-fhaicsinneach sa bhìadh againn a tha ann am mathas.

Beathachadh	Feum (Dè tha e dèanamh?)	Freumhan (Càit am faighear e?)	Iomradh
Pròtain a. Bho bheathach b. Bho ghlasraich	• Fàs is slànachadh dhan bhodhaig	Pròtain bho bheathach – feòil, iasg, uighean, càise, bainne Pròtain bho ghlasraich – peasraichean, pònair, leantailean, min-choirce, pònair soya, quorn is tofu	Tha gainnead ag adhbharachadh kwashiorkor
Geir a. Bho bheathach b. Bho ghlasraich	• Airson teas is lùth	a. Bho bheathach – ìm, blonag, uachdar, feòil a tha làn geire b. Bho ghlasraich – ola a' chroinn-ola, ola an neòinein-grèine, iasg olach	Faodaidh cus dheth a bhith na adhbhar air reamhrachd is tinneas cridhe
Carbahaidhdreathan a. Stalc b. Siùcar	• Airson teas is lùth	a. Stalc – aran, buntàta, flùr, rus, pasta b. Siùcar – suiteis, silidh, mil, deochan le gas annta	Faodaidh cus siùcair a bhith na adhbhar air reamhrachd is grodadh fhiaclan
Beothamanan a. Beothaman A	• Airson fradharc fallain	Ola bho ghrùthan èisg, iasg olach, grùthan, bathar bainne, carotene ann am measan is glasraich orains/buidhe glasraich uaine	Faodaidh cion bheothaman A a bhith na adhbhar air _____
b. Beothaman B	• Airson an siostam nearbhan sa bhodhaig a chumail fallain • A' cuideachadh gus lùth a thoirt à biadh	Flùr làn-mhin, min-choirce, beirm, feòil, grùthan, hama	Faodaidh cion bheothaman B a bhith na adhbhar air an tinneas beri-beri
c. Beothaman C	• Airson craiceann fallain • A' cuideachadh le slànachadh ann an gearraidhean is lotan	Dearcan dubha, measan citrus, buntàta, glasraich uaine ùr	Faodaidh cion bheothaman C a bhith na adhbhar air an tachas thioram
d. Beothaman D	• Airson cnàmhan is fiaclan làidir	Margarain, iasg olach, ola-nan-trosg, uighean is solas na grèine	Faodaidh cion bheothaman D a bhith na adhbhar air baclag

mathas

aig ithe gu fallain

Mathas	Feum (Dè tha e dèanamh?)	Freumhan (Càit am faighear e?)	Iomradh
Mèinnirean a. Iarann	<ul style="list-style-type: none"> Airson fradharc fallain 	Grùthan, feòil dhearg, àirne, buidheagan uighe, glasraich dorcha uaine, còco, cnothan, gràn bracaist, pònair soya	Faodaidh cion iarainn a bhith na adhbhar air cion-fala
b. Calcium	<ul style="list-style-type: none"> Airson cnàmhan is fiaclan làidir 	Bainne, càise, uighean, cnàmhan èisg (me bradan). Tha e air a chur ri aran geal	Faodaidh cion calcium a bhith na adhbhar air baclag (rickets)
c. Sodium	<ul style="list-style-type: none"> Gus smachd a chumail air lionntan na bodhaig 	Salann, iasg, glasraich	Faodaidh cion sodium a bhith na adhbhar air orc sna fèithean. Faodaidh cus sodium a bhith na adhbhar air bruthadh-fala àrd
Uisge	<ul style="list-style-type: none"> Deatamach airson ar cumail beò Feumail airson uile lionntan na bodhaig, leithid fuil Feumail airson teòthachd na bodhaig a rèiteachadh Feumail airson biadh a chnàmh A' cuideachadh gus faighinn cuidhteas stuth gun fheum às a' bhodhaig 	Uisge bhon tap, uisge ann am botal, deochan eile, measan is glasraich	<ul style="list-style-type: none"> Tha eòlaichean a' moladh gum bu chòir dhuinn 6-8 deochan anns am bheil uisge òl gach latha Mura h-òl sinn uisge gu leòr, fàsaidh sinn sgreubhach
Freumhag	<ul style="list-style-type: none"> A' spreigeadh an t-siostam-cnàmhaidh A' cuideachadh gus glasadh-cuim a sheachnadh A' cuideachadh gus ar cumail a' faireachdainn sàsaichte A' cuideachadh ann a bhith a' lùghdachadh cunnart bho thinneas innidh 	Aran làn-mhin, pasta làn-mhin, rus ruadh, peasraichean, pònair, leantailean, measan is ghràin bracaist	<ul style="list-style-type: none"> Bu chòir do dh'inbich mu 18 gramaichean de fhreumhag ithe gach latha Bu chòir do chlann nas lugha ithe on nach eil iad cho trom ri inbich

bileagan fiosrachaidh bìdh

Dè tha air bileag?

