



An Roinn Oideachais
agus Óige
Department of Education
and Youth

Clár Foghlama Leibhéal 1 den tSraith Shinsearach: Cócaireacht Modúl Roghnach

Le tabhairt isteach i scoileanna ó Mheán Fómhair 2026.

Ullmhaithe ag an gComhairle Náisiúnta Curaclaim agus Measúnachta (CNCM)

An Clár Ábhar

Réamhrá	2
Réasúnaíocht	2
Leanúnachas agus dul chun cinn	3
Teagasc agus foghlaim	4
Modúl: Cócaireacht	6



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. Cothaítear féinmhuinín na scoláirí, trí ghníomhaíochtaí foghlama, agus iad ag tabhairt faoin bhfadhbhréiteach, pleanáil, ullmhúchán agus smaointeoireacht chriticiúil agus chruthaitheach; ní ó thaobh bia amháin, ach ó thaobh bainistíocht ama agus acmhainní freisin.

Cuireann Rannpháirtíocht sa Chócaireacht le forbairt phríomhinniúlachtaí na sraithe sinsearaí agus a mhalairt. Nuair a tharlaíonn sin, tacaítear leis an bhfoghlaim uile trasna na sraithe sinsearaí agus déantar forbairt scileanna saoil tábhachtacha, atá bunriachtanach do neamhspleáchas na scoláirí, a chur chun cinn. Téann an méid sin chun tairbhe do na scoláirí ar chuid mhór bealaí faoi mar a dhéanann siad dul chun cinn i gconairí foghlama agus a aistríonn siad chuig an saol tar éis na scoile.



Leanúnachas agus dul chun cinn

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 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 agus Réimse Sainspéise. Cuidíonn sé sin chun foghlaim feadh na sraithe sinsearaí a chur ar aghaidh agus a atreisiú. Tugann gné chomhoibríoch neart imeachtaí cócaireachta deiseanna éifeachtachta chun príomhinniúlachtaí na sraithe sinsearaí a fhorbairt, is iad sin Cumarsáid, Obair le daoine eile, Bheith cruthaitheach agus Folláine a chothú.. 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

Trí bheith rannpháirteach i mbia a ullmhú, spreagann an modúl roghnach Cócaireachta rannpháirtíocht ghníomhach agus comhoibriú. 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. Bíonn oiriúnuithe agus tacaíochtaí uathúil do gach scoláire agus do gach comhthéacs agus ba cheart go mbeadh sé mar aidhm acu inrochtaineacht agus rannpháirtíocht na scoláirí a mhéadú, amhail:

- cuntair íslithe nó chruinne
- mataí, urlár, babhlaí, cláir ghearrtha neamhsciorracha
- leideanna agus oidis fhísiúla, thadhlaigh agus dhathchódaithe
- iartaí ionductaithe
- hanlaí nó greamáin chúra chomhthógtha, sceana oiriúnaitheacha
- coimeádáin uilíocha
- stánoscloirí leictreacha
- gléasanna cumarsáide
- teicneolaíocht dhigiteach agus oiriúnaitheach
- fearais chistine oiriúnaithe agus/nó arna oibriú ag braiteoirí.

Soláthraíonn Cócaireacht eispéiris foghlama thadhlaigh 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, teoraithe nó tacaithe ag 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 cisté, 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 ullmhúchán 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 agus feasacht ar shábháilteacht sa chistin. Cothóidh sé seo a muinín agus a neamhspleáchas maidir le béilí a ullmhú chun tacú leis an maireachtáil laethúil. Ba cheart do scoláirí cleachtais sábháilteachta sa Chócaireacht a leanúint amhail lámha potaí a chasadh isteach agus éadaí cosanta cuí a chaitheamh. Is féidir le múinteoirí tacú le rannpháirtíocht na scoláirí ag leibhéal atá oiriúnach do gach scoláire.

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 bunscoileanna atá ag teastáil i ngnáthchistin, lena n-áirítear an tábhacht a bhaineann le sláinteachas bia agus cistine. 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, uirlisí agus fearais riachtanacha a aimsiú sa chistin
- b. trealamh cistine riachtanach a úsáid, amhail sceana, cláir mhionghearrtha, cumascóirí, uirlisí tomhais
- c. gnáthfhearais chistine (sa bhaile) a úsáid
- d. gnásanna sábháilteachta a leanúint laistigh de thimpeallacht chistine
- e. cleachtais sláinteachais chuí a chur i bhfeidhm laistigh de thimpeallacht chistine
- f. siombailí, íomhánna agus faisnéis atá tábhachtach ar lipéid agus ar phacáistiú bia a shainaithint ar mhaithe le sábháilteacht m.sh., dátaí ar fearr roimhe, dátaí dulta ó mhaith, treoracha stórála agus cócaireachta
- g. bia a chatagóiriú mar bhianna sláintiúla nó mar bhianna ócáideacha
- h. teicnící stórála bia sábháilte a chur i bhfeidhm laistigh de thimpeallacht chistine
- i. modhanna cócaireachta éagsúla a léiriú
- j. dul i ngleic le bunscoileanna ullmhúcháin bia
- k. dea-chleachtais a leanúint le traséiliú a sheachaint le linn ullmhú bia

Ullmhúchán bia

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

- l. treoracha briathartha, scríofa agus/nó amhairc a leanúint i suíomh ullmhúcháin bia
- m. dul i ngleic le hoidis céim ar chéim agus amlínte a leanúint le héagsúlacht béilí a ullmhú
- n. an difríocht idir bia amh agus bia cócaráilte a aithint
- o. teicnící cócaireachta comónta a aithint agus a chur i bhfeidhm (m.sh, suanbhruith, bácáil, measc)
- p. comhábhair a ullmhú agus a mheascadh
- q. béile a chur i láthair agus a chomhroinnt
- r. glanadh suas a dhéanamh i ndiaidh na cócaireachta
- s. dramhaíl a shórtáil de réir múirín, athchúrsála nó dramhaíl ghinearálta
- t. róil agus freagrachtaí a aithint laistigh de spás cistine comhroinnte
- u. béile a phleanáil agus freastal air i dtimpeallacht ghrúpa
- v. athbhreithniú a dhéanamh ar bhéile i dtimpeallacht ghrúpa, agus an méid a thaitníonn agus nach dtaitníonn leo á chur in iúl



An Roinn Oideachais
agus Óige
Department of Education
and Youth

Foilsithe mí Lúnasa 2026.