

**Slatan-tomhais Biadh agus Slàinte**

**Am Màrt 2017**



## Foghlam Alba

**Stiùireadh air cleachdadh Shlatan-tomhais airson Measaidh Am Màrt 2017**

Dh’ainmich [Aithris do Luchd-cleachdaidh a’ Churraicealaim airson Sàr-mhathais (CfE)](https://education.gov.scot/improvement/Documents/cfestatement.pdf) (Lùnastal 2016) aig Foghlam Alba gur e an dà phrìomh stòras a tha a’ cur taic ri luchd-cleachdaidh gus ionnsachadh, teagasg agus measadh a phlanadh:

## Eòlasan agus Builean

* **Slatan-tomhais**

Tha Slatan-tomhais a’ solarachadh soilleireachd air na h-ìrean nàiseanta a thathar a’ sùileachadh taobh a- staigh gach raon den churraicealam aig gach ìre. Tha iad a’ mìneachadh loidhnichean adhartais a tha glè shoilleir ann an litearrachd is Beurla agus àireamhachd is matamataig, agus tarsainn gach raon eile den churraicealam bho Thràth-Ìrean gu Ceathramh Ìrean (Ciad Ìre gu Ceathramh Ìre ann an Nuadh- chànanan). Tha iad a’ dèanamh soilleir na dh’fheumas luchd-ionnsachaidh de dh’fhiosrachadh agus a bhith comasach a dhèanamh airson adhartachadh tro na h-ìrean.

Tha leasachadh sgilean mar phàirt iomlan de na Slatan-tomhais gus taic a chur ri barrachd tuigse cho- roinnte. Tha tuigse do sgilean agus an ìre gu bheil iad a’ leasachadh a’ toirt comas do luchd-ionnsachaidh ceanglaichean a thogail eadar an ionnsachadh làithreach agus an roghainnean dreuchdail agus cosnaidh san àm ri teachd.

Tha slatan-tomhais a’ tarraing còmhla agus a’ grinneachadh raon fharsaing de stiùireadh measaidh a bh’ ann roimhe (a’ gabhail a-steach taobhan sònraichte de dh’ionnsachadh, de fhrèaman adhartais agus de dh’eisimpleirean le beachdan) mar aon phrìomh stòras airson taic a chur ri breithneachadh proifeiseanta thidsearan is luchd-cleachdaidh eile air adhartas chloinne agus dhaoine òga tarsainn gach raon den churraicealam.

Tha slatan-tomhais a’ cur taic ri conaltradh proifeiseanta mar phàirt den phròiseas riaghailteachd airson measadh a dhèanamh air far a bheil clann agus daoine òga nan ionnsachadh. Bu chòir slatan-tomhais airson litearrachd is àireamhachd an cleachdadh mar thaic do bhreithneachadh proifeiseanta thidsearan air coileanadh ìre. Ann an raointean eile den churraicealam, tha slatan-tomhais a’ cur taic ri tidsearan agus luchd-cleachdaidh eile gu tuigse cho-roinnte a thaobh inbhean agus na h-ath cheumannan ann an ionnsachadh chloinne a chomharrachadh. Thig fianais air adhartas agus coileanadh bho mheasgachadh de stòran, a’ gabhail a-steach:

* amharc ionnsachadh bho latha gu latha sa chlasrum, seòmar-cluiche no àrainn obrach;
* amharc agus ais-fhiosrachadh bho ghnìomhan ionnsachaidh a tha a’ gabhail àite ann an àrainneachdan eile, mar eisimpleir air a’ bhlàr a- muigh no aig greisean gnìomhachais;
* obair-cùrsa, a’ gabhail a-steach dheuchainnean;
* còmhraidhean ionnsachaidh; agus
* measadh iomlanach ùineach air a phlanadh.

## Slatan-tomhais ann an raointean curraicealaim

Tha slatan-tomhais anns gach raon den churraicealam air an deilbh gu bhith sgiobalta agus ruigsinneach, le gu leòr de fhiosrachadh mionaideach airson nan inbhean a chonaltradh, a thathar a’ sùileachadh mu choinneamh gach ìre den churraicealam.

Bu chòir do thidsearan agus luchd-cleachdaidh eile tarsainn ionadan tràth-ionnsachaidh is cùram-chloinne agus bun-sgoiltean tarraing air na Slatan-tomhais gus an t-eòlas, tuigse, sgilean airson ionnsachadh agus beatha is obair a mheasadh, a tha clann a’ leasachadh anns gach raon den churraicealam.

Ann an àrd-sgoiltean, bidh Slatan-tomhais a’ cur taic ri tidsearan speisealtach chuspairean ann a bhith a’ dèanamh mheasaidhean làidir air adhartas luchd-ionnsachaidh agus na h-inbhean a tha iad a’ coileanadh. Cuidichidh iad tidsearan gu a dhèanamh cinnteach gu bheil luchd-ionnsachaidh a’ dèanamh roghainnean iomchaidh agus gu bheil iad air an cur air adhart aig ìre iomchaidh airson Teisteanasan Nàiseanta san ìre as àirde. Seachainnidh seo eallach-obrach a tha tuilleadh ’s a’ chòir do thidsearan agus measaidhean

neo-riatanach do luchd-ionnsachaidh. Mar eisimpleir, bu chòir do luchd-ionnsachaidh a bhith air Eòlasan agus Builean buntainneach na Ceathramh ìre a choileanadh mus tòisich iad air teisteanasan Nàiseanta 5. Bu chòir do sgoiltean cunntas cùramach a ghabhail air an seo nuair a thathar ag aontachadh roghainnean do ÀS4. Bu chòir Slatan-tomhais a chleachdadh airson cuideachadh leis na beachdachaidhean cudromach sin.

## Litearrachd agus Àireamhachd

Ann an litearrachd agus àireamhachd, tha Slatan-tomhais a’ cur taic ri breithneachadh proifeiseanta thidsearan a thaobh coileanadh ìre. Bidh breithneachaidhean proifeiseanta thidsearan air an cruinneachadh agus air am foillseachadh aig ìrean nàiseanta, ionadail agus sgoile. Tha e cudromach gu bheil na breithneachaidhean sin làidir agus earbsach. Cha ghabh seo a choileanadh ach tro riaghailteachd èifeachdach air planadh ionnsachaidh, teagaisg agus measaidh.

