

Foghlam Alba Stiùireadh air cleachdadh Slatan-tomhais airson Measaidh Am Màrt 2017

Dh'ainmich [Aithris do Luchd-cleachdaidh a' Churraicealaim airson Sàr-mhathais \(CfE\)](#) (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 cosnadh 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 **dhùbhlán** 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 \(CfE\)](#) 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 DÉANAR
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Seachain fòcas neo-riatanach air Slatan-tomhais fa leth a dh'fhaodadh toradh ann an cus measaidh no cus clàraidh air adhartas chloinne.
<ul style="list-style-type: none"> • Fàs eòlach air Slatan-tomhais raointean eile den churraicealam rè ùine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Seachain an riatanas air a bhith a' tional tuilleadh 's a' chòir de fhianais airson coileanadh luchd-ionnsachaidh a mheasadh.
<ul style="list-style-type: none"> • 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 dùbhlach ann an ionnsachadh, a phlanadh. 	<ul style="list-style-type: none"> • Na tòisich a' dèanamh bhreithneachaidhean air ìrean curraicealaim anns na raointean uile den churraicealam – cùm ri litearrachd agus àireamhachd.
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Blasad, taghadh is luachadh</p> <p>An co-theacs sòisealta</p> <p>Buadhan creideamhach agus cultarach</p>	<p>Is toigh leam a bhith ag ithe diofar sheòrsaichean bìdh ann an raon de shuidheachaidhean sòisealta.</p> <p style="text-align: right;">HWB 0-29a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Ceangal biadh agus slàinte</p> <p>Tighinn gu co-dhùnaidhean</p>	<p>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.</p> <p style="text-align: right;">HWB 0-30a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Biadh eadar-dhealaichte</p> <p>Feumalachdan fa leth</p> <p>Ìrean den bheatha</p>	<p>Tha fios agam gum feum daoine diofar sheòrsaichean bìdh airson an cumail fallain.</p> <p style="text-align: right;">HWB 0-32a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

<p>Cumail Sàbhailte agus Slàinteachail</p>	<p>Prionnsapalan sàbhailteachd bidhe agus slàinteachas</p> <p>Lùghdachadh cunnairt</p> <p>Ullachadh biadh gu sàbhailte agus gu slàinteachail</p>	<p>Tha mi a' fàs mothachail air mar a dh'fhaodas buaidh a bhith aig glaineachd, slàinteachas is sàbhailteachd air slàinte agus sunnd, agus tha mi a' cur an eòlais seo gu feum tro chleachdaidhean làitheil mar glanadh m' fhiaclan.</p> <p>HWB 0-33a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 aparàn. • 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.
<p>Turas a' Bhidhe</p>	<p>Bho thuathanas gu foirc Seasmhachd</p> <p>Buadhan air roghainnean chaitheadairean</p> <p>Ullachadh biadh a tha iomchaidh do dh'ionnsachadh</p>	<p>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.</p> <p>HWB 0-35a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toirt iomradh air na biadhan a tha a' tighinn bho phlanntais agus a tha a' tighinn bho bheathaichean, nuair a thathar ag obair le agus a' blasad bhiadhan.
<p>Teicneòlasan Bidhe agus Aodaich</p>	<p>Cruthachalachd Deilbh</p> <p>Deisealachd</p> <p>Fuasgladh cheistean</p> <p>Leasachadh nithean iomchaidh</p>	<p>Is toil leam a bhith a' rannsachadh agus ag obair le biadhan ann an diofar cho-theacsan.</p> <p>TCH 0-4a</p> <p>Is toil leam a bhith a' deuchainneadh le raon de dh'aodaichean.</p> <p>TCH 0-4b</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taisbeanadh altan ullachaidh sìmplidh bidhe, mar eisimpleir, rùsgadh, slisneadh, measgachadh, liacrachd. • 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 fhuasgladh iomchaidh.
- Cleachdadh nan stòrasan a th' ann mar fhuasgladh air a' cheist / am fhuasgladh 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	<p>Blasad, taghadh is luachadh</p> <p>An co-theacs sòisealta</p> <p>Buadhan creideamhach agus cultarach</p>	<p>Is toigh leam a bhith ag ithe diofar sheòrsaichean bìdh ann an raon de shuidheachaidhean sòisealta.</p> <p style="text-align: right;">HWB 1-29a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Ceangal biadh agus slàinte</p> <p>Tighinn gu co-dhùnaidhean</p>	<p>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.</p> <p style="text-align: right;">HWB 1-30a</p> <p>Tha mi a' faighinn tlachd agus sàsachadh nuair a bhios mi ag ullachadh biadh agus deochan fallain sìmplidh.</p> <p style="text-align: right;">HWB 1-30b</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 glaineach, slàinteachas is sàbhailteachd air slàinte agus sunnd, agus tha mi a' cur an eòlais seo gu feum tro chleachdaidhean làitheil mar glanadh m' fhiacilan. HWB 1-33a	<ul style="list-style-type: none"> • Mineachadh cudromachd ghnàth-chùrsaichean slàinteachais làitheil, mar eisimpleir, nighe làmhan, bruiseadh fhiacilan agus glaineach bodhaig. • Ag obair gu sàbhailte agus gu slàinteachail, ro, tro agus às dèidh biadh ullachadh, mar eisimpleir, deisealachadh airson còcaireachd, stòradh ghritheidean gu h-ìomchaidh, 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 ìomchaidh 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 chorrann, lùghdachadh cleachdadh air pacaideadh.

