

An taithí itheacháin i scoileanna a fheabhsú

Irish translation of – Improving the dining experience in schools



**school
food topmarks**

Bia scoile: lánmharcanna

Clár

Réamhrá	3
Na buntáistí a bhaineann le feabhas a chur ar thaithí itheacháin na ndaltaí	3
Cad atá i gceist le taithí mhaith itheacháin i scoil?	4
Plean céim ar chéim	5
Seicliosta do thaithí itheacháin scoile	19
Comhtháthú le tionscadail bia eile na scoile	20
Naisc leis an gcuraclam	21
Foinsí faisnéise breise	24



Réamhrá

Tugann an leabhrán teorach seo tuairimí agus moltaí le chéile don scoil chun cabhrú chun taithí na ndaltaí ag am lóin a fheabhsú.

Cés moite de scoileanna gramadaí deonacha agus scoileanna comhtháite faoi chothabháil stáit, is iad na boird oideachais agus leabharlann atá freagrach as béilí scoile a sholáthar agus as lóistín.

Má tá tú ag smaoineamh ar cheann ar bith de na smaointe nó réitigh laistigh den leabhrán seo a chur i bhfeidhm, téigh i dteagmháil leis an tseirbhís lónadóireachta ag do bhord oideachais agus leabharlann, a bheidh lánsásta cabhrú leat. Má tá do scoil ag beartú tógáil as an nua nó obair athchóirithe a dhéanamh, smaoinigh ar na saincheisteanna coitianta laistigh den leabhrán seo agus déan iarracht iad a phlé ag an gcéim phleanála.

Na buntáistí a bhaineann le feabhas a chur ar thaithí itheacháin na ndaltaí

Má chuirtear feabhas ar thaithí itheacháin daltaí beidh tionchar dearfach aige seo ar an líon daltaí a itheann béilí scoile agus ar an lá scoile i gcoitinne.

Is é an príomhbhuntaiste a bhainfeadh do scoil as an taithí itheacháin na ndaltaí a fheabhsú ná daonra leanaí agus daoine óga níos sásta agus níos suaimhní. Bainfear roinnt nithe eile amach tríd an taithí itheacháin ag am lóin a fheabhsú chomh maith ar nós:

- iompar dearfach a spreagadh i measc na ndaltaí;
- tacaíocht a thabhairt do ghlacadh níos mó ar bhéilí scoile saor in aisce;
- d'fhéadfadh sé cabhrú go mór le d'iniúchadh sláinte agus folláine.

Cad atá i gceist le taithí mhaith itheacháin i scoil?

Má bhaintear úsáid mhaith as dathanna, íomhánna, teachtaireachtaí, faisnéis, suíochánra dea-phleanáilte agus ceol is féidir tionchar mór a bheith acu ar an mbraistint 'spáis' sa seomra bia.

Is féidir tionchar a bheith ag timpeallacht na ndaltaí ar a mbraistint folláine, agus maidir le cultúr, éiteas nó tuiscint na dteachtaireachtaí faoi bhia sláintiúil a athrú, fuair scoileanna amach gur chuidigh sé go mór díriú ar sheomraí bia na ndaltaí.

Níl aon réiteach simplí ann ná réiteach amháin a oirfidh do gach duine. Ní hionann an t-atmaisféar a bhíonn in aon scoil agus rud a bhíonn glórach i scoil amháin, bíonn sé briomhar i scoil eile. D'fhéadfadh boird chruinne oibriú go maith i scoil amháin, ach seans go n-oibreodh stólta arda níos fearr i scoil eile. Ní spreagfaidh líon ar bith dea-shuíochánra ná biachláir agus taispeántais tharraingteacha i scoil ar bith na daltaí chun bia níos sláintiúla a ithe áfach, má tá frustrachas orthu toisc an iomad ama a chaitheamh i scuaine le linn a sosa lóin.

Cosúil le gach duine eile, bainfidh leanaí agus daoine óga tairbhe as an atmaisféar ceart agus as a spás itheacháin a bheith eagraithe i gceart agus gheobhaidh siad spreagadh uaidh. Chun nósanna itheacháin níos sláintiúla a fhorbairt caithfidh meas a bheith ag daltaí ar an timpeallacht ina bhfuil siad ina suí agus caithfidh siad taitneamh a bhaint as.

Braitheann spás itheacháin rathúil ar dhearadh maith. Tá an gá atá le ceannaireacht shoiléir agus le comhfhís ar an méid a oibreoidh chomh tábhachtach céanna. Féadfar a lán athruithe luachmhara a dhéanamh gan ach mionathruithe a dhéanamh agus le líon beag maoinithe.



Plean céim ar chéim

1. Tús maith leath na hoibre

Caithfidh gach duine tacú le hathruithe ar bith a fheabhsóidh taithí itheacháin na scoile ar fad. Slí iontach lena chinntiú go dtarlaíonn sé seo ná cur chuige don scoil uile a ghlacadh, áit ar féidir éiteas a fhorbairt a thacaíonn agus a chothaíonn sláinte agus folláine agus rannpháirtíocht gach duine laistigh de phobal na scoile.

An gá a mheasúnú

Sula gcuirtear aon athruithe i bhfeidhm ar thaithí itheacháin na scoile, féach cad is gá a dhéanamh. Bain leas as suirbhéanna agus comhphlé chun na fadhbanna a aithint agus réitigh shoiléire a fháil orthu. D'fhéadfaí é seo a dhéanamh ag tionóil, tráthnóna na dtuismitheoirí nó trí nuachtlitir na scoile. Déan deimhin de go mbreathnaíonn tú ar an taithí sa seomra bia. Tóg nótaí agus pictiúir chun na réimsí ina dteastaíonn feabhsuithe a thaifeadadh. Cabhróidh na torthaí chun eolas a chur ar fáil cibé an dteastaíonn athruithe ar an taithí itheacháin ó dhaltaí agus ó thuismitheoirí nó nach dteastaíonn. Chun inspioráid a fháil, tabhair cuairt ar spásanna itheacháin eile, ar chaifí agus ar bhialanna. Tóg dearcaí phobal na scoile uile faoi deara, daltaí, múinteoirí, lónadóirí agus maoirseoirí seomra bia san áireamh.

Bunaigh grúpa gníomhaíochta

Beidh grúpa gníomhaíochta díograiseach atá cuimsithe de bhaill an phobail scoile riachtanach chun aon athruithe a chur i bhfeidhm. Cinnteofar go mbeidh aon athruithe a dhéantar rathúil má tá tacaíocht agus rannpháirtíocht ón mbainistíocht shinsearach.

