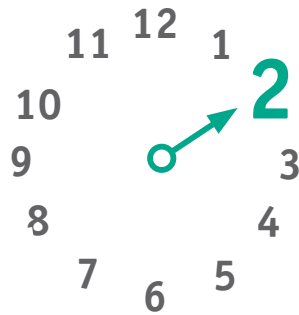


Heimilisfræði



KENNSLULEIÐBEININGAR

Heimilisfræði 2

Kennsluleiðbeiningar

© 2017 Höfundar: Jóhanna Höskuldsdóttir og Ólöf Jónsdóttir

© 2017 Ritstjórn: Menntamálastofnun

Góð ráð gaf: Ellen Klara Eyjólfsdóttir, heimilisfræðikennari

Hönnun og umbrot: Menntamálastofnun

1. útgáfa 2017 – Vefútgáfa

Öll réttindi áskilin



MENNTAMÁLASTOFNUN

Heimilisfræði 2 – kennsluleiðbeiningar

Í aðalnámskrá grunnskóla er 21. kafli um list- og verkgreinar. Á bls. 139-142 eru sameiginleg hæfniviðmið fyrir list- og verkgreinar.

Kaflar 21.8 og 21.9, bls. 151-152 fjalla síðan sérstaklega um verkgreinar og menntagildi þeirra.

Heimilisfræðin er svo sérstaklega tekin fyrir í kafla 21.10 á bls. 152-155.

Í köflum 21.13 og 21.14, bls. 160-166 er fjallað um kennsluhætti og námsmat sameiginlega fyrir list- og verkgreinar. Matsviðmið fyrir list- og verkgreinar eru aðeins til við lok grunnskóla þegar þetta er ritað vorið 2017.

Mikilvægt er að kennarar kynni sér þennan texta vel í upphafi kennslu.

Í eftirfarandi töflu með hæfniviðmiðum fyrir heimilisfræði er vísað í blaðsíðutöl í kennslubókunum *Heimilisfræði 2* (H2), *Heimilisfræði 3* (H3) og *Heimilisfræði 4* (H4).

Gert er ráð fyrir umræðum og vangaveltum, reynslusögum nemenda, innleggi kennara o.s.frv.

Matur og lífshættir	
Við lok 4. bekkjar getur nemandi:	
tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti,	H2 bls. 24-25 H3 bls. 24-27 H4 bls. 24-27
valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan,	H2 bls. 27-28 H3 bls. 24, 25, 27 H4 bls. 30
farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif,	H2 bls. 3-4, 32 H3 bls. 3-4, 31 H4 bls. 3-4
tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt.	H3 bls. 21

Matur og vinnubrögð

Við lok 4. bekkjar getur nemandi:

útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir,	H2 bls. 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 17 H3 bls. 5-14, 29 H4 bls. 5-15
farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld,	H2 bls. 2, 6-23, 31 H3 bls. 2, 5-20, 33 H4 bls. 2, 5-23, 33
sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi,	H2 bls. 3 H3 bls. 3 H4 bls. 3-4
nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um einfaldar uppskriftir.	Þessu markmiði er t.d. hægt að ná með því að hafa í kennslustofunni, auk kennslubókanna, uppskriftabækur ætlaðar börnum, aðgengi að netinu þar sem leita má að uppskriftum eða setja fyrir sem heimavinnu að finna uppskriftir hjá eldri kynslóðum.

Matur og umhverfi

Við lok 4. bekkjar getur nemandi:

sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni,	H2 bls. 26 H3 bls. 28-30, 32 H4 bls. 31-32
skilið einfaldar umbúðamerkingar.	H2 bls. 11 H3 bls. 28-30 H4 bls. 31

Matur og menning

Við lok 4. bekkjar getur nemandi:

tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.	H2 bls. 5, 30 H3 bls. 22-23
---	--------------------------------

Um bókina

Við samningu bókarinnar var haft í huga að misjafnt er eftir skólum hversu margar mínútur eru kenndar í heimilisfræði á yngsta stigi. Það geta verið 40 mínútur í einu, 60 mínútur eða 80 mínútur. Reynt var að hafa uppskriftirnar og verkefnin þannig að sæmilegur sveigjanleiki væri í því hvernig hægt væri að nota þær.

Bókin er ekki hugsuð til að vinna með í þeirri röð sem efnið birtist heldur að kennari noti þá uppskrift eða það verkefni sem hentar hverju sinni.

Þannig er hægt t.d. að samnýta innkaup og hráefni með öðrum árgöngum.

Fremst í bókinni eru samt sérlega einfaldar uppskriftir sem gott er að nota í byrjun.

Skrifleg verkefni eru síðan aftast og notast þegar það hentar.

Á netinu er að finna fræðslu um nánast allt. Því var ákveðið að í þessum kennsluleiðbeiningum væri að finna mikið af tenglum sem kennarar geta skoðað þegar þeir undirbúa sig fyrir kennsluna.