Tha bileagan air biadh gad chuideachadh gus taghadh a dhèanamh mun t-seòrsa bìdh a tha thu ag iarraidh a cheannach. Gun bhileag, ciamar a bhiodh fios agad dè bha anns a' phacaid?

A rèir an lagha, bu chòir am fiosrachadh a leanas a bhith air bileagan air biadh:

- Ainm is seòladh an neach a phacaig am biadh
- Ainm a' bhìdh
- Cuideam a' bhìdh
- Ceann-latha ro am b' fheàrr am biadh ithe
- Na stuthan ann an òrdugh
- Stiùireadh air mar bu chòir a bhruich/ithe
- Mar bu chòir a stòradh
- Fiosrachadh mu mathas
- Fiosrachadh sònraichte sam bith mun bhìadh

Seo an seòrsa bileig a chithear gu cunbhalach air biadh





mathas

a' rannsachadh



Cuir na litrichean a tha a dhìth ri na stuthan-mathais gus an fhreagairt cheart fhaighinn.



Ainm na companaidh a rinn am biadh	Seòladh na companaidh a rinn am biadh
Ainm a' bhìdh	Dè am biadh a th' ann?
Liosta de na stuthan	Cuideam a' bhìdh
Cò ris a tha an còd-loidhne coltach?	Ciamar a bu chòir am biadh a stòradh?
Dè tha anns a' chomharra ceann-latha no an ceann-latha 'nas fheàrr ro'?	Dè thathas ag ràdh mun bhiadh?
Ciamar a tha fios agad gu bheil na thathas ag ràdh mun bhiadh fìor?	Ciamar a bu chòir am biadh a dheasachadh?
Dè am fiosrachadh eile a tha ri fhaighinn air a' bhileig?	



a' dealbh bhileagan bìdh (ag obrachadh Clipart)

Anns an obair seo, ionnsaichidh tu:

- Clipart a chleachdadh
- Clipart obrachadh
- Group/Ungroup/Regroup
- Bàr-innealan eadar-dhealaichte a chleachdadh



1. Fosgail duilleag air **Word**
2. Dèan cinnteach gu bheil an bàr-innealan **Drawing** beò (ath-obair)
3. Cliog air far a bheil thu ag iarraidh Clipart a chur air an duilleig agad
4. Cliog air **Insert** → **Picture** → **Clipart**
5. Cleachd an goireas **Text Wrap** ann an **Bàr-innealan Picture** airson an deilbh agad (ath-obair)

Fiosrachadh: Mar as trice, 's e Clipart grunn de rudan air leth a tha air an cur còmhla. Cha ghabh dealbhan/ìomhaighean a chaidh an sganadh a sgaradh bho chèile.

6. Cliog air ìomhaigh is cùm an cursar air an ìomhaigh gus am faigh thu crois
7. Cliog-deas is tagh **Grouping** is **Ungroup**
8. A-nis, cliog air diofar earrannan den clipart is **Atharraich dathan (Change colours)/Dubh às pàirtean (Delete areas)/Gluais rudan mun cuairt. (Move objects around)**
9. Faodaidh tu a dhol air ais air atharrachaidhean a rinn thu le cliogadh air **CTRL + Z (mar a bha)** no **CTRL + Y (dèan a-rithist)**
10. Nuair a nì thu na h-atharraichidhean air fad, feumaidh tu a dhol gu **Regroup** gus an ìomhaigh a ghluasad mar aon rud
11. Cliog air **Select Objects Tool** anns a' bhàr-innealan **Drawing**



a' dealbh bhileagan bìdh (ag obrachadh Clipart)