Tha coileanadh air ìre stèidhichte air breithneachadh proifeiseanta thidsearan, air a dheagh fhiosrachadh tro raon fharsaing de fhianais. Bu chòir Slatan-tomhais a chleachdadh airson ath-sgrùdadh a dhèanamh air an raon de fhianais a chaidh a chruinneachadh gus a dhearbhadh gu bheil an inbhe a bhathar a’ sùileachadh air a coileanadh, agus gu bheil an neach-ionnsachaidh air:

* **leud** ionnsachaidh a choileanadh tarsainn an eòlais, an tuigse agus na sgilean mar a tha iad air am mìneachadh ann an Eòlasan agus Builean don an ìre;
* dèiligeadh cunbhalach math leis an ìre de **dhùbhlan** a tha air a mhìneachadh ann an Eòlasan agus Builean don an ìre agus air gluasad air adhart gu ionnsachadh aig an ath ìre ann an cuid de thaobhan; agus
* air **gnìomhachadh** a thaisbeanadh de na tha iad air ionnsachadh ann an suidheachaidhean ùra agus coimheach.

Chan eil e riatanach do luchd-ionnsachaidh maighstireachd a thaisbeanadh air gach taobh fa leth de dh’ionnsachadh taobh a-staigh Slatan-tomhais aig ìre shònraichte agus mus gluaisear air adhart chun na h-ath ìre. Ach, tha e cudromach nach eil beàrnan mòra sam bith ann an ionnsachadh chloinne is dhaoine òga nuair a thathar a’ coimhead tarsainn nam prìomh eagraichean anns gach raon den churraicealam.

## Planadh ionnsachadh, teagasg agus measadh a’ cleachdadh nan Slatan-tomhais

A thuilleadh air [Aithris do Luchd-cleachdaidh a’ Churraicealaim airson Sàr-mhathais (CfE)](https://education.gov.scot/improvement/Documents/cfestatement.pdf) bho Àrd- Sgrùdaire Foghlaim na Banrigh, An Lùnastal 2016, mu adhbhar agus cleachdadh Shlatan-tomhais, bu chòir do thidsearan agus luchd-cleachdaidh eile a’ chomhairle a leanas a thoirt fa-near.

|  |  |
| --- | --- |
| **PRÌOMH THEACHDAIREACHDAN – DÈ NÌTHEAR** | **PRÌOMH THEACHDAIREACHDAN – DÈ NACH DÈANAR** |
| * Iomradh a thoirt air na Slatan-tomhais iomchaidh mar thaic do bhreithneachaidhean air adhartas agus coileanadh chloinne is dhaoine òga air ìre ann an litearrachd agus àireamhachd.
 | * Seachain fòcas neo-riatanach air Slatan- tomhais fa leth a dh’fhaodadh toradh ann an cus measaidh no cus clàraidh air adhartas chloinne.
 |
| * Fàs eòlach air Slatan-tomhais raointean eile den churraicealam rè ùine.
 | * Seachain an riatanas air a bhith a’ tional tuilleadh ’s a’ chòir de fhianais airson coileanadh luchd-ionnsachaidh a mheasadh.
 |
| * Slatan-tomhais a chleachdadh gus cuideachadh le dearbhadh a bheil luchd-ionnsachaidh a’ dèanamh adhartas freagarrach a dh’ionnsaigh nan slatan- tomhais nàiseanta a thathar a’ sùileachadh, agus am fianais a chleachdadh airson nan ath cheumannan dùbhlanach ann an ionnsachadh, a phlanadh.
 | * Na tòisich a’ dèanamh bhreithneachaidhean air ìrean curraicealaim anns na raointean uile den churraicealam – cùm ri litearrachd agus àireamhachd.
 |
| * Slatan-tomhais litearrachd agus àireamhachd a chleachdadh mar thaic do bhreithneachadh iomlan air an uair a tha neach-ionnsachaidh air ìre agus adhartas a ruighinn taobh a-staigh ìre.
 | * Na cruthaich dòighean mì-choltach no mionaideach air sgrùdadh no tracadh.
* Na bi a’ measadh Shlatan-tomhais fa leth. Planaig measadh ùineach is iomlanach air ionnsachadh chloinne is dhaoine òga.
 |
| * Slatan-tomhais a dheasbad taobh a-staigh agus tarsainn sgoiltean gus tuigse cho-roinnte a ruighinn de na h-inbhean nàiseanta a thathar a’ sùileachadh tarsainn raointean a’ churraicealaim.
 | * Na comharraich, na sgrùd agus na lean Slatan-tomhais fa leth.
 |