Mál, vog, eldhúsreglur, uppþvottur og hættur í eldhúsinu

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
- geti sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi
- þekki helstu mælitæki og mælieiningar sem notaðar eru í eldhúsi

Umræður og vinnutilhögun

- Á þessum blaðsíðum eru atriði sem nauðsynlegt er að fara yfir í fyrstu tímunum.
- Einnig er gott að rifja reglurnar upp öðru hverju yfir veturinn.
- Nemendur geta líka farið sjálfir á bls. 2 ef þeir eru ekki öruggir á mælingum eða skammstöfunum.
- Fræðsla um handþvott og af hverju hann er mikilvægur. Annaðhvort sýnir kennari nemendum réttu handtökin við handþvott í tíma eða hægt er að horfa á myndbönd.
- Á bls. 4 er ágætt að taka umræðu um hvort nemandur nota orðið tuskur eða borðklútar og viskastykki eða diskapurrrkur eða jafnvel bekkjarrýjur.
- Þekka nemandur muninn á tusku og viskustykki?
- Hvernig á að vinda tusku?

Uppþvottur



Skolið með volgu rennandi vatni.
Þvoið upp úr heitu vatni og sápu.
Þurrkið og gangið frá.
Þvoið og þurrkið borð og vask.

Tuskur og viskustykki/Borðklútar og diskapurrrkur

Þú þurrkar það sem þú þværð með viskustykki/diskapurru.

Þú mátt ekki þurra með tusku/borðklút.

Tusku/borðklút notar þú til að þvo borðin.

Ef hellist á gólfid þá máttu ekki nota tusku/borðklút eða viskustykki/diskapurru heldur áttu að nota gólfтуску.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Á vef á vegum Rauða krossins er umfjöllun um meðferð brunasára.](#)
- [Myndbönd á ensku um handþvott.](#)
- [Á vef á vegum Umhverfisstofnunar eru ýmsar leiðbeiningar um hættur í heimahúsum, vefurinn kallast Hönnuhús.](#)

Við erum ekkert pakk, við segjum takk

Markmið

Að nemandi:

- geti tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Hvað er kurteisi? En ókurteisi?
- Hvort er betra að vera þar sem menn eru kurteisir eða ókurteisir?
- Hvað græðum við á því að vera kurteisi?

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Hvað er kurteisi?](#)
- [Meira um kurteisi.](#)
- [Google, manners for kids.](#)
- [Google, table manners for kids.](#)

Við erum ekkert pakk, við segjum takk

1. Við erum kurteis og þjóðum góðan daginn
2. Við troðumst ekki heldur förum í röð
3. Þegar okkur er boðið eitthvað þá segjum við já takk eða nei takk
4. Þegar okkur er rétt eitthvað þá segjum við takk
5. Þegar við réttum öðrum þá segjum við gjörðu svo vel
6. Við hrifsum ekki heldur segjum viltu rétta mér
7. Við fáum okkur ekki meira á diskinn en við getum klárað

Takk – gjörðu svo vel – já takk – góðan daginn –
nei takk – klárað – viltu rétta mér – röð

Ávaxtasalat

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúshöld
- þjálfast í meðferð hnífa
- smakki mismunandi ávexti og læri nöfnin á ávöxtum
- átti sig á að ýmislegt er hægt að búa til úr ávöxtum
- átti sig á að ávextir, ber og grænmeti er flokkað í tvo flokka og viti hvað fer í hvorn flokk
- geti unnið með öðrum.

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Að afhýða og skera ávexti er gott byrjunarverkefni.
- Gott er að fara yfir nöfnin á ýmsum ávöxtum, bæði þeim sem við ætlum að nota og líka þeim sem við erum ekki með. Hægt er að finna myndir á netinu til að sýna nemendum og fara yfir nöfn á ýmsum ávöxtum og sýna þeim jafnvel myndir af ávöxtum sem fást ekki hér eða eru sjaldséðir.
- Rætt um meðferð hnífa og hættur sem fylgja þeim.
- Kennari sýnir hvernig hnífum/skrælurum er beitt við að skera og afhýða. Nemendur skræla sjálfir ef kennari metur það óhætt.
- Varpa upp mynd af fæðuhring á vefnum landlaeknir.is eða vera með mynd af honum.
- Fæðuhringurinn. Hvað er í ávaxtahólfinu og hvað í grænmetishólfinu, það vill stundum ruglast saman.
- Hvaðan koma ávextir, vaxa margar tegundir ávaxta á Íslandi?
- Eru tómatar, gúrka og paprika ávextir eða grænmeti?
- Hvernig vitum við hvað eru ávextir og hvað er grænmeti?

