













Cuir e, Fàs e, Ith e

Tha am mìosachan seo air a dheasachadh gu bhith a' toirt a-steach aimsir na h-Alba ach ma tha thu a' fuireach anns na sgìrean a tha nas fhaide tuath an Alba/sgìrean a tha dualtach gaoth àrd no reothadh anmoch fhaighinn, dh'fhaodadh gum bi thu airson na h-amannan cuir agad atharrachadh.

Dh'fhaodadh gum bi thu airson tòiseachadh nas tràithe, a' tòiseachadh a-staigh no fo chòmhdach, a' cuir sa bhlàr a-muigh suas ri mìos nas anmoiche. Bidh na h-amannan agad cuideachd an urra ris na roghainnean a nì thu. Feuch ri comhairle fhaighinn bho ghàirnealairean ionadail, eòlach, ma tha thu mì-chinnteach. Faodar luibhean fhàs a-staigh fad na bliadhna airson blasan agus inneach cùbhraidh a chuir ri biadh. Tha am mìosachan seo a' comharrachadh na h-amannan as fheàrr a bhios iad ma thèid am fàs sa bhlàr a-muigh.



FAOILLEACH	CUIR/PLANNTAICH	BUAIN
	sgeallan, biolar, fionnas-gàrraidh, sùbhagan-làir	creamhan-gàrraidh, leiteas
GEARRAN	CUIR/PLANNTAICH	BUAIN
	Pònairean-leathann, peasairean, curran dearg, buntàta cuir, sùbhagan-làir, rua-bhàrr	creamhan-gàrraidh, leiteas
MÀRT	CUIR/PLANNTAICH	BUAIN
	creamh, uinneanan, pònairean-leathann, creamhan-gàrraidh, peasairean, curran dearg, càl-bloinigein, leiteas, curranan, buntàta, tomatothan, rua-bhàrr	saileadan, creamhan-gàrraidh, rua-bhàrr
GIBLEAN	CUIR/PLANNTAICH	BUAIN
	peasairean, curran dearg, càl-bloinigein, lus chard, leiteas, curranan, buntàta, creamhan-gàrraidh, puimceanan, peapag, tomatothan, pònairean frangach, biotais, curranan geal, snèapan, pònair-ruith, snèap shuaineach, càl-greannach, uinneanan earrach, calendula, lus-marsalaidh, meannt	saileadan, càl-bloinigein, creamhan-gàrraidh, rua-bhàrr
CÈITEAN	CUIR/PLANNTAICH	BUAIN
	curran dearg, pònairean frangach, leiteas, peapag, puimceanan, curranan, tomatothan, lus chard, chamomile, lus-an-rìgh, lus na tuise, coireaman, meannt, fionnas-gàrraidh	curran dearg, pònairean-leathann, curranan, leiteas, càl-bloinigein, rua-bhàrr
ÒGMHIOS	CUIR/PLANNTAICH	BUAIN
	peasairean, peapag, puimceanan, curranan, lus an rìgh, rocaid, calendula, gleòrann, liath-ròs, slàn-lus, craobh-gharbh, coireaman, fionnas-gàrraidh	curran dearg, pònairean frangach, pònairean-leathann, peasairean, uinneanan, creamh, curranan, càl-bloinigein, buntàta tràth, leiteas, sùbhagan-làir, rua-bhàrr, uinneanan earrach
IUCHAR	CUIR/PLANNTAICH	BUAIN
	peasairean, leiteas, lus an rìgh, coireaman, dìle, fionnas-gàrraidh	curran dearg, pònairean frangach, pònairean-leathann, peasairean, uinneanan, creamh, curranan, càl-bloinigein, buntàta tràth, leiteas, tomatothan, sùbhagan-làir, snèapan
LÙNASTAL	CUIR/PLANNTAICH	BUAIN
		càl-bloinigein, sùbhagan-làir, biotais, buntàta, pònairean frangach, pònair-ruith, lus chard, lus an rìgh, coireaman, meannt, fionnas-gàrraidh, lus-an-rìgh
SULTAIN	CUIR/PLANNTAICH	BUAIN
	curran dearg, càl-bloinigein, leiteas, sùbhagan-làir	càl-bloinigein, sùbhagan-làir, biotais, buntàta, pònairean frangach, pònair-ruith, lus chard, lus an rìgh, coireaman, meannt, fionnas-gàrraidh, lus-an-rìgh
DÀMHAIR	CUIR/PLANNTAICH	BUAIN
	seata uinneanan, peasairean, pònairean-leathann, leiteas geamhraidh cruaidh, sùbhagan-làir	peapag,, puimceanan, pònairean frangach, curranan, creamhan-gàrraidh, peasairean, buntàta, curran dearg, càl-bloinigein, lus chard, leiteas, tomatothan, subhagan-craoibhe, snèap shuaineach, càl-greannach
SAMHAINN	CUIR/PLANNTAICH	BUAIN
	creamh, pònairean-leathann, ruitheadairean sùbhagan-làir, biorain subhagan-craoibhe, sùbhagan-làir	leiteas, curranan, curranan geal, creamhan-gàrraidh, càl-bloinigein
DÙBHLACHD	CUIR/PLANNTAICH	BUAIN
	sgeallan, biolar	leiteas, creamhan-gàrraidh, lus chard