12. **Dragh a-nall** an ìomhaigh gus a bheil a h-uile rud air a thaghadh
13. **Cliog deas** is tagh **Grouping** is **Ungroup**
14. Gabhaidh an ìomhaigh gluasad a-nis mar aon rud
15. Faodaidh tu Word Art a chleachdadh airson tiotalan is msaa
16. Ma tha thu a' cleachdadh Word Art ann an obair dealbhaidh air lèine-tì, **cuimhnich** gun tionndaidh thu e gu **Horizontal**. Tha seo airson 's gum bi e mar ìomhaigh sgàthain

Dealbh pacaidh bìdh. Cleachd Clipart gus na leanas a dhèanamh:

- Suaicheantas airson na companaidh
- Ainm a' bhathair
- Tuairisgeul air a' bhathar
- Mar a dheasaichear am bathar
- Ainm is seòladh na companaidh a rinn am bathar
- Liosta de stuthan
- Còd-loidhne

OBAIR – DEALBH BILEAG





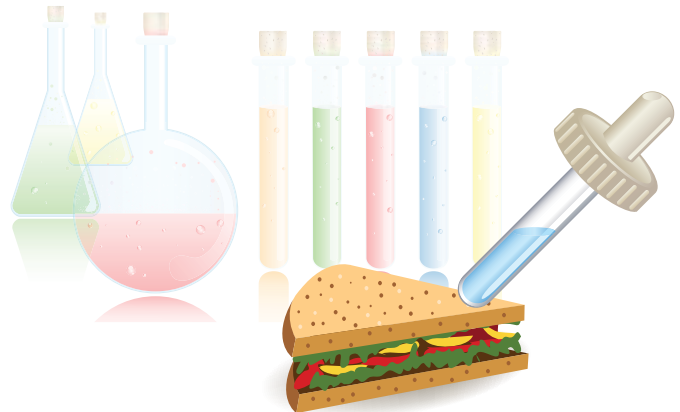
Tha grunn adhbharan ann airson leasachain bìdh a chur ri biadh.

- airson dath snog
- airson biadh a ghleidheadh
- airson blas nas fheàrr
- airson a dhèanamh milis
- airson dèanamh a' bhìdh a leasachadh agus a chumail (bìdh cuid de bhìadhan a' briseadh)
- airson luach beathachaidh a' bhìdh a leasachadh



**CEIST AIRSON DEASBAD/GNÌOMH RANNSACHAIDH
AIR AN EADAR-LÌON**

An urrainn dhut innse carson a tha connspaid ann mu leasachain bìdh?





mathas

leasachain bìdh

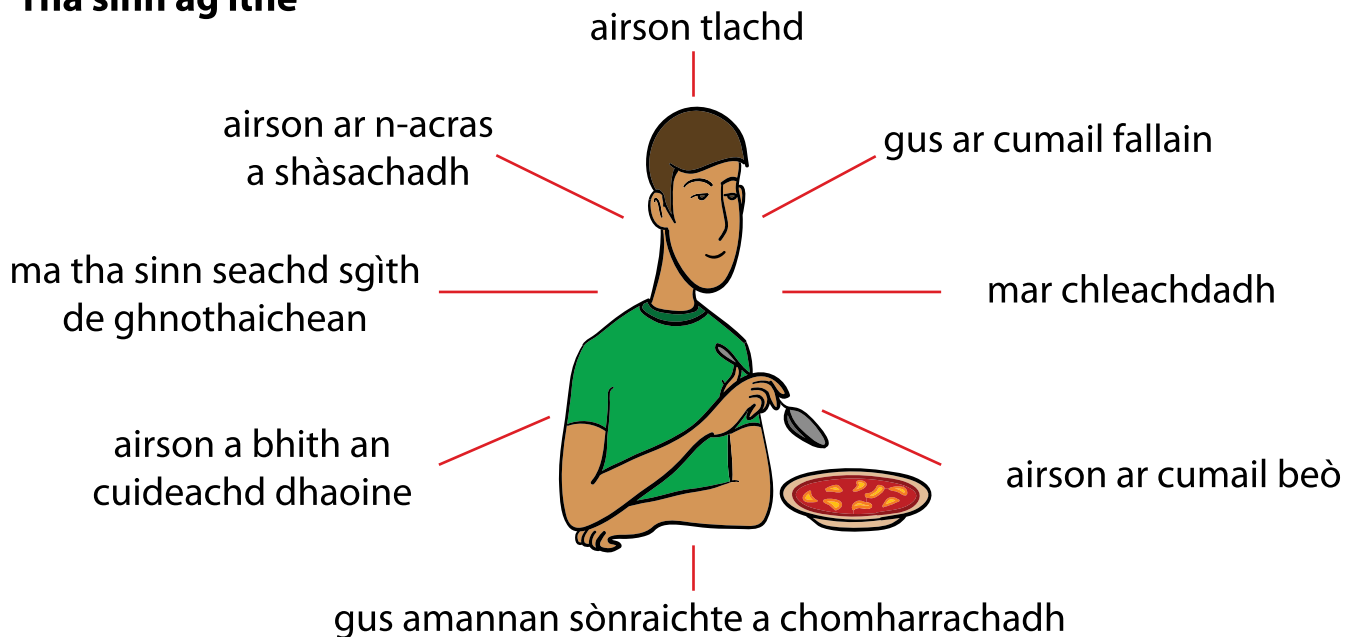
**Dè na duilgheadasan a dh'èireas bho:**