Beartaíonn a lán scoileanna ar fheabhsuithe ar an taithí itheacháin a eagrú trína gcomhairle scoile nó trí ghrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil a bhunú. Ba chóir go mbeadh na daoine seo a leanas sa ghrúpa:

- ball sinsearach nó comhairleoir ón tseirbhís lónadóireachta;
- ionadaí ó fhoireann bainistíochta shinsearach na scoile;
- daltaí ó chomhairle na scoile nó ón ngrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil, más ann dó;
- ionadaí ar son na dtuismitheoirí;
- ionadaí ó bhord na ngobharnóirí;
- múinteoir atá freagrach as sláinte agus folláine.

Smaoinigh ar thacaíocht ón bpobal i gcoitinne chomh maith, gnóthaí áitiúla agus gairmithe sláinte, mar shampla, ar nós diatéitigh phobail agus altraí scoile.

Plean céim ar chéim

Déan moltaí

Ba chóir an fhaisnéis go léir a bhailíonn do ghrúpa a chur ina bpríomhphointí gníomhaíochta gur mian le do scoil a thabhairt ar aghaidh agus a chur faoi bhráid na bainistíochta sinsearaí. Caithfear a bheith réadúil. D'fhéadfadh roinnt mhaith ama agus tiomantais a bheith i gceist le hathruithe agus d'fhéadfadh maoiniú breise a bheith ag teastáil. Déan deimhin de go bhfuil do spriocanna indéanta.

Má tá maoiniú breise ag teastáil, labhair leis an mbainisteoir lónadóireachta ag do Bhord Oideachais agus Leabharlann nó le ball den fhoireann bainistíochta sinsearaí. D'fhéadfadh do chumann tuismitheoirí agus múinteoirí a bheith san áireamh i réimsí eile maoinithe.

Gníomhartha a chur i bhfeidhm agus athbhreithniú a dhéanamh orthu

Beidh ort díriú ar an mbuiséad atá ar fáil duit chun na hathruithe a dhéanamh agus bualadh le chéile go minic chun monatóireacht a dhéanamh ar dhul chun cinn do phlean gníomhaíochta. Beidh ort measúnú a dhéanamh ar na hathruithe a rinneadh agus aon tionchar a bhí acu ar dhaltaí agus ar an scoil.

2. Spás iteacháin maith a sholáthar

Tá seans níos mó ann go n-íosfaidh leanaí agus daoine óga béile sláintiúil ar scoil má tá suíochán agus bord acu. Is deis iontach é spás iteacháin maith chun taithí a thabhairt dóibh ar shuíomh iteacháin, rud a d'fhéadfadh a bheith acu sa bhaile ach b'fhéidir nach bhfuil. Cuireann sé scileanna sóisialta chun cinn chomh maith agus am le suí síos agus ithe le cairde, ag tabhairt sosa ó bhrúnna an tseomra ranga.

Spás a uasmhéadú

Má bhaintear úsáid as an limistéar iteacháin mar limistéar ilchuspóireach, smaoinigh ar throsacán nua a cheannach. Tá roghanna ar fáil do chathaoireacha seasta agus do chathaoireacha infhillte. Téigh i dteagmháil leis an mbainisteoir lónadóireachta ag do Bhord Oideachais agus Leabharlann, nó leis an mball foirne cúí laistigh de scoileanna deonacha gramadaí agus scoileanna comhtháite faoi chothabháil stáit atá freagrach as an seomra bia agus an troscán. Trí labhairt leis an duine seo d'fhéadfadh sé cabhrú leat an líon suíochán atá ar fáil a uasmhéadú agus go leor spáis a bheith ann fós chun ligean do na daltaí bogadh timpeall an tseomra bia.

Spás breise laistigh

An bhfuil spás le haghaidh limistéar itheacháin bhreise a bheith laistigh? Ní gá go mbeadh sé seo in aice na cistine. D'fhéadfadh go mbeadh limistéar itheacháin bhreise ag teastáil uait mar rogha do na leanaí níos sine. Tá slite inar féidir cuma limistéar itheacháin a chur ar spás a úsáidtear le haghaidh cuspóirí eile, le linn am lóin. Labhair le do bhainisteoir lónadóireachta, mar is gá breathnú go cúramach ar shaincheisteanna sláinteachais bhia agus sláinte agus sábháilteachta nuair atáthar ag smaoineamh ar an rogha seo agus d'fhéadfadh tionchar a bheith aige ar sholáthar na mbéilí.

Spás lasmuigh

Mura bhfuil sé in úsáid cheana féin, an bhfuil aon áit lasmuigh ar féidir leas a bhaint aisti? D'fhéadfá féachaint ar limistéir sa chlós nach mbaintear mórán úsáide astu, smaoinigh ar scáthbhrat a shocrú chun scáth a chur suas ar laethanta grianmhara, nó mar foscadh ón mbáisteach.

Freastalaí bia soghluaiste

Pléigh an fhéidearthacht chun limistéir bhreise seirbhíse bia a sholáthar leis an tseirbhís lónadóireachta. D'fhéadfadh siad seo a bheith ina n-árthaí anraith ar thralaithe, nó roghanna 'beir agus imigh' le haghaidh ceapairí, beáir sailéad agus prátaí bÁCáilte. Déan deimhin de go bhfuil suíocháin agus boird ar fáil.

Cás-staidéir

- I mbunscoil mhór nua tá an chistin deartha sa tslí is go bhféadfar freastal ar an limistéar atá tiomnaithe don séú bliain ón gcistin chéanna ar feadh an lae ach trí phointe seirbhíse ar leith. Táthar tar éis dul i gcomhairle leis an daltaí maidir leis an troscán, a chuimseoidh raon roghanna i stíl caifitéire nua-aimseartha.
- Tá iarbhunscoil chomhtháite tar éis síneadh a chur leis an seomra bia chun an spás lasmuigh a chuimsiú. Tá an scoil tar éis binsí agus boird adhmaid a sholáthar chun ligean do dhaltaí a lón a ithe lasmuigh. Baintear úsáid as an áit lasmuigh ar feadh na bliana d'ainneoin na haimsire!

Plean céim ar chéim

An spás a dhéanamh tarraingteach

Áit shuaimhneach

Tabhair aidhm do do ghrúpa gníomhaíochta tuiscint a fháil, de réir dearcadh an chustaiméara, ar an méid a dhéanfaidh áit shuaimhneach agus chompordach den seomra bia.

Tabhair ainm don spás itheacháin

Bíodh comórtas ann chun an spás itheacháin a ainmniú, cosúil le caife nó bialann. Cuireann sé tagairtí chun cinn maidir le bualadh le chéile ann agus ithe ann. Cruthaigh tionscadal ealaíne chun an spás itheacháin a mhaisiú, ag teacht leis an ainm nua.