Ag ionnsachadh mu Alba

An dòigh sa bheil sinn a' fàs agus a' glacadh biadh ann an Alba

Cùis Smaoineachaidh



Ag atharrachadh bheathan tro ionnsachaidh

Tha an goireas seo ag amas air taic a thoirt do dh'ionnsachadh mu bhiadh is deoch na h-ALBA tro ionnsachadh eadar-smachdail air a dheagh dhealbhadh. Gheibhear gu na beachdan ionnsachaidh is teagaisg sin, air an ullachadh bho irean Tràth gu Ceithir de fhoghlam farsaing coitcheann, air goireas air-loidhne Sgrùdadh Alba; <http://www.educationscotland.gov.uk/studyingScotland/resourcesforlearning/learning/Contextsforstudy/foodforthought/waywegrowfood/overview.asp>

Tha an goireas ionnsachaidh seo air a dhealbhadh gus leigeil le luchd-cleachdaidh a bhith a' dealbhadh airson adhartas tro na h-ìrean de fhoghlaim farsaing coitcheann, na h-ath cheumannan, dùbhlán, farsaingeachd is buileachadh fhiosrachadh ann an co-theacsa bìdh Albannach. Bheir na beachdan teagaisg is ionnsachaidh cothrom do fhoghlamaichean atharrachadh leantainneach a thoirt air foghlam a' cleachdadh raon farsaing de ro-innleachdan measaidh rim moladh. Tha cothroman ann cuideachd do luchd-cleachdaidh ann an diofar raointean curraicealaim a bhith ag atharrachadh thairis air ìrean ionnsachaidh.

Tro na h-eòlasan ionnsachaidh bu chòir luchd-ionnsachaidh cothroman fhaighinn airson ùidhean ionnsachaidh agus slatan-tomhais soirbheachaidh a chruthachadh gus ceanglaichean a dhèanamh eadar diofar raointean ionnsachaidh. Bu chòir cuideachd misneachd a thoirt do luchd-ionnsachaidh an cuid ionnsachaidh beairteach a ghlacadh agus sin a chlàradh ann an ìomhaighean/pasgain-e agus Dealbhadh Ionnsachaidh Pearsanta. Tha na h-eòlasan ionnsachaidh sin uile air an sgrùdadh air-loidhne le beachdan ionnsachaidh is teagaisg is ceanglaichean mionaideach gu goireasan airson gach fear air a liostadh gu h-ìosal.

Aig **Tràth Ìre** tha na h-eòlasan ionnsachaidh ag amas air luchd-ionnsachaidh a bhrosnachadh gu bhith a' fàs an cuid bìdh fhèin agus a bhith an sàs leis an dòigh sa bheil sinn a' fàs agus a' glacadh biadh ann an Alba, agus aig an aon àm a' leasachadh tuigse air tràthaileachd agus tuathanachas na h-Alba air feadh nan ràithean.

