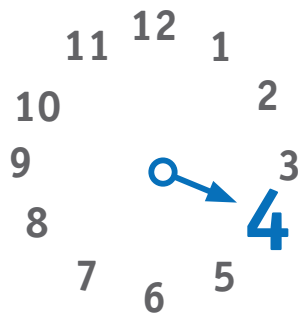


Heimilisfræði



KENNSLULEIÐBEININGAR

Heimilisfræði 4

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 4 – 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 skammstafanir yfir helstu mælieiningar
- læri hvernig á að þvo upp

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Hvað gerum við ef við brennum okkur?
- Hvers vegna er nauðsynlegt að vanda sig við uppvott?
- Af hverju er handþvottur mikilvægur?
- Krossmengun, hvað er það?

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Skyndihjálp, bruni.](#)
- [Myndbönd um handþvott á ensku.](#)
- [Hönnuhús.](#)

Ávaxtabakki með jógúrtsósu / Ávaxtasalat með jógúrtsósu

Að skera niður ávexti er ágætt verkefni í byrjun annar.

Verkefnin sjálf taka ekki langan tíma þannig að góður tími ætti að gefast til að fara yfir reglur eldhússins, reglur varðandi beitta hnífa, uppvask o.þ.h.

Markmið

Að nemandi:

- geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir
- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld
- geti sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi
- átti sig á því hvaða matvæli tilheyra ávaxtaflokknum
- æfi sig að nota beitta hnífa
- smakki mismunandi ávexti og læri nöfnin á þeim

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Gott er að fara yfir nöfnin á þeim ávöxtum sem við ætlum nota og nefna fleiri ávexti sem væri hægt að nota.
- Sósan er búin til úr hreinu jógúrti og því sem við veljum að blanda við það.
- Þar er möguleikarnir mun fleiri en gefnir eru upp í bókinni og um að gera að prófa það sem ykkur dettur í hug.
- Hver er munurinn á ávöxtum og grænmeti?
- Hvaða ávextir vaxa á Íslandi?
- Borða allir nemendur ávexti á hverjum degi?

Gott að hafa í huga

- Ef nemandi er með mjólkuróþol er til laktosafrítt jógúrt fyrir þá sem geta notað það og sojajógúrt fyrir þá sem alls ekki þola neinar mjólkurvörur.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Ávextir og grænmeti.](#)
- [Ávextir.](#)

Regnbogasalat

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 hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi
- æfi sig að nota beitta hnífa
- smakki og læri nöfnin á mismunandi grænmeti
- æfi sig að nota eldavél og taka tímann

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Gott er að fara yfir nöfnin á grænmetinu sem við ætlum að nota.
- Fara yfir hættur af heitum pottum og beittum hnífum.
- Hvaða grænmeti vex á Íslandi, úti og í gróðurhúsum?
- Hver er munurinn á grænmeti og ávöxtum?
- Borða nemendur grænmeti á hverjum degi?

Gott að hafa í huga

- Salatsósunum er hægt að breyta á ýmsan hátt:
- Nota smátt skornar ferskar kryddjurtir saman við.
- Nota lime-safa eða appelsínusafa í staðinn fyrir sítrónusafa.
- Nota hlynsíróp (maple syrup) í staðinn fyrir hunang.
- Nota sýrðan rjóma eða sojajógúrt í staðinn fyrir jógúrt.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- Leitarorðin „homemade salad dressings“ á netinu og pinterest.
- [Salat 1.](#)
- [Salat 2.](#)
- [Hvernig á að gera salatdressingu?](#)

Franskt eggjabrauð

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 nota eldavél
- átti sig á hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir hættur af heitum pönnum.
- Gott að sýna hvernig maður brýtur egg. Þá getur kennarinn farið yfir mismunandi hluta eggsins: Skurn, skjall, rauða, hvíta, rauðupræðir, loftrúm.
- Er hvítan þykk, þá er eggíð nýtt. Eftir því sem hvítan er þynnri því eldra er eggíð.
- Úr hvaða hólfum á fæðuhringnum er þessi máltíð? Korn, egg, mjólk, olía, grænmeti.

Gott að hafa í huga

- Gott er að nota súpudisk til að hræra eggjæræruna.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

Leitaroðin „french toast“ á netinu og pinterest.

- [Eggjabrauð 1.](#)
- [Eggjabrauð 2.](#)
- [Fræðslumynd um hænsnfugla.](#)

Pítsubrauð fyrir einn og grænt skrímslabúst

Verkefnin á þessari blaðsíðu er hægt að gera saman eða í sitt hvoru lagi ef tíminn er stuttur.

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 nota bakarofn og taka tímann
- læri að nota blandara

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir hættuna af heitum ofnplötum.
- Ræða um mismunandi brauð, gróf og fín.
- Eru nemendur vanir að fá búst?
- Eru öll búst holl?

Gott að hafa í huga

- Það má að sjálfsögðu nota aðra ávexti í þessa uppskrift en ef drykkurinn á að standa undir nafni þarf spínatið að halda sér.
- Gríska jógúrtinu má skipta út fyrir hreint jógúrt, laktosafrítt jógúrt eða sojajógúrt.

Hafragrautur

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 að nota eldavél og taka tímann

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Eru nemendur vanir að borða hafragraut?
- Hvað eru nemendur vanir að láta út á hafragraut?

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- Á netinu er til mikið af myndum og uppskriftum af óhefðbundnum hafragraut.
- Leitarorðin „oatmeal breakfast“ á netinu og pinterest.
- [Hafragrautur 1.](#)
- [Hafragrautur 2.](#)
- [Er hafragrautur hollur?](#)
- [Hafragrautur 3.](#)

Núðlusúpa

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 að nota eldavél og taka tímann
- átti sig á hvaða matvæli flokkast undir grænmeti

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir hættur við heita potta og beitta hnífa.
- Fara yfir nöfnin á grænmetinu.
- Nemendur þekkja ekki allir engifer, gott að sýna hann sérstaklega og leyfa þeim að finna lyktina af honum.
- Fara vel yfir hvernig við umgöngumst ferskan chili pipar, sjá leiðbeiningar í bókinni.
- Hvað eru núðlur, hvaðan koma þær, úr hverju eru þær?
- Frá hvað landi gæti þessi súpa verið miðað við það sem er í henni?