Cuir saothair ealaíne na ndaltaí ar taispeáint

Smaoinigh ar shaothar ealaíne na ndaltaí nó ar shaothar eile a chur ar taispeáint agus é a athrú go rialta bunaithe ar théamaí nó ar thionscadail i do scoil. D'fhéadfadh go mbeadh fonn ort saothar ealaíne áitiúil a roghnú chun an téama san áit itheacháin a léiriú. Tabhair isteach bord le téama, ag tabhairt deis do gach rang a bheith freagrach as le linn na bliana.

Ceol bog

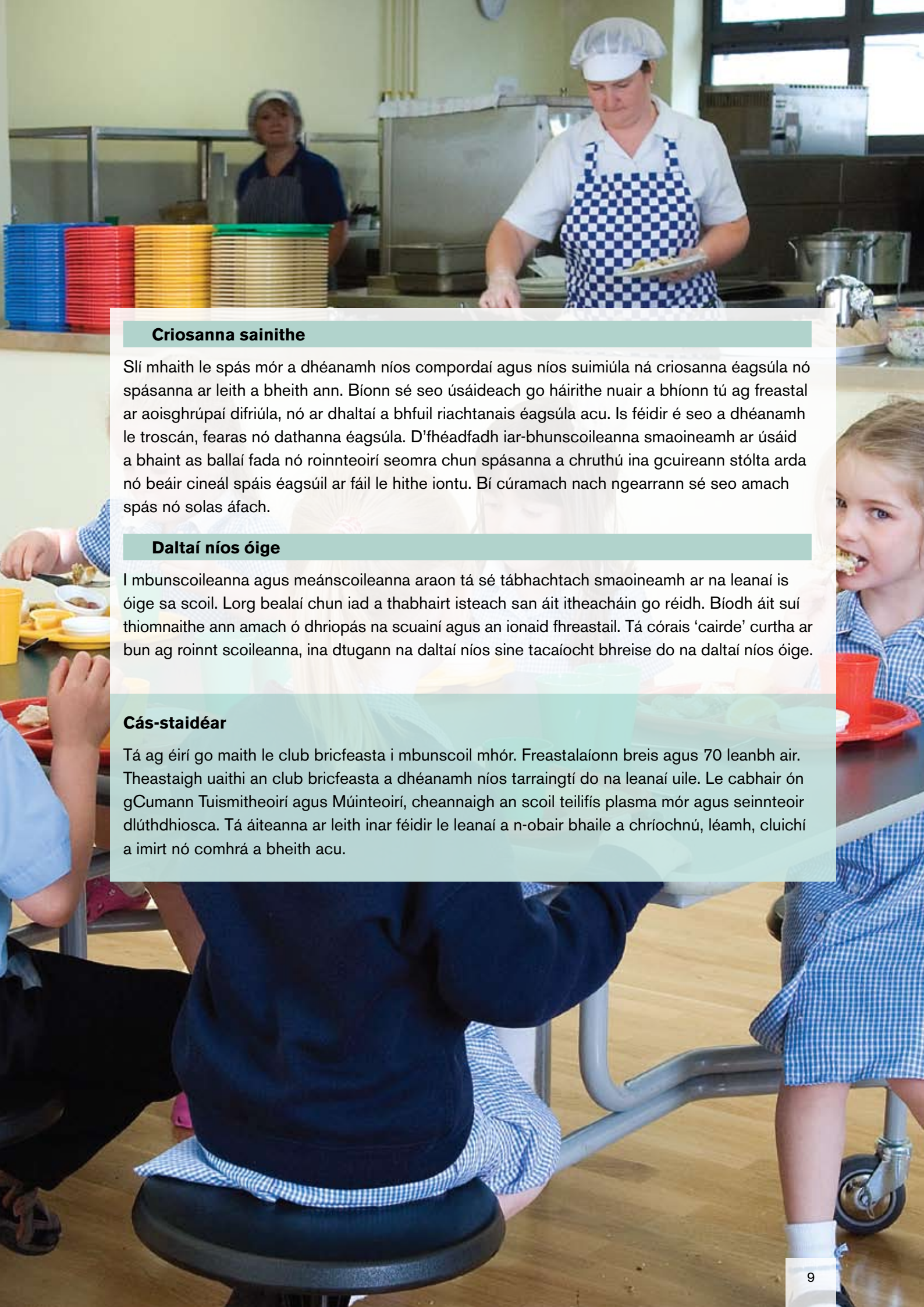
Ag brath ar an bhfuaimíocht sa spás itheacháin, d'fhéadfadh ceol cur leis an leibhéal torainn nó baint uaidh. Má tá an fhuaimíocht ceart, meastar go gcabhraíonn ceol bog chun leanaí agus daoine óga a chur ar a suaimhneas, agus gur féidir leis iad a spreagadh chun an leibhéal torainn a íslíú i dtreo is gur féidir an ceol a chloisteáil. Caithfidh na roghanna ceoil a bheith ciallmhar, ach is spreagadh maith é do dhaltaí ligean dóibh an ceol a roghnú.

Teocht

Déan athbhreithniú ar an teocht: an bhfuil sé ró-the nó ró-fhuar, an athraíonn sé de réir na séasúr? Labhair leo siúd atá freagrach as an spás agus féach ar réitigh phraiticiúla ar nós téitheoirí, fuaraitheoirí nó fuinneoga geala a chlúdach i rith an tsamhraidh le dallóga inathraithe.

Dath na mballaí

Má tá tú chun do sheomra a phéinteáil, smaoinigh ar an dath a úsáidfear. D'fhéadfadh dath na péinte cabhrú chun an seomra a fhuarú nó a théamh nó d'fhéadfadh tionchar a bheith aige ar an mbraistint spáis. D'fhéadfadh dath geal nua ar bhalla amháin nó ar phársa amháin de bhalla cabhrú chomh maith.



Criosanna sainithe

Slí mhaith le spás mór a dhéanamh níos compordáil agus níos suimiúla ná criosanna éagsúla nó spásanna ar leith a bheith ann. Bíonn sé seo úsáideach go háirithe nuair a bhíonn tú ag freastal ar aoisghrúpaí difriúla, nó ar dhaltaí a bhfuil riachtanais éagsúla acu. Is féidir é seo a dhéanamh le troscán, fearas nó dathanna éagsúla. D'fhéadfadh iar-bhunscoileanna smaoineamh ar úsáid a bhaint as ballaí fada nó roinnteoírí seomra chun spásanna a chruthú ina gcuireann stólta arda nó beáir cineál spáis éagsúil ar fáil le hithe iontu. Bí cúramach nach ngearrann sé seo amach spás nó solas áfach.