# Biadh agus Slàinte Tràth-Ìre

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Eòlasan agus builean airson ionnsachadh, teagasg agus measadh a phlanadh** | **Slatan-tomhais mar thaic do bhreithneachadh proifeiseanta luchd- cleachdaidh****air coileanadh ìre** |
| **An t-Eòlas Bidhe** | **Blasad, taghadh is luachadh****An co-theacs sòisealta****Buadhan creideamhach agus cultarach** | Is toigh leam a bhith ag ithe diofar sheòrsaichean bìdh ann an raon de shuidheachaidhean sòisealta.**HWB 0-29a** | * Ag ithe gu sòisealta còmhla ri càch.
* Tuigsinn gu bheil sinn ag ithe diofar bhiadhan aig diofar amannan den latha agus aig diofar thachartasan.
* Ag ullachadh agus a’ blasad raon de bhiadhan eòlach is an-eòlach.
* Tuigsinn agus ag aithneachadh gum faod roghainnean bidhe dhaoine eile a bhith diofraichte bhon roghainn againn fhìn.
 |
| **Leasachadh Roghainnean Fallain** | **Ceangal biadh agus slàinte****Tighinn gu co- dhùnaidhean** | Còmhla, is toigh leinn a bhith a’ làimhseachadh, a’ blasad air, a’ còmhradh is ag ionnsachadh mu dhiofar sheòrsaichean de bhiadh, a’ faighinn a-mach mu dhòighean anns am faod ithe agus òl ar cuideachadh airson fàs agus airson cumail fallain.**HWB 0-30a** | * Tuigsinn gu bheil a bhith ag ithe barrachd de chuid de bhiadhan agus nas lugha de fheadhainn eile, math don t-slàinte.
* Comharrachadh, ag ullachadh agus a’ blasad raon de bhiadhan, mar eisimpleir measan, glasraich.
* Comharrachadh na bu chòir dhuinn de dh’uisge òl ann an latha.
 |
| **Feumalachdan beathachail** | **Biadh eadar-dhealaichte Feumalachdan fa leth Ìrean den bheatha** | Tha fios agam gum feum daoine diofar sheòrsaichean bìdh airson an cumail fallain.**HWB 0-32a** | * Cleachdadh nam facal mòran, cuid agus beagan airson an uimhir bidhe ullachadh agus iomradh a bu chòir ithe leis gach buidheann bidhe airson fuireach fallain.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cumail Sàbhailte agus Slàinteachail** | **Prionnsapalan sàbhailteachd bidhe agus slàinteachas****Lùghdachadh cunnairt****Ullachadh biadh gu sàbhailte agus gu slàinteachail** | Tha mi a’ fàs mothachail air mar a dh’fhaodas buaidh a bhith aig glainead, slàinteachas is sàbhailteachd air slàinte agus sunnd, agus tha mi a’ cur an eòlais seo gu feum tro chleachdaidhean làitheil mar glanadh m’ fhiaclan.**HWB 0-33a** | * Taisbeanadh mar as còir gnàth- chùrsaichean làitheil an coileanadh, mar eisimpleir, nighe làmhan, bruiseadh fhiaclan.
* Deisealachadh airson biadh ullachadh, mar eisimpleir, nighe làmhan, ceangal falt air ais, caitheamh aparan.
* Taisbeanadh tuigse do shlàinteachas is sàbhailteachd bunasach bidhe tro, mar eisimpleir, nighe mheasan agus glasraich, stòradh biadh neo- mhaireannach san fhuaradair.
* Ag obair gu sàbhailte nuair a thathar

a’ cleachdadh uidheam cidsin sìmplidh. |
| **Turas a’ Bhidhe** | **Bho thuathanas gu foirc Seasmhachd****Buadhan air roghainnean chaitheadairean****Ullachadh biadh a tha iomchaidh do dh’ionnsachadh** | Tha mi a’ rannsachadh agus a’ faighinn a- mach cò às a tha biadh a’ tighinn fhad ’s a tha mi a’ taghadh, ag ullachadh agus a’ blasad air diofar sheòrsaichean de bhiadh.**HWB 0-35a** | * Toirt iomradh air na biadhan a tha a’ tighinn bho phlanntrais agus a tha a’ tighinn bho bheathaichean, nuair a thathar ag obair le agus a’ blasad bhiadhan.
 |
| **Teicneòlasan Bidhe agus Aodaich** | **Cruthachalachd Deilbh Deisealachd****Fuasgladh cheistean****Leasachadh nithean iomchaidh** | Is toil leam a bhith a’ rannsachadh agus ag obair le biadhan ann an diofar cho-theacsan.**TCH 0-4a**Is toil leam a bhith a’ deuchainneadh le raon de dh’aodaichean.**TCH 0-4b** | * Taisbeanadh altan ullachaidh sìmplidh bidhe, mar eisimpleir, rùsgadh, slisneadh, measgachadh, liacradh.
* Taisbeanadh altan sìmplidh le aodaichean, mar eisimpleir, gearradh, taghadh stuthan, snàthadh chairtean, glaodhadh.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Is urrainn dhomh mo smuaintean a roinn le càch gus cuideachadh le beachdan a leasachadh agus ceistean fhuasgladh.**TCH 0-4c** | * Taobh a-staigh co-theacs bidhe / aodaich:
	+ Rannsachadh agus comharrachadh co-dhiù dà bheachd mar fhuasgladh do cheist.
	+ Taghadh fuasgladh iomchaidh.
* Cleachdadh nan stòrasan a th’ ann mar fhuasgladh air a’ cheist / am fuasgladh a ruighinn.
 |

**Biadh agus Slàinte Ciad Ìre**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Eòlasan agus builean airson ionnsachadh, teagasg agus measadh a phlanadh** | **Slatan-tomhais mar thaic do bhreithneachadh proifeiseanta luchd- cleachdaidh****air coileanadh ìre** |
| **An t-Eòlas Bidhe** | **Blasad, taghadh is luachadh****An co-theacs sòisealta****Buadhan creideamhach agus cultarach** | Is toigh leam a bhith ag ithe diofar sheòrsaichean bìdh ann an raon de shuidheachaidhean sòisealta.**HWB 1-29a** | * Ag ullachadh, a’ blasad agus a’ feuchainn raon a tha a’ meudachadh de bhiadhan eòlach agus an-eòlach.
* Mìneachadh nithean as toil agus nach toil a thaobh bidhe.
* Taghadh bhiadhan iomchaidh airson ullachadh mu choinneamh suidheachadh.
* Toirt iomradh air modh bùird iomchaidh taobh a-staigh diofar shuidheachaidhean sòisealta.
 |
| **Leasachadh Roghainnean Fallain** | **Ceangal biadh agus slàinte****Tighinn gu co- dhùnaidhean** | Le bhith a’ rannsachadh nan diofar sheòrsaichean de bhiadh a tha rim faighinn, ’s urrainn dhomh bruidhinn mu mar a tha iad a’ cur ri daithead fhallain.**HWB 1-30a**Tha mi a’ faighinn tlachd agus sàsachadh nuair a bhios mi ag ullachadh biadh agus deochan fallain sìmplidh.**HWB 1-30b** | * Tuigsinn agus ag ainmeachadh nam prìomh bhuidhnean bidhe, mar eisimpleir The Eatwell Guide.
* Seòrsachadh taghadh de bhiadhan ann am buidhnean bidhe.
* Taghadh bhiadhan à diofar bhuidhnean bidhe airson biadh cothromach a chruthachadh.
* Cuideachadh le ullachadh bhiadhan fallain airson measgachadh de thachartasan, mar eisimpleir, tadhal eadar-ghinealach.
* Comharrachadh co-dhiù aon adhbhar gu bheil e cudromach gu leòr uisge òl.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Feumalachdan beathachail** | **Biadh eadar- dhealaichte****Feumalachdan fa leth****Ìrean den bheatha** | Tha mi a’ tòiseachadh a’ tuigsinn gum bi feuman beathachaidh ag atharrachadh aig diofar amannan den bheatha, mar eisimpleir am pàirt aig bainne- màthar ann am beathachadh leanabain.**HWB 1-32a** | * Comharrachadh co-dhiù dà dhiofar ann am feumalachdan bidhe dhaoine fa leth mar a bhios iad ag atharrachadh tron bheatha, mar eisimpleir, naoidhean, leanaban, pàiste, deugaire, inbheach.
 |
| **Cumail Sàbhailte agus Slàinteachail** | **Prionnsapalan sàbhailteachd bidhe agus slàinteachais.****Lùghdachadh cunnairt****Ullachadh biadh gu sàbhailte agus gu slàinteachail** | Tha mi a’ fàs mothachail air mar a dh’fhaodas buaidh a bhith aig glainead, slàinteachas is sàbhailteachd air slàinte agus sunnd, agus tha mi a’ cur an eòlais seo gu feum tro chleachdaidhean làitheil mar glanadh m’ fhiaclan.**HWB 1-33a** | * Mìneachadh cudromachd ghnàth- chùrsaichean slàinteachais làitheil, mar eisimpleir, nighe làmhan, bruiseadh fhiaclan agus glainead bodhaig.
* Ag obair gu sàbhailte agus gu slàinteachail, ro, tro agus às dèidh biadh ullachadh, mar eisimpleir, deisealachadh airson còcaireachd, stòradh ghritheidean gu

