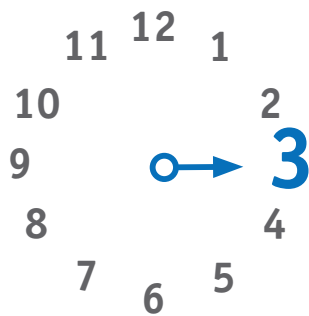


Heimilisfræði



KENNSLULEIÐBEININGAR

Heimilisfræði 3

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

Heimilisfræði 3 – 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 í heldur að kennari noti þá uppskrift eða það verkefni sem hentar hverju sinni.

Þannig er t.d. hægt 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.

Bls. 2-4

Á þessum blaðsíðum eru atriði sem nauðsynlegt er að fara yfir í fyrstu tímunum.

Einnig er gott að rifja upp þau upp öðru hverju yfir veturinn.

Nemendur geta líka farið sjálfir á bls. 2 ef þeir eru ekki öruggir á mælingum eða skammstöfunum.

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
- geti sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi
- þekki helstu reglur um umgengni í eldhúsi

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Handþvottur, af hverju er hann mikilvægur?
- Af hverju er nauðsynlegt að vanda uppþvott?
- Hvað gerum við ef við brennum okkur?

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Handþvottur er mikilvægur.](#)
- [Ýmislegt um skyndihjálp.](#)
- [Hönnuhús.](#)

Uppvask



- Skolið borðbúnað og áhöld með rennandi vatni og raðið við vaskinn.
- Þvoið úr vel heitu sápuvatni, fyrst það sem er lítið óhreint.
- Skolið með hreinu vatni og raðið í uppþvottagrind.
- Þurrkið og gangið frá.
- Þurrkið og gangið frá uppþvottagrind, þvoið borð og vask, skolið og vindið borðtuskuna.

- Þvoið hendur vel áður en þú ferð að vinna í eldhúsinu því örverur geta auðveldlega borist í matinn með höndunum.
- Mundu að láta á þig svuntu.
- Þegar þú þværð upp notar þú heitt vatn og uppþvottalög.
- Viskustykki notar þú til að þurrka borðbúnaðinn og áhöldin en tusku notar þú til að þvo og þurrka borðin.
- Ekki gleyma að þvo og þurrka vaskinn.
- Þegar hellist á gólfrið þá notar þú gólf tusku en alls ekki tusku eða viskustykki.

Regnbogasúpa

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, mæla og stilla hitann á eldavél
- átti sig á hættum sem fylgja vinnu við heita potta
- átti sig á muninum á blaðgrænmeti og rótargrænmeti

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir hættur af heitum pottum og eldavélum.
- Fara yfir meðferð á beittum hnífum, hvað gerum við og hvað gerum við ekki.
- Hvað gerum við ef við brennum okkur?
- Sýna nemendum dl mál og lítra mál.
- Hvernig mælum við 6 dl?
- Sýna nemendum mismunandi tegundir af grænmeti og láta þau segja okkur hvað það heitir.
- Hvað er blaðgrænmeti og hvað er rótargrænmeti? Sjá Gott og gagnlegt 1, nemendabók bls. 10-12.
- Hvaða tegundir af grænmeti eru ræktaðar á Íslandi, hvað úti og hvað í gróðurhúsum?
- Af hverju ætli súpan heiti Regnbogasúpa?

Gott að hafa í huga

- Hvernig ætlum við að láta þau taka tímann? Er klukka á veggnum eða ætlum við að nota tímaklukku.

Regnbogabrauð

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 skera grænmeti
- átti sig á tilgangi fæðuhringsins

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Gróft brauð eða fínt brauð, hver er munurinn?
- Af hverju er betra að borða gróft brauð?
- Hvaða álegg getum við notað sem er litskrúðugt?
- Gott er að tengja umræður um fæðuhringinn þessu verkefni.
- Er hægt að setja eitthvað úr öllum hólum fæðuhringsins á eina brauðsneið?