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Engifer 1.](#)
- [Engifer 2.](#)
- [Engifer 3.](#)
- [Chili pipar.](#)

Fiskur í eigin soði

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 að nota eldavél og taka tímann

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir hættur við heitar pönnur.
- Segja frá því hvaða fisktegund við ætlum að nota.
- Gott er að leyfa nemendum að velja á milli krydda t.d. karrý eða aromat eða kryddjurtir.
- Hvaða fisk eru nemendur vanir að borða?
- Hvers vegna er fiskur hollur?

Gott að hafa í huga

- Það er hægt að nota mestallan fisk í þessa uppskrift.
- Ýsu, þorsk, silung, lax, flatfisk o.fl.

Pasta með tómatsósu

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 að nota eldavél og taka tímann

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir hættur af heitum pottum.
- Pasta. Úr hverju er það? Hvaðan kemur það?

Athugið

- Ef nemandi þolir ekki mjólkurvörur er hægt að sleppa rjómanum í sósunni.
- Ef nemandi er með glúteinóþol er hægt að kaupa glúteinlaust pasta.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Pasta.](#)
- [Pasta getur verið allskonar.](#)

Ítalskar kjötbollar

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 eldhúsahöld
- æfi sig að nota bakarofn og taka tímann

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara yfir hættur af heitum ofnplötum.

Gott að hafa í huga

- Ef nemendur gera bollurnar mjög litlar þarf styttri bökunartíma.
- Ef nemandi þolir ekki mjólkurvörur er hægt að sleppa ostinum í uppskriftinni.
- Saman við kjötbollurnar er hægt að láta margt annað til bragðbætis t.d. smátt saxað pepperóní eða skinku, smátt saxaða papriku, rifnar gulrætur o.fl.
- Í staðinn fyrir brauðrasp er hægt að nota gróft mjöl svo sem heilhveiti eða haframjöl sem búið er að mala fínt í matvinnsluvél.
- Sósuna er hægt að sæta með hunangi eða hlynsírópi (maple syrup) í staðinn fyrir púðursykur.

Grillspjót

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 nota bakarofn og taka tímann

Gott að hafa í huga

- Það er hægt að nota annað krydd í kryddolíuna og jafnvel sojasósu, sinnep eða barbecue sósu.
- Það er líka hægt að kaupa alls konar tilbúna kryddolíur sem hægt er að nota.

Slöngupítsa

Sjá upplýsingar um ger sem fylgja 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
- þjálfist í að hnoða og móta brauðdeig
- æfi sig að nota bakarofn og taka tímann
- læri um ger

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Ekki er gott að nemendur rúlli deigið of þunnt út, þá vill slangan „leka“ á meðan hún bakast.
- Hvað gerist ef vatnið er of heitt eða kalt?

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Slöngupítsa.](#)
- Gerbakstur. Sjá tengla um gerbakstur sem fylgja bls. 16.

Bls. 16

Focaccia brauð

Focaccia brauð er vinsælt ítalskt brauð sem mjög auðvelt er fyrir byrjendur að baka.

Ofan á það er algengast að láta olíu, flögusalt og rósmarín en það má láta ýmislegt annað eins og sést á tenglunum hér fyrir neðan.

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 brauðdeig
- æfi sig að nota bakarofn og taka tímann

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.
- Svolítill sykur virkar sem næring fyrir gerið og flýtir því fyrir gerjun.
- Gerið myndar koltvísýringsem 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.
- 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 þurrt, það á að vera næstum því klístrað þannig að það festist við mann en sleppi.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Hvernig á að hnoða deig?](#)
- [Hvernig á að baka brauð?](#)
- [Brauðbakstur.](#)
- [Fræðsla um gerbakstur.](#)
- [Leitarorðin focaccia á netinu.](#)
- [Leitarorðin focaccia á pinterest.](#)
- [Hvernig á að segja focaccia rétt?](#)
- [Jamie Oliver og Gennaro Contaldo baka focaccia brauð.](#)

Hafrabrauð

Sjá upplýsingar og tengla um ger sem fylgja Focaccia brauði.

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 og móta brauðdeig
- æfi sig að nota bakarofn og taka tímann

Lummur með bláberjum

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 að nota eldavél
- geti tjáð sig á einfaldan hátt um þjóðlegan mat.

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Rifja upp mælingar.
- Fara yfir hættur við heitar pönnur og hellur.
- Eru nemendur vanir að fá lummur?
- Hvað eru nemendur þá vanir að borða með lummum, sultu, sykur, ost?
- Af hverju var bara stúlkum kennt að baka lummur í gamla daga.

Gott að hafa í huga

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

Til gamans:

- Úr *Heimilisfræði 3*. „Lummur, klattar, kotungaklessur, bráðræðisklessur, vandræðabrauð, vinnukonuvandræði. Þessi orð voru notuð um litlar pönnusteiktar kökur. Lummur voru oftast það fyrsta sem stúlkum var kennt að baka í gamla daga en í þá daga bökuðu bara stúlkur. Oft voru notaðir grautarafgangar í lummurnar. Lummur var fljótlegt að útbúa ef gesti bar að garði en þá varð að vera til með kaffinu.“

Bls. 19

Kryddbrauð í hollari kantinum

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 að nota bakarofn og taka tímann

Gott að hafa í huga

- Ef nemandi er með mjólkuróþol er hægt að nota soja eða rísmjólk.
- Í staðinn fyrir sykri er hægt að setja 1 stappaðan banana.
- Það má líka minnka sykriinn, láta ½ dl af sykri.
- Einnig er hægt að setja ½ dl af sykri og nokkrar smátt saxaðar döðlur.

Bls. 20

Hjónabandssæla

Markmið

Að nemandi:

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

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Gott er að fara vel yfir hvað er $\frac{3}{4}$ og $\frac{1}{4}$ af deiginu. Notað myndina í bókinni.
- Rabarbarasulta. Er búin til sulta heima hjá nemendum?
- Algenzt er að nemendur segist ekki borða sultu en hvernig væri kakan ef ekki væri notuð sulta?

Gott að hafa í huga

- Það er hægt að nota íslenskt smjör í staðinn fyrir smjörlíki en það er erfiðara að mylja
- Það saman við þurrefnin. Nemendur með mjólkuóþol verða að nota smjörlíki.

Perukaka

Markmið

Að nemandi:

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

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Fara vel yfir hættur sem fylgja rafmagsþeytara.
- Fara yfir það með nemendum að vatn og rafmagn eru ekki vinir og að rafmagnstæki í sambandi mega alls ekki fara í vatn.