h-iomchaidh, nighe agus tiormachadh uidheamachd is uachdairean.* Comharrachadh far a bheil diofar sheòrsaichean bidhe air an stòradh.
* Làimhseachadh uidheamachd gu sàbhailte, mar eisimpleir, nuair a thathar

a’ cleachdadh innealan teth no geur. |
| **Turas a’ Bhidhe** | **Bho thuathanas gu foirc****Seasmhachd****Buadhan air roghainnean chaitheadairean****Ullachadh biadh a tha iomchaidh do dh’ionnsachadh** | Nuair a tha mi ag ullachadh agus a’ còcaireachd diofar sheòrsaichean de bhiadh, tha mi a’ fàs mothachail air an astar a bhios biadh a’ siubhal bhon toiseach chun an neach-cleachdaidh, an seusan aca, dè cho furasta is a tha iad am faighinn gu h-ionadail agus an seasmhachd.**HWB 1-35a**Tha mi a’ lorg nan diofar dhòighean sam faod sanasachd agus meadhanan buaidh a thoirt air mo roghainnean.**HWB 1-37a** | * Toirt iomradh air turas bunaiteach bidhe, mar eisimpleir, bainne a’ tighinn bho bhò, aran a’ tighinn bho chruithneachd / seagal / coirce.
* Leantainn reasabaidh a’ cleachdadh toradh ùr, ionadail agus seusanail, mar eisimpleir, dèanamh brot, greimeag theth no fhuar.
* Comharrachadh mar a sheachainear ana- caitheamh air biadh, mar eisimpleir, òcrachadh rùsgan, ath-chleachdadh chorran, lùghdachadh cleachdadh air pacaideadh.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * Mapadh tùsan bidhe agus deoch san sgìre ionadail.
* Toirt iomradh air co-dhiù trì dòighean sam faod sanasachd agus meadhanan buaidh a thoirt air ar roghainnean bidhe.
 |
| **Teicneòlasan Bidhe agus Aodaich** | **Cruthachalachd Deilbh Deisealachd****Fuasgladh cheistean****Leasachadh nithean iomchaidh** | Is urrainn dhomh raon de dh’altan ullachaidh sìmplidh air biadh a chleachdadh, nuair a tha mi ag obair le biadh.**TCH 1-04a**Is urrainn dhomh raon de dh’innealan is uidheamachd a chleachdadh nuair a tha mi ag obair le aodaichean.**TCH 1-04b**Tha mi a’ leasachadh agus a’ cleachdadh ro- innleachdan airson fuasgladh cheistean gus dùbhlanan deilbhidh a choileanadh le fòcas air biadh no aodach.**TCH 1-04c**Is urrainn dhomh mo bheachd-smuaintean atharrachadh agus a leasachadh agus is urrainn dhomh mo smuaintean a nochdadh ann an diofar dhòighean.**TCH 1-04d** | * Taisbeanadh raon de sgilean dèanadach nuair a thathar ag ullachadh bidhe, mar eisimpleir, nighe, cleachdadh rùsgair, sùbhadh, sgrìobadh, gearradh, sgilean sìmplidh sgine (grèim ladhrach / grèim drochaid).
* Cleachdadh raon de dh’uidheamachd nuair a thathar ag obair le aodaichean, mar eisimpleir, siosar, rùlair / teip tomhais, dealgan agus snàth.
* Taobh a-staigh co-theacs bidhe / aodaich:
	+ Sgrùdadh ceist / dùbhlan sìmplidh.
	+ Rannsachadh agus comharrachadh raon de bheachdan gus a’ cheist / an dùbhlan fhuasgladh.
	+ Taghadh agus cleachdadh stòrasan gus am fuasgladh a ruighinn / a’ cheist fhuasgladh.
	+ Measadh an fhuasglaidh mu choinneamh shlatan-tomhais.
 |

# Biadh agus Slàinte Dàrna Ìre

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Eòlasan agus builean airson ionnsachadh, teagasg agus measadh a phlanadh** | **Slatan-tomhais mar thaic do bhreithneachadh proifeiseanta luchd- cleachdaidh****air coileanadh ìre** |
| **An t-Eòlas Bidhe** | **Blasad, taghadh is luachadh****An co-theacs sòisealta****Buadhan creideamhach agus cultarach** | Is toigh leam a bhith ag ithe diofar sheòrsaichean bìdh ann an raon de shuidheachaidhean sòisealta.**HWB 2-29a** | * Cleachdadh thuairisgeulaichean mothachail gus iomradh a thoirt air biadhan, mar eisimpleir, blas, dèanamh, coltas, fàileadh.
* Comharrachadh, ullachadh agus taghadh bhiadhan airson raon de shuidheachaidhean, mar eisimpleir, tachartasan sòisealta, cultarach, creideamhach.
* Cruthachadh stiùireadh airson deagh mhodh aig a’ bhòrd.
 |
| **Leasachadh Roghainnean Fallain** | **Ceangal biadh agus slàinte****Tighinn gu co- dhùnaidhean** | Le bhith a’ cur an sàs m’ eòlas agus mo thuigse do chomhairle air biadh fallain làithreach, is urrainn dhomh cur ri plana bidhe fallain.**HWB 2-30a** | * Mìneachadh nan cuidean a bu chòir do gach buidheann bidhe a chur ri plana bidhe fallain.
* Comharrachadh agus seòrsachadh bhiadhan co-dhèanta a rèir nam buidhnean bidhe, mar eisimpleir, lasagne, chicken stir fry.
* Mìneachadh co-dhiù trì teachdaireachdan làithreach mu bhiadh fallain, mar eisimpleir, ìsleachadh in-chur air salann is siùcar.
* Cruthachadh plana bidhe fallain a tha