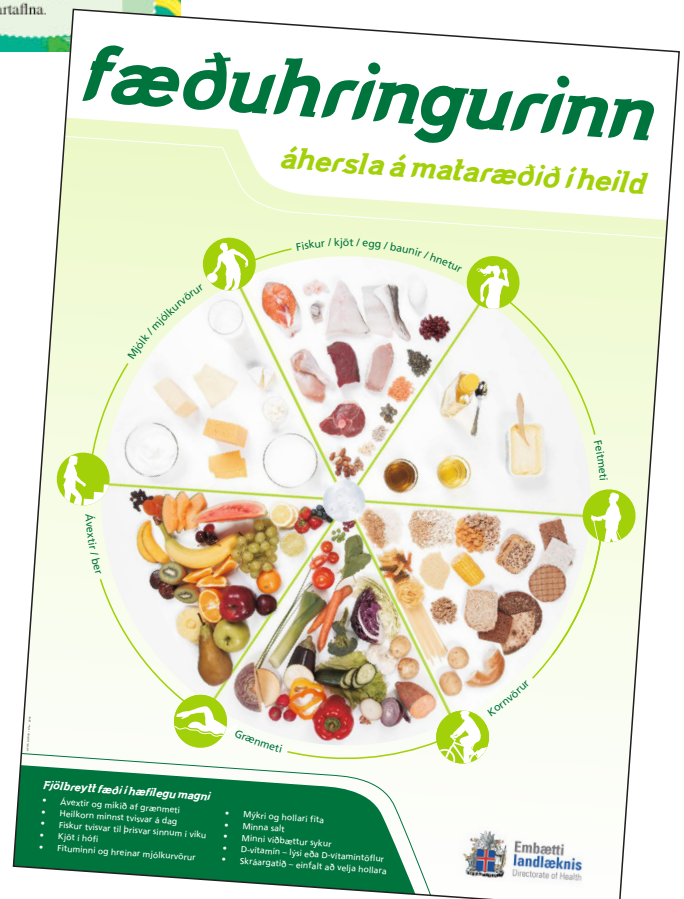
**„Knowledge is knowing a tomato is a fruit;
wisdom is not putting it in a fruit salad.“**

Athugið

- Þessa blaðsíðu er hægt að nota aftur og nota þá aðra útfærslu.
- Sósumnar má útfæra á fleiri máta eftir því hvað við eigum í skápunum.
- Saman við jógúrtið getur t.d. farið stappaður banani, ananaskurl, hunang, íssósa, sulta o.fl.
- Ef nemandi þolir ekki mjólkurvörur er hægt að nota sojajógúrt.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Hver er munurinn á ávöxtum og grænmeti?](#)
- [Ávextir og grænmeti.](#)
- [Uppflettirit með myndum og ensku/íslensku heiti ávaxta og grænmetis.](#)
- Á leitarvélum á netinu má t.d. slá upp orðinu „fruit“ til að fá myndaniðurstöður.
- [Ýmsar slóðir á fróðleik um ávexti.](#)
- [Meira um ávexti.](#)
- [Ávextir.](#)
- [Ávextir enn og aftur.](#)



Ávaxtadjús

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- kynnist mælieiningunum dl og l og æfi notkun þeirra

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Rifja upp mælieiningar á bls. 2 en í þessu verkefni er verið að æfa mælingar á $\frac{1}{2}$ og 1 dl.
- Ef tími er til er líka hægt að taka fyrir $\frac{1}{2}$ l og 1 l t.d. hvað eru margir dl í einum l og hvað eru margir $\frac{1}{2}$ dl í 1 l.
- Gott er að nota dl mál, $\frac{1}{2}$ l mál og l mál til að sýna magnið en einnig er hægt að nota misstórar gosflöskur.
- Leggja þarf áherslu á mikilvægi þess að mæla rétt þegar verið er að matreiða og baka.
- Ávaxtadjús er hægt að láta í brúsa og nota í nesti.
- Kolsýrt vatn má kaupa, búa til í sodastream tæki eða vatnsvélum sem eru á sumum kaffistofum.
- Rætt um hvaða drykkir eru hollir og hverjir ekki. Leggja áherslu á að vatn er hollasti drykkurinn.

Partýpinnar

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- átti sig á tilgangi fæðuhringsins

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Rætt um mat/matvæðni og mikilvægi þess að smakka nýtt og borða fjölbreytt fæði. Um leið og nemendur gera pinnana er hægt að tengja matvælin við hólfa fæðuhringsins.
- Hægt er að tengja þetta verkefni við fæðuhringinn þannig að á einn pinna væri hægt að setja mat úr öllum hólfum fæðuhringsins.