- Stuthan ceimigeach a chur ri biadh?
- Dòighean tuathanachais?
- Pacaigeadh?

Daoine:**Beathaichean:****An àrainneachd:**

FEUMALACHDAN

Tha sinn ag ithe



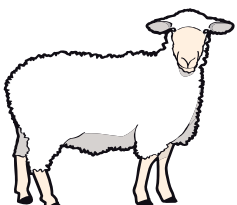
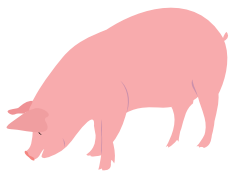
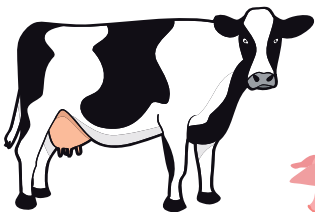
Tha iomadh adhbhar ann airson biadh ithe ach, gus ar cumail fallain, tha e cudromach measgachadh de bhiadh ithe.

Bhon dealbh, chì sinn gu bheil a' chuid as motha de bhiadhan a' tighinn bho **phlantraisean** no bho **bheathaichean**.

Ach, bidh atharrachaidhean gan dèanamh air biadh mus bi sinn ga cheannach. 'S e **giullachd** a chanar ri seo.

Tha biadhan air am meas air an giullachd:

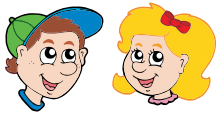
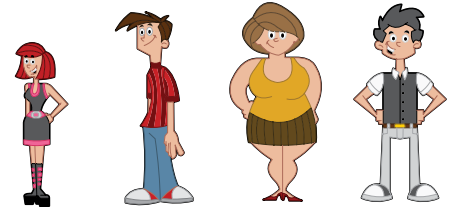
- Ma tha iad air an glanadh, air an rùsgadh no air an craiceann a thoirt dhiubh, me buntàta no glasraich
- Ma tha dath no blas air a chur orra, me deochan
- Ma tha iad air am bruich ro-làimh no air an deasachadh ann an dòigh sam bith, me lasagne no paidhean
- Ma tha iad ann an canaichean, reòta no air an tiormachadh, me pònair, brot, glasraich no measan
- Ma tha iad air an leasachadh, me flùr no siùcar





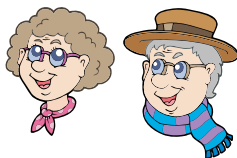
Feumalachdan dhaoine air biadh

Tha feumalachdan mathais eadar-dhealaichte aig a h-uile duine. Tha na feumalachdan sin ag atharrachadh mar as sine a tha sinn a' fàs. Aig amannan àraid, tha feumalachdan sònraichte againn. Mar eisimpleir, nuair a tha deugairean a' fàs gu luath, tha am feum air calcium a' dol am meud oir feumaidh iad dèanamh cinnteach gum bi na cnàmhan aca làidir.



Aois

Nuair a tha leanabh a' fàs, tha e feumach air barrachd is barrachd de bhiadh beathachail gus a bhodhaig a neartachadh is a chumail fallain. Tha feumalachdan mòra lùith is mathais air òigearan is inbhich òga – tha iad a' fàs cho luath is tha iad an-còmhnaidh glè èasgaidh is gnìomhach. Chan eil feum aig daoine nas sìne air uimhir de lùth bho bhiadh 's a bha aca nuair a bha iad aig meadhan aoise oir tha am meatabolachd nas slaodaiche. Mar sin, tha e glè chudromach gu bheil mathas sa bhiadh a tha iad ag ithe.