Gott að hafa í huga

- Ef nemandi er með ofnæmi fyrir kókosmjöli er hægt að skipta því út fyrir fínvalsað haframjöl.
- Perunni má skipta út fyrir epli, plómur, ferskjur eða ber.

Bleikar og bláar múffur

Markmið

Að nemandi:

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

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Formin eiga að vera rúmlega hálf, hvað er rúmlega?
- Hvaða nöfn nota nemendur yfir svona kökur? Múffur, muffins, bollakökur eða ...?

Gott að hafa í huga

- Muffinsform geta verið misstór þannig að deigið gæti passað í 10 form eða í 14 form.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [„Sykur á borðum“](#).

Súkkulaðismákökur

Markmið

Að nemandi:

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

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Hvenær er algengast að baka smákökur?
- Eiga nemendur sér uppáhalds smákökur?

Gott að hafa í huga

- Það er hægt að gera uppskriftina hollari með því að hafa 2 dl af hveiti og einn af heilhveiti.
- Það er hægt að bæta 1-2 msk af kókosmjöli, sesamfræjum eða öðru sem okkur dettur í hug í þessa uppskrift ef við viljum.
- Smákökur í fallegri krukku eða boxi er góð gjöf.

Næringarefnin og fæðuhringurinn

Gott er að hafa uppi á vegg stóru veggspjöldin frá landlæknisembættinu um fæðuhringinn, diskinn og ráðleggingar um mataræði. Umræður um næringarefnin og hvernig þessi veggspjöld geta hjálpað okkur að velja hollan mat. Hægt er að panta þessi veggspjöld hjá Embætti landlæknis án endurgjalds, aðeins er greitt fyrir póstburðargjöld.

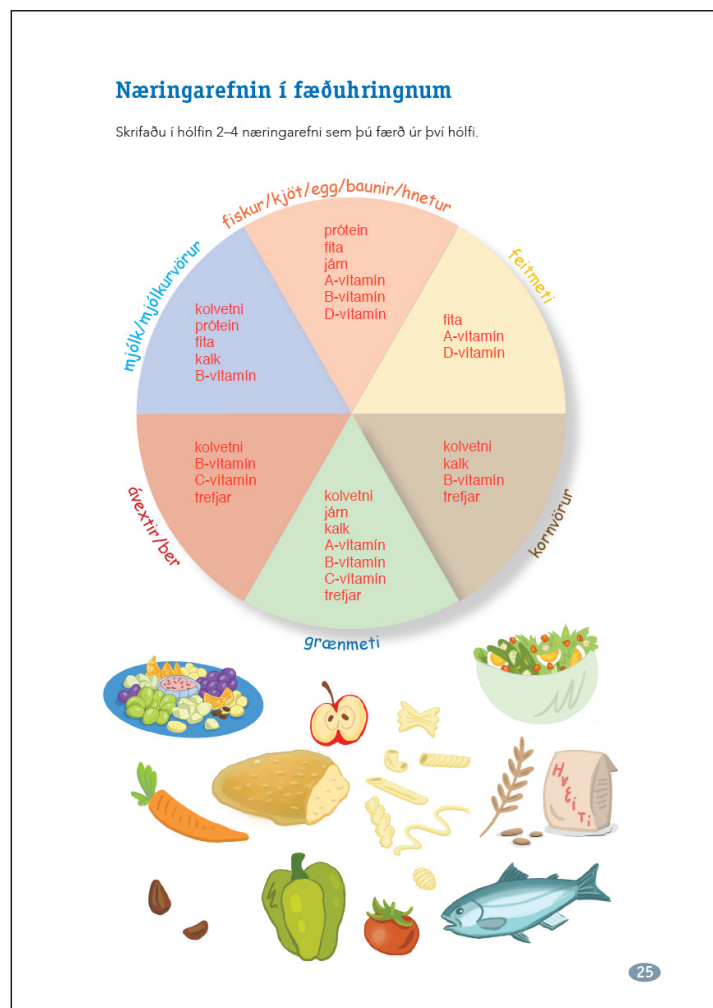
Markmið

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

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Fæðuhringurinn frá Landlækni.](#)



Fæðuhringurinn

- Þraut sem nemendur geta unnið sjálfstætt t.d. ef það er biðtími.
- Þarna er matur úr öllum hólfum fæðuhringsins notaður í orðarugl sem myndar síðan setninguna „Gott er að hafa mikinn mat og marga helgidaga“.

Markmið

Að nemandi:

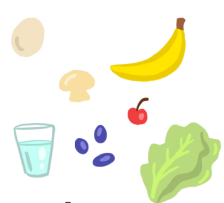
- Noti orð úr öllum hólfunum í fæðuhringnum

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- Á netinu er að finna ýmsar síður þar sem maður getur sjálfur búið til margskonar orðaþrautir.
- [Orðaþrautir.](#)
- [Völundarhús.](#)

Fæðuhringurinn

Finndu út hvað stendur neðst á blaðsíðunni.



GEG	⁴ E	¹ G	¹ G
KISFUR	⁹ F	I	⁵ R
KJÓML	¹⁴ M	J	¹⁴ L
TUSOR	³ O	S	³ U
ANIBAN	⁶ B	A	⁶ N
RANMDAÍNA	¹⁰ M	¹³ A	¹⁵ N
RAUKLU	¹² L	A	¹² U
ÁTHVÍKL	⁸ H	V	⁸ T
AÐBUR	⁷ B	R	⁷ A
SATAP	² P	A	² S
LOAÍ	¹¹ O	L	¹¹ I
ILSY	¹¹ L	Y	¹¹ S



¹ G	² O	³ T	³ T	⁴ E	⁵ R	⁶ A	⁷ Ð	⁸ H	⁶ A	⁹ F	⁶ A
¹⁰ M	¹¹ I	¹² K	¹¹ I	¹³ N	¹³ N	¹⁰ M	⁶ A	³ T	² O	¹ G	
¹⁰ M	⁶ A	⁵ R	¹ G	⁶ A	⁸ H	⁴ E	¹⁴ L	¹ G	¹¹ I	¹⁵ D	⁶ A

26

Diskurinn

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 úr hvaða mætvælum þau koma
- átti sig á tilgangi disksins

Gott að hafa í huga

- 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.