Athugið

- Smurálegg getur verið smjör, smjörvi, smurostur, rjómaostur, kæfa, hnetusmjör, sulta, kaviar, pítusósa, pítusósa, pestó, hummus eða annað sem ykkur dettur í hug.
- Það er hægt að láta hvern og einn nemanda gera spjót fyrir sig eða láta nemendur gera nokkur mismunandi spjót sem fara á sameiginlegan bakka.
- Þá er hægt að hvetja nemendur til að smakka eitthvað sem þeir hafa ekki smakkað áður, jafnvel gera leik úr því.
- Ef þið notið grillpinna er best að hver og einn geri fyrir sig. Þannig pinna er upplagt að nota í nesti.
- Þetta verkefni er hægt að nota fyrir bekkjarpartý. Gera marga pinna og djús í stóra könnu og bjóða þeim bekkjarfélögum sem ekki eru í heimilisfræði.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Slóð á ýmsa partýpinna. Leitarorð t.d. lunch kabobs.](#)

Spariskyr, bananabúst og eftirrættur

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld
- æfi mælieiningarnar $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$ og $\frac{1}{3}$
- fræðist um mjólk og mjólkurvörur

Spariskyr

- Hægt er að nota flesta ávexti í þessa uppskrift.
- Það er hægt að sleppa dropunum eða nota vanillussykur.
- Það er einnig hægt að sæta skyrið með hvítum sykri, hunangi eða sýrópi.

Bananabúst

- Hægt að nota önnur frosin ber t.d. hindber eða bláber
- Ef maður á banana sem ekki þarf að nota þá er hægt að skera þá í sneiðar og frysta, nota síðar í búst.

Eftirrættur

- Gott er að blanda saman ferskum og frosnum ávöxtum.
- Með því að láta nemendur þeyta rjómann með handþeytara, ekki rafmagns, fá þau tilfinningu fyrir því hvað gerist þegar hann þeytist.
- Gott er að rista kókosmjöl til að strá ofan á. Þá er hægt að láta nemendur smakka ristað og óristað, hvernig breytist bragðið?

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Umræður um mjólkina. Hvaðan kemur mjólkin? Hvað er búið til úr mjólk? Hvaða mjólkurvörur þekkja nemendur? Hvernig á að geyma mjólkurvörur?
- Hvernig er skyr búið til?
- Hver er munurinn á mjólk og rjóma?
- Hver er munurinn á nýmjólk, léttmjólk og undanrennu?
- Hvað eru næringarefni og hvaða næringarefni fáum við úr mjólk?
- Kynna fyrir nemendum hvað innihaldslýsingar eru. Hvar eru þær og til hvers eru þær?

- Hver er munurinn á innihaldslýsingunni á sykruðum skyrdrykkjum og öðrum sykruðum mjólkurafurðum sem fást út í búð og þessum uppskriftum.
- Umræður um blandara, hvað ber að varast og hvernig á að þrifa þá.

Athugið

- Sumir nemendur þola ekki laktósa í mjólkurvörum og þá er hægt að nota laktósafríar vörur.
- Ef nemendur þola alls ekki mjólkurvörur þá eru til ýmsar tegundir af vegan og sojavörum sem hægt er að nota í staðinn.
- Á vef mms.is í rafbókinni Komdu og skoðaðu eldhúsið er stutt myndband á bls. 3 sem sýnir hvernig rjómi verður að smjöri.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Er mjólk holl? Grein á Vísindavefnum.](#)
- [Fræðslumyndin Kýrin hjá mms.is.](#)
- [Saga skyrgerðar.](#)
- [Skr.](#)
- [Meira um skyr.](#)
- [Mjólk er holl.](#)
- [Ristað kókósmjöl.](#)

Regnbogagrænmeti

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld
- átti sig á tilgangi fæðuhringsins
- átti sig á hvaða matur tilheyrir grænmetisflokknum
- átti sig á að grænmeti skiptist í rótargrænmeti og blaðgrænmeti

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara vel yfir þær hættur sem fylgja hnífum.
- Sýna fæðuhringinn, hvað er í grænmetishólfinu?
- Gott er að fara yfir nöfnin á því grænmeti sem við erum með og tala um þær tegundir sem við erum ekki með, gott að hafa myndir af ýmsu grænmeti.
- Gott er að borða grænmeti í ýmsum litum því þá fáum við fjölbreytt næringarefni.
- Með grænmetinu er hægt að bjóða upp á ídýfu eða hummus.
- Hvaða grænmeti vex á Íslandi?
- Hvaða grænmeti er ræktað í gróðurhúsum? Af hverju?
- Hvaða grænmeti getum við ræktað heima hjá okkur?
- Hvaða grænmeti er rótargrænmeti og hvað er blaðgrænmeti?
- Hvernig geta nemendur aukið grænmetisneyslu sína?

Ítarefni og gagnlegir tenglar

Hægt er að panta veggspjald með fæðuhringnum í stærð A2 frá Embætti landlæknis; aðeins er greitt fyrir sendingu.