Aig a' **Chiad/Dàrna Ìre** tha na h-eòlasan ionnsachaidh ag amas air luchd-ionnsachaidh a bhrosnachadh gu bhith a' fàs, ag ullachadh agus a' còcaireachd ghritheidean Albannach agus a bhith an sàs leis an dòigh sa bheil sinn a' fàs agus a' glacadh biadh ann an Alba, agus aig an aon àm a' leasachadh tuigse air tràthaileachd agus seasmhachd bìdh na h-Alba.

Aig an **Treas/Ceathramh Ìre** tha na h-eòlasan ionnsachaidh ag amas air luchd-ionnsachaidh a bhrosnachadh gu bhith a' smaoinichadh gu poncail agus gu cruthachail agus a bhith a' sgrùdadh an seòrsa biadh as urrainn fhàs, ullachadh agus a dhèanamh le gritheidean Albannach agus a bhith an sàs leis an dòigh sa bheil sinn a' fàs agus a' glacadh biadh ann an Alba, agus aig an aon àm a' leasachadh tuigse air tràthaileachd agus tèarainteachd bìdh na h-Alba.

1 A' fàs do bhiadh fhèin san t-seòmar-sgoile no air a' lot ionadail/agad fhèin.

2 A' dèanamh sgrùdadh air an seòrsa biadh a tha ri fhaighinn ann an Alba

3 A' dèanamh sgrùdadh air mar a tha tuath ag obair ann an Alba.

1 Eachdraidh thuathanachas – mar a tha cleachdadh fearainn agus cion-cosnaidh air atharrachadh bhon dàrna Cogaidh.

2 A' dèanamh mìosachan bìdh is tuathanachais a' sealltainn nuair a tha sinn a' fàs agus a' glacadh biadh ann an Alba.

3 A' dealbhadh agus a' dèanamh còmhdach bìdh airson toradh Albannach.