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Fræðsla frá landlækni.](#)

Bragð - bragðtilraun

Nemendur nota oft fá orð yfir matarupplifun, oftast finnst þeim matur góður eða vondur en eiga ekki fleiri orð yfir það. Nemendur þurfa að átta sig á að bragð og matarsmekkur ræðst af því sem við erum vön en einnig að bragðlaukarnir þroskast með aldrinum og því breytist matarsmekkurinn. Innan á baksíðunni er orðabanki sem hægt er að styðjast við í þessari vinnu.

Markmið

Að nemandi:

- læri um bragð og mismunandi bragðtegundir
- auki orðaforða sinn
- smakki mismunandi salöt og tjái sig um hvað þeim fannst.

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Hvað dettur nemendum í hug þegar þeir heyra orðin sætt, súrt, salt og beiskt?

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Bragðefni.](#)
- [Bragð.](#)

Maturinn minn

Þarna þurfa nemendur að skoða eigið mataræði og matarsmekk.

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 hvernig hans fæðuval hefur áhrif

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Borða nemendur oft skyndibita?
- Eru skyndibitar hollir eða óhollir?
- Hvað gerir þá óholla eða holla?
- Er uppáhaldsmaturinn sparimatur eða hversdagsmatur?

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Ráðleggingar um matarræði.](#)
- [Heilsa og líðan.](#)

Rifjum upp merkin

Markmið

Að nemandi:

- geti sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni
- geti skilið einfaldar umbúðamerkingar
- átti sig á mikilvægi umbúðamerkinga

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Þessi blaðsíða er hugsuð sem upprifjun á blaðsíðu 28 í Heimilisfræði 3.
- 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 eru að segja okkur.
- Af hverju eru merkin nauðsynleg?

Ítarefni og gagnlegir tenglar

- [Umhverfismerki.](#)
- [Matvælastofnun.](#)
- [Reglugerð um merkingu matvæla.](#)

Rifjum upp merkin

1 Umhverfismerkin segja þér að varan sé framleidd á umhverfisvænni hátt en aðrar sambærilegar vörur.

2 Þessi endurvinnslumerki segja þér að það sé hægt að skila umbúðunum í endurvinnslu. Þau segja ekkert um vöruna sjálfa.

3 Þessi merki segja okkur að varan uppfylli kröfur um lífræna ræktun. Sem segir okkur til dæmis að þær innihalda ekki erfðabreyttar lífrurur, ekki er notað skordýræiturs og aðeins notaður lífrænn áburður.

4 Réttlætismerki segir okkur að varan uppfylli kröfur um ýmsa félagslega þætti svo sem að verkfólkið fái sanngjöm laun og að vinnuáðstæður séu í lagi.

Skrifaðu rétt númer við hvert merki.

 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
 ☐	 ☐	 ☐	

Sorpflokkun

Gott er ef nemendur geta nefnt fleira til að flokka en myndirnar sýna.

Markmið

Að nemandi:

- geti sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni
- átti sig á mikilvægi sorpflokkunar
- átti sig á að þeirra athafnir hafa áhrif á umhverfið

Ítarefni og gagnlegir tenglar

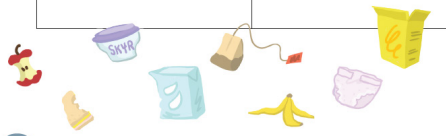
- [Endurvinnsla á Sólheimum.](#)
- [Flokkun hjá Íslenska Gámafélaginu.](#)
- [Flokkun á rusli.](#)
- [Vefur Sorpu.](#)
- [Páll Óskar flokkar pappír.](#)
- [Páll Óskar flokkar plast.](#)

Sorpflokkun



Skrifið eða teiknið í rétt hólfi.

Plastpoki Fót Pappakassi Plastumbúðir Dagblöð Áldós Pappaumbúðir	Gelstúlskar Eymapinnar Bleitur	Eplakjarni Brauð Tepoki Bananahýði
 endurvinnsla	 sorp	 lífrænt
 Ég get hjálpað jörðinni	 Jörðin gefur mér 	



Baksiða

Orð um mat – bragð og áferð

Markmið

Að nemandi:

- auki orðaforða sinn
- læri mismunandi orð sem notuð eru um bragð og áferð á mat

Áður en við byrjum, tillögur að umræðuefni

- Nemendur nota oft mjög fá orð yfir hvernig þeim finnst matur, algengast er að þau noti aðeins gott eða vont.
- Upplagt er að nota orðin sem þarna eru til að auka orðaforða sinn varðandi mat.
- Það er hægt að gera með umræðum um orðin.
- Láta nemendur velja sér eitt jákvætt orð og eitt neikvætt.
- Láta nemendur klára setningar eins og hákarl er ... grjónagrautur er ... súkkulaðikaka er ... sushi er ... o.s.frv.
- Láta nemendur finna orð sem þeir skilja ekki; athuga hvort aðrir nemendur geti útskýrt það annars úrskýrir kennarinn.

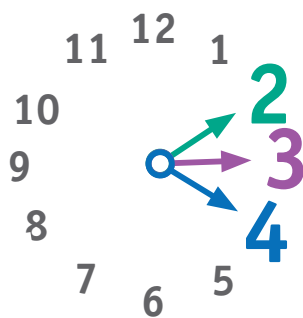
Leikur:

Láta alla nemendur velja sér tvær tölur á bilinu 1-70 án þess að vera með bókina.

Kennari hefur númerað öll orðin í sinni bók.

Nemandi velur sér 12 og 25. Þá finnst honum best að maturinn sé freyðandi og klístraður eða þá verður hann eða bíllinn hans eða hundurinn hans freyðandi og klístraður.

