



NCCA

An Chomhairle Náisiúnta
Curraim agus Measúnachta
National Council for
Curriculum and Assessment

Clár Foghlama Leibhéal 1 den tSraith Shinsearach: Cócaireacht

Modúl Roghnach

I gcomhair comhairliúcháin

Samhain 2025

Réamhrá

Is éard atá i gClár Foghlama Leibhéal 1 den tSraith Shinsearach (CFL1SS) raon de réimsí curaclaim, agus gach ceann acu deartha ar bhonn modúlach. Tá ceithre réimse curaclaim ag croílár CFL1SS: Uimhearthacht; Cumarsáid agus Litearthacht; Cúram Pearsanta; agus Sruthanna Roghnacha. Modúl roghnach is ea an Chócaireacht.

Ceapadh an Chócaireacht le haghaidh 60 uair an chloig ar a laghad den am teagaisc/ranga ar feadh dhá bhliain.

Teideal modúil	Am molta in uaireanta an chloig
Cócaireacht	60

Réasúnaíocht

Déantar forbairt ar scileanna praiticiúla bia na scoláirí sa mhodúl roghnach Cócaireachta. Is foghlaim riachtanach í seo a théann chun leasa do gach scoláire agus a thacaíonn leo ina saol laethúil. Cuireann an modúl bia sláintiúil, folláine phearsanta agus scileanna maireachtála neamhspleácha chun cinn agus ar chumas na scoláirí. Cothófar féinmhuinín na scoláirí, trí ghníomhaíochtaí foghlama, agus iad ag tabhairt faoin bhfadhbhréiteach i ngan fhios dóibh, chomh maith le pleanáil, ullmhúchán agus smaointeoireacht chriticiúil agus chruthaitheach; ní ó thaobh bia amháin, ach ó thaobh bainistíocht ama agus acmhainní de. Tugann gné chomhoibríoch neart imeachtaí cócaireachta deiseanna éifeachtachta príomhinniúlachtaí sraithe sinsearaí, sin cumarsáid, obair le daoine eile, bheith cruthaitheach agus folláine a chothú.

Leanúnachas agus dul chun cinn

Leis an modúl, cuirtear chun cinn foghlaim agus eispéiris na scoláirí sa tsraith shóisearach agus tógtar orthu.

Leis an modúl seo, cuirtear chun cinn foghlaim agus eispéiris na scoláirí i gCuraclam na Bunscoile agus sa Chreat don tSraith Shóisearach agus tógtar orthu. Tacaíonn an fhoghlaim tríd an modúl Cócaireachta go sonrach le príomhscileanna ón tsraith shóisearach a fhorbairt, príomhscileanna a bhaineann le féinbhainistiú, le bheith ag fanacht folláin, le cumarsáid a dhéanamh, le bheith cruthaitheach, le bheith ag obair le daoine eile agus le heolas agus smaointeoireacht a bhainistiú. Tríd an modúl, cuirtear forbairt agus foghlaim chun cinn freisin i réimsí amhail litearthacht, uimhearthacht, teanga, comhordú luaile, soghluaisteacht agus scileanna fóillíochta, trí eispéireas foghlama céadfach.

Tugtar deiseanna do na scoláirí a léiriú conas is féidir foghlaim a fhaightear anseo a bheith nasctha leis an bhfoghlaim roimhe seo, le modúil agus réimsí curaclaim eile, le gníomhaíochtaí na scoile i gcoitinne agus leis an saol lasmuigh den scoil, agus a gcuid foghlama á cur i bhfeidhm i réimsí amhail Cumarsáid agus Litearthacht, Uimhearthacht, Cúram Pearsanta, Aire a Thabhairt do mo Thimpeallacht, A Bheith Rannpháirteach sa Phobal agus Réimse Sainspéise. Cuidíonn sé sin chun foghlaim feadh na sraithe sinsearaí a chur ar aghaidh agus a atreisiú. Cumasaítear do na scoláirí dul i ngleic lena bpríomhinniúlachtaí maidir le cumarsáid agus bheith ag obair le daoine eile agus iad a fhorbairt. Trí bheith rannpháirteach i gcócaireacht, cuirfear dlús le muinín agus folláine na scoláirí ar an iomlán, de réir mar a théann siad trí ghníomhaíochtaí fisiciúla i suíomh struchtúrtha agus tacúil.