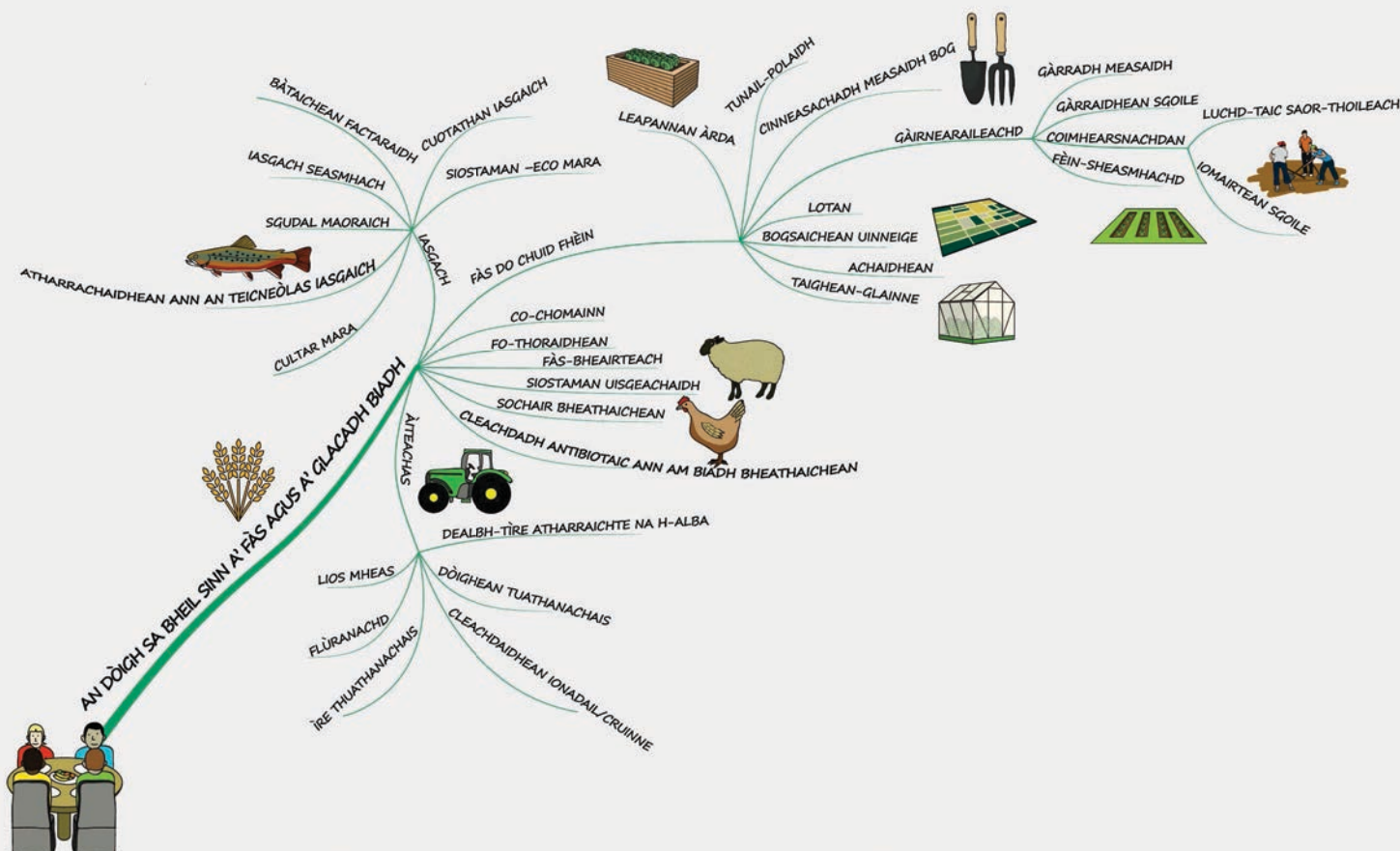
1 Tha taisbeanadh sombaidh air a bhith ann! Chaidh do sholar bìdh a ghearradh dheth. Dè a dh'fheumas sinn airson a bhith beò?

2 Chan eil cobhair a' tighinn thugainn. Feu-maidh am Baile Agad, Alba gluasad gu bhith fèin-sheasmhach. Dè am biadh a tha ann am preas-bidhe na h-Alba?

3 Am biodh e comasach dha Alba gluasad gu bhith fèin-sheasmhach? Deasaich biadh a' cleachdadh a-mhàin ghritheidean Alban-nach a chaidh fhàs aig ìre ionadail. Cuir cuireadh gu aoighean buntainneach gus a thighinn gu biadh agus beachdaich air raon-ùghdarras na h-Alba ann an Tèarainteachd Bìdh. Dealbhaich 'clar-bìdh' airson a bhith na chùis beachdachaidh aig an tachartais.

Fiosrachadh agus goireasan

Sùil nas monaidiche air meur 'An dòigh sa bheil sinn a' fàs agus a' glacadh biadh' de phostair Cùis Smaoineachaidh



Bidh an sgoil agad air leth-bhreacan de phostair meud-A1 Cùis Smaoineachadh fhaighinn. Tha am postair seo ag amas air luchd-cleachdaidh agus luchd-ionnsachaidh a bhrosnachadh gu bhith a' smaoinichadh air biadh thar a' churraicealaim agus nas fharsainge. Chan eileas an dùil gum bi e deimhinnte, ach gu bheil e a' toirt seachad sealladh de bheachdan a thaobh ionnsachaidh mu bhiadh. Gheibhear am postair air-loidhne mar PDF airson a chlo-bhualadh agus faodaidh sibh ur beachdan fhèin a chuir ris agus a leasachadh.