a’ nochdadh comhairle làithreach air biadh, ag ullachadh biadh a tha a’ cur ris agus a’ dèanamh coimeas eadar am plana agus ar biadh fhìn.* Comharrachadh atharrachaidhean no leasachaidhean sìmplidh air a’ bhiadh againn.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * Mìneachadh cudromachd a bhith ag òl uisge.
 |
| **Feumalachdan beathachail** | **Biadh eadar- dhealaichte****Feumalachdan fa leth****Ìrean den bheatha** | Tha mi a’ tuigsinn gu bheil feuman beathachaidh eadar-dhealaichte aig daoine aig amannan eadar- dhealaichte dem beatha, agus gum bi cuid de dhaoine ag ithe no a’ seachnadh bhiadhan sònraichte.**HWB 2-32a** | * Tuigsinn gu bheil gach seòrsa bidhe is deoch a’ solarachadh beathachaidh.
* Liosta de na còig buidhnean beathachaidh.
* Tuigsinn gu bheil lùth a’ tighinn bho ghualaisgean, geirean agus pròtanan agus gu bheil beòthamanan is mèinnirean riatanach airson an corp a chumail fallain.
* Mìneachadh co-dhiù trì riatanasan beathachaidh aig diofar ìrean den bheatha, mar eisimpleir, lùth, pròtan agus cailceam.
* Moladh mar a dh’fhaodas daoine biadhan sònraichte a sheachnadh, mar eisimpleir, creideamh, cultar, aileirgidhean, adhbharan meidigeach.
 |
| **Cumail Sàbhailte agus Slàinteachail** | **Prionnsapalan sàbhailteachd bidhe agus slàinteachais.****Lùghdachadh cunnairt****Ullachadh biadh gu sàbhailte agus gu slàinteachail** | An dèidh ionnsachadh mu ghlainead, slàinteachas agus sàbhailteachd, cuiridh mi na prionnsapalan sin gu feum nam dhol-a-mach làitheil, a’ tuigsinn cho cudromach ’s a tha iad airson slàinte is sunnd.**HWB 2-33a** | * Dèanamh nithean bidhe gu sàbhailte agus gu slàinteachail, cumail ri glanadh, tar- thruailleadh, còcaireachd, fuarachadh.
* Comharrachadh dhòighean air cunnart a lùghdachadh bho phuinnseanachadh bidhe, mar eisimpleir, ag ath-theothachadh bidhe gus a bheil e fìor theth, stòradh sàbhailte air biadh, diofar dhathan de bhùird gearraidh.
* Mìneachadh an diofar eadar cinn-latha Cleachd Ro agus Nas Fheàrr Ro.
* Cruthachadh measadh cunnairt airson seisean bidhe dèanadach.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Turas a’ Bhidhe** | **Bho thuathanas gu foirc****Seasmhachd****Buadhan air roghainnean luchd- cleachdaidh****Ullachadh biadh a tha iomchaidh do dh’ionnsachadh** | Nuair a tha mi ag ullachadh agus a’ còcaireachd diofar sheòrsaichean de bhiadh, tha mi a’ fàs mothachail air an astar a bhios biadh a’ siubhal bhon toiseach chun an neach-cleachdaidh, an seusan aca, dè cho furasta is a tha iad am faighinn gu h-ionadail agus an seasmhachd.**HWB 2-35a**Tro rannsachadh agus deasbad, is urrainn dhomh a thuigsinn gu bheil cleachdaidhean is roghainnean bidhe fo bhuaidh fheartan leithid stòran bidhe, ionmhas, cultar agus creideamh.**HWB 2-34a**Le bhith a’ sgrùdadh siostaman ainmeachaidh is urrainn dhomh tòiseachadh a’ tuigsinn mar a chleachdas mi iad airson roghainnean bidhe fallain a dhèanamh.**HWB 2-36a**Tha mi a’ tuigsinn mar a tha sanasachd agus na meadhanan gan cleachdadh gus buaidh a thoirt air luchd-cleachdaidh.**HWB 2-37a** | * Toirt iomradh air slighe a’ bhidhe bho thùs gu truinnsear, mar eisimpleir, bhon mhuir, tuathanasan no factaraidhean gu margaidean, mòr-bhùithtean no dìreach gun neach-cleachdaidh.
* Cruthachadh biadh a’ cleachdadh ghritheidean ùra, ionadail, seusanail agus ag obrachadh a-mach nam mìltean bidhe ann am prìomh ghritheidean.
* Mìneachadh nam buannachdan ann an làimhseachadh sgudail, mar eisimpleir, na 3 ‘Ran’ – lùghdaich, ath-chleachd, ath- chuairtich.
* Dèanamh coimeas eadar cosgais ghritheidean air an comharrachadh gus an stòr as eaconamach a dhearbhadh.
* Comharrachadh fheartan a dh’fhaodadh buaidh a thoirt air roghainn bidhe, mar eisimpleir, feartan creideamhach, cultarach, cruinn-eòlasach, eiticeil.
* Cleachdadh diofar shiostaman ainmeachaidh air biadh gus biadhan a thaghadh airson riatanas bidhe comharraichte, mar eisimpleir, ìosal ann an geir.
* Comharrachadh trì dòighean ìmpidh air an cleachdadh leis na meadhanan / luchd- sanasachd gus buaidh a thoirt air luchd- cleachdaidh, mar eisimpleir, lògothan.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Teicneòlasan Bidhe agus Aodaich** | **Cruthachalachd Deilbh Deisealachd****Fuasgladh cheistean****Leasachadh nithean iomchaidh** | Tha mi a’ leasachadh deisealachd, cruthachalachd agus misneachd nuair a tha mi ag ullachadh agus a’ còcaireachd bidhe.**TCH 2 -04a**Tha mi a’ leasachadh deisealachd,cruthachalachd agus misneachd nuair a tha mi ag obair le aodaichean.**TCH 2 -04b**Is urrainn dhomh ro-innleachdan airson fuasgladh cheistean a leudachadh agus a rannsachadh gus dùbhlanan deilbhidh a tha a’ sìor fhàs duilich a choileanadh, le fòcas air biadh no aodach.**TCH 2 -04c**Is urrainn dhomh mo bheachd-smuaintean a dheasbad, a dheasbaireachd agus a leasachadh le misneachd a tha a’ fàs agus mìneachaidhean soilleir.**TCH 2 -04d** | * Taisbeanadh raon de sgilean dèanadach is altan còcaireachd a tha a’ meudachadh, mar eisimpleir, cothromachadh is tomhais, taosnadh, gearradh, bèicearachd, grìosachadh.
* Taisbeanadh deisealachd làmhach, mar eisimpleir, cleachdadh snàthad is snàithlean, gearradh chumaidhean nas toinnte, ag obrachadh aodaichean agus sgeadachaidhean gus deilbhidhean a chruthachadh air aodach, a’ ceangal dheilbhidhean air aodach.
* Taobh a-staigh co-theacs bidhe / aodach;
	+ Sgrùdadh dùbhlan / ceist.
	+ Comharrachadh agus a’ taisbeanadh dhòighean air an dùbhlan / ceist fhuasgladh.
	+ Planadh agus ruighinn an fhuasglaidh.
	+ Measadh fuasgladh mu choinneamh ar n-inbhean fhìn. Comharrachadh co-dhiù aon leasachadh a ghabhas a dhèanamh.
 |