Teagasc agus foghlaim

Leagan an modúl roghnach Cócaireachta béim ar thábhacht na rannpháirtíochta agus bia á ullmhú. Cuirtear ar chumas na scoláirí a gcuid spriocanna féin a fhorbairt i dtimpeallacht rannpháirtíochta agus cuirtear straitéisí ar fáil dóibh chun iad a bhaint amach.

Ós rud é gur féidir go mbeidh riachtanais uathúla ag scoláirí áirithe, is féidir gur gá moltaí a lorg ó fhoireann ildisciplíneach. Saincheisteanna amhail sábháilteacht, chomh maith le riachtanais leighis, chéadfacha agus fhisiciúla na scoláirí, is gá iad a chur san áireamh. Is féidir go mbeidh feidhm aige sin maidir le trealamh agus gníomhaíochtaí a roghnú atá oiriúnach do riachtanais na scoláirí. Is féidir gurb é an pointe foghlama tosaigh do scoláirí áirithe teacht chun bheith cleachta agus ar a gcompord leis na gnéithe céadfacha de thimpeallacht Chócaireachta amhail fuaimíocht, boladh agus teocht. Le linn oiriúnú ar bith, ba cheart go ndéanfaí breithniú ar riachtanais fhisiciúla, foghlama, chéadfa agus chumarsáide na scoláirí. D'fhéadfadh oiriúnuithe agus tacaíochtaí cur le hinrochtaineacht agus rannpháirtíocht a mhéadú, cinn atá uathúil do gach scoláire agus gach comhthéacs scoile. D'fhéadfadh an méid seo a leanas a bheith ina measc,

- cuntair íslithe nó chruinne
- mataí, urlár, babhlaí, cláir ghearrtha neamhsclorracha
- leideanna agus oidis fhisiciúla, thadhlacha agus dhathchódaithe
- iartaí ionductaithe
- hanlaí nó greamáin chúracha chomhthógtha, sceana oiriúnaitheacha
- coimeádáin uilíocha
- stánoscloirí leictreacha
- gléasanna cumarsáide
- teicneolaíocht dhigiteach agus oiriúnaitheach
- fearas cistine curtha in oiriúint chun go bhfeidhmítear é trí ghluaiseachtaí láimhe

Soláthraíonn Cócaireacht eispéiris foghlama thadhlacha agus idirghníomhacha do na scoláirí, a d'fhéadfadh an iliomad céadfaí a mhealladh agus cuidiú leis an eispéireas foghlama a fheabhsú. Féadfaidh na scoláirí uigeacht na gcomhábhar a bhrath, boladh luibheanna agus spíosraí a fháil, athruithe ar bhia a aithint le linn cócarála, agus éisteacht leis na fuaimeanna a bhaineann le hullmhúchán bia. Tá gníomhaíochtaí ar an meán trínar féidir na torthaí foghlama a bhaint amach. Cuireann gníomhaíochtaí ar chumas na scoláirí muinín a fhorbairt agus neamhspleáchas a chur chun cinn maidir le hullmhúchán bia agus a bheith ag obair le daoine eile. Féadfaidh gníomhaíochtaí a bheith samhaltaithe, treoraithe nó tacaíthe ag an múinteoir a mhéid a theastaíonn a leithéid ón scoláire. Cé go liostaítear roinnt samplaí, níl iontu ach moltaí. Tá solúbthacht ag scoileanna gníomhaíochtaí a chur in oiriúint, le leibhéil éagsúla tacaíochta do scoláirí, dá gcomhthéacs scoile ar leith, do chomhthéacs a bpobail agus do spéiseanna, láidreachtaí agus do chumas na scoláirí.