<http://www.educationscotland.gov.uk/foodidl/index.asp>

Ceanglaichean feumail airson tuilleadh fiosrachaidh

Taic nàiseanta

<http://www.educationscotland.gov.uk/studyingScotland/index.asp>

http://www.educationscotland.gov.uk/resources/c/genericresource_tcm4754389.asp?strReferringChannel=theCurriculum&strReferringPageID=tcm:4-715583-64&class=I3+d148554

<http://www.educationscotland.gov.uk/learningteachingandassessment/assessment/progressandachievement/curriculum/healthandwellbeing/progress.asp>

http://www.educationscotland.gov.uk/resources/c/genericresource_tcm4732286.asp?strReferringChannel=theCurriculum&strReferringPageID=tcm:4-715583-64&class=I3

<http://www.educationscotland.gov.uk/learningteachingandassessment/approaches/outdoorlearning/index.asp>

http://www.educationscotland.gov.uk/images/cfeoutdoorlearningfinal_tcm4-596061.pdf

Taic Fàs is Glac

<http://www.rhet.org.uk>

<http://seafoodinschools.org/>

<http://eatscotland.visitscotland.com/>

<http://www.soilassociation.org/scotland>

<http://www.ecoschoolsscotland.org/>

<http://www.eattheseasons.co.uk/index.php>

<http://www.rhs.org.uk/>

<http://www.zerowastescotland.org.uk/>

<http://www.foodsecurity.ac.uk/>

<http://www.growingschools.org.uk/>

<http://www.snh.gov.uk/>

<http://www.globalgardens.org.uk/>

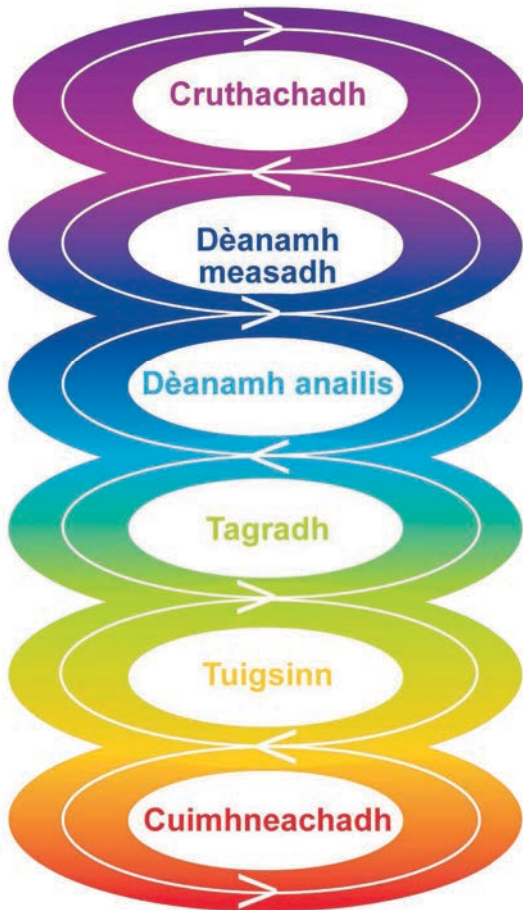
Gus leth-bhreacan clò-bhuailte den ghoireas seo iarraidh feuch an cuir thu post-d gu:

HealthandWellbeing@educationscotland.gov.uk

Ag ionnsachadh mu Alba – tha an goireas An dòigh sa bheil sinn a' fàs agus a' glacadh biadh ann an Alba: Cùis Smaoineachaidh ri fhaighinn air-loidhne airson a chlo-bhualadh. <http://www.educationscotland.gov.uk/studyingScotland/resourcesforlearning/learning/Contextsforstudy/foodforthought/index.asp>