# Biadh agus Slàinte Treas Ìre

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Eòlasan agus builean airson ionnsachadh, teagasg agus measadh a phlanadh** | **Slatan-tomhais mar thaic do bhreithneachadh proifeiseanta luchd-cleachdaidh****air coileanadh ìre** |
| **An t-Eòlas Bidhe** | **Blasad, taghadh is luachadh****An co-theacs sòisealta****Buadhan creideamhach agus cultarach** | Is toigh leam a bhith ag ithe diofar sheòrsaichean bìdh ann an raon de shuidheachaidhean sòisealta.**HWB 3-29a** | * Luachadh nan diofar fheartan mothachail ann an raon de bhiadhan is deochan.
* Luachadh dleastanas a’ bhidhe taobh a-staigh cho- theacsan sòisealta is cultarach, mar eisimpleir, cleachdadh prìomh bhiadhan ann an diofar dhùthchannan, biadh ann an co-theacs creideimh.
* Cur an sàs mhodhan ithe agus òl a tha iomchaidh ann an diofar shuidheachaidhean.
 |
| **Leasachadh Roghainnean Fallain** | **Ceangal biadh agus slàinte****Tighinn gu co- dhùnaidhean** | Le bhith a’ gabhail pàirt ann an gnìomhan practaigeach bìdh agus tro bhith ag èisteachd ris a’ chomhairle a tha a’ dol aig an àm seo a thaobh ithe fhallain, ’s urrainn dhomh biadh fallain ullachadh a fhreagras feuman aithnichte.**HWB 3-30a** | * Taisbeanadh tuigse do comhairle bidhe làithreach tro bhith ag ullachadh bhiadhan a choileanas feumalachdan sònraichte slàinte, mar eisimpleir, reamhrachd, bruthadh fala àrd.
 |
| **Feumalachdan beathachail** | **Biadh eadar- dhealaichte****Feumalachdan fa leth****Ìrean den bheatha** | Tro ghnìomhan practaigeach, le diofar bhiadhan is dheochan, aithnichidh mi na prìomh sheòrsaichean beathachaidh, cò às am faighear iad is an fheum a tha annta, agus seallaidh mi an ceangal eadar lùth, beathachadh agus slàinte**HWB 3-31a**Tha mi a’ tuigsinn barrachd mu fheuman beathachaidh dhaoine a tha ann an suidheachaidhean eadar-dhealaichte agus aig a bheil diofar fheuman.**HWB 3-32a** | * Comharrachadh stòran beathachaidh agus am fuincseanan, a’ gabhail a-steach geir, gualaisg, beòthaman, cailceam, iarann, uisge, freumhag bidhe.
* Ullachadh bhiadhan agus a’ comharrachadh nam prìomh bheathachaidhean a tha annta.
* Comharrachadh nam feartan a dh’fhaodadh cur ri mì-chothromachd ann an lùth, mar eisimpleir, meud abhlan, dòigh-beatha suidheachail agus na builean bhon sin.
* Comharrachadh nan riatanasan beathachaidh de bhuidhnean/dhaoine fa leth ainmichte, mar eisimpleir, boireannaich a tha trom agus daoine a’ fulang le tinneas an t-siùcair.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cumail Sàbhailte agus Slàinteachail** | **Prionnsapalan sàbhailteachd bidhe agus slàinteachais.****Lùghdachadh cunnairt****Ullachadh biadh gu sàbhailte agus gu slàinteachail** | ’S urrainn dhomh prionnsapalan sàbhailteachd bìdh a chur an gnìomh nuair a tha mi a’ ceannach, a’ stòradh, ag ullachadh, a’ còcaireachd agus ag ithe biadh.**HWB 3-33a** | * Cur an sàs prionnsapalan sàbhailteachd bidhe bho cheannach gu ithe agus ann an ullachadh is còcaireachd bidhe.
* Liosta de na suidheachaidhean airson fàs baictearach.
* Mìneachadh stòradh ceart air biadh, mar eisimpleir, feòil amh, biadh tioram.
* Luachadh an fhiosrachaidh air leubalan bidhe agus an t-àite aige ann an cur bacadh air puinnseanachadh bidhe.
 |
| **Turas a’ Bhidhe** | **Bho thuathanas gu foirc****Seasmhachd****Buadhan air roghainnean chaitheadairean****Ullachadh biadh a tha iomchaidh do dh’ionnsachadh** | An dèidh raon de ghnothaichean a rannsachadh a dh’fhaodadh buaidh a thoirt air roghainn bìdh, ’s urrainn dhomh bruidhinn air mar a dh’fhaodadh seo buaidh a thoirt air slàinte dhaoine.**HWB 3-34a**A’ cleachdadh m’ eòlais air beathachadh agus comhairle an latha an-diugh a thaobh biadh fallain, ’s urrainn dhomh measadh a dhèanamh air an fhiosrachadh air còmhdach bhiadhan, a’ toirt dhomh comas air roghainnean fiosraichte a dhèanamh nuair a tha mi ag ullachadh agus a’ còcaireachd biadh fallain.**HWB 3-36a** | * Mìneachadh fheartan a dh’fhaodadh buaidh a thoirt air taghadh bidhe, mar eisimpleir, meadhanan, bochdainn, bruthadh bho chomhaoisean, seusanachd, seasmhachd, cùisean àrainneachdail

