



NA H-EALAIN CHRUTHACHAIL

- Soillseachadh biadh
- Togail dhealbhan de bhiadh
- Dealbhadh còmhach toraidh, leabhraichean, bileagan
- Sgrìobhadh ceòl airson sanasachd bìdh
- Cleachd raon de mheadhanan agus theicneòlasan airson iomhaighean bìdh a chruthachadh airson foillseachaidh no taisbeanadh ealain
- Dealbhadh grafaigeach airson foillseachaidhean bìdh
- Cleachdadh solas is fuaim ann an teicneòlas ealain taigh-cluiche ann a bhith a' cruthachadh meadhanan timcheall air biadh
- Leasaich agus cur an cèill fuasglaidhean dealbhaidh inntinneach



SLÀINTE AGUS SUNND

- Dàimhean fallain le biadh
- Cùm cuideam fallain
- Meud cuibhreann
- Gnìomhachd corporra cunbhalach
- A' faighinn chothroman, lùth a-staigh agus lùth a-muigh
- Sunnd sòisealta: ag ithe le caraidean agus buaidh cho-aisean air biadh
- Dealbhadh clàr-bìdh: sgilean còcaireachd làimhseachail
- Feumalachdan daithead
- Tapachd
- Dleastanas nam meadhanan a thaobh buaidh air giùlan slàinte
- Cleachdaidhean sàbhailt is glan, cunnartan sàbhailteachd
- Seasmhachd, aimsireileachd, stòr bìdh
- Còirichean lagha luchd-ceannach is bhuidhnean

EÒLAS CREIDEIMH AGUS MORALTACHD

- Àite biadh ann am fèisean glèidhidhean
- Stiùireadh mu ullachadh bìdh a rèir chreideamhan eadar-dhealaichte
- Biadh airson diadhachdan
- Cleachdaidhean bìdh: a' conaltradh ri Dia le beannachd is taing
- Nochd creideamh tro òrdughan diadhaidh
- Am measg nan diadhachdan a dh' fheumas riaghailtean bìdh sònraichte tha: Iùbhach, Indeach, Sikheach, Muslamach, Bùdach, Rastafarian, Janist agus Crìosdaidheachd
- Obair carthannais m.e. Mary's Meals



SAIDHEANSAN

- Co-phàirtean agus feum bìdh
- Mathachadh agus connadh
- Biadh talmhainn lag
- Buaidh àrainneachdail air tuathanachas agus mathachadh
- Biadh atharraichte gineadach
- Feum air bhìotamain agus mèinnearan
- Innleadaireachd gineadach
- Slighean bìdh is lin
- Atharrachaidhean lùth ann an ath-bhualaidhean ceimigeach
- Galairean air an adhbhrachadh le bitheagan no còcaireachd
- Cuir an cèill bharailean agus dèan co-dhùnaidhean air cùisean sòisealta, moralta, beusanta, eaconamach agus àrainneachdail



CÀNANAN

- A' leantainn reasabaidhean agus stiùireadh gu ceart
- A' toirt cunntas air eòlasan blasaid
- Ag èisteachd ri stiùiridhean
- A' leughadh chlàran-bìdh ann an cànan sam bith
- Bileagan bìdh
- Biadh ann an litreachas
- Leabhraichean-latha bìdh
- A' dealbhadh chlàran-bìdh agus liostaichean ceannach
- Litearrachd nam meadhanan
- Clò-bhualadh àrainneachdail
- A' dìth-chòdadh
- A' sanasachd
- Cultar Gàidhlig: reasabaidhean agus briathrachas bìdh
- A' sgrìobhadh airson: irisean, phàipearan-naidheachd, fhilmean, rèidio agus Tbh
- Meadhanan air-loidhne: a' gabhail a-steach bhlogaichean, lionathan shòisealta



MATAMATAIG

- A' cuideamachadh agus a' tomhas tomad ann an reasabaidhean, còcaireachd airson àireamhan mòra
- Miltean bìdh
- Ag obrachadh a-mach susbaint lùth a' bhìdh
- Tuairmseachd agus cruinneachadh ann an reasabaidhean
- Bloighean, bloighean deiceach agus ceudadan - airson cosgaisean no meudachadh cuibhreann
- Riaghladh airgead: buidseiteachd san dachaigh no san àite-obrach
- Timeadh sgilean: còcaireachd, ullachadh agus dealbhadh bhidhean
- A' roinneadh cunntas
- A' tomhas: taisbeanadh bìdh
- Dàta agus anailis ann an ullachadh is solarachd bìdh
- Co-mheas agus co-chuid
- Eadar-mhìnich fiosrachadh àireamhach: meas cunnart agus fuasgladh dhuilgheadais

