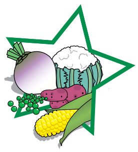


# Torthaí agus Glasraí

**Naisc leis an gcuraclam:**

| | |
|---|---|
| • **Eolaíocht** | Dúile beo |
| | Feasacht agus cúram imshaoil |
| • **Tíreolaíocht** | Imshaoil dhaonna |
| • **OSPS** | Mise agus an domhan mór |

## Cuspóirí an cheachta:

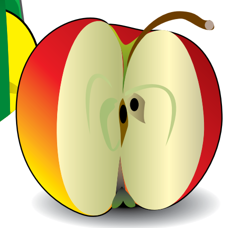
Léargas a thabhairt do na páistí ar thábhacht torthaí agus glasraí in aiste bia folláin.
Eolas a chur ar na torthaí agus glasraí a bhíonn ag fás in Éirinn.

## Treoirlínte do Mhúinteoirí

Moltar dul tríd an bhfoclóir seo a leanas leis an rang roimh thosú ar an gceacht.

| Foclóir : | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **torthaí** | **glasraí** | **folláin** | **úlla** | **sútha talún** | **prátaí** | **beacáin** |

## Bia Folláin



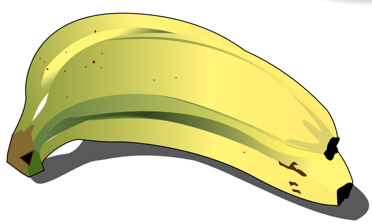
Bíonn a lán torthaí agus glasraí difriúla ag fás in Éirinn. Is bia folláin iad torthaí agus glasraí. Is é is bia folláin ann ná bia a dhéanann maitheas dúinn agus a chabhraíonn le fás an choirp. Ba chóir dúinn ar a laghad cúig phíosa de thorthaí agus glasraí a ithe gach lá.

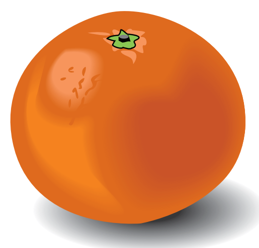
## Torthaí

Fásann torthaí ar chrainn agus ar thoir agus go minic itear mar sneaic iad. De ghnáth bíonn torthaí níos milse ná glasraí.

Is iad úlla, sútha talún agus caora eile mar shútha craobh, sméara dubha agus spionáin na príomhthorthaí a bhíonn ag fás in Éirinn.

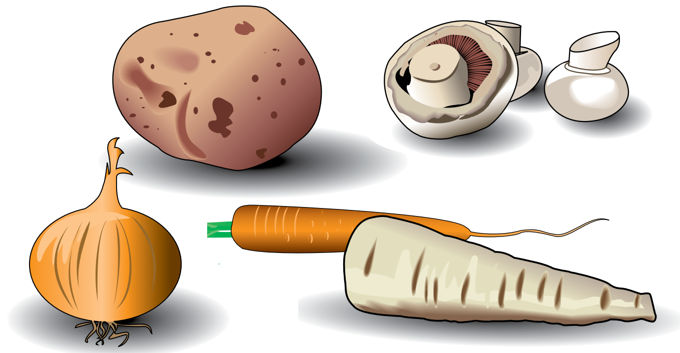
Ithimid torthaí mar orásití agus bananaí freisin. Ní bhíonn oráistí agus bananaí ag fás in Éirinn mar go mbíonn aimsir níos teo ag teastáil uathu. Seoltar anseo iad ó thíortha teo.





## Glasraí

Is é is glasra ann ná cuid de phlanda a ithimid. Ithimid glasraí lenár ndinnéar. Is iad **prátaí** agus **beacáin** na glasraí is coitianta a bhíonn ag fás in Éirinn ach bíonn glasraí eile mar chairéid, meacain bhána, oinniúin, brocailí agus go leor ceann eile ag fás in Éirinn freisin.



### Gníomhaíochtaí:

- Déan cóipeanna den bhileog oibre ar leathanach 25.
- Déan suirbhé ar na torthaí sna boscaí lóin. An in Éirinn a d'fhás na torthaí seo nó thar lear?
- Cuir ceist maidir leis na glasraí a d'ith na páistí le haghaidh an dinnéir inné. Cad é an glasra is fearr leo?
- Is féidir leis na páistí pictiúir a tharraingt den toradh agus den ghlasra is fearr leo. Má ghearrtar na pictiúir seo amach is féidir iad a rangú ó thaobh datha, crutha srl.
- Déan dhá mhóibíl don rang, ceann amháin le pictiúir de thorthaí, ceann eile le pictiúir de ghlasraí.
- Déan scrúdú ar bhailiúchán de thorthaí agus glasraí difriúla. Bain an craiceann más gá agus gearr suas iad. Lig do na páistí iad a bhlaiseadh más féidir agus dean plé ar an mboladh agus gnéithe eile.
- Déan plé ar an tábhacht a bhaineann le cúig phíosa de thorthaí agus glasraí a ithe gach lá, go háirithe don duine atá ag fás. Is féidir leis na páistí liosta a dhéanamh de na bealaí difriúla gur féidir leo na cúig phíosa a ithe lena mbéilí.
- Déan plé ar an timpeallacht - go bhfuil orainn í a roinnt le plandaí agus ainmhithe agus go bhfuil daoine ag brath ar fheirmeoireacht chun bia a fháil.[Féach An Feirmeoir Gaelach Lch 2]
- Tá ábhair bhreise le fáil i Ranna 2, 3, 4.

## Toradh an cheachta:

Ag deireadh an cheachta, ba chóir go mbeadh sé ar eolas ag na pásití gur chóir dóibh cúig phíosa de thorthaí agus glasraí a ithe gach lá. Ina theannta sin, ba chóir go mbeadh tuiscint acu ar na príomhthorthaí agus glasraí a bhíonn ag fás in Éirinn.

## Áiseanna Breise

- www.agriaware.ie