/ eiticeil agus comas buaidh air slàinte.* Luachadh fiosrachaidh air pacaideadh bidhe agus ga chleachdadh gus roghainnean fiosraichte a dhèanamh ann an taghadh biadh airson suidheachaidhean sònraichte.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Teicneòlasan Bidhe agus Aodaich** | **Cruthachalachd Deilbh Deisealachd****Fuasgladh cheistean****Leasachadh nithean iomchaidh** | Tha mi air misneachd agus deisealachadh fhaotainn ann an cleachdadh ghritheidean is uidheam agus is urrainn dhomh sgilean speisealaichte a chur an gnìomh ann an ullachadh bidhe.**TCH 3 –04a**Is urrainn dhomh sgilean aodaich a chleachdadh ann an suidheachaidhean dèanadach agus cruthachail nan àite ionnsachaidh, aig an dachaigh no san àite-obrach.**TCH 3 – 04b**Le bhith a’ cleachdadh ro-innleachdan airson fuasgladh cheistean agus a’ nochdadh cruthachalachd ann an dùbhlan deilbhidh, is urrainn dhomh nithean bidhe no aodaich a phlanadh, a leasachadh, a dhèanamh agus a’ luachadh a tha a’ coileanadh fheumalachdan san dachaigh no san àite-obrach.**TCH 3 –04c** | * Taghadh agus cleachdadh raon nas fharsainge de ghritheidean agus raon sgilean is uidheam nas toinnte, mar eisimpleir, suathadh a-steach, cumadh, slaopadh, uachdaradh, maiseachadh, sgeadachadh.
* Taisbeanadh comas nuair a thathar a’ prìonachadh, a’ tacadh agus a’ cleachdadh inneal fuaigheil, mar eisimpleir, is urrainnear tomhais gun mhearachd, prìonachan a chur aig an tomhais cheart, tacadh grinn a dhèanamh, agus loidhne dhìreach is lùb fhuaigheil le inneal fuaigheil, a’ leantainn loidhnichean comharraichte.
* Cleachdadh measgachadh de sgilean aodaich gus nì pearsanaichte a chruthachadh.
* Taobh a-staigh co-theacs bidhe / aodaich:
	+ Cleachdadh raon de ro-innleachdan cruthachail agus ùr-ghnàthach gus fiosrachadh deilbhidh a sgrùdadh.
	+ Comharrachadh agus taisbeanadh dhòighean cruthachail is ùr-ghnàthach gus am fiosrachadh deilbhidh fhuasgladh.
	+ Rannsachadh stuthan agus stòrasan a tha rim faotainn.
	+ A’ deilbh agus a’ dèanamh nì ùr. o Luachadh an nì an aghaidh mo shònrachaidhean fhìn agus a’