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Hugmyndir að hollu nesti.](#)

Heitt kakó

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- þjálfist í notkun mælitækja s.s. mæliskeiða og dl máls
- viti hvaðan mjólkinn kemur

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir mæliskeiðarnar og dl málið.
- Fara yfir hættur við heita potta.
- Hafa allir nemendur komið í fjós og séð kýr mjólkaðar?
- Hvaða leið fer mjólkinn úr kúnni í pottinn hjá okkur?

Gott að hafa í huga

- Ef nemendur eru með mjólkuróþol er hægt að nota sojamjólk eða hrísmjólk.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Kýrin, fræðslumynd.](#)
- [Mjólkín.](#)
- [Er mjólk holl?](#)
- [Ýmsar greinar um mjólk á vefsíðu MS.](#)

Borðum meira grænmeti

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúshöld
- þjálfist í að skera grænmeti

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir hættuna af beittum hnífum og minna á bretti.
- Hvernig notum við rifjárn?
- Af hverju notum við hristiglas eða krukku?

Gott að hafa í huga

- Þarna eru þrjár salatuppskriftir en að sjálfsögðu má breyta eins og hverjum kennara hentar til að nota nota það sem til er eða til að koma til móts við ofnæmi eða óþol.
- Í sósu 2 er hægt að skipta út jógúrtinu fyrir sýrðan rjóma, laktósafrítt jógúrt eða sojajógúrt ef það hentar betur t.d. vegna óþols.

Holubrauð og hrærð egg

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 að brjóta egg
- æfi sig í að nota eldavél og heita pönnu

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir hættur af heitum pönnum og hellum.
- Ef maður brennir sig hvað gerir maður þá?
- Ef kennara finnst þurfa þá er hægt að sýna hvernig gatið er gert á brauðið.
- Af hverju geta ekki verið ungar í eggjum sem koma frá eggjabúum?

Gott að hafa í huga

- Hvað er meðalhiti og hvað er lágur hiti, misjafnt eftir eldavélum.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Steikt eggjabrauð 1.](#)
- [Steikt eggjabrauð 2.](#)
- [Steikt eggjabrauð 3.](#)

- [Jamie Oliver, hrærð egg.](#)
- [Fróðleikur um egg.](#)
- [Fróðleikur um egg.](#)

Slöngupylsur

Sjá upplýsingar og tengla um ger sem fylgja brauðbollum á bls. 16.

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúshöld
- þjálfist í að hnoða og móta deig

Gott að hafa í huga

- Deigið passar utan um 8-12 pylsur eftir því hve slangan er höfð þykk.
- Ef tíminn er nægur er upplagt að nemendur fái sinn deigbút hálfhnoðaðan og klári sjálfir að bæta við hveiti og hnoða.

Litlar kjötbollur

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúshöld
- æfi sig í að stilla bakarofn og taka tímann

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir hættur af heitum ofnum og ofnplötum.

Gott að hafa í huga

- Ef nemendum finnst erfitt að mylja kexið með höndunum er hægt að láta það í skálina og nota svo dl málið til að mylja það.
- Sumir nemendur vilja gera bollurnar mjög litlar til að fá margar.
- Ef þær eru mjög litlar þurfa þær styttri tíma í ofninum.
- Þrjár sósuuppskriftir eru í bókinni. Þær má að sjálfsögðu aðlaga að því sem til er í skápunum, t.d má nota bláberjasultu eða apríkósusultu eða næstum hvaða sultu sem er í staðinn fyrir rifsberjahlaup.
- Sósunum má líka víxla eftir þörfum t.d. nota tómatsósu í staðinn fyrir chilisósu o.s.frv.

Bls. 11

Sólskinsdrykkur og heitt brauð í ofni

Það er upplagt að nota þessi tvö verkefni saman ef tími er til. Einnig er hægt að nota bara annað ef maður hefur ekki heilan tíma eins og gerist stundum.

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 nota bakarofn og taka tímann

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir mælingar, dl málin.
- Fara yfir hættur af heitum plötum.
- Láta nemendur koma með tillögur að fleiru sem hægt væri að nota ofan á heitt brauð. Tala t.d. um hollustu og fjölbreytni í því samhengi.
- Upplagt er að tengja fæðuhringinn við þetta verkefni.

Gott að hafa í huga

- Það er hægt að nota hvaða safa sem er í þennan drykk.
- Ef nemandi er með mjólkuróþol er hægt að nota mjólkurlausan ost.