Heimilisfræði



VERKEFNABLÖÐ



Heimilisfræði 2–3–4

Kennsluleiðbeiningar – Verkefnablöð

© 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

Gömul orð

Nafn: _____

U	N	V	E	I	O	D	I	U	J	L	K	A	N	A	N	A	S	U	D
Z	J	M	M	S	Æ	T	A	R	K	A	R	T	Ö	F	T	U	R	W	F
J	T	V	H	J	A	L	L	A	R	N	K	R	W	Z	R	D	B	X	E
V	E	M	N	U	A	W	U	S	A	A	U	J	J	Q	O	R	U	P	R
E	P	L	I	K	K	F	O	P	N	C	F	V	Q	G	G	E	A	P	S
Z	Z	K	M	F	G	B	J	Ó	A	E	V	E	Y	F	U	E	S	L	K
X	V	S	X	Z	I	I	A	N	N	X	V	B	M	E	L	Ó	K	A	J
E	Þ	V	A	R	A	O	K	N	I	M	Z	H	M	M	B	W	U	H	A
W	Y	C	N	R	M	T	V	M	M	N	E	E	F	D	S	U	R	W	F
F	O	F	S	N	Z	D	Ö	J	A	E	G	E	Þ	A	O	J	I	V	I
K	J	Q	M	O	O	P	R	Ó	Í	U	O	F	Y	P	C	B	N	W	S
E	X	Y	A	C	Y	Y	N	L	S	W	D	X	R	P	H	J	S	T	K
R	B	N	N	K	J	E	L	K	W	J	F	M	I	E	G	X	V	K	I
Ö	Z	H	L	Ó	Ð	I	R	U	S	T	N	L	L	L	D	G	N	D	S
L	Y	A	A	U	Í	D	A	R	R	F	U	O	L	S	L	V	R	H	T
D	A	Z	R	K	T	X	D	B	K	B	S	T	R	O	K	K	U	R	E
S	C	Q	Í	L	R	Q	H	Y	R	T	M	O	W	N	Q	Z	A	W	I
Q	K	N	N	J	Ó	S	N	T	Q	V	V	U	P	A	P	R	I	K	N
X	K	X	A	E	N	M	U	T	S	I	L	G	R	A	S	K	E	R	N
M	A	N	G	Ó	A	B	A	A	N	A	P	R	I	K	Ó	S	U	R	B

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. keröld | 7. hlóðir |
| 2. fiskisteinn | 8. spónn |
| 3. strokkur | 9. hjallar |
| 4. kvörn | 10. askur |
| 5. mjólkurbytta | 11. trog |
| 6. þvara | 12. þyrill |

Nafn: _____

N	Q	L	I	F	R	A	R	P	Y	L	S	A	A	C	R	L	D	X	T
A	S	E	T	R	A	D	X	I	A	C	B	W	I	L	C	A	O	P	S
N	D	G	S	A	L	T	K	J	Ö	T	J	W	N	Q	X	U	Y	G	Ú
F	E	I	O	T	F	Y	X	L	Ð	L	W	T	I	R	Q	F	U	L	R
J	Z	W	M	F	L	K	Y	H	K	O	H	F	Y	H	C	A	G	P	M
A	R	L	I	J	U	Y	A	A	R	W	A	R	F	H	G	B	E	K	A
A	E	T	T	A	S	M	Q	N	L	T	R	W	H	Á	G	R	P	W	T
O	O	B	H	L	R	E	A	G	A	Z	Ð	H	W	K	L	A	E	D	U
Y	B	K	E	L	A	H	M	I	U	J	F	H	S	A	M	U	Y	W	R
Z	Ð	T	P	A	V	B	Q	K	K	J	I	G	N	R	F	Ð	D	T	O
Q	F	A	L	G	T	E	R	J	A	N	S	G	E	L	P	Y	C	B	G
F	L	Q	S	R	N	C	V	Ö	Z	M	K	G	A	R	W	I	M	G	J
G	A	I	L	Ö	Y	A	C	T	H	F	U	S	K	A	T	A	Z	U	T
B	T	C	Á	S	N	F	Y	B	K	E	R	A	H	N	D	E	U	G	S
U	K	J	T	K	L	E	I	N	U	R	R	U	I	I	W	I	N	D	D
I	Ö	D	U	S	X	B	I	P	G	X	G	U	S	V	I	Ð	X	B	E
P	K	P	R	H	P	Ö	N	N	U	K	Ö	K	U	R	M	W	R	D	Z
Y	U	Y	U	R	X	A	A	W	C	O	K	A	Z	Y	J	D	T	M	L
A	R	A	B	Q	Y	B	U	D	O	A	A	K	Z	M	T	D	G	K	Y
Y	Z	C	L	X	D	R	B	L	Ó	Ð	M	Ö	R	V	F	L	L	P	I

- fjallagrös
- blóðmör
- lifrarpylsa
- hákarl
- súrmatur
- flatkökur
- slátur
- svið
- skata
- pönnukökur
- saltkjöt
- harðfiskur
- hangikjöt
- laufabrauð
- kleinur

Mjólkurmatur

Nafn: _____

Q	W	K	I	F	I	Q	T	Z	F	P	Y	K	K	M	J	Ó	L	K	M
B	U	S	M	P	P	J	O	W	N	O	P	F	N	R	U	B	B	H	Y
Z	F	J	G	Q	T	H	Z	F	A	Q	S	Y	F	J	W	V	S	O	X
U	N	D	A	N	R	E	N	N	A	J	A	A	S	D	D	S	Ú	S	P
Q	M	F	T	R	E	H	L	C	Q	Q	N	W	Q	Y	Q	P	R	T	L
Q	J	C	C	Q	V	P	D	K	K	O	K	H	S	Q	H	G	M	U	Z
W	E	L	J	A	U	L	A	M	L	O	U	C	Y	J	T	J	J	R	B
P	N	X	M	J	F	U	V	J	W	N	Q	W	K	I	F	A	Ó	D	A
Z	E	X	Y	U	O	D	S	P	Z	L	F	X	O	M	J	Y	L	S	F
L	H	I	S	E	O	G	H	I	K	K	U	X	I	S	Y	L	K	M	X
R	L	I	A	N	Ý	M	J	Ó	L	K	M	N	B	A	F	H	K	J	J
B	C	R	D	G	M	G	R	P	Y	J	Ó	G	Ú	R	T	J	Z	Ö	V
Z	Q	O	T	J	W	T	I	R	Q	F	M	F	R	J	G	R	Q	R	S
B	R	I	W	A	C	D	N	V	Q	M	U	J	J	O	R	G	H	X	E
Y	V	T	S	P	G	E	G	Z	N	M	Z	Y	E	Z	J	I	J	S	K
I	Z	I	M	Y	R	M	M	A	C	M	W	Z	H	J	Ó	I	O	Z	Q
M	O	P	D	K	M	P	W	N	T	L	K	Y	R	N	M	S	A	S	T
M	X	E	M	K	B	V	R	J	H	V	Y	Y	T	B	I	K	L	I	M
S	E	W	N	N	P	W	H	I	K	Y	O	A	W	I	S	Y	C	M	A
E	I	E	E	I	C	S	T	J	G	G	N	D	Q	D	U	R	S	E	A

1. rjómi
2. súrmjólk
3. þykkmjólk
4. engjaþykkni
5. smjör
6. ostur
7. mysa
8. undanrenna
9. jógúrt
10. skyr
11. nýmjólk