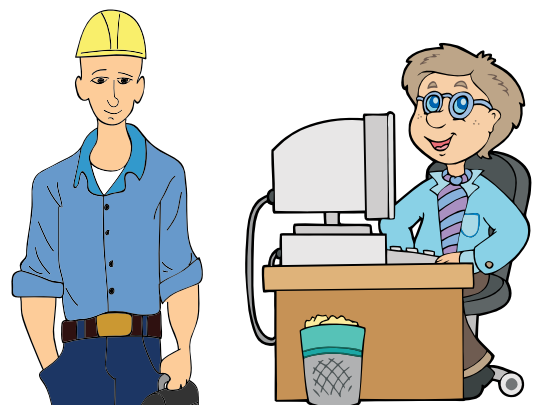


Fireann is boireann

Tha feum aig fireannaich air barrachd lùith bho bhiadh na tha aig boireannaich. Tha seo air sgàth 's gu bheil fireannaich nas motha na boireannaich is tha barrachd stuth fèithe aca.

Gnìomhachd chorporra

Tha daoine a tha ri tòrr eacarsaich no daoine a tha ann an obraichean a tha trom air a' bhodhaig a' cur feum air barrachd lùith na daoine nach eil ri mòran eacarsaich is a tha nan suidhe aig an obair fad an latha.



Feumalachdan sònraichte**• Leatrom**

'S dòcha gum feum boireannaich a tha trom barrachd bhiadhan ithe, gu h-àraid anns na trì mìosan mu dheireadh gus iad fhèin is an leanabh a chumail fallain. Tha seo air sgàth 's gu bheil am feum air lùth is air cuid de mhathais a' dol am meud. Bu chòir do boireannaich a tha trom is boireannaich a tha a' beachdachadh air fàs trom a bhith a' gabhail searbhag foilic a h-uile latha.

• Air a' bhroilleach

Nuair a tha leanabh air a' bhroilleach, feumaidh boireannaich dèanamh cinnteach gu bheil biadhan san daithead aca a tha làn de na leanas – lùth, pròtain, calcium, fosfor, magnesium is sinc cho math ri beothamanan à buidheann B is beothamanan A, C is D. Tha seo gus am bi am bainne aca math.

• Glasraichearan

'S e glasraichear cuideigin nach bi ag ithe feòil, feòil-circe, sitheann, iasg, maorach no beathaichean sligeach leithid giomaich no stuthan sam bith a thig à taigh-spadaidh, leithid deileatain no geir bheathaichean.

Carson, nad bheachdsa, a bhios daoine nan glasraichearan

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

'S e fìor ghlasraichear a th' ann an vegan. Ithidh e/i biadh bho phlantraisean ach chan ith e/i beathach sam bith no stuth sam bith bho bheathaichean.

Feum air lùth

Tha feum againn uile air lùth bho bhiadh gus ar cumail beò is èasgaidh.

Tha feumalachdan eadar-dhealaichte aig daoine a rèir an aois, a rèir dè cho èasgaidh 's a tha iad is a rèir meudachd am bodhaig.

Ciamar a nì thu feum de lùth bho bhiadh?

Tha moran lùth ri fhaotainn bho bhiadh anns a bheil tòrr geire. Tha an lùth sin ga thomhas ann an cilocalaraidhean (kcalories). Gheibhear 500kcal bho bhurgar mòr ann an rola is tha a' chuid as motha dhe sin bho gheir. Mura h-eil thu airson seo a stòradh mar reamhrachd bodhaig, feumaidh tu a chosg le eacarsaich a dhèanamh. Ach, dh'fheumadh tu tòrr eacarsaich a dhèanamh. Air an duilleig seo gheibh thu a-mach dè na dh'fheumas tu a dhèanamh.

Nam biodh tu a' dannsadh gu cruaidh, chosgadh tu 170 kcalories ann am fichead mionaid. Dè cho fada 's a dh'fheumadh tu dannsadh gus 500 kcalories a chosg?



Nam biodh tu a' còmhradh air a' fòn, chosgadh tu 8 kcalories ann an uair a thìde. Dè cho fada 's a dh'fheumadh tu bruidhinn gus 500 kcalories a chosg?





mathas

feumalachdan

Nan coisicheadh tu suas aon staidhre, chosgadh sin 5 kcalories.