Regnbogaþeytingur

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- átti sig á því að þeytingurinn getur verið hollur eða óhollur eftir því hvað sett er í hann

Gott að hafa í huga

- Þeytingar (eða búst) hafa verið í tísku í nokkur ár. Þeir geta verið mjög mismunandi og mishollir.
- Í þá er hægt að nota flesta ávexti og ber, bæði frosin og fersk ásamt sumu grænmeti.
- Alla ávaxta- og grænmetissafa er hægt að nota ásamt mjólkurvörum svo sem skyri, jógúrt, súrmjólk og sojajógúrt.
- Þetta verkefni er hægt að nota þegar tíminn er knappur eða ef við ætlum að vinna tímafrek skrifleg verkefni.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Kýrin, fræðslumynd.](#)
- [Fimm á dag.](#)
- [Fimm skammtar af grænmeti og ávöxtum á dag.](#)

Bls. 13

Pítsubotn

Sjá upplýsingar og tengla um ger sem fylgja brauðbollum á bls. 16.

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- æfi sig í að hnoða og fletja út deig

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Það má bjóða upp á barbeque sósu eða rjómaost í staðinn fyrir pítsusósu.
- Hægt er að nota mjólkurlausan ost fyrir nemendur með óþol.
- Hvað er gott á pítsu annað en skinka og pepperóní?
- Hér er gott að tengja áleggsumræður við fæðuhringinn.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Pítsa.](#)
- [Saga pítsunar.](#)
- Sjá tengla um brauðbakstur sem fylgja bls. 14.

Brauðbollur

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- þjálfist í að hnoða og móta brauðdeig

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- 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.
- Smávegis sykur virkar sem næring fyrir gerið og flýtir því fyrir gerjun. Hægt er að nota næstum hvaða sykur sem er t.d. hvítan sykur, flórsykur, púðursykur, sýróp eða hunang.
- 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.
- Best 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.
- Rétt er 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 þurrt, það á að vera næstum því klístrað, þannig að það festist við mann en sleppi.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Brauðbakstur 1.](#)
- [Að hnoða deig 2.](#)
- [Að hnoða deig 3.](#)
- [Að hnoða deig 4.](#)
- [Gerbakstur.](#)

Lummur

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- æfi sig í að nota heitar pönnur

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Rifja upp mælingar.
- Fara yfir hættur við heitar pönnur og hellur.
- Textinn efst á blaðsíðunni lesinn og ræddur, t.d. í samhengi við jafnrétti.
- Lummur teljast til þjóðlegra íslenskra rétta eins og t.d. pönnukökur, þorramatur, harðfiskur og fleira.

Gott að hafa í huga

- Ef nemandi er með mjólkuróþol er hægt að nota soja eða hrísmjólk.

Kryddbrauð

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld.
- æfi sig í að nota bakarofn og taka tímann.

Athugið

- Í staðinn fyrir sykri er hægt að setja 1 stappaðan banana.
- Það má líka minnka sykurinn, láta $\frac{1}{2}$ dl af sykri og $\frac{1}{2}$ eða 1 banana.
- Það er líka hægt að setja $\frac{1}{2}$ dl af sykri og nokkrar smátt saxaðar döðlur.
- Ef nemandi er með mjólkuróþol er hægt að nota soja eða hrísmjólk.

Múffur

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- þjálfist í að vinna með hrært deig
- æfi sig í að nota bakarofn og taka tímann

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Hvað merkir rúmlega hálf?

Gott að hafa í huga

- Muffinsform geta verið misstór þannig að deigið gæti passað í 10 form eða í 14 form.
- Ef nemandi er með mjólkuróþol er hægt að nota soja eða hrísmjólk.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- „Sykur á borðum“

Sítrónukaka

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- æfi sig í að nota bakarofn og taka tímann

Gott að hafa í huga

- Ef nemandi er með mjólkuróþol er hægt að nota soja eða hrísmjólk.
- Sítrónukakan hentar vel sem einstaklingsverkefni en auðvitað er hægt að láta tvo skipta henni á milli sín.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Sítrónur](#).