Nafn: _____

I	V	R	W	W	M	P	J	K	R	Æ	K	I	B	E	R	T	D	X	T
A	Í	E	T	R	A	D	X	I	A	C	B	W	I	L	C	W	O	P	M
N	N	G	W	Z	H	J	J	F	U	V	J	W	N	Q	X	I	Y	S	D
F	B	I	O	T	F	Y	X	L	Ð	L	W	T	I	R	Q	F	U	V	G
J	E	W	M	K	L	K	Y	X	K	O	J	F	Y	H	C	U	G	E	I
A	R	R	Ú	S	Í	N	U	R	Á	W	P	R	F	V	G	K	E	S	U
A	E	T	T	K	S	M	Q	T	L	T	C	W	H	A	G	Y	P	K	N
O	O	B	H	Z	R	E	A	P	A	Z	A	H	W	R	L	V	E	J	I
Y	B	K	E	G	A	H	M	L	U	J	R	H	S	S	M	L	Y	U	H
Z	O	T	P	J	V	B	Q	Ó	K	J	R	G	N	L	F	N	D	R	N
Q	V	A	S	R	T	E	R	M	A	N	U	G	E	N	P	Y	C	B	G
F	Q	Q	G	G	N	C	V	U	Z	M	H	G	A	R	W	I	M	G	J
G	L	I	P	O	Y	A	C	R	H	F	A	C	T	C	A	K	Z	U	T
B	B	C	V	A	N	F	E	G	G	A	L	D	I	N	D	E	U	G	S
U	L	J	N	B	K	P	V	L	U	G	R	U	I	I	W	I	N	D	D
I	Á	D	T	J	X	B	I	P	G	X	G	U	G	O	X	L	X	B	E
P	B	P	T	B	F	B	S	K	P	W	K	Z	F	I	M	W	R	D	Z
Y	E	Y	U	R	X	A	A	W	C	O	K	A	Z	Y	J	D	T	M	L
A	R	A	B	Q	Y	B	U	D	O	A	A	K	Z	M	T	D	G	K	Y
Y	Z	C	L	X	D	R	W	Q	I	K	Z	I	B	V	F	L	L	P	I

1. sveskjur
2. krækiber
3. eggaldin
4. rúsínur
5. bláber
6. rauðkál
7. plómur
8. vínber

Nafn: _____

X	J	A	V	R	A	O	F	J	Z	O	M	Y	F	G	M	Y	N	R	K
V	G	I	Í	E	S	M	E	L	Ó	N	A	S	B	X	V	V	Y	V	O
K	A	K	N	R	P	U	A	C	T	F	S	U	S	O	J	X	T	K	P
W	F	H	B	L	A	A	V	S	D	Z	K	B	P	C	V	A	J	W	M
H	B	Q	E	W	S	H	O	X	X	U	A	C	E	R	B	J	Z	U	R
R	Q	D	R	A	V	Y	K	B	U	K	G	X	R	U	C	A	Q	Y	Y
Y	W	A	G	Ú	R	K	A	K	J	I	F	N	G	L	Q	W	R	W	V
X	Q	V	R	N	L	K	D	M	Z	N	F	F	I	D	A	D	M	P	E
K	Y	S	A	R	Q	B	Ó	D	H	Í	I	Q	L	O	U	Q	B	R	Z
E	C	G	S	Q	C	V	D	S	M	C	I	M	K	K	Z	D	A	W	D
G	W	R	L	F	U	Q	X	R	W	J	E	X	Á	M	X	S	U	X	Q
B	V	Æ	A	G	P	E	R	A	V	C	D	I	L	W	K	C	N	S	C
Z	E	N	U	R	Z	C	L	R	Ó	S	A	K	Á	L	J	S	I	A	K
I	G	K	K	L	H	R	P	P	H	O	O	E	N	N	A	T	R	L	C
W	W	Á	U	A	G	Y	K	G	B	C	E	I	B	S	T	U	R	A	I
Z	F	L	R	B	F	O	B	E	F	O	F	G	Q	P	L	D	R	T	S
O	H	T	F	H	S	T	E	I	N	S	E	L	J	A	U	J	A	Y	T
E	Y	Q	T	C	N	T	U	A	X	N	I	L	D	V	N	K	K	O	B
B	C	T	Q	V	J	M	J	L	Q	M	U	U	V	P	V	F	I	V	E
E	O	G	V	T	Q	U	A	X	J	K	A	O	L	J	Z	H	U	C	W

1. grænkál
2. avokadó
3. rósakál
4. aspás
5. baunir
6. vínber
7. zukíní
8. pera
9. graslaukur
10. agúrka
11. salat
12. spergilkál
13. melóna
14. steinselja

Rautt

Nafn: _____

X	F	Q	R	G	N	C	S	V	O	V	R	T	J	Y	A	R	O	J	S
U	A	A	F	L	B	Y	F	A	E	S	R	K	Z	Q	K	B	P	S	R
V	T	G	Y	R	X	D	A	T	F	B	P	G	A	M	Y	C	A	K	H
Y	Ó	D	N	K	N	Y	X	N	Z	T	R	M	X	D	A	H	P	D	A
S	M	Z	R	O	W	G	R	S	I	R	Y	V	T	B	D	I	R	M	K
P	A	F	H	S	I	C	M	M	X	Y	V	T	E	F	H	L	I	C	E
K	T	M	L	R	M	R	R	E	P	B	D	X	D	V	W	I	K	A	H
E	A	Q	K	L	E	K	X	L	M	P	Y	H	V	J	L	N	A	A	F
W	R	T	J	N	B	B	Y	Ó	G	R	A	N	A	T	E	P	L	I	N
L	B	Q	P	W	D	W	B	N	N	H	Z	W	N	G	O	Y	F	R	G
L	R	A	U	Ð	R	Ó	F	A	E	N	M	L	H	D	C	U	A	X	F
H	Y	U	P	D	T	U	Z	L	B	R	A	U	Ð	L	A	U	K	U	R
N	T	D	A	O	B	G	T	K	W	E	D	C	M	I	Y	C	G	A	G
E	K	S	W	Q	M	H	E	A	O	Q	J	R	D	V	Q	V	X	W	T
A	K	I	R	S	U	B	E	R	C	K	T	R	Ö	N	U	B	E	R	Z
H	X	E	Z	G	F	B	K	Y	R	A	D	Í	S	U	R	J	B	H	D
J	A	R	Ð	A	B	E	R	Q	T	V	W	O	Z	Q	E	N	Q	A	C
Y	Z	K	A	I	V	I	C	R	H	N	E	P	L	I	B	K	R	D	G
A	O	K	V	N	J	I	K	V	R	A	H	I	N	D	B	E	R	Q	J
L	U	L	D	Y	U	Z	Y	H	X	O	R	X	U	B	F	P	D	B	G