- [Fæðuhringur landlæknis.](#)
- [Fæðuhringurinn.](#)
- [Myndir af grænmeti.](#)
- [Grænmeti í mörgum myndum.](#)
- [Uppflettirit með myndum og ensku/íslensku heiti ávaxta og grænmetis.](#)

Grænmetissúpa

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld
- æfi sig í að skola, skræla og skera grænmeti
- æfi sig í að umgangast heita potta og taka tímann á því sem er að sjóða
- læri hvenær eldavélarhellan á að vera á mesta hita og hvenær á minnsta
- geti skilið einfaldar umbúðamerkingar

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir mælingar, rifja upp hvað er dl og hvað eru margir dl í einum lítra.
- Gott að fara yfir nöfnin á grænmetinu sem við ætlum að nota.
- Að sjálfsgöðu er hægt að nota annað grænmeti en gefið er upp eins og sætar kartöflur, vorlauk, papriku, kínakál o.fl.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- Sjá tengla sem fylgja bls. 10.

Pakkasúpur

- Markmiðið með þessu verkefni er að æfa nemendur í því að lesa á umbúðir.
- Þarna er tilvalið að tala almennt um umbúðamerkingar og hvaða upplýsingar umbúðirnar gefa okkur.
- Það má skoða innihaldslýsingu, næringargildi, endingartíma, síðasta söludag eða síðasta neysludag o.fl.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Umbúðamerkingar, Landlæknir.](#)

Tortillabitar

Markmið

Að nemandi:

- geti útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- æfi sig í að skera og smyrja

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Umræður um það hvaðan tortillan kemur upphaflega.
- Ræða um matarmenningu annarra þjóða.

Athugið

- Hægt er að nota aðrar fyllingar. Í staðinn fyrir pítsusósu má nota t.d. salsasósu, pestó, hummus, rjómaost, smurost.
- Í staðinn fyrir skinku og pepperóní má nota t.d. gúrku, spínat, tómata, avokadó, steikt hakk, eldaðan kjúkling.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Vefmyndir af tortillarúllum. Leitarorð t.d. tortilla rolls.](#)
- [Fleiri hugmyndir af tortillarúllum.](#)

Brauðrúllur

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld
- æfi sig í að skera og smyrja

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Kennari sýnir nemendum aðferðina við að gera brauðrúlluna.
- Úr hvaða fæðuflokkum er hráefnið í uppskriftinni?
- Hvað álegg finnst nemendum best á brauð?

Athugið

- Smuráleggið þarf að vera við stofuhita til að auðvelt sé að smyrja því.
- Ef sneiðarnar klessast illa saman er hægt að smyrja dálitlu smjöri eða smurosti á sam-skeytin þar sem sneiðarnar víxlast.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Á leitarvélum má nota „Sushi sandwiches for kids“ sem leitarorð fyrir fleiri hugmyndir.](#)
- [Samlokur fyrir börn.](#)

Hreiður

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld
- læri að stilla hitann á ofninum
- æfi sig í að brjóta egg

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir hvernig við stillum ofninn.
- Hvernig ætlum við að taka tímann?
- Hvaða næringarefni fáum við úr eggjum? Í hvaða sneið fæðuhringsins eru egg?
- Í hvað notum við egg?

Athugið

- Gaman er að láta þau skoða skjallið, sýna þeim hvernig er hægt að fletta því í burtu. Hvernig verður skurninn þá?

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Fræðsla um egg.](#)
- [Meira um egg.](#)
- [Af hverju er sum egg hvít og önnur brún? Grein á Vísindavefnum.](#)
- [Fræðslumynd um hænur á vef Menntamálastofnunar - 10 mínútur.](#)
- [Fróðleikur um hænur.](#)

Bls. 15-17

Gersveppurinn, brauðdýr, sesamstangir og pítsa

Gott er að byrja á því að gera tilraun með gersveppinn á bls. 15 áður en hafist er handa við á baka gerbrauð og pítsu. Þá er gott að byrja tímann á að gera tilraunina og athuga öðru hverju hvað er að gerast.

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- þjálfist í að hnoða brauðdeig
- fái upplýsingar um hvernig ger virkar

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Hver er munurinn á heilhveiti og hveiti?
- Af hverju þarf vökvinn að vera volgur?
- Gerið er lifandi en í dvala þegar við kaupum það.
- Það vaknar við réttar aðstæður sem eru raki og ylur.
- Þess vegna þarf vökvinn að vera volgur.
- Svolítill sykur virkar sem næring fyrir gerið og flýtir því fyrir gerjun.
- Gerið myndar koltvísýring sem fyllir og blæs út loftrýmið í deiginu.
- Gott er að hnoða deigið í 5-10 mínútur, þannig búum við til loftrými í deiginu og það lyftir sér betur.
- Gott er að hafa hlýtt í stofunni þegar við bökkum úr geri.
- Gott er að láta gerbrauð lyfta sér tvisvar en einu sinni dugar fyrir lítil brauð og bollur.
- Gott að sýna handtökin við að hnoða. Ekki kremja deigið á milli fingranna heldur nota lófann.
- Minna á að hafa deigið frekar of klístrað en of purrt, það á að vera næstum því svo klístrað að það festist við mann.
- Fara yfir mælingar, dl og mæliskeiðar.
- Rifja upp hvað maður gerir ef maður brennir sig.