CUSPAIREAN SÒISEALTA

- Tachartasan eachdraidheil: gort a' bhuntàta, cuibhreannachadh, Holocaust, tràillealachd
- Modhannan a thaobh tairgsean taic
- Faotainneachd, sgaioleadh biadh don h-uile
- Gort na cruinne
- Ceannach fearann: cleachd no ath-chleachd, atharrachaidhean àrainneachdail
- Reamhrachd dùthchasach: comann-sòisealta ag atharrachadh, buaidh air siostaman cùraim slàinte
- Tuathanachas: a' fàs, tionndadh bhàrr, tuathanachas seasmhach, tuathanachas malairteach, a' fàs bharran, ag àrach bheathaichean, gnìomhachas, ath-chuairteachadh, sgudail bìdh
- Tèarainteachd bìdh: poileasaidh bìdh ionadail agus poileasaidh bìdh cruinneil



TEICNEÒLASAN

- Sgilean còcaireachd làimhseachail
- Dealbhadh innealan còcaireachd, chidsinean, àiteachan ithe
- Dealbhadh còmhachadh
- Àite agus buaidh theicneòlasan ann an atharrachadh agus treòrachadh co-chomann
- Lùth ath-nuadhachail agus seasmhach
- Cùisean modhanail ag èirigh bho leasachaidhean teicneòlais
- Reachdas slàinte agus sàbhailteachd
- Dùbhlannan dealbhaidh le fòcas air biadh
- Leasaich beachd bìdh cruthachail a dh' fhaodadh a bhith air a choileanadh le bhith a' cleachdadh saothrachadh le taic coimpiutair
- Dealbhadh gheamannan ioma-mheadhanan le ceangal ri biadh



CÙIS BEACHDACHAIDH

a' dèanamh sgrùdadh air biadh is deoch tron churraicealaim airson sàr-mhathais



Ag atharrachadh bheathan tro ionnsachadh

Tha an goireas seo ag amas air taic a thoirt do dh'ionnsachadh mu bhiadh is deoch tro ionnsachadh eadar-foghlaim làn-dhealbhaichte. Is e an rud as cudromaiche mu ionnsachadh eadar-foghlaim a bhith a' toirt seachad chothroman airson slighe air adhart ann an sgilean agus tuigse ann an raon de cho-theacsaichean agus co-cheanglaichean a dhèanamh eadar diofar raointean ionnsachaidh. Tha eisimpleirean math ann de dh' ionnsachadh eadar-foghlaim stèidhichte air cuspairean làidir teamaichean, cho math ri modhan stèidhichte air pròiseactan.

Faodaidh ionnsachadh eadar-foghlaim stèidhichte air buidhnean de dh' eòlasan agus builean bho thaobh a-staigh agus thar raointean curraicealaim, eòlasan math buntainneach, dùbhlanaich ionnsachaidh agus co-theacsan brosnachail a thoirt seachad gus coinneachadh ris na diofar fheumalachdan a tha aig luchd-ionnsachaidh.

Bu chòir gum biodh àite airson ionnsachaidh sa churraicealaim thairis air crìochan cuspair, gus am bi luchd-ionnsachaidh a' dèanamh cheanglaichean eadar diofar roinnean ionnsachaidh. Tha làthaireachd bidh agus slàinte taobh a-staigh a' churraicealaim a' toirt eòlas agus sgilean do luchd-ionnsachaidh gus an tig iad gu roghainnean bìdh fallain agus an cuideachadh gu bhith a' stèidheachadh cleachdaidhean ithe fallain a mhaireas fad am beatha.

Faodaidh ath-thadhal air bun-bheachd no sgil bho diofar thaobhan a bhith a' doimhneachadh tuigse, agus faodaidh seo an curraicealaim a dhèanamh nas ciallaich agus nas brioghmhor.