Daltaí níos óige

I mbunscoileanna agus meánscoileanna araon tá sé tábhachtach smaoineamh ar na leanaí is óige sa scoil. Lorg bealaí chun iad a thabhairt isteach san áit itheacháin go réidh. Bíodh áit suí thiomnaithe ann amach ó dhriopás na scuainí agus an ionaid fhreastail. Tá córais 'cairde' curtha ar bun ag roinnt scoileanna, ina dtugann na daltaí níos sine tacaíocht bhreise do na daltaí níos óige.

Cás-staidéar

Tá ag éirí go maith le club bricfeasta i mbunscoil mhór. Freastalaíonn breis agus 70 leanbh air. Theastaigh uaithe an club bricfeasta a dhéanamh níos tarraingtí do na leanaí uile. Le cabhair ón gCumann Tuismitheoirí agus Múinteoirí, cheannaigh an scoil teilifís plasma mór agus seinnteoir dlúthdhiosca. Tá áiteanna ar leith inar féidir le leanaí a n-obair bhaile a chríochnú, léamh, cluichí a imirt nó comhrá a bheith acu.

Plean céim ar chéim

Cuma limistéar itheacháin a chur ar spás a úsáidtear le haghaidh cuspóirí eile

Boird inchruachta

Faightear iad seo go minic i scoileanna ina mbaintear úsáid as an seomra bia mar limistéar ilchuspóireach. Faigh boird is féidir a chruachadh nó a stóráil go héasca, i dtreo is gur féidir iad a chur sa chúinne nó i seomra stórais. Bíonn rothaí ar chuid de na boird chun é a dhéanamh níos éasca iad a iompar, ach beidh áit chruachta níos mó ag teastáil uathu seo.

Éadaigh boird agus suíomhanna

Bain úsáid as éadaigh boird ar limistéir seirbhíse agus taispeántais mar bhealach tapa agus éasca chun atmaisféar an tseomra a athrú. Treiseoidh pictiúir de thorthaí agus de ghlasraí dathannacha ar éadaigh boird vinyl an teachtaireacht maidir le bia sláintiúil, agus is féidir iad a ghlanadh go héasca chomh maith. Smaoineamh maith é comórtas a bheith ann chun éadaigh boird nó mataí boird na scoile a dhearadh.

Boird bhiachláir

Is féidir le boird bhiachláir ligean do dhaltaí a fheiceáil go pras cad atá ar fáil. I ndiaidh lóin, bain triail as biachlár an lae dar gcionn a chur ar taispeáint lasmuigh den seomra bia. Is féidir le biachlár a bheith dathannach agus spraoiúil. Labhair le do sheirbhís lónadóireachta más mian leath breathnú ar an rogha seo.

Maisiú

Má bhaintear úsáid as an halla le haghaidh gníomhaíochtaí eile, corpoideachas nó drámaíocht mar shampla, smaoinigh ar an halla a mhaisiú le comhthéama. B'fhéidir go n-oibreodh téama caifé spóirt, nó d'fhéadfadh téama ó léiriú de chuid Shakespeare nó Harry Potter oibriú go maith.

Pleanáil

Ná pleanáil gníomhaíochtaí do do halla díreach i ndiaidh am lóin nó díreach roimhe más féidir. Laghdóidh sé seo an brú ar an bhfoireann lónadóireachta maidir le boird a ghlanadh agus a bhogadh, agus ní bheidh an oiread baol ann go n-íosfaidh leanaí agus daoine óga a mbéilí ró-thapa.

3. Am lóin a bhainistiú

Am lóin agaithe

Má tá ort lón a sholáthar do ghrúpa mór daltaí, d'fhéadfadh go mbeadh córas agaithe oiriúnach. Seo a leanas roinnt bealaí ina féidir le córas agaithe oibriú:

- Bíodh tréimhse lóin amháin ann nuair atá gach duine ar sos, ach déan na hamanna ina dtagann daltaí isteach sa seomra bia a agú.
- Bíodh méid áirithe ama dáilte don lón do gach bliainghrúpa, ach déan amanna tosaithe na dtréimhsí lóin seo a agú.
- D'éirigh go maith le roinnt scoileanna tráthchlár a phleanáil ina ndéantar amanna tosaithe an lóin a agú timpeall ar cheacht dheireanach na maidine, i dtreo is gur féidir le daltaí a lón a thosú roimh cheacht, lena linn nó i ndiaidh cheacht dheireanach na maidine, ag brath ar an lá den tseachtain atá ann. Mar sin, ar laethanta áirithe beidh lón ag daltaí a thosaíonn leathshlí trína gceacht, agus tiocfaidh siad ar ais chun an cheacht a chríochnú i ndiaidh lóin. Tugann sé seo deis duit bliainghrúpaí a mheascadh go héasca agus a chinntiú go bhfuil dáileadh cothrom am lóin luath agus déanach ag gach duine ar feadh na seachtaine.

Nuair atá tú ag smaoineamh ar agú a dhéanamh, déan deimhin de go bhfuil an córas a chuireann tú ar bun solúbtha go leor chun ligean do leanaí agus do dhaoine óga a scíth a ligean agus taitneamh a bhaint as an mbia.

Déan athbhreithniú ar fad an tsosa lóin

B'fhéidir go bhféadfaí do shos lóin a shíneadh. Déan athbhreithniú ar na cúiseanna a mbíonn do shos lóin reatha ar siúl ag an am sin. An raibh sé mar sin i gcónaí, nó ar athraíodh é chun déileáil le hiompar? Má athraíodh é chun déileáil le hiompar, breathnaigh ar shlite eile chun an cheist seo a réiteach.

Tá sé ag éirí níos coitianta ag scoileanna a sosanna lóin a dhéanamh níos giorra. Ní éiríonn leis seo i gconaí, mar bíonn daltaí faoi bhrú agus gan a ndóthain ama acu chun an bia a dhíleá, a scíth a ligean agus a bheith réidh chun díriú ar cheachtanna an tráthnóna.

Tabhair isteach córas gan airgead

D'fhéadfadh córas gan airgead an próiseas ceannacháin a bhrostú agus tá sé úsáideach go háirithe i seomraí bia iar-bhunscoileanna móra. Is féidir é seo a dhéanamh trí leas a bhaint as córais bhithmhéadracha nó svaidhpchartaí. Más é an Bord Oideachais agus Leabharlainne a chuireann do sheirbhís béilí scoile ar fáil, caithfear maoiniú ar leith a phlé agus a aontú.