Brauðdýr

- Allir nemendur útbúa sitt brauðdýr, setja á plötu þar sem það lyftir sér og/eða fer beint í ofninn.

Sesamstangir

- Nemendur móta brauð, setja á plötu, pensla með vatni/mjólk og sesamfræjum stráð yfir og brauðin látin lyfta sér.
- Kennarinn velur hvort hann lætur nemendur gera eitt brauð á stærð við langloku eða 2-4 litlar stangir úr sínum búi.

Pítsa

- Nemendur fletja út sína pítsu.
- Umræður um hvaða álegg er í boði og hvaða álegg þeim þyki best og líka hvað þeim þykir ekki gott.
- Hver er uppruni pítsunnar? Matarmenning annarra þjóða.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Myndband sem sýnir handtökin við að hnoða deig.](#)
- [Að hnoða deig.](#)
- [Myndband um brauðbakstur.](#)
- [Fræðsla um gerbakstur.](#)
- [Hér er slóð á gertilaunir á youtube.](#)

Gott að gera tilraunina í upphafi tímans og athuga öðru hverju hvað er að gerast.

Sparikúlur og súkkulaðismákökur

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- geti tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat
- sjái að auðvelt er að útbúa litlar gjafir

Gott að hafa í huga

- Þessar blaðsíður er upplagt að nota sem jóla/páskaverkefni.
- Upplagt er að láta nemendur útbúa umbúðir eða merkisþjöld.
- Ef notaðir eru bréfpokar þá geta þau skrifað nafnið sitt, litað og skreytt.
- Ef notaðir eru litlir plastpokar er hægt að láta þau búa til merkimiða sem eru bundnir eða heftaðir við pokana.
- Ef notaðar eru krukkur er hægt að búa til miða og líma á þær.
- Gott að láta sparikúlurnar í frysti þar til nemendur fara heim úr skólanum ef hægt er. Svo þær komist heim án þess að fara í klessu.

Athugið

Ef nemandi er með mjólkuróþol, þarf að nota smjörlíki í staðinn fyrir smjör.

Súkkulaðikaka

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld
- æfi sig að stilla bakarofn og taka tímann

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Af hverju á að mæla sléttfullt þegar verið er að baka?
- Af hverju þarf að smyrja formið?
- Af hverju þarf kakan að kólna áður en flórsykri er stráð yfir hana?

Athugið

- Ef nemandi er með mjólkuróþol er hægt að nota hrís eða sojamjólk.
- Ef nemandi er með eggjaofnæmi er hægt að nota No egg duft sem fæst í heilsudeildum stórmarkaða.

Kryddbrauð

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld
- æfi sig að stilla bakarofn og taka tímann

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Kryddin í kryddbrauðinu, þekkja þau þessi krydd? Hvernig er lyktin af þeim? Hvaðan koma þau?
- Af hverju má setja banana í stað sykurs? Af hverju viljum við gera það?

Athugið

- Ef nemandi er með mjólkuróþol er hægt að nota hrís eða sojamjólk.
- Ef nemandi er með eggjaofnæmi er hægt að nota No egg duft sem fæst í heilsudeildum stórmarkaða.

Banananammi

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfalt og hollt snarl
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Af hverju eru bananar hollir? Hollt snarl í stað sælgætis og/eða gosdrykkja.
- Kex er hægt að mylja í matvinnsluvél. Einnig er hægt að láta það í skál og mylja með höndunum eða dl máli.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Hversu hollir eru bananar?](#)
- [Fræðsla um banana.](#)

Orðin sem við notum

Markmið

Að nemandi:

- læri algeng orð sem notuð eru í eldhúsinu
- auki orðaforða sinn

Orðin sem við notum

sjóða <u>F</u>	strá <u>H</u>
steikja <u>I</u>	hella <u>J</u>
skera <u>E</u>	rífa <u>G</u>
hræra <u>K</u>	þeyta <u>M</u>
stappa <u>D</u>	blanda <u>P</u>
bræða <u>O</u>	smyrja <u>L</u>
sigta <u>C</u>	hita <u>B</u>
sneiða <u>A</u>	baka <u>N</u>

Hvaða fleiri orð notum við í eldhúsinu?

Brenna, rista, kæla, þvo, þurrka, salta, pipra,
krydda, saxa, sneiða, malla, smakka, fletja,
blanda, kremja, velgja, hita, klessa, skola,
o.fl.

23

Fleiri orð

Brenna, rista, kæla, þvo, þurrka, salta, pipra, krydda, saxa, sneiða, malla, smakka, fletja, blanda, kremja, velgja, hita, klessa, skola

Tannhirða

Markmið

Að nemandi:

- geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti
- geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan
- kunni skil á því sem er hollt og óhollt fyrir tannheilsuna

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Heilar og skemmdar tennur, hvað hefur áhrif?
- Nemendur teikna 6 atriði í hvora tönn, til að spara tíma er hægt að nota tengistrik.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Myndbönd um tannvernd frá embætti landlæknis.](#)
- [Tannvernd.](#)
- Embætti landlæknis er með mörg tannheilsummyndbönd á youtube.com, leitarorð t.d. embætti landlæknis tennur.