Bheir ionnsachadh eadar-foghlaim mòran chothroman seachad gu bhith ag obair ann an co-theacsa sa bhlàr a-muigh agus a' dèanamh an fheum as fheàrr den àrainneachd nàdurach is togte, a bharrachd air a bhith a' leigeil le daoine a bhith ag obair le com-pàirtichean as urrainn tairgse is taic a thoirt do dh' eòlasan ionnsachaidh beairteach agus cothroman dha daoine òga a bhith nas motha an sàs anns a' cho-chomann agus sa choimhearsnachd san fharsaingeachd.

Ionnsachadh eadar-foghlaim èifeachdach:

- faodaidh seo a bhith ann an cruth phròiseactan fa-leth no cùrsaichean sgrùdaidh nas fhaide
- le bhith dealbhaichte timcheall air adhbharan soilleir
- stèidhichte air eòlasan agus builean air an tarraing bho diofar roinnean sa churraicealaim no cuspairean san taobh a-staigh

- a' dèanamh cinnteach gu bheil slighe air adhart ann an sgilean agus ann an eòlas agus tuigse
- as urrainn cothroman a thoirt do dh' ionnsachadh ire-measgaichte a tha stèidhichte air ùidh..

Fiosrachadh agus goireasan

Làraich-lìn

Fiosrachadh Slàinte agus Beathachadh

Buidheann Inbhe a' Bhìdh an Alba: www.food.gov.uk/scotland

Bunait Cridhe Bhreatainn: www.bhf.org.uk

Bunait Beathachaidh Bhreatainn: www.nutrition.org.uk

Comhairle a' Bhainne: www.milk.co.uk

Slàinte NHS na h-Alba: www.nhs.uk/Livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx

Slàinte NHS na h-Alba – Cuideam Fallain dha Clann: www.healthscotland.com/documents/4143.aspx

Sgilean Còcaireachd Làimhseachail

Cuimseachadh air Biadh – Bus Còcaireachd nas Fhallaine:

www.focusonfood.org/cookingbuses.html

Biadh Pàirt dhar Beatha: www.foodafactoflife.org.uk/index.aspx

BBC Biadh Math: www.bbc.co.uk/food

Sàbhailteachd Bìdh: www.flyonthewall.com/FlyBroadcast/FSA/BacteriaBiteBusiness

Biadh san t-seòmar-sgoile: www.food.gov.uk/foodindustry/schoolfood

Fàs do chuid fhèin

Sgoiltean a' fàs: www.growingschools.org.uk

Dualchas Nàdair na h-Alba: www.gardenforlife.org.uk

Lìonra Ghàraidhean Cruinne nan Sgoiltean: www.globalgardens.org.uk

Biadh agus Seasmhachd

Eco-sgoiltean: www.ecoschoolsscotland.org

Neoni Sgudail Alba: www.zerowastescotland.org.uk

Urras Foghlaim Co-obrachaidh Alba: www.cets.coop/index.html

Biadh agus Tuathanachas

Comann na Talmhainn: www.soilassociation.org

Urras Àiteachais Ghàidhealaich Rìoghail: www.rhet.org.uk

Biadh Mara Alba: seafoodscotland.org

Tractar Dearg: redtractor.org.uk

Ionnsachadh sa bhlàr a-muigh

Curraicealam airson Sàr-mhathais tro ionnsachadh sa bhlàr a-muigh: www.educationscotland.gov.uk/learningteachingandassessment/approaches/outdoorlearning/about/cfethroughoutdoorlearning.asp

A' togail do churraicealam a-muigh agus a-staigh: www.educationscotland.gov.uk/Images/building_your_curriculum_outside_in_tcm4-656470.pdf

Taic nàiseanta

Foghlam Alba: www.educationscotland.gov.uk

Ithe Fallain anns na Sgoiltean – lùil airson a bhith a' toirt gu buil Riaghailtean Riatanasan Beathachaidh airson Biadh agus Deoch anns na Sgoiltean (Alba) 2008 – Stiùireadh nàiseanta a thaobh biadh anns na sgoiltean: www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/238187/0065394.pdf

Reasabaidh airson Soirbheachas – Poileasaidh Biadh is Deoch Nàiseanta na h-Alba: www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/277346/0083283.pdf

Biadh is Deoch Riaghaltas na h-Alba: www.scotland.gov.uk/Topics/Business-Industry/Food-Industry

Scot-PHO – Fiosrachadh Slàinte Poblach airson Alba – Àireamhan Slàinte airson an ùghdarrais agad: www.scotpho.org.uk/comparative-health/profiles/2010-chp-profiles