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. vatnsmelóna | 8. tómatar |
| 2. trönuber | 9. kirsuber |
| 3. rauðrófa | 10. epli |
| 4. rauðlaukur | 11. jarðaber |
| 5. radísur | 12. paprika |
| 6. hindber | 13. chili |
| 7. granatepli | |

Nafn: _____

S	V	M	J	E	T	T	R	L	R	Z	C	Z	A	N	B	O	E	U	R
Y	S	L	D	P	A	Y	I	V	Z	H	V	C	A	T	X	Q	I	I	Z
F	K	A	I	F	V	R	T	A	I	U	A	O	W	W	A	D	J	S	P
N	N	K	H	H	D	G	D	N	D	F	S	S	F	N	R	S	X	M	T
Æ	W	B	V	H	V	Í	T	L	A	U	K	U	R	Q	B	X	U	S	K
P	P	L	Í	U	T	P	S	H	A	J	X	E	M	C	W	F	T	J	C
U	M	Ó	T	H	C	A	V	N	X	F	Y	G	L	O	J	Y	R	A	Q
R	M	M	K	P	A	Q	E	U	V	Z	K	A	R	T	Ö	F	L	U	R
B	U	K	Á	H	K	O	P	G	G	V	L	C	L	L	L	Y	O	L	U
X	W	Á	L	F	P	M	P	I	G	J	Z	T	Q	L	W	Y	A	R	D
W	E	L	W	Z	H	A	I	Q	K	D	Q	A	B	A	N	A	N	I	K
A	N	Y	E	F	N	L	R	K	O	R	Q	V	R	U	O	J	Y	S	M
U	I	V	L	H	V	J	Y	S	D	D	E	F	P	K	O	U	S	Y	G
T	U	A	M	D	Q	N	C	C	N	A	N	O	E	U	E	N	U	H	O
L	T	N	X	R	T	P	P	A	O	F	G	B	T	R	D	A	C	S	K
I	B	D	K	T	Z	J	I	J	Y	F	I	R	T	Y	D	J	T	U	A
M	B	G	Z	B	K	M	R	B	N	X	F	H	W	D	X	U	V	E	J
E	Z	I	S	D	D	S	Z	B	J	D	E	O	B	L	B	M	I	S	J
W	Y	C	W	N	O	O	P	C	T	P	R	X	B	F	C	A	K	O	I
U	B	C	K	R	C	A	U	E	U	V	E	C	C	W	L	N	K	H	C

1. laukur
2. sveppir
3. hvítlaukur
4. engifer
5. hvítkál
6. næpur
7. blómkál
8. banani
9. kartöflur

Gult og appelsínugult

Nafn: _____

U	N	V	E	I	O	D	I	U	J	L	K	A	N	A	N	A	S	U	D
Z	J	M	M	S	Æ	T	A	R	K	A	R	T	Ö	F	L	U	R	W	F
J	T	V	L	Y	O	L	V	F	B	N	K	R	W	Z	W	D	B	X	E
V	E	M	N	U	A	W	U	Y	A	A	U	J	J	Q	O	R	U	P	R
E	P	L	I	K	K	F	O	W	N	C	F	V	Q	G	R	E	I	P	S
Z	Z	K	M	F	G	B	J	P	A	E	V	E	Y	F	U	E	G	L	K
X	V	S	X	Z	I	I	A	E	N	X	V	B	M	E	L	Ó	N	A	J
E	Q	J	Q	O	O	O	J	R	I	M	Z	H	M	M	B	W	N	H	A
W	Y	C	N	R	M	T	U	U	M	N	E	E	F	D	S	U	C	W	S
F	O	F	S	N	Z	D	K	R	A	E	G	E	E	A	O	J	I	V	U
J	J	Q	M	O	O	P	R	I	Í	U	O	F	W	P	C	B	N	W	S
P	X	Y	A	C	Y	Y	Y	G	S	W	D	X	Q	P	H	J	S	T	Q
I	B	N	N	K	J	E	L	G	W	J	F	M	J	E	G	X	V	K	C
M	Z	M	D	L	S	Z	H	U	S	T	N	L	Y	L	D	G	N	D	O
D	Y	A	A	U	Í	D	A	L	R	F	U	O	X	S	L	V	R	H	I
C	A	Z	R	K	T	X	D	R	K	B	H	B	K	Í	Q	W	J	O	J
S	C	Q	Í	L	R	Q	H	Æ	R	T	M	O	W	N	Q	Z	A	W	S
Q	K	N	N	J	Ó	S	N	T	Q	V	V	U	P	A	P	R	I	K	A
X	K	X	A	E	N	M	U	U	S	I	L	G	R	A	S	K	E	R	W
M	A	N	G	Ó	A	B	A	R	N	A	P	R	I	K	Ó	S	U	R	B

- melóna
- grasker
- paprika
- epli
- perur
- aprikósar
- sítróna
- appelsína
- aninas
- sætarkartöflur
- greip
- banani
- gulrætur
- mangó
- mandarína
- maís
- ferskja