Trallakökur

Markmið

Að nemandi:

- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- æfi sig í að nota bakarofn og taka tímann

Gott að hafa í huga

- Trallakökur henta bæði sem einstaklingsverkefni og sem verkefni fyrir tvo.
- Ef tveir eru saman er mikilvægt að báðir prófi að mylja smjörið saman við þurrefnin.
- Gott að sýna nemendum hvernig maður á bara að nota fingurna til að mylja með og fylgjast með því að þau séu að mylja smjörið og þurrefnin saman en ekki bara smjörið.
- Ef nemandi er með mjólkuróþol verður að nota smjörlíki en ekki smjör.
- Það er auðveldara að mylja smjörlíki saman við þurrefnin en smjör.

Kókoskúlur

Markmið

Að nemandi:

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

Gott að hafa í huga

- Fyrir nemendur með mjólkuróþol verður að nota smjörlíki en ekki smjör og soja eða hrísmjólk.
- Kókoskúlurnar er upplagt að nota sem jóla og/eða páskaverkefni.
- Fyrir páska er hægt að lita kókosmjölið gult með matarlit.
- Upplagt er að láta nemendur útbúa umbúðir eða merkispjöld.
- 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 er ef krukurnar/pokarnir geta verið í frysti þar til skóladegi lýkur, þá komast kúlurnar frekar heim án þess að fara í klessu.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Kókósmjöl](#).
- [Miðar til að líma á krukkur](#).

Orkukúlur

Gott að hafa í huga

- Sumir skólar eru hnetulausir vegna ofnæmis. Þá má ekki nota hnetusmjör.
- Þá er hægt að nota venjulegt smjör eða kókosolíu en kúlurnar verða aðeins blautari. Svo getur verið gott að rúlla þeim upp úr kókosmjöli, muldu „rice crispis“ eða haframjöli sem búið er að mala í matvinnsluvél.
- Einnig er mjög gott að nota kókosmjör.
- Orkukúlurnar geta að sjálfsgöðu líka verið jóla- eða páskaverkefni.

Kaffihús

Markmið

Að nemandi:

- geti tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt
- geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan

Athugið:

- Þar sem þetta er eina blaðsíðan í Heimilisfræði 2-4 þar sem fjallað er sérstaklega um verðlag (sbr. hæfniviðmiðið: Að nemandi geti: tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt.) þarf að stýra umræðum í þá átt til að hæfniviðmiðið náist.
- Gott er líka að taka umræðu um hollustu og óhollustu, tengja fæðuhringinn inn í þessa umræðu.

Við skreppum á kaffihús

Kleimukringur
400 kr.
Viðbættur sykur: 12 g

Kökusneið
200 kr.
Viðbættur sykur: 25 g

Samloka - 600 kr.
Viðbættur sykur: 0,1 g

Kakóbolli
400 kr.
Viðbættur sykur: 17 g

Pylsa - 300 kr.
Viðbættur sykur: 5 g

Mjólkurglas
100 kr.
Viðbættur sykur: 0 g

Sóðavatn
0 kr.
Viðbættur sykur: 0 g

Kókolás - 300 kr.
Viðbættur sykur: 20 g

Hvaða valkostur, matur + drykkur

kostar mest? Samloka kr. 600 og kakóbolli kr. 400 = 1000 kr.

kostar minnst? Pylsa kr. 300 og mjólkurglas kr. 100 = 400 kr.

er með mest af sykri? Kökusneið 25 g og kókglas 20 g = 45 g

er með minnst af sykri? Samloka 0,1 g og sóðavatn 0 g = 0,1 g

Hvað fengir þú þér?

Þjóðlegt

Markmið

Að nemandi:

- þekki þjóðlegan íslenskan mat og hafi smakkað á honum
- þekki gömul íslensk eldhúshöld og viti til hvers þau voru notuð
- þekki gamlar íslenskar geymsluaðferðir á mat

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- Eldamenska í torfbæjum eftir Hallgerði Gísladóttur.
- Ísland áður fyrr.
- *Komdu og skoðaðu íslenska þjóðhætti* eftir Sigrúnu Helgadóttur.
Efni í henni um íslenskan mat á 18. öld.
- *Víkingaöldin* eftir Sigrúnu Helgadóttur er með kafla um mat á víkingaöld.