Caidreachas Biadh is Deoch na h-Alba: www.sfdf.org.uk/sfdf/home.aspx

Buidheann Dion Àrainneachd na h-Alba: www.sepa.org.uk

Biadh agus Slàinte Coimhearsnachd (Alba): www.communityfoodandhealth.org.uk

Càirdeas Biadh is Slàinte: www.fhascot.org.uk/Home

Taic ionadail

Foghlam Alba

Luchd-teagaisg Eaconamas Dachaigh – comhairle, stiùireadh agus co-chruinne CPD air sgilean

làimhseachail bìdh Seirbheis Solarachd na Sgoile – comhairle mu bhith a' coinneachadh ri slatan-tomhais beathachaidh, seiseanan ithe fallain airson sgoilearan, pàrantan no luchd-obrach Roinn Slàinte na h-Àrainneachd

Roinn Slàinte na h-Àrainneachd

Còcairean Ionadail - dh' fhaodadh gum biodh iad deònach tadhal, taic a thoirt do ghnìomhachd airson luchd-obrach no sgoilearan

Co-obraichean Bìdh Ionadail – taic coimhearsnachd Colaisdean Ionadail

Eòlaiche daithead coimhearsnachd

Com-pàirtichean Slàinte is Cùraim Coimhearsnachd – lorg am fear agadsa: www.chp.scot.nhs.uk/index.php/chps/chp-map

Bùitean ionadail neo-eisimeileach/luchd-reic/luchd-dèanaidh bìdh ionadail mòr-bhùitean

Tuathan Ionadail

Airson leth-bhreacan clò-bhuailte den bhileig seo no am postair meud A1 Cùis beachdachaidh cuir post-d gu: HealthandWellbeing@educationscotland.gov.uk

Gheibhear am postair Cùis beachdachaidh air-loidhne airson a chlà-bhualadh agus airson do bheachdan fhèin a chuir ris agus tuilleadh leasachadh a dhèanamh: www.educationscotland.gov.uk/foodidl

A' leasachadh Cùis beachdachaidh

- Pàrantan an sàs
- A' leasachadh shaoranaich cruinneil
- Iomairt ann am foghlaim
- Foghlam Ionmhasail
- Sgilean airson ionnsachadh, beatha is obair
- A' brosnachadh giùlan adhartach
- Ionnsachadh sa bhlàr a-muigh
- Gàrraidhean Sgoile
- Barrachd Roghainnean Barrachd Cothroman /16 + Cothroman airson na h-uile
- Leasachadh Ionnsachaidh Coimhearsnachd
- Seòmar-bidhe mar sheòmraichean-sgoile – a' ceangal solar bìdh agus ionnsachadh
- Slàinte is Sunnd Luchd-obrach
- Clubaichean bracaist agus nan dèidh Clubaichean Sgoile
- Tachartasan taobh a-muigh na sgoile
- Cothroman cùrsa-beatha

Dè as urrainn dhomh a dhèanamh?

Àrdaich mothachadh mu roghainnean nas fhallaine nuair a gheibhear an cothrom agus bidh nad eisimpleir air a' ghiùlain seo..

Thoir seachad comhairle is stiùireadh fhreagarrach agus teisteanasan iomchaidh ann an gnìomhachas bìdh is deoch mar deagh shlighe a dh' ionnsaigh cùrsa-beatha..

Thoir aithne do bhuilean luchd-ionnsachaidh ann an rointean buntainneach.

Ag obair còmhla ri luchd-ionnsachaidh gus eòlasan ionnsachaidh brosnachail is dùbhlanaich a chruthachadh taobh a-staigh a' churraicealaim agus ann an co-theacsaichean airson ionnsachadh.

A' cleachdadh a' phostair Cùis beachdachaidh

Bidh an sgoil agad air leth-bhreacan meud A1 fhaighinn de phostair Cùis beachdachaidh . Gheibhear e air-loidhne mar PDF A3 aig www.educationscotland.gov.uk/foodidl agus bheir e seachad dealbh de bheachdan timcheall air ionnsachadh mu bhìadh. Chan eil e ag amas a bhith deimhinnte, tha am postair ag amas air cleachdaichean agus luchd-ionnsachaidh a bhrosnachadh gu bhith a' smaoinneachadh air bìadh thar a' churraicealaim agus nas fhaide...