Plean céim ar chéim



Ilphointí

Labhair le do sheirbhís lónadóireachta faoi ilphointí a sholáthar inar féidir le daoine óga a mbia a roghnú agus a bhailiú chomh maith le hilphointí íocaíochta a bheith ann. Bíodh scuaine ar leith ann le haghaidh íocaíochta agus scuaine eile chun bia a roghnú. Caithfear breathnú ar chostais foirne agus spás.

Cuir lipéid ar an mbia

Cuireann sé seo leis an gcur i láthair agus sábháil sé am ag an gcuntar bia mar ní bheidh na ceisteanna céanna á gcur ar fhoireann an cheaintín arís is arís eile. Tabharfaidh sé deis chomh maith a thaispeáint cibé an gcomhlíonann béilí áirithe riachtanais speisialta ar nós ailéirgí cnónna nó nach gcomhlíonann.

Margaí béile

Breathnaigh ar mhargaí a thabhairt isteach, áit a bhfaightear béile iomlán (mias te, píosa toraidh agus deoch b'fhéidir) ar phraghas níos ísle. Laghdaíonn sé seo an méid ama a thógann sé rogha a dhéanamh agus d'fhéadfadh sé a bheith ina spreagadh do dhaoine béilí níos sláintiúla a roghnú, go háirithe má tá siad le fáil ar phraghas maith.

Scaip an biachlár

Scaip an biachlár ar gach duine sula dtagann siad isteach sa halla bia. Laghdóidh sé seo an t-am a thógann sé rogha a dhéanamh. Cuir suas fógra mór ag fógairt na mbéilí don lán sin, nó don tseachtain sin, lasmuigh den halla bia. Cuireann roinnt scoileanna biachláir timpeall le linn ceachtanna agus seolann a lán scoileanna biachláir abhaile. Bealach maith é seo le hinsint do thuismitheoirí conas atá a gcuid airgid á chaitheamh. Áit a bhfuil siad ar fáil is féidir scáileáin phlasma a úsáid chun an tseirbhís lónadóireachta a léiriú agus a chur chun cinn.

Beir agus imigh

Chun an t-am a thógann sé béile a fháil a bhrostú, féach ar míreanna 'beir agus imigh' a chur ar an mbiachlár, ar féidir a phiocadh suas agus íoc astu go tapa. D'fhéadfadh sé seo oibriú go maith do roghanna bia sláintiúla. Cuir éagsúlacht de mhíreanna 'beir agus imigh' ar fáil gach lá d'fhonn cothromaíocht chothaithe a chinntiú ar feadh na seachtaine. Labhair le do sheirbhís lónadóireachta faoi seo.

Córas réamh-ordaithe

Labhair le do sheirbhís lónadóireachta faoin gcóras seo. Tá sé úsáideach go háirithe dóibh siúd a mbíonn gníomhaíochtaí seach-churaclaim ar siúl acu le linn a gcuid sosanna lóin. D'fhéadfadh go mbeadh ar an tseirbhís lónadóireachta breathnú ar phointe bailithe agus pointe íocaíochta ar leith a bheith ann, nó seirbhís ar leith a thabhairt isteach dóibh siúd a mbíonn gníomhaíochtaí speisialta ar siúl acu ar nós cruinnithe na comhairle scoile. D'fhéadfadh bunscoileanna smaoineamh ligean do na daltaí a mbéilí féin a roghnú le linn dóibh clárú agus greamáin dhaite a thabhairt dóibh a thaispeánann a rogha nuair a théann siad chun a lón a fháil.



4. Bia sláintiúil a spreagadh

Lig do na daltaí a bheith páirteach

Lig do dhaltáí a bheith rannpháirteach sa phleanáil a bhaineann le ham lóin agus an bia a bheidh ar fáil. Beidh meas níos mó acu ar am lóin agus braithfidh siad gur leo féin an seomra bia. Toisc gurb iadsan na custaiméirí, ba chóir gur leo féin seirbhís am lóin.

Dear an biachlár

D'fhéadfaí comórtas a eagrú, nó d'fhéadfadh ranganna babhtáí a thógáil chun biachlár na seachtaine a dhearadh agus a chur ar taispeánt. Tarraingeoidh sé seo aird ar an mbia agus ar an spás itheacháin.

Seisiún blaiste

Eagraigh seisiún bhlaiste do thuismitheoirí agus dhaltáí go rialta, agus spreag daltaí chun beagán de rud éigin nua a thriail chomh minic agus is féidir. Bíodh foighne agat agus tiocfaidh athrú ar a bplátaí agus ní dhiúltóidh siad do rudaí nua chomh héasca amach anseo.

Cur i láthair tarraingteach den bhia

Ensure that the food looks fresh and has not been on display too long. Have an attractive Déan deimhin de go bhféachann an bia úr agus nach bhfuil sé ar taispeánt ró-fhada. Bíodh ionad itheacháin tharraingteach agat, agus déan bia a riar ó mhiasa riartha más féidir. Spreagfaidh beár sailéad tarraingteach i ngar don till leanaí agus daoine óga chun rúinne sailéad a chur lena mbéilí.

Cuir idirghníomhú sóisialta chun cinn

Lig do dhaltáí a bhfuil lóin phacáilte agus béilí te acu suí le chéile. Cuirfidh sé seo idirghníomhú sóisialta chun cinn agus tabharfaidh sé deis do chairde labhairt lena chéile fad is atá siad ag ithe. Cinnteoidh sé chomh maith nach mbíonn ar dhaltáí rogha a dhéanamh maidir le dinnéir scoile nó lón pacáilte a ithe bunaithe ar a bheith in ann suí lena gcairde.

Plean céim ar chéim

Cuir an bia chun cinn

Is féidir é seo a dhéanamh ar ócáidí speisialta nó trí lá téama rialta a thabhairt isteach b'fhéidir. Bíonn eachtraí speisialta ar nós féilte bia ag scoileanna áirithe, chun an obair atá déanta acu leis na béilí a chur chun cinn. Dá mhéad a chuirtear bia scoile chun cinn lasmuigh den scoil, is amhlaidh is mó a bhíonn leanaí ag iarraidh a bheith páirteach ann.

Tabhair luáocht maidir le bia sláintiúil

Tá scéimeanna luáochta agus dreasachtaí chun dea-iompar agus roghanna itheacháin sláintiúla a chur chun cinn i bhfeidhm go rathúil i mórán bunscoileanna agus iar-bhunscoileanna. Tabhair tacaíocht dó seo trí rialacha agus spriocanna a chur ar bun maidir le bia sláintiúil lena chinntiú go bhfuil leanaí ar an eolas faoina bhfuiltear ag súil uathu.