Þjóðlegt smakk

Að smakka mat

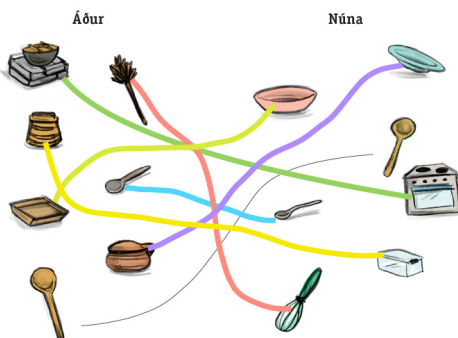
Matur smakkast ekki allur eins. Tungan nemur mismunandi bragð: súrt, sætt, salt og beiskt og sendir heilanum boð. Við notum líka sjón og lykt þegar við ákveðum hvort okkur finnst matur góður eða vondur. Einnig finnst okkur oftast gott það sem við erum von að borða.

	☐ svið/sviðasulta		☐ kleinur
	☐ lifrarpylsa		☐ pönnukök
	☐ blóðmör		☐ flatök
	☐ hangikjöt		☐ hákarl
	☐ súrmatur		☐ skata
	☐ harðfiskur		☐ fjallagrös
	☐ saltkjöt		☐ skyr

Umræður: Hvernig smakkast þjóðlegi maturinn?

22

Matargerð í torfbæjum



Margt af því sem áður var unnið á heimilum er núna gert í verksmiðjum.



Hvernig heldur þú að matur hafi verið geymdur í torfbæjum þegar ekkert var rafmagn?

Maturinn var t.d. þurrkaður, saltaður, reyktur eða súrsaður til að auka geymsluþol hans.

23

Diskurinn

Markmið

Að nemandi:

- geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti
- geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan
- átti sig á tilgangi disksins

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Diskurinn sýnir á einfaldan hátt hvernig hægt er að setja saman góða og holla máltíð með því að skipta matardisknum í þrjá jafnstóra hluta.
- Á einum hlutanum er próteinríkur matur, öðrum kolvetnaríkur og á þeim þriðja grænmeti og/eða ávextir.
- Þannig er auðvelt að bera fram vel samsetta máltíð.
- Diskurinn ætti að vera grunnur að sem flestum aðalmáltíðum.
- Hvaða fæðutegundir gefa okkur prótein og kolvetni?

Gott að hafa í huga

- Gott að segja frá því að diskinn er líka hægt að nota í morgunmatnum.
- T.d. súrmjólk sem prótein, músli sem kolvetni og banani sem ávöxtur.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Fræðsla frá landlækni um diskinn.](#)

Fæðuhringurinn

Markmið

Að nemandi:

- geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti
- geti notað fæðuhringinn til velja hollan mat
- átti sig á tilgangi fæðuhringsins
- átti sig á eigin fæðuvali

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Gott er að byrja á því að fara vel yfir fæðuhringinn, hvað við fáum úr hverju hólfi.
- Minna þau á að muna eftir öllu; þau vilja t.d. gleyma mjólkinni út á morgunkornið, smjörinu á brauðið, meðlætinu með matnum, lýsinu o.fl.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Fæðuhringurinn.](#)

Bls. 26-27

Næringarefnin

Þessar blaðsíður vinnast saman. Nemendur nota fróðleikinn á bls. 26 til þess að vinna bls. 27.

Markmið

Að nemandi:

- geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti
- geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan
- kynnist helstu næringarefnunum og átti sig á hvaðan þau koma
- átti sig á eigin fæðuvali

Merkin

Markmið

Að nemandi:

- geti sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni
- geti skilið einfaldar umbúðamerkingar
- átti sig á því hvaða merki segja okkur eitthvað og hver eru bara upp á punt
- skilji mikilvægi umbúðamerkinga

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Þegar við skoðum umbúðir utan um mat og hreinlætisvörur þá sjáum við að á þeim er mikið af merkjum.
- Mikilvægt er að þekkja helstu merkin og vita hvað þau segja okkur.
- Gott er að eiga ýmsar umbúðir með merkjum á til að sýna nemendum.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- Umhverfismerki.
- Svanurinn.
- Matvælastofnun.
- Reglugerð um merkingu matvæla.