Hvað er hollt og hvað er óhollt?

Markmið

Að nemandi:

- viti hvað er hollt og hvað er óhollt
- geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Hollur og óhollur matur. Af hverju eigum við að velja hollt? Hvaða áhrif hefur það ef við borðum mikið af óhollum mat?
- Sumt getur verið hollt í hófi en óhollt í miklu magni eins og t.d. lýsi og salt. Sumt getur verið hollt fyrir líkamann en óhollt fyrir tennurnar eins og t.d. appelsínusafi.
- Það er t.d. óhollt að borða of lítið og óhollt að borða of mikið.

Athugið

- Ekki á endilega að nota myndirnar heldur að finna fleira en er á myndunum.
- Tölvuleikir eru líka allt í lagi í hófi en ekki óhófi.
- Málshátturinn „hóf er best í öllu“ á hér vel við.

Umhverfið okkar

Markmið

Að nemandi:

- geti sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni
- átti sig á að hegðun allra skiptir máli, margt smátt gerir eitt stórt, þ.e. læri um samfélagsábyrgð og umhverfisvernd

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Myndirnar gefa tilefni til að ræða um ýmis umhverfisverndarmál sem snúa að nemendum eða fjölskyldum þeirra, þ.e. þeirra nærumhverfi. Í því samhengi er gott að ítreka að hegðun hvers einstaklings skiptir máli, margt smátt gerir eitt stórt. Kínverskt málteki segir: Mörg lítil verk sem margt lítið fólk vinnur á mörgum litlum stöðum, geta breytt heiminum.

Umhverfið okkar

Hvort er betri kostur fyrir umhverfið?

Gerðu O utan um betri kostinn og X yfir verri kostinn.



Fæðuhringurinn

Markmið

Að nemandi:

- átti sig á því hvaða matvæli tilheyra hvaða hólfi í fæðuhringnum
- átti sig á tilgangi fæðuhringsins

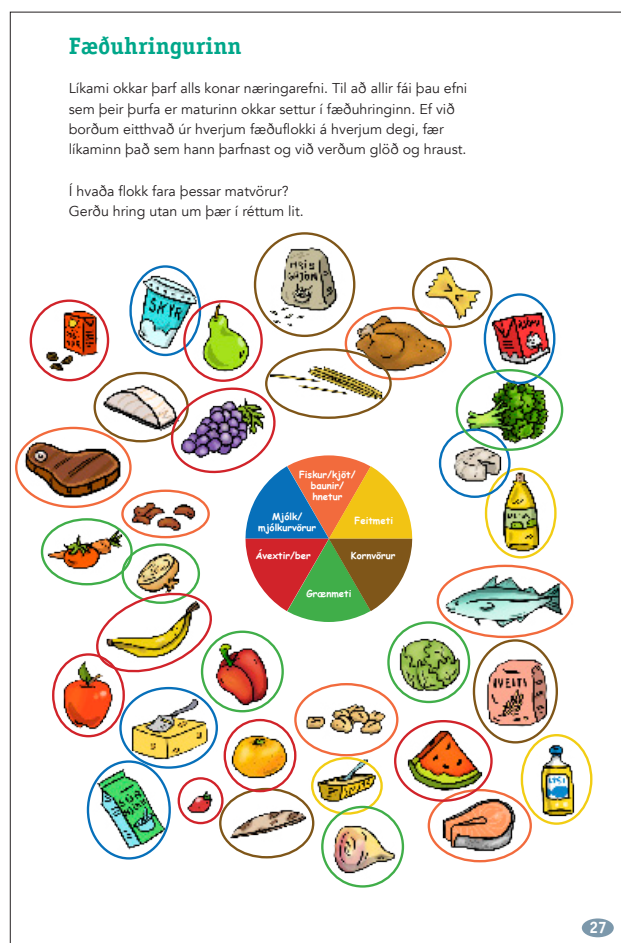
Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Rifja upp fæðuhringinn sem hefur verið til umfjöllunar á fyrri blaðsíðum.
- Af hverju er fæðuhringurinn settur upp eins og hann er? Hvernig nýtum við hann?
- Nemendur gera hring með réttum lit og kennari fer yfir með hópnum.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Fæðuhringurinn. Landlæknir.](#)

Hægt er að panta veggspjald með fæðuhringnum í stærð A2 hjá Embætti landlæknis án endurgjalds.



Ég get borðað regnbogann

Markmið

Að nemandi:

- sjái hve mikið og fjölbreytt úrval er til af ávöxtum og grænmeti
- átti sig á að mismunandi litir af grænmeti gefa mismunandi næringarefni

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Benda nemendum á að mismunandi litir af grænmeti hafa mismunandi næringarefni, sem öll eru nauðsynleg líkamanum.