Cás-staidéar

Tá scoil gramadaí dheonach i nDún Geanainn tar éis dreasacht a thabhairt isteach chun bia sláintiúil a chur chun cinn. Eagraíonn an grúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil comórtas itheacháin sláintiúil atá nasctha leis an gcóras gan airgead i seomra bia na scoile. Is féidir le daltaí pointí bónais a chur ar a gcuntas pearsanta nuair a cheannaíonn siad sneaiceanna nó béilí níos sláintiúla ar nós torthaí, glasraí nó 'béile sláintiúil speisialta' an lae. Bronntar duaiseanna ag deireadh gach téarma orthu siúd i ngach príomhchéim a fuair an líon is mó pointí bónais.

5. Riachtanais gach duine a chomhlíonadh

Béilí scoile saor in aisce

I roinnt scoileanna, ach ní tharlaíonn sé i ngach scoil, bíonn stiogma ag baint le béilí scoile saor in aisce a fháil. Má tharlaíonn sé seo i do scoil smaoinigh ar úsáid a bhaint as córais gan airgead nó córais ticéid mar réitigh.

Riachtanais speisialta oideachais agus míchumas

Ba chóir go gcomhlíonfadh spásanna itheacháin riachtanais na ndaltaí uile, iad siúd a bhfuil riachtanais speisialta oideachais acu san áireamh, cibé an bhfuil siad in ann teacht ar an spás leo féin nó an bhfuil cabhair ag teastáil uathu lena leithéid a dhéanamh. Caithfear dul i gcomhairle leis na daltaí seo faoina riachtanais, agus ní mór dul i gcomhairle lena dtuismitheoirí, lena múinteoirí agus lena bhfoireann tacaíochta chomh maith.

Ní mór saincheistean ar nós córais chiúála agus íocaíochta, bheith in ann roghanna bia a fheiceáil go héasca, agus rochtain ar áiteanna suí a thabhairt faoi deara nuair atá pleanáil á dhéanamh. Ba chóir daltaí a spreagadh chun a roghanna lóin féin a dhéanamh. D'fhéadfadh spás níos mó a bheith ag teastáil i limistéir itheacháin nó leagan amach solúbtha a bheith de dhíth iontu chun ligean d'úsáideoirí neamhspleácha cathaoireacha rothaí agus dá gcúramóirí, suí agus ithe in aice daoine eile.

Is taithí shóisialta é ithe le chéile, ag cothú braistint chomhuintearais agus chuimsithe. Déan athbhreithniú ar an soláthar do dhaltaí le riachtanais speisialta oideachais a thugann boscaí lóin leo. An féidir leo suí sa seomra lena gcairde, nó an gá dóibh suí in áit ar leith? An féidir leo rudaí breise a cheannach ag am lóin? D'fhéadfadh timpeallacht níos cosanta a bheith de dhíth ar roinnt daltaí áfach, ina bhfuil spásanna itheacháin le scáthláin a thugann príobháideacht agus spás ciúin, suaimhneach le dathanna boga ann.

Saincheisteanna cultúrtha

Oibrigh le do lónadóirí chun riachtanais veigeatóirí, veigeáin agus riachtanais chultúrtha ar nós halal nó bia caisir a shásamh. Cuimsigh measúnú riachtanas i suirbhé daltaí chun tuiscint níos fearr a fháil ar riachtanais chultúrtha do scoile. Cabhróidh lipéid shoiléire leis na leanaí agus daoine óga chun roghanna maithe a dhéanamh.

Saincheisteanna maidir le bia

Tá roinnt saincheisteanna bia éagsúla ar féidir tionchar a bheith acu ar thaithí dhaoine áirithe maidir le béilí a ithe. Breathnaigh ar an taithí ar am lón a bhíonn ag daoine a bhfuil neamhoird itheacháin ar nós búilime agus anoireicse orthu, daoine a bhfuil ailléirgí bia nó fóibí bia acu, daoine atá róthrom nó murtallach. Faigh tuiscint chothrom ar a gcuid riachtanas ag cinntiú nach mbraitheann siad coimhthithe nó scartha ó na daltaí eile.

Plean céim ar chéim

6. Tacaíocht a fháil ó thuismitheoirí

Nuachtlitreacha

Scríobh chuig thuismitheoirí faoi aon athruithe sa bhiachlár agus tabhair an t-eolas is deireanaí dóibh i do nuachtlitreacha. Mura bhfuil a leithéid á dhéanamh agat cheana féin, seol na biachláir abhaile, nó cuir in áit fheiceálach iad i dtreo is gur féidir leo a fheiceáil cad atá á cheannach lena gcuid airgid.

Lorg aiseolas i gcónaí

Tabharfaidh sé seo deis duit eolas a fháil faoi cad atá ag obair agus cad is gá a fheabhsú, chomh maith le deis a thabhairt chun aon mhíthuiscint maidir leis an tseirbhís a soláthraíonn tú a réiteach.

Tabhair cuireadh do na thuismitheoirí teacht chuig lón

Tabhair cuireadh do na thuismitheoirí teacht isteach agus lón a ithe leis na daltaí más mian leo. D'fhéadfadh sé seo tarlú lá amháin sa tseachtain, nó más féidir leat, lá ar bith den tseachtain. Bheadh ort breathnú ar an tionchar a bheadh ag béilí breise ar chostais.

Tabhair cuireadh do na thuismitheoirí teacht le haghaidh seisiúin bhlaiste

Tabhair cuireadh do na thuismitheoirí teacht isteach do sheisiúin bhlaiste le linn am scoile, i ndiaidh am scoile, nó sa tráthnóna. Is deis iontach é chun ligean don fhoireann lónadóireachta a bheith rannpháirteach san ócáid, labhairt faoi aon athruithe a tugadh isteach sa tseirbhís bhia, agus aiseolas a fháil díreach ó na thuismitheoirí. Chun tinreamh a uasmhéadú, bíodh seisiúin bhlaiste agat mar chuid d'imeachtaí eile do thuismitheoirí, m.sh. tráthnóna ionduchtúcháin do Bhliain 1 agus do Bhliain 8.

Lig do na thuismitheoirí a bheith rannpháirteach

Tabhair deis do thuismitheoirí a bheith rannpháirteach i bhforbairt na n-athruithe atá ar intinn agat a dhéanamh. Bhí imeachtaí speisialta ar nós féilte bia nó laethanta le téama ag scoileanna áirithe, chun an obair atá déanta acu leis na béilí a chur chun cinn. D'fhéadfadh deis a bheith anseo chun airgead a bhailiú chomh maith le feasacht a ardú.