Skráargatið

Markmið

Að nemandi:

- geti sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni
- geti skilið einfaldar umbúðamerkingar
- þekki skráargatið og viti fyrir hvað það stendur.

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Skráargatið er opinbert samnorrænt merki sem finna má á umbúðum matvara sem uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu næringarefna. Markmiðið með Skráargatinu er að neytendur geti á einfaldan hátt valið hollari matvöru.
- Ræða mikilvægi þess að borða hollan mat.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- Skráargatið, frá landlækni.
- Náms efni um skráargatið sem hentar 3.-4. bekk.
- Spurningar og svör um skráargaatið.
- Meira um skrágatið frá MAST.

Hvaða vörur heldur þú að geti fengið að nota skráargatið? 

Þær vörur sem innihalda minni sykurl, minna salt, minni og hollari fitu og meira af trefjum og heilakorni mega nota skrárgatið.

Nemendur nefna vörur sem gætu falið undir þessa skilgreiningu.

Hvað vörur heldur þú að geti ekki fengið að nota skráargatið?

Sykraðar og saltaðar vörur fá ekki að nota skráargatið. Vörur með harðri fitu fá ekki heldur að nota þetta merki.

Nemendur nefna vörur sem gætu falið undir þessa skilgreiningu.

30

Bakteríur og aðrar örverur

Markmið

Að nemandi:

- átti sig á mikilvægi hreinlætis við eldhússtörf
- átti sig á mismunandi tegundum örvera

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Hvað eru örverur?](#)
- [Fræðsluvefur Matís.](#)
- [Matvælastofnun.](#)
- Leitarorðið germs á youtube.com opnar leiðina að mörgum fræðslumyndum á ensku.

Við flokkum

Markmið

Að nemandi:

- geri sér grein fyrir mikilvægi sorpflokkunnar
- æfi sig í að flokka sorp

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Getum við flokkað allt sorp?
- Hvað með nammibréfin, fara þau í málm plast eða almennt? (þau geta farið í málm og plast eða jafnvel pappír.)
- Plaströrið þarf að fara í plast.
- Stundum eru umbúðir samsettar úr mörgum efnum þá getur verið erfitt og jafnvel ómögulegt að flokka þær.

Almennt sorp

- Bleyja

Plast

- Plastpoki, plastglas, rör af fernu, plastdós

Dósir og flöskur

- Flaska, gosdós

Pappír, pappi og fernur

- Dagblað, kassi, pítsukassi, stór ferna, lítil ferna

Lífrænn úrgangur

- Gulrót, kaffikorgur, samloka, egg, banani, epli

Málmar

- Niðursuðudós, kertahulstur,



Ítarefni og gagnlegir tenglar

- Hér er slóð á ágætan bækling um sorpflokkun og endurvinnslu á Sólheimum.
- Flokkun hjá Íslenska gámafélaginu.
- Flokkun.
- Á vef Sorpu má finna ýmsar upplýsingar.
- Páll Óskar flokkar pappír.
- Páll Óskar flokkar plast.

Eldhúsorð

Markmið

Að nemandi:

- þekki helstu orð sem notuð eru um athafnir í eldhúsinu
- auki orðaforða sinn

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Muna nemendur eftir fleiri orðum sem notuð eru um athafnir í eldhúsinu?



Eldhúsorð

Láttu réttan staf við hvert atriði.

A	Baka	<u>H</u>	Að steikja á mið eða háum hita þar til maturinn er brúnn eða gylltur.
B	Blanda	<u>G</u>	Að merja mat með gaffli, skeið eða stappara.
C	Hita	<u>B</u>	Að hræra saman hráefnunum með sleif, skeið eða gaffli.
D	Sjóða	<u>E</u>	Að skera í litla bita.
E	Saxa	<u>A</u>	Að elda mat í ofni.
F	Hnoða	<u>C</u>	Að elda á jöfnum hita.
G	Stappa	<u>D</u>	Að hita mat þar til loftbólur koma á yfirborðið.
H	Steikja	<u>F</u>	Að kremja, teygja og toga deig þar til það er mjúkt og meðfærilegt.