Dæmi um liti

- Rautt: Epli, paprika, tómatur, granatepli, jarðaber, kirsuber, rifsber, chili pipar, hindber.
- Appelsínugult: Appelsína, paprika, gulrætur, apríkósar, grasker, mandarínur, sætar kartöflur.
- Gult: Sítróna, banani, epli, melóna, maís, epli, paprika, ananas.
- Grænt: Paprika, vínber, epli, steinselja, spergilkál, grænkál, rósakál, salat, gúrka, súkíní, kíwí, baunir, aspás, chili pipar, graslaukur, avokadó, spínat, lime.
- Blátt/fjólublátt: Vínber, plómur, rauðkál, bláber, krækiber, brómber, eggaldin, rauðrófur, rauðlaukur.
- Hvítt: Hvítkál, blómkál, næpa, rófa, laukur, sveppir, kartöflur, hvítlaukur.
- Hvar raðast perur? Fennel? Mangó, appelsínugult eða grænt?
- Er vatnsmelóna rauð eða græn? Eða bæði?

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- Fæðuhringurinn, Landlæknisembættið. Hægt að panta veggspjald án endurgjalds.
- [Við borðum regnbogann, síða frá Ástralíu.](#)

Ég sé

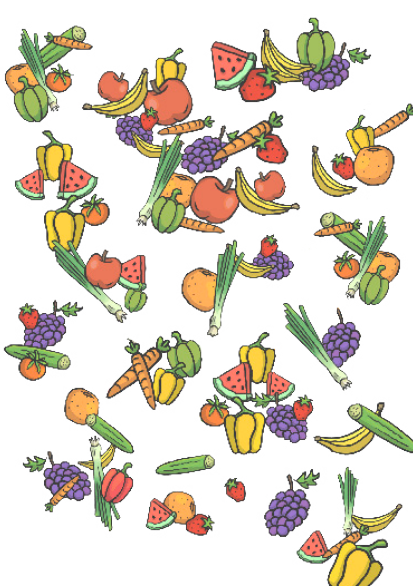
Verkefni sem hægt er að grípa til

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- Á netinu er mikið af alls konar verkefnablöðum sem hægt er að prenta út og nota þegar biðtími er í kennslustofunni.
- [Fleiri blöð sem hægt er að prenta út og telja og lita.](#)

Ég sé

Hversu margir?



Skráning

jarðarber <u>9</u> gul paprika <u>8</u> græn paprika <u>6</u> rauð paprika <u>1</u> gulrætur <u>10</u> vinber <u>9</u>	melóna <u>8</u> appelsína <u>7</u> tómatar <u>5</u> gúrka <u>6</u> blaðlaukur <u>8</u> banani <u>10</u>
--	---

Matargerð áður fyrr og nú

Markmið

Að nemandi:

- geti tjáð sig á einfaldan hátt um þjóðlegan mat
- geri sér grein fyrir því hvaða matur sem er enn á borðum okkar á sér rætur í þjóðlegum hefðum

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Hvað af þessu hafa nemendur smakkað?
- Af hverju borðaði fólk í gamla dag mat sem okkur finnst í dag varla matur?
- Bera saman siði og venjur í dag við það sem var á árum áður.
- Þessar blaðsíður er upplagt að vinna í sláturtíð eða á þorranum og gefa þá smakk af þjóðlegum mat.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Eldamennska í íslenskum torfbæjum.](#)
- *Komdu og skoðaðu íslenska þjóðhætti*, Sigrún Helgadóttir.

Hvað heita eldhúshöldin?

Markmið

Að nemandi:

- þekki nöfnin á algengustu mæli- og eldhúshöldum
- auki orðaforða sinn
- Nemendur tengja saman mynd og orð. Kennari fer yfir áhöldin, hvað þau heita og hver er tilgangur þeirra.

Hvað heita eldhúshöldin?

Tengdu orð og mynd.

mæliskeiðar

sleif

pottur

kökukefli

steikarspaði

sleikja

desilítramál

ausa

panna

sigt

rifjárn

bretti

þeytari

hnífur

31

Skólataskan mín, hrein og fín

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
- þekki muninn á tusku og viskustykki
- læri að vinda tusku

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Nemendur koma með skólatöskuna sína í tíma, taka allt upp úr henni og þrífa samkvæmt lýsingu.
- Hreinlæti, hvað þarf að þvo oft og hvað þarf að þvo sjaldan?
- Þetta er gott tækifæri til að taka til í töskunni og ræða um hvernig halda má verkefnum og áhöldum í góðu standi.
- Að mikilvægt sé að venja sig á snyrtimennsku og skipulag dags daglega.
- Verkefnið sjálft er æfing í að vinda tusku og því heppilegt að taka það með nemendum frekar snemma á önninni. Einnig má nota tækifærið og ítreka muninn á tusku og viskastykki.