Ábhar imní do thuismitheoirí

Cuir thuismitheoirí ar an eolas nuair atá tú ag plé le saincheistean speisialta. Seans go bhfuil imní orthu atá tú in ann a mhaolú go héasca, m.sh. trí thuismitheoirí a chur ar an eolas faoin méid atá á dhéanamh agat lena chinntiú go bhfuil béilí scoile sábháilte do dhaoine le hailléirgí.

7. Am a thabhairt le haghaidh ithe

Fad an tsosa lóin

De réir mar a pléadh ar leathanach 11, is féidir le fad an tsosa lóin dul i gcion ar dhaltaí i roinnt slite.

Ag ithe agus ag obair

Baintear leas as sosanna lóin go minic le haghaidh gníomhaíochtaí seach-churaclaim, ar nós spóirt, clubanna nó grúpaí. Smaoinigh ar lóin oibre a sholáthar do chlubanna agus do ghrúpaí, ar nós cruinniú chomhairle na scoile. Cabhróidh sé seo le hidirghníomhú sóisialta laistigh de na grúpaí seo, tabharfaidh sé am breise dóibh lena mbéilí a ithe, agus laghdóidh sé scuainí don chuid eile den scoil.

Amanna itheacháin agus amanna sóisialta

Déan amanna itheacháin agus amanna sóisialta ar leith a leithdháileadh. Éiríonn go han-mhaith leis seo i mbunscoileanna mar cabhraíonn sé lena chinntiú nach n-itheann leanaí ró-thapa i dtreo is go mbeadh am súgartha acu, agus foghlaimíonn siad conas taitneamh a bhaint as am sóisialta sa seomra bia.

Cás-staidéar

Rinne roinnt bunscoileanna i gceantar Bhord Oideachais agus Leabharlann an Iarthair scéim a reáchtáil inar thug siad cuireadh do thuismitheoirí agus do sheantuismitheoirí teacht isteach don lón. Tugadh cuireadh dóibh teacht isteach ar laethanta difriúla ag brath ar an mbliainghrúpa ina raibh a leanbh. Bhí na thuismitheoirí agus seantuismitheoirí sásta íoc as an mbéile scoile agus shuigh siad síos lena leanbh. Bhain gach duine taitneamh as an taithí agus thug sé deis do thuismitheoirí a fheiceáil cad a chuireann seirbhís lónadóireachta na scoile ar fáil. Ní raibh a fhios ag go leor de na thuismitheoirí faoi na roghanna a bhí ar fáil. Thug na scoileanna a ghlac páirt sa scéim méadú faoi deara ar líon na ndaltaí a d'ith lón i ndiaidh na hócáide.

Plean céim ar chéim

8. Iompar maith a chur chun cinn

Braistint úinéireachta

Treiseofar é seo a thuilleadh má bhraitheann na daoine óga gur leo féin an seomra bia. Féach ar bhealaí lena chinntiú go mbíonn na daltaí páirteach i ndearadh aon ghnéithe nua agus aon leasuithe amach anseo ar an seomra bia.

Faigh réidh le teannas

Féach ar bhealaí chun fáil réidh le teannas sa taithí itheacháin. Mar shampla, d'fhéadfadh leanaí brath go bhfuiltear á mbrostú má thagann maoirseoirí chun boird a ghlanadh fad is atá siad fós ag ithe lóin. Is féidir teannas a bheith ag baint le scuainí chomh maith.

Cuir scileanna sóisialta chun cinn

I mbunscoileanna agus iar-bhunscoileanna araon tá sé tábhachtach smaoineamh ar na daoine is óige sa scoil. Má tá tú in ann scileanna sóisialta a chur chun cinn, ar nós béasa boird, agus taithí a thabhairt dóibh ar phróiseas an bhéile scoile ar bhealach oscailte, neamhbhagrach, beidh siad in ann é seo a thabhairt leo sna blianta amach rompu ar scoil.

Rialacha an tseomra bia

Caith am sa tionól ag déanamh nasc idir rialacha na scoile agus iompar sa seomra bia. Nó déan tacar rialacha a fhorbairt don seomra bia. Cinnteoidh sé seo go mbeidh a fhios ag daltaí cad atáthar ag súil uathu ag am lón agus beidh na baill foirne i láthair sa seomra bia in ann tagairt do rialacha chun dea-iompar a threisiú agus a chur chun cinn.

Múinteoirí ag meascadh le daltaí

Smaoinigh ar dheis a thabhairt do mhúinteoirí a bheith rannpháirteach, tríd iad a spreagadh chun suí i measc na ndaltaí, mar shampla. Ba chóir aird a bheith ar riachtanais na múinteoirí maidir lena mbriseadh féin a thógáil. Labhraíonn múinteoirí i scoileanna inar éirigh leo é seo a dhéanamh faoi na buntáistí iontacha a bhain na leanaí agus na daoine óga as, agus faoi na buntáistí maidir le caidrimh idir an fhoireann agus na daltaí.

Seicliosta do thaithí itheacháin scoile

- ✓ Ar aithin tú na hathruithe atá riachtanach sa seomra bia?
- ✓ An raibh páirt ag comhairle na scoile nó ag an ngrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil san obair?
- ✓ Ar labhair tú leis an bhfoireann bainistíochta sinsearaí agus an bhfuil tacaíocht faighte uathu?
- ✓ Ar labhair tú leis an tseirbhís lónadóireachta scoile?
- ✓ An dtuigeann tú cad a theastaíonn uait a bhaint amach?
- ✓ An bhfuil maoiniú breise ag teastáil?
- ✓ Ar bhain tú an úsáid is fearr as an spás itheacháin?
- ✓ An bhfuil cuma seomra bia ar an spás itheacháin, nuair is gá é a úsáid do chuspóirí eile chomh maith?
- ✓ An bhfuil an spás tarraingteach?
- ✓ An bhfuil na scuainí chomh gearr agus is féidir leo a bheith?
- ✓ Ar chinntigh tú go bhfuil go leor ama ag daltaí le suí síos ag ithe, agus dea-iompar á choimeád ag an am céanna?
- ✓ An spreagann tú daltaí chun roghanna níos sláintiúla a phiocadh?
- ✓ An gcuireann tú tuismitheoirí ar an eolas faoi athruithe ar an mbiachlár agus an bhfaigheann tú tacaíocht uathu?
- ✓ An bhfuil tú cinnte go bhfuil riachtanais gach duine á gcomhlíonadh?
- ✓ An bhfuil an bealach a dhéanfaidh tú monatóireacht agus measúnú ar thionchar na n-athruithe a rinneadh pleanáilte agat?