A' leasachadh Ionnsachaidh mu Alba: Cùis Smaoineachaidh

An dòigh sa bheil sinn a' fàs agus a' glacadh biadh ann an Alba

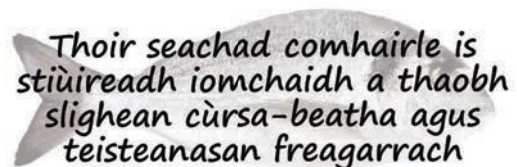


- **Dèan measadh air toraidhean bìdh**, ag atharrachadh agus a' cruthachadh reasabaidhean ùra le misneachd
- **Dèan cluich mas-fior** mu obair thuatha no tràlair iasgaich
- **Dèan coimeas eadar** daithead àbhaisteach Albannach agus am biadh nàdarra a gheibhear ann an Alba
- **Dèan dearbhadh** air talamh is bith-iomadachd le bhith a' fàs do bhìadh fhèin
- **Dèan anailis** air ruigsinneachd agus comas ceannachd bìdh à Alba
- **Rangaich** is **bris** sìos atharrachaidhean poileasaidh air cleachdadh fearainn is àiteachais thar ùine ann an Alba
- **Dèan eadar-dhealachadh** eadar na h-iarrtasan farpaiseach a th' aig gnìomhachasan agus seasmhachd anns an iasgach tro eachdraidh agus cothroman àm ri teachd ann an Alba
- **Dèan sgrùdadh air** fìor iasg agus faigh aithne air giurain, lannan, iteagan msaa.
- **Atharraich** reasabaidhean a' cleachdadh thoraidhean Albannach a-mhàin
- **Dèan** biadh à Alba, ga roinneadh agus ga bhlas le luchd-ionnsachaidh eile
- **Beachdaich** air atharrachadh aimsir agus tràthaileachd agus a' bhuaidh a bhios aca air na tha comasach fhàs ann an Alba
- **Tuig** an truinnsair Eatwell. A bheil e comasach daithead cothromaichte a bhith agad le dìreach biadh à Alba?
- **Understand Tuig** a' bhuaidh shlàinte is àrainneachdail a tha aig na roghainnean bìdh againn
- **Thoir cunntas air** slighean bìdhe bho chrann gu truinnsair agus iasg gu forc
- **Aithnich** a' bhuaidh àrainneachdail a tha aig diofar sheòrsan àiteachais agus iasgaich

Tha seòrsachadh atharraichte Bloom a' brosnachadh ceasnachadh eifeachdach, a' cruthachadh tuigse nas doimhne ann an luchd-ionnsachaidh. Dh'fhaodadh luchd-cleachdaidh a' chuirteag a chleachdadh gus measadh a dhèanamh air ìre dùbhlain taobh a-staigh an ionnsachaidh dealbhaichte. Airson tuilleadh fiosrachaidh mu bhith a' cleachdadh an t-seòrsachadh rach gu: http://www.educationscotland.gov.uk/resources/b/genericresource_tcm4659433.asp



Àrdaich mothachadh mu roghainnean nas fhallaine nuair a nochdas cothroman agus mol an dòigh gùilain seo

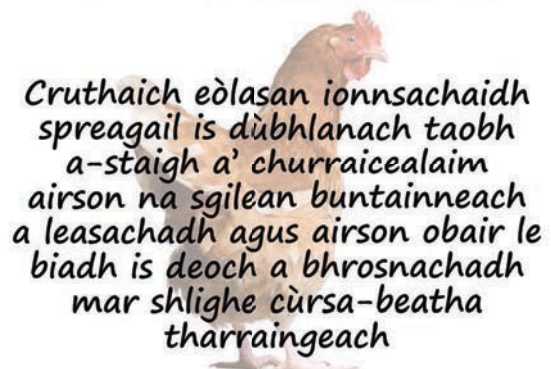


Thoir seachad comhairle is stiùireadh iomchaidh a thaobh slighean cùrsa-beatha agus teisteanasan freagarrach

Dè as urrainn dhomh a dhèanamh?



Thoir aithne do choileanaidhean luchd-ionnsachaidh ann an raointean buntainneach



Cruthaich eòlasan ionnsachaidh spreagail is dùbhlanaich taobh a-staigh a' churraicealaim airson na sgilean buntainneach a leasachadh agus airson obair le biadh is deoch a bhrosnachadh mar shlighe cùrsa-beatha tharraingeach