			<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Teicneòlasan Bidhe agus Aodaich</p>	<p>Cruthachalachd Deilbh Deisealachd Fuasgladh cheistean Leasachadh nithean iomchaidh</p>	<p>Is urrainn dhomh raon de dh'altan ullachaidh simplidh air biadh a chleachdadh, nuair a tha mi ag obair le biadh. TCH 1-04a</p> <p>Is urrainn dhomh raon de dh'innealan is uidheamachd a chleachdadh nuair a tha mi ag obair le aodaichean. TCH 1-04b</p> <p>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</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taisbeanadh raon de sgilean dèanadach nuair a thathar ag ullachadh bidhe, mar eisimpleir, nighe, cleachdadh rùsgair, sùbhadh, sgrìobadh, gearradh, sgilean simplidh 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: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sgrùdadh ceist / dùbhlán simplidh. ○ Rannsachadh agus comharrachadh raon de bheachdan gus a' cheist / an dùbhlán 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	<p>Blasad, taghadh is luachadh</p> <p>An co-theacs sòisealta</p> <p>Buadhan creideamhach agus cultarach</p>	<p>Is toigh leam a bhith ag ithe diofar sheòrsaichean bìdh ann an raon de shuidheachaidhean sòisealta.</p> <p style="text-align: right;">HWB 2-29a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Ceangal biadh agus slàinte</p> <p>Tighinn gu co-dhùnaidhean</p>	<p>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.</p> <p style="text-align: right;">HWB 2-30a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mineachadh 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. • Mineachadh 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.

			<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 ghlaineadh, 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	<ul style="list-style-type: none"> Dèanamh nithean bidhe gu sàbhailte agus gu slàinteachail, cumail ri glanadh, tar-thruaillleadh, 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.

<p>Turas a' Bhidhe</p>	<p>Bho thuathanas gu foirc</p> <p>Seasmhachd</p> <p>Buadhan air roghainnean luchd-cleachdaidh</p> <p>Ullachadh biadh a tha iomchaidh do dh'ionnsachadh</p>	<p>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.</p> <p style="text-align: right;">HWB 2-35a</p> <p>Tro rannsachadh agus deasbad, is urrainn dhomh a thuigsinn gu bheil cleachdaidhean is roghainnean bidhe fo bhuidh fheartan leithid stòran bidhe, ionmhas, cultar agus creideamh.</p> <p style="text-align: right;">HWB 2-34a</p> <p>Le bhith a' sgrùdadh siostaman ainmeachaidh is urrainn dhomh tòiseachadh a' tuigsinn mar a chleachdas mi iad airson roghainnean bidhe fallain a dhèanamh.</p> <p style="text-align: right;">HWB 2-36a</p> <p>Tha mi a' tuigsinn mar a tha sanasachd agus na meadhanan gan cleachdadh gus buaidh a thoirt air luchd-cleachdaidh.</p> <p style="text-align: right;">HWB 2-37a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toirt iomradh air slighe a' bhidhe bho thùs gu truinnsair, 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. • Mineachadh 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	Tha mi a' leasachadh deisealachd, cruthachalachd agus misneachd nuair a tha mi ag ullachadh agus a' còcaireachd bidhe.	<ul style="list-style-type: none"> • Taisbeanadh raon de sgilean dèanadach is altan còcaireachd a tha a' meudachadh, mar eisimpleir, cothromachadh is tomhais, taosnadh, gearradh, bèicearachd, griosachadh. • 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; <ul style="list-style-type: none"> ○ Sgrùdadh dùbhlán / ceist. ○ Comharrachadh agus a' taisbeanadh dhòighean air an dùbhlán / ceist fhuasgladh. ○ Planadh agus ruighinn an fhuasglaidh. ○ Measadh fuasgladh mu choinneamh ar n-inbhean fhìn. Comharrachadh co-dhiù aon leasachadh a ghabhas a dhèanamh.
	Deilbh		
	Deisealachd	Tha mi a' leasachadh deisealachd, cruthachalachd agus misneachd nuair a tha mi ag obair le aodaichean.	
	Fuasgladh cheistean	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.	
	Leasachadh nithean iomchaidh	Is urrainn dhomh mo bheachd-smuaintean a dheasbad, a dheasbairreachd agus a leasachadh le misneachd a tha a' fàs agus mìneachaidhean soilleir.	