'S e Tùr Canary Wharf an togalach as àirde san Rìoghachd Aonaichte is tha leth-cheud staidhre ann.

Nam biodh 500 kcal agad, cia mheud uair a b'urrainn dhut Tùr Canary Wharf a dhìreadh?



Tha a bhith ag obair aig deasg air obair-sgoile a' cosg 75 kcalories ann an uair a thìde. Dè cho fada 's a dh'fheumadh tu obair gus 500 kcal a chosg?



Tha a bhith a' cluich ball-coise a' cosg 140 kcalories ann am fichead mionaid. Dè cho fada 's a dh'fheumadh tu cluich gus 500 kcalories a chosg?



dè na dh'fheumar de lùth?

Canar ìre meatabolach ris an ìre aig a bheil ar bodhaig a' cosg lùth. Tha a h-uile duine eadar-dhealaichte ach tha stiùiridhean ann mu an lùth a dh'fheumas sinn fhaighinn bhon bhiadh againn.

Ma tha barrachd cilocalaraidhean na chosgar air lùth anns a' bhiadh a tha thu ag ithe, thèid an cuideam agad suas. Ma tha nas lugha cilocalaraidhean na chosgar air lùth anns a' bhiadh, thèid an cuideam agad sìos.

OBAIR

Tha an clàr gu h-ìosal a' sealltainn nam molaidhean a thaobh na dh'fheumar de lùth gach latha.

Aois	Cilocalaraidhean gach latha (kcal)	
	Fireann	Boireann
0-3 mìosan		
1-3 bliadhna		
4-6 bliadhna		
7-10 bliadhna		
11-14 bliadhna		
15-18 bliadhna		
19-50 bliadhna		
51-59 bliadhna		
60-64 bliadhna		
65-74 bliadhna		
Còrr is 75 bliadhna		

Dèan sgrùdadh air a' chlàr is freagair na ceistean a leanas:

Dè na dh'fheumas tusa de lùth? _____ kcal/ _____ kJ

Dè na dh'fheumas cuideigin aois seachdad 's a còig de lùth?

Fireann _____ kcal/ _____ kJ

Boireann _____ kcal/ _____ kJ

OBAIR

Tha an clàr gu h-ìosal a' sealltainn na dh'fheumar de lùth airson caochladh ghnìomhachdan a ghabhail os làimh.

Dè na tha sinn a' cleachdadh de lùth airson diofar ghnìomhachdan?

Gnìomhachd	An lùth a chleachdar (kcal gach mionaid)
A' suidhe	1.4
A' coiseachd gu slaodach	3
A' coiseachd gu luath	5
Obair aotrom	2.5 - 4.9
Teanas, dannsadh, a' trotan, air baidhsagal	5.0 - 7.4
A' ruith thar monaidh, ball-coise, a' snàmh gu luath	7.5

1. Dè na chosgadh tu de lùth nan coisicheadh tu luath airson leth-uair a thìde agus nan suidheadh tu a' coimhead T.bh airson uair a thìde? _____ kcal
2. Dè na chosgadh tu de lùth nan cluicheadh tu ball-coise airson uair a thìde? _____ kcal

clàr-mìneachaidh

ainmhidhean	beathaichean
anablach	pìosan bho thaobh a-staigh beathaich a ghabhas ithe, mar an cridhe 's an grùthan
beothamanan	stuthan ann am biadh a tha riatanach don bhodhaig
cion-fala	cor far nach eil uimhir de cheallan dearga san fhuil agus as àbhaist
coileastarail	stuth a gheibhear ann am biadh bho bheathaichean agus a nochdas ann am fuil neach
fior reamhrachd	cuideam mòr a bharrachd air an àbhaist a th' air neach
freumhag	stuth ann am biadh a chuidicheas ri bhith a chnàmh
iom-fhillte	sa bheil tòrr phiosan
osteoporosis	cor anns am bris cnàmhan gu furasta air sgàth call stuth-bodhaige, gu tric air sgàth atharrachadh hormònach no dìth beothaman C no D
reamhrachd	cuideam a bharrachd air an àbhaist a th' air neach
rickets	galar sna cnàmhan air adhbharachadh le dìth beothaman D
stalc	carbaidhdreatan geala ann an aran, buntàta 's msaa
tinneas an t-siùcair	daibiotas, galar far nach dèilig a' bhodhaig ri siùcar mar as còir
tinneas cridhe coronach	galar air adhbharachadh le cuislean stopte