comharrachadh mar a ghabhadh e a leasachadh. |

**Biadh agus Slàinte Ceathramh Ìre**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Eòlasan agus builean airson ionnsachadh, teagasg agus measadh a phlanadh** | **Slatan-tomhais mar thaic do bhreithneachadh proifeiseanta luchd-cleachdaidh****air coileanadh ìre** |
| **An t-Eòlas Bidhe** | **Blasad, taghadh is luachadh****An co-theacs sòisealta****Buadhan creideamhach agus cultarach** | Is toigh leam a bhith ag ithe diofar sheòrsaichean bìdh ann an raon de shuidheachaidhean sòisealta.**HWB 4-29a** | * Mìneachadh mar a tha lèirsinn mothachail a’ toirt buaidh air taghadh bidhe.
* Luachadh iomadachd bhiadhan a tha rim faotainn ann an Alba agus a’ bhuaidh a tha aig an seo air slàinte.
 |
| **Leasachadh Roghainnean Fallain** | **Ceangal biadh agus slàinte****Tighinn gu co- dhùnaidhean** | An dèidh poileasaidh bidhe is slàinte agus reachdas bidhe a rannsachadh, is urrainn dhomh a mhìneachadh mar a tha seo a’ toirt buaidh air daoine fa leth, a’ choimhearsnachd agus an t-àite- obrach.**HWB 4-30a** | * Comharrachadh nam prìomh fheartan ann am poileasaidh agus reachdas làithreach bidhe agus slàinte, mar a tha iad a’ toirt buaidh air daoine fa leth, a’ choimhearsnachd agus an t-àite-obrach.
 |
| **Feumalachdan beathachail** | **Biadh eadar- dhealaichte****Feumalachdan fa leth** | ’S urrainn dhomh m’ eòlas is mo thuigse mu bheathachadh, comhairle mu ithe fhallain is feuman diofar bhuidhnean coimhearsnachd a chur gu feum nuair a tha mi a’ planadh, a’ taghadh, a’ còcaireachd is a’ measadh biadh.**HWB 4-31a**Le tuigse air tinneasan co-cheangailte ri daithead, ’s urrainn dhomh reasabaidhean atharrachadh agus a chòcaireachd a rèir fheuman eadar- dhealaichte.**HWB 4-32a** | * Cur an gnìomh eòlas air beathachadh / ithe fhallain airson biadh a phlanadh, a dhèanamh agus a luachadh gus na riatanasan beathachaidh / slàinte a choileanadh ann an diofar bhuidhnean den choimhearsnachd.
* Atharrachadh agus còcaireachd bhiadhan airson suidheachaidhean sònraichte co-cheangailte ri daithead, mar eisimpleir, cion-fala, aileirgidhean bidhe.
* Mìneachadh mar a tha feumalachdan beathachaidh ag atharrachadh tron bheatha, mar eisimpleir, leanabain, clann, deugairean, inbhich, daoine aosta, boireannaich a tha trom agus le leanabh air a’ chìch.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Ìrean den bheatha** | An dèidh measadh buaidh dòigh-beatha no aoise air feuman beathachaidh, innsidh mi mar a thathar a’ freagairt nam feuman sin.**HWB 4-32b** |  |
| **Cumail Sàbhailte agus Slàinteachail** | **Prionnsapalan sàbhailteachd bidhe agus slàinteachais.****Lùghdachadh cunnairt****Ullachadh biadh gu sàbhailte agus gu slàinteachail** | An dèidh rannsachadh nan suidheachaidhean a leigeas le bacteria fàs, ’s urrainn dhomh an t- eòlas seo a chur gu feum nam dhòigh-beatha, agus smachd fhaighinn air cunnartan a thaobh sàbhailteachd bìdh.**HWB 4-33a** | * Cur an gnìomh eòlas gus fàs baictearach a chumail sìos nuair a thathar ag ullachadh nithean a thaobh biadh/daithead.
* Mìneachadh dè thachras do bhaictearan aig prìomh theothachdan.
 |
| **Turas a’ Bhidhe** | **Bho thuathanas gu foirc****Seasmhachd****Buadhan air roghainn chaitheadairean** | An dèidh raon de chùisean a rannsachadh, a dh’fhaodadh buaidh a thoirt air roghainn bidhe, is urrainn dhomh a dheasbad mar a dh’fhaodadh seo buaidh a thoirt air slàinte an neach fa leth.**HWB 4-34a**Le bhith a’ sgrùdadh nan diofar bhuadhan air an neach-cleachdaidh, is urrainn dhomh a dheasbad mar a ghabhas an neach-cleachdaidh a thighinn fo bhuaidh stòran air an taobh a-muigh.**HWB 4-37a**An dèidh rannsachadh na buaidh a tha aig giollachd bìdh air ìre beathachaidh a’ bhìdh, ’s urrainn dhomh measadh breithneachail a dhèanamh air an àite a tha aig biadh air a ghiollachd ann an daithead a tha fallain agus cothromach. **HWB 4-34b** | * Comharrachadh agus mìneachadh diofar bhuadhan air roghainn luchd-cleachdaidh, mar eisimpleir, an àrainneachd, ceartas sòisealta, tèarainteachd bidhe.
* Luachadh dleastanas bhiadhan giullaichte airson luchd-cleachdaidh, mar eisimpleir, cosgais, maireannachd, faotainneachd, luach beathachail.
* Comharrachadh agus mìneachadh riatanasan laghail a thaobh pacaideadh bidhe.
* Cur an sàs eòlas mu chòraichean agus uallaichean luchd-cleachdaidh agus a’ comharrachadh far am faighear cuideachadh.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Ullachadh biadh a tha iomchaidh do dh’ionnsachadh** | Tha mi air còmhdach bhiadhan a sgrùdadh agus a mheasadh agus tha mi a’ tuigsinn na tha an lagh ag iarraidh air luchd-dèanamh bìdh.**HWB 4-36a**Is urrainn dhomh còraichean bunasach laghail agus na dleastanasan a mhìneachadh a tha aig na buidhnean co-cheangailte, a dh’fhaodadh luchd-cleachdaidh a chuideachadh.**HWB 4-37b** |  |
| **Teicneòlasan Bidhe agus Aodaich** | **Cruthachalachd****Deilbh Deisealachd****Fuasgladh cheistean****Leasachadh nithean iomchaidh** | Is urrainn dhomh feartan agus fuincseanan ghritheidean, aodaichean agus uidheam a rannsachadh, gus am freagarrachd airson obair san dachaigh no san àite-obrach, a stèidheachadh.**TCH4 – 04a**Tha mi gu misneachail a’ cur an sàs altan is pròiseasan ullachaidh gus nithean bidhe is aodaich a dhèanamh, a’ cleachdadh sgilean speisealaichte, stuthan, uidheam nan àite ionnsachaidh, san dachaigh no san àite-obrach. **TCH4 – 04b**Nochdadh cruthachalachd agus ùr-ghnàthachas, is urrainn dhomh fiosrachadh deilbhidh a tha a’ sìor fhàs toinnte fhuasgladh, a tha a’ riarachadh feumalachdan an neach-cleachdaidh san dachaigh no san àite-obrach.**TCH4 – 04c**Is urrainn dhomh sgilean breithneachaidh a chur an gnìomh ann an luachadh càileachd agus èifeachdas mo thoraidhean fhìn is toraidhean chàich.**TCH4 – 04d** | * Taisbeanadh tuigse do na feartan obrachail ann am biadh, mar eisimpleir, cur èadhar ann, measgachadh, glainneachadh, tiughachadh, ann an ullachadh caochladh bhiadhan.
* Taghadh aodaichean iomchaidh, a’ gabhail cunntas air feartan aodaich, gus feumalachdan na h-obrach a choileanadh.
* Gu neo-eisimeileach a’ coileanadh raon de dh’altan is pròiseasan gus nithean bidhe is aodaich a dhèanamh, mar eisimpleir:

Biadh; sgiotadh, pasgadh, dèanamh sabhs, deuchainneadh airson deisealachd, coimeasgadh. Aodaichean; crìochnachaidhean fàitheim – pinceadh, fiaradh, fàitheaman, ceasadh, obair snàthaid shìmplidh, ceangalan pòcaid sìmplidh.* Taobh a-staigh co-theacs bidhe / aodaich:
	+ Cleachdadh raon de ro-innleachdan gus rannsachadh mionaideach a sholarachadh de fhiosrachadh deilbhidh nas toinnte.
	+ Cruthachadh sònrachadh mionaideach gus am fiosrachadh deilbhidh a choileanadh.
	+ Comharrachadh agus fìreanachadh fhuasglaidhean san amharc airson an fhiosrachaidh.
	+ Rannsachadh agus taghadh stuthan agus
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | stòrasan iomchaidh.* Deilbheadh agus dèanamh nì a choileanas feumalachdan an fhiosrachaidh.
* Luachadh èifeachdas an nì a thaobh an t- sònrachaidh.
* Fìreanachadh leasachaidhean air ar toraidhean fhìn agus chàich.
 |