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	<p>Blasad, taghadh is luachadh</p> <p>An co-theacs sòisealta</p> <p>Buadhan creideamhach agus cultarach</p>	<p>Is toigh leam a bhith ag ithe diofar sheòrsaichean bìdh ann an raon de shuidheachaidhean sòisealta.</p> <p style="text-align: right;">HWB 3-29a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Ceangal biadh agus slàinte</p> <p>Tighinn gu co-dhùnaidhean</p>	<p>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.</p> <p style="text-align: right;">HWB 3-30a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taisbeanadh tuigse do comhairle bidhe làithreach tro bhith ag ullachadh bhiadhan a choileanas feumalachdan sònraichte slàinte, mar eisimpleir, reamhrachd, bruthadh fala àrd.
Feumalachdan beathachail	<p>Biadh eadar-dhealaichte</p> <p>Feumalachdan fa leth</p> <p>Ìrean den bheatha</p>	<p>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</p> <p style="text-align: right;">HWB 3-31a</p> <p>Tha mi a' tuigsinn barrachd mu fheuman beathachaidh dhaoine a tha ann an suidheachaidhean eadar-dhealaichte agus aig a bheil diofar fheuman.</p> <p style="text-align: right;">HWB 3-32a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

<p>Cumail Sàbhailte agus Slàinteachail</p>	<p>Prionnsapalan sàbhailteachd bidhe agus slàinteachais.</p> <p>Lùghdachadh cunnairt</p> <p>Ullachadh biadh gu sàbhailte agus gu slàinteachail</p>	<p>'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.</p> <p>HWB 3-33a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Turas a' Bhidhe</p>	<p>Bho thuathanas gu foirc</p> <p>Seasmhachd</p> <p>Buadhan air roghainnean chaitheadairean</p> <p>Ullachadh biadh a tha iomchaidh do dh'ionnsachadh</p>	<p>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.</p> <p>HWB 3-34a</p> <p>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 còmhach bhiadhan, a' toirt dhomh comas air roghainnean fiosraichte a dhèanamh nuair a tha mi ag ullachadh agus a' còcaireachd biadh fallain.</p> <p>HWB 3-36a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 pacaidhean bidhe agus ga chleachdadh gus roghainnean fiosraichte a dhèanamh ann an taghadh biadh airson suidheachaidhean sònraichte.

<p>Teicneòlasan Bidhe agus Aodaich</p>	<p>Cruthachalachd</p> <p>Deilbh</p> <p>Deisealachd</p> <p>Fuasgladh cheistean</p> <p>Leasachadh nithean iomchaidh</p>	<p>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.</p> <p style="text-align: right;">TCH 3 –04a</p> <p>Is urrainn dhomh sgilean aodaich a chleachdadh ann an suidheachaidhean dèanadach agus cruthachail nan àite ionnsachaidh, aig an dachaigh no san àite-obrach.</p> <p style="text-align: right;">TCH 3 – 04b</p> <p>Le bhith a’ cleachdadh ro-innleachdan airson fuasgladh cheistean agus a’ nochdadh cruthachalachd ann an dùbhlàn 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.</p> <p style="text-align: right;">TCH 3 –04c</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taghadh agus cleachdadh raon nas fharsainghe 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 fhuairheil le inneal fuaigheil, a’ leantainn loidhnichean comharraichte. • Cleachdadh measgachadh de sgilean aodaich gus nì pearsanaichte a chruthachadh. • Taobh a-staigh co-theacs bidhe / aodaich: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. ○ 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	<p>Blasad, taghadh is luachadh</p> <p>An co-theacs sòisealta</p> <p>Buadhan creideamhach agus cultarach</p>	<p>Is toigh leam a bhith ag ithe diofar sheòrsaichean bidh ann an raon de shuidheachaidhean sòisealta.</p> <p style="text-align: right;">HWB 4-29a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mineachadh 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	<p>Ceangal biadh agus slàinte</p> <p>Tighinn gu co-dhùnaidhean</p>	<p>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.</p> <p style="text-align: right;">HWB 4-30a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>Biadh eadar-dhealaichte</p> <p>Feumalachdan fa leth</p>	<p>'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.</p> <p style="text-align: right;">HWB 4-31a</p> <p>Le tuigse air tinneasan co-cheangailte ri daithead, 's urrainn dhomh reasabaidhean atharrachadh agus a chòcaireachd a rèir fheuman eadar-dhealaichte.</p> <p style="text-align: right;">HWB 4-32a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Mineachadh 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 bidh. HWB 4-33a	<ul style="list-style-type: none"> • Cur an gnìomh eòlas gus fàs baictearach a chumail sìos nuair a thathar ag ullachadh nithean a thaobh biadh/daithead. • Mìneachadh dè thachras do bhaictèaran aig prìomh theothachdan.
Turas a' Bhidhe	Bho thuathanas gu foirc Seasmhachd Buadhan air roghainn chaitheadairean	<p>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</p> <p>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 bhuidh stòran air an taobh a-muigh. HWB 4-37a</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 riathanasan laghail a thaobh pacaideadh bidhe. • Cur an sàs eòlas mu chòraichean agus uallaichean luchd-cleachdaidh agus a' comharrachadh far am faighear cuideachadh.

			<p>stòrasan iomchaidh.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Deilbheadh agus dèanamh nì a choileanas feumalachdan an fhiosrachaidh.○ Luachadh èifeachdas an nì a thaobh an t-sònrachaidh.○ Fireanachadh leasachaidhean air ar toraidhean fhìn agus chàich.
--	--	--	--