

Ciamar a chaidh dhuibh?

F1. b + c: bu chòir biadh air fhuarachadh a bhith air a thoirt dhachaigh sa bhad, no air a stòradh ann am бага-фionnar, gus a chumail bho fàs blàth agus meudachadh ann am bitheagan.

F2. a: Bu chòir uighean a bhith air an stòradh san frids. Bu chòir biadh amh agus biadh nach eil air a chòcaireachd (gu h-àraidh feòil agus iasg) a bhith air a chumail ann an soitheach dùinte aig bonn an frids. Bu chòir na tha air fhàgail ann an tiona bidhe fosgailte a bhith air a chur ann am bobhla agus a chòmhdach.

F3. a b + c: Meudaichidh teothachd frids nuair a thèid doras an frids fhàgail fosgailte, biadh teth a chur dhan frids agus cus a chur dhan frids, agus bidh seo a' ciallachadh nach tèid am biadh gu lèir fhuarachadh ceart agus leigidh seo le bitheagan meudachadh.

F4. c: Ged a bhiodh coltas no fàileadh àbhaisteach bho bhìadh, na cleachd e an dèidh an deit 'cleachd-ro' idir.

F5. c: bu chòir peataichean a chumail air falbh bho àiteachan far am faodadh biadh a bhith.

F6. a b + c: is e an nì as cudromaich a nì còcaire airson sàbhailteachd bidhe an làmhnan a nighe ann an uisge blàth is siabann.

F7. c: Bu chòir bùind-obrach, cho math ri soitheichean, a bhith air an nighe le uisge teth agus stuth-glanaidh a' cleachdadh spong no clobhd a tha air atharrachadh no air a nighe gu cunbhalach.

F8. Cha bu chòir aon seach aon, a, b no c: bu chòir buidhnean so-leònte seachnadh uighean amh no uighean air an leth chòcaireachd.

F9. a: Cha bu chòir biadh a bhith air ath-theasachadh ach aon uair gus am bi e cho teth 's a ghabhas. Cha bu chòir dha a bhith air ath-theasachadh a-rithist agus a-rithist. Nuair a tha sibh a' còcaireachd biadh bho phacaid dèanaibh cinnteach gu lean sibh an stiùireadh a tha air a' phacaid.

F10. b: Meudaichidh bitheagan ma thèid biadh teth agus fuar fhàgail a-muigh.

Gus faighinn a-mach ciamar a chaidh dhuibh, cunntaibh an àirde an sgòr agaibh. Aon puing airson freagairt ceart.

0-3

Gun a chòcaireachd gu leòr. Bha 13% de dhaoine le puinnseanachadh-bidhe an-uiridh. A bheil sibh ag iarraidh a bhith nam measg am bliadhna?

4-7

Letheach-bruich. Chan eil sin dona ach tha rùm ann airson piseach a dhèanamh. Thoir suil air na deich molaidhean a-rithist.

8-10

Deagh chòcaire. Cumaibh ris an obair mhath seo agus cumaibh na bitheagan às a' chidsin.



Dean a' cho-fharpais cheist a tha air an duilleig mu choinneimh seo gus am faic sibh dè an t-eòlas a tha agaibh air slàinteachas bidhe.

Brisg, teth, sùghmhor, ùr

1. Cuiribh biadh a dh'fheumar a chumail fuar no a reothadh dhan frids no dhan reothadair cho luath 's is urrainn dhuibh.
2. Ullaichibh agus cumaibh biadh amh is biadh air a chòcaireachd air leth.
3. Cumaibh am pàirt as fhuair den frids agaibh aig 0-5°C.
4. Cumaibh sùil air deitichean 'use-by/cleachd ro'.
5. Cumaibh peataichean air falbh bho bhiadh, shoithichean is bhùird-obrach.
6. Nighibh ur làmhan gu math
7. Cumaibh an cidsin glan.
8. Bu chòir do bhuidhnean so-leònte seachnadh uighean amh no nach eil air am bruich ceart is biadh air a dhèanamh leotha.
9. Dèanaibh cinnteach gu bheil biadh air a bhruch ceart.
10. Cumaibh biadh teth teth agus biadh fuar fuar.

- C1.** Dè am fear de na trì biadhan sa bhaga a dh'fheumas a dhol dhan frids cho luath 's is urrainn?
a: Lof arain
b: iasg
c: càise
- C2.** Dè am fear de na trì biadhan san frids a chaidh a stòradh ceart?
a: uighean
b: pìos feòil-muice
c: tiona fhosgailte le pònairean
- C3.** Dè a b' urrainn teothachd sa frids a mheudachadh?
a: Doras fosgailte
b: Frids le cus ann
c: Biadh teth san frids
- C4.** Dè bu chòir dhuibh a dhèanamh le biadh a tha seachad air an deit cleachd-ro?
a: Cùm e airson dà là eile agus ith e an uair sin
b: Ith e sa bhad
c: Tilg air falbh e
- C5.** Càit sa chidsin a bheil peataichean ceadaichte?
a: Air a' bhòrd
b: Anns an t-sinc
c: Air an làr

- C6.** Cuin bu chòir dhuibh ur làmhan a nighe?
a: Mus ullaich sibh biadh
b: An dèidh a bhith san taigh-bheag
c: An dèidh peataichean a làimhseachadh
- C7.** Ciamar bu chòir dhuibh bùird-obrach a ghlanadh?
a: Gu sunndach
b: Le dustair iteach
c: Le uisge teth agus siabann no stuth-glanaidh eile
- C8.** Dè am pàirt den ugh is urrainn leanaibh agus pàiste ith amh?
a: slige
b: buidheagan
c: gealagan
- C9.** Co mheud uair is urrainn biadh bruich a bhith air a theasachadh a-rithist?
a: Aon uair
b: Dà uair
c: Trì uairean
- C10.** Dè nach bu chòir dhuibh a dhèanamh le biadh teth agus fuar idir idir?
a: A chur dhan bheil agaibh aig an aon àm
b: Fhàgail a-muigh
c: A chleachdadh airson sabaid-bidhe

Faigh a-mach ciamar a chaidh dhuibh air an ath duilleag, aon puing airson freagairt ceart.