Féadfar na nithe seo a leanas a áireamh ar ghníomhaíochtaí, ach gan bheith teoranta dóibh:

- Seisiúin phraiticiúla chócaireachta, ina dtugann na scoláirí cúnamh béilí simplí cothroma a réiteach.
- Cleachtadh sceana a láimhseáil agus sábháilteacht sa chistin, ag cinntiú gur féidir leis na scoláirí uirlisí a fheiceáil agus úsáid a bhaint astu go muiníneach agus go sábháilte.
- Oidis céim ar chéim a leanúint, ag tacú leis an seicheamhú agus teoracha a thuiscint.
- Gníomhaíochtaí blaiste agus céadfaí, ag tabhairt deiseanna do na scoláirí fiosrú a dhéanamh ar uigeachtaí, blasanna, agus meascáin bhia éagsúla
- Dúshláin chócaireachta, ina n-oibríonn na scoláirí ina n-aonar nó i ngrúpaí le béile a réiteach laistigh d'achar áirithe ama

- Páirt a ghlacadh in ullmhú bia d'imeachtaí, amhail bricfeastaí scoile, díolacháin cístí, béilí teaghlaigh, nó tograí cócaireachta pobail
- Taithí oibre a bhaineann le bia a dhéanamh laistigh dá scoil agus den phobal níos leithne.
- An pobal níos leithne a thabhairt isteach, amhail aoichócairí, táirgeoirí bia áitiúla nó cistineacha pobail, cuairteanna ar chistineacha proifisiúnta, caiféanna, nó margaí bia.

Trí dheiseanna rannpháirteachais fíorshaoil a chur ar fáil, tairgtear léargas ar chócaireacht agus ullmhúcháin bia i suíomhanna san fhíorshaol. Cabhraíonn sé seo leis na scoláirí a gcuid foghlama a chur i bhfeidhm lasmuigh den seomra ranga agus blaiseadh a fháil de thimpeallachtaí bia éagsúla.

Modúl: Cócaireacht

Tuairisceoir modúil

Cothaíonn an modúl Cócaireachta forbairt scileanna praiticiúla bia riachtanacha na scoláirí, scileanna ullmhúcháin bia agus feasacht ar shábháilteacht sa chistin. Cothóidh sé seo muinín i leith a neamhspleáchais béilí a ullmhú chun tacú leis an maireachtáil laethúil.

Foghlaimíonn na scoláirí faoin méid seo a leanas	Ba cheart go mbeadh sé ar chumas na scoláirí:
Scileanna praiticiúla bia Déanann na scoláirí fiosrú agus bíonn siad ag plé le bunscileanna atá ag teastáil sa ghnáthchistin, lena n-áirítear an tábhacht a bhaineann le sláinteachas bia. Chomh maith leis sin, bíonn na scoláirí ag plé le modhanna agus teicnící cócaireachta coiteanna agus leanann siad céimeanna cuí chun béile a phleanáil agus a ullmhú.	a. trealamh cistine riachtanach a úsáid, amhail sceana, cláir mhionghearrtha, cumascóirí, uirlisí tomhais b. gnáthfhearais chistine (sa bhaile) a úsáid c. gnásanna sábháilteachta a leanúint laistigh de thimpeallacht chistine d. úsáid a bhaint as teicnící tomhais agus meáite e. cleachtais sláinteachais chuí a chur i bhfeidhm laistigh de thimpeallacht chistine f. siombailí tábhachtacha ar lipéid bhia a shainaithint g. teicnící stórála bia sábháilte a chur i bhfeidhm laistigh de thimpeallacht chistine h. dea-chleachtais a leanúint le traséilliú a sheachaint le linn ullmhú bia i. modhanna cócaireachta éagsúla a léiriú j. dul i ngleic le bunscileanna ullmhúcháin bia k. amanna cócaireachta agus teochtaí a athrú le dul in oiriúint d'oidis éagsúla

Ullmhúchán bia

Leanann na scoláirí teoracha agus oidis chun tacú le béilí simplí a ullmhú

- l. teoracha briathartha, scríofa agus/nó amhairc a leanúint i suíomh ullmhúcháin bia
- m. oidis céim ar chéim agus amlíne a leanúint le réimse béilí a ullmhú
- n. téarmaí cócaireachta comónta a aithint agus a chur i bhfeidhm (m.sh, suanbhruith, bÁCáil, measc)
- o. measc comhábhair
- p. béile a chur i láthair agus a chomhroinnt
- q. glanadh suas a dhéanamh i ndiaidh na cócaireachta
- r. dramhaíl a shórtáil de réir múirín, athchúrsála nó dramhaíl ghinearálta
- s. róil agus freagrachtaí a aithint laistigh de spás cistine comhroinnte
- t. béile a phleanáil agus freastal air i dtimpeallacht ghrúpa
- u. athbhreithniú a dhéanamh ar bhéile i dtimpeallacht ghrúpa.