Cás-staidéir

- Thug bunscoil amháin i dTuaisceart Bhéal Feirste 'bord óir' isteach mar luaíocht ar dhea-iompar leanaí sa seomra bia. Gach Aoine suíonn na daltaí is fearr a iompraíonn iad féin ag bord speisialta a bhfuil éadach boird, bláthanna agus gloiní deasa air!
- Nuair a rinneadh athchóiriú ar sheomra bia bunscoil amháin, bhí baint ag na daltaí leis an troscán, an t-urlár agus dathanna na mballaí a roghnú. Bhraith siad ansin go mba leo féin an seomra agus bíonn daoine fós ag trácht ar cé chomh deas is a fhéachann sé inniu.

Comhtháthú le tionscadail bia eile na scoile

Is iomaí bealach atá ann leis na cúrsaí seo a nascadh go nádúrtha le tionscail eile na scoile a bhaineann le bia, ag brath ar do scoil. D'fheadfaí iad seo a leanas a áireamh i measc na nasc le soláthar itheacháin a fheabhsú:

- Spreagadh a thabhairt do dhaltáí a gcúinne club bricfeasta nó caifé a dhéanamh sa seomra bia.
- Deimhin a dhéanamh de go bhfuil uisce ar fáil go héasca agus go bhfuil sé á chur chun cinn do i measc na ndaltaí uile sa seomra bia. D'fhéadfá smaoineamh ar dhreasachtaí chun tomhaltas uisce níos mó a spreagadh.
- Deimhin a dhéanamh de, má tá meaisín díola sa seomra bia, go bhfuil sé lán le stoc i gcónaí don tseirbhís lóin, ag cabhrú chun scuainí agus amanna feithimh a laghdú.
- Póstaeir nó tionscadail ealaíne na ndaltaí a úsáid chun teachtaireachtaí itheacháin níos sláintiúla a chur chun cinn sa spás itheacháin.

Naisc leis an gcuraclam

Cuireann timpeallacht an tseomra bia comhthéacs ar fáil d'éagsúlacht leathan nasc leis an gcuraclam.

Bunscoileanna

Na healaíona

D'fhéadfadh daltaí múrmhaisiú, dealbh nó mósáic a dhearadh do bhalla an tseomra bia (d'fhéadfadh pobal na scoile a bheith páirteach chun an saothar ealaíne a phleanáil agus a phéinteáil).

D'fhéadfadh daltaí cabhrú chun limistéar nua a fhorbairt chun an biachlár a chur ar taispeáint.

Forbairt phearsanta agus comhthuiscint

D'fhéadfadh daltaí ceistneoir a dhearadh chun dearcaí a fháil óna bpiaraí agus ó bhail foirne maidir leis na feabhsuithe atá ag teastáil sa seomra bia.

Matamaitic agus uimhearthacht

Nuair atá pleananna á ndréachtú le feabhas a chur ar thimpeallacht an tseomra bia, beidh scileanna uimhearthachta agus straitéisí fadhbréitigh á n-úsáid agus á gcur i bhfeidhm acu.

Teanga agus litearthacht

Spreag daltaí chun dán, amhrán nó gearrscéal a scríobh bunaithe ar an méid a itheann agus a ólann siad. Is féidir é seo a chur ar taispeáint sa seomra bia.

Iar-bhunscoileanna

Na healaíona

Ealaín agus dearadh – deis iontach do dhaltaí lena gcruthaitheacht agus a samhlaíocht a úsáid. Is féidir leas a bhaint as dath, cruth, uigeacht, patrún agus ábhair agus próisis éagsúla chun timpeallacht shóisialta tharraingteach agus spreagthach a chruthú.

Ceol – daltaí a spreagadh chun píosaí ceoil a chumadh agus a léiriú bunaithe ar bhia agus ar dheochanna a d'fhéadfaí a chur i láthair nó a sheinm sa seomra bia. Smaoinigh ar dhlúthdhiosca de cheol atá oiriúnach don seomra bia a phleanáil.

Eolaíocht agus teicneolaíocht

Ag baint úsáide as ceamara digiteach chun timpeallacht an tseomra bia a thaifeadadh roimh an athchóiriú, d'fhéadfadh daltaí aiseolas a bhailiú ó úsáideoirí maidir le moltaí chun inrochtaineacht a chur chun cinn, gnéithe sóisialta a bhaineann le hitheachán nó chun ciúáil a laghdú.

Ag foghlaim don saol agus don obair

Saoránacht áitiúil agus dhomhanda – cuimsigh daltaí i gcomhairle scoile nó i ngrúpa gníomhaíochta um chothú sa scoil ag tabhairt fóraim dóibh ina dtabharfar aird ar a ndearcaí agus ar a dtuairimí agus ina mbeidh tionchar acu ar athruithe.

Forbairt phearsanta – scileanna sóisialta a fhorbairt trí ithe agus ól le cairde agus piaraí sa seomra bia.

Le tuilleadh comhairle agus moltaí a fháil, téigh chuig:

www.ccea.org.uk

www.nicurriculum.org.uk



Foinsí faisnéise breise

Tugann an liosta seo a leanas naisc le faisnéis agus acmhainní breise a d'fhéadfadh cabhrú leat chun timpeallacht do sheomra bia a fheabhsú.

An Roinn Oideachais

www.deni.gov.uk

Tugann láithreán gréasáin na Roinne Oideachais faisnéis ar fhoirgnimh scoile a phleanáil agus a dhearadh.

The Design Council (An Chomhairle Dearaidh)

www.designcouncil.org.uk

Tugann láithreán gréasáin *The Design Council* sonraí ar an obair a rinneadh i gcomhpháirtíocht leis an *Department for Children, Schools and Families* (Roinn Leanaí, Scoileanna agus Teaghlach) i Sasana.

The Northern Ireland School Caterers Association (Cumann Lónadóirí Scoile Thuaisceart Éireann)

www.nisca.info

Bunaíodh an *Northern Ireland School Caterers Association* in Eanáir 2002. Go dtí sin bhí Tuaisceart Éireann ar cheann de naoi réigiún de chuid an *Local Authority Caterers Association* (Cumann Lónadóirí an Údaráis Áitiúil), an comhlacht gairmiúil a dhéanann ionadaíocht ar son bainisteoirí agus soláthraithe lónadóireachta a chuireann seirbhísí ar fáil d'earnálacha uile na n-údarás áitiúil i Sasana, sa Bhreatain Bheag agus in Albain.

Féach: www.laca.co.uk

Ba í Gníomhaireacht Tuaisceart Éireann um Chur chun Cinn na Sláinte a d'fhorbair an acmhainn seo ar dtús mar chuid den chlár Bia scoile: lánmharcanna. Fuair sí cómhaoiniú ón Roinn Oideachais agus ón Roinn Sláinte, Seirbhísí Sóisialta agus Sábhálteachta Poiblí.