VERKEFNABLÖÐ - LAUSNIR

Gömul oró

VERKEFNABLÖÐ

Nafn: _____

U	N	V	E	I	O	D	I	U	J	L	K	A	N	A	N	A	S	U	D
Z	J	M	M	S	Æ	T	A	R	K	A	R	T	Ö	F	T	U	R	W	F
J	T	V	H	J	A	L	L	A	R	N	K	R	W	Z	R	D	B	X	E
V	E	M	N	U	A	W	U	S	A	A	U	J	J	Q	O	R	U	P	R
E	P	L	I	K	K	F	O	P	N	C	F	V	Q	G	G	E	A	P	S
Z	Z	K	M	F	G	B	J	Ö	A	E	V	E	Y	F	U	E	S	L	K
X	V	S	X	Z	I	I	A	N	N	X	V	B	M	E	L	Ö	K	A	J
E	P	V	A	R	A	O	K	N	I	M	Z	H	M	M	B	W	U	H	A
W	Y	C	N	R	M	T	V	M	M	N	E	E	F	D	S	U	R	W	F
F	O	F	S	N	Z	D	Ö	J	A	E	G	E	P	A	O	J	I	V	I
K	J	Q	M	O	O	P	R	Ö	Í	U	O	F	Y	P	C	B	N	W	S
E	X	Y	A	C	Y	Y	N	L	S	W	D	X	R	P	H	J	S	T	K
R	B	N	N	K	J	E	L	K	W	J	F	M	I	E	G	X	V	K	I
Ö	Z	H	L	Ö	Ö	I	R	U	S	T	N	L	L	D	G	N	D	S	
L	Y	A	A	U	Í	D	A	R	R	F	U	O	L	S	L	V	R	H	T
D	A	Z	R	K	T	X	D	B	K	B	S	T	R	O	K	K	U	R	E
S	C	Q	Í	L	R	Q	H	Y	R	T	M	O	W	N	Q	Z	A	W	I
Q	K	N	N	J	Ö	S	N	T	Q	V	V	U	P	A	P	R	I	K	N
X	K	X	A	E	N	M	U	T	S	I	L	G	R	A	S	K	E	R	N
M	A	N	G	Ö	A	B	A	A	N	A	P	R	I	K	Ö	S	U	R	B

- keröld
- fiskisteinn
- strokkur
- kvörn
- mjólkurbytta
- þvara
- hlóðir
- spónn
- hjallar
- askur
- trog
- þyrill

35 HEIMILISFRÆÐI 2 - KLB. - 8865 © MENNTAMÁLASTOFNUN 2017

Íslenskur matur

VERKEFNABLÖÐ

Nafn: _____

N	Q	L	I	F	R	A	R	P	Y	L	S	A	A	C	R	L	D	X	T
A	S	E	T	R	A	D	X	I	A	C	B	W	I	L	C	A	O	P	S
N	D	G	S	A	L	T	K	J	Ö	T	J	W	N	Q	X	U	Y	G	Ú
F	E	I	O	T	F	Y	X	L	Ð	L	W	T	I	R	Q	F	U	L	R
J	Z	W	M	F	L	K	Y	H	K	O	H	F	Y	H	C	A	G	P	M
A	R	L	I	J	U	Y	A	A	R	W	A	R	F	H	G	B	E	K	A
A	E	T	T	A	S	M	Q	N	L	T	R	W	H	A	G	R	P	W	T
O	O	B	H	L	R	E	A	G	A	Z	Ð	H	W	K	L	A	E	D	U
Y	B	K	E	L	A	H	M	I	U	J	F	H	S	A	M	U	Y	W	R
Z	Ð	T	P	A	V	B	Q	K	K	J	I	G	N	R	F	Ð	D	T	O
Q	F	A	L	G	T	E	R	J	A	N	S	G	E	L	P	Y	C	B	G
F	L	Q	S	R	N	C	V	Ö	Z	M	K	G	A	R	W	I	M	G	J
G	A	I	L	Ö	Y	A	C	T	H	F	U	S	K	A	T	A	Z	U	T
B	T	C	Á	S	N	F	Y	B	K	E	R	A	H	N	D	E	U	G	S
U	K	J	T	K	L	E	I	N	U	R	R	U	I	I	W	I	N	D	D
I	Ö	D	U	S	X	B	I	P	G	X	G	U	S	V	I	Ð	X	B	E
P	K	P	R	H	P	Ö	N	N	U	K	Ö	K	U	R	M	W	R	D	Z
Y	U	Y	U	R	X	A	A	W	C	O	K	A	Z	Y	J	D	T	M	L
A	R	A	B	Q	Y	B	U	D	O	A	A	K	Z	M	T	D	G	K	Y
Y	Z	C	L	X	D	R	B	L	Ö	D	M	Ö	R	V	F	L	L	P	I

- fljallagrös
- blóðmör
- lífrarpylsa
- hákarl
- súrmatur
- flatökukur
- slátur
- svið
- skata
- pönnukökur
- saltkjöt
- harðfiskur
- hangikjöt
- laufabrauð
- kleinur

36 HEIMILISFRÆÐI 2 - KLB. - 8865 © MENNTAMÁLASTOFNUN 2017

Mjólkurmatur

VERKEFNABLÖÐ

Nafn: _____

Q	W	K	I	F	I	Q	T	Z	F	P	Y	K	K	M	J	Ö	L	K	M
B	U	S	M	P	P	J	O	W	N	O	P	F	N	R	U	B	B	H	Y
Z	F	J	G	Q	T	H	Z	F	A	Q	S	Y	F	J	W	V	S	O	X
U	N	D	A	N	R	E	N	N	A	J	A	A	S	D	D	S	U	S	P
Q	M	F	T	R	E	H	L	C	Q	Q	N	W	Q	Y	Q	P	R	T	L
Q	J	C	C	Q	V	P	D	K	K	O	K	H	S	Q	H	G	M	U	Z
W	E	L	J	A	U	L	A	M	L	O	U	C	Y	J	T	J	J	R	B
P	N	X	M	J	F	U	V	J	W	N	Q	W	K	I	F	A	Ö	D	A
Z	E	X	Y	U	O	D	S	P	Z	L	F	X	O	M	J	Y	L	S	F
L	H	I	S	E	O	G	H	I	K	K	U	X	I	S	Y	L	K	M	X
R	L	I	A	N	Y	M	J	Ö	L	K	M	N	B	A	F	H	K	J	J
B	C	R	D	G	M	G	R	P	Y	J	Ö	G	Ú	R	T	J	Z	Ö	V
Z	Q	O	T	J	W	T	I	R	Q	F	M	F	R	J	G	R	Q	R	S
B	R	I	W	A	C	D	N	V	Q	M	U	J	J	O	R	G	H	X	E
Y	V	T	S	P	G	E	G	Z	N	M	Z	Y	E	Z	J	I	J	S	K
I	Z	I	M	Y	R	M	M	A	C	M	W	Z	H	J	O	I	O	Z	Q
M	O	P	D	K	M	P	W	N	T	L	K	Y	R	N	M	S	A	S	T
M	X	E	M	K	B	V	R	J	H	V	Y	Y	T	B	I	K	L	I	M
S	E	W	N	N	P	W	H	I	K	Y	O	A	W	I	S	Y	C	M	A
E	I	E	E	I	C	S	T	J	G	G	N	D	Q	D	U	R	S	E	A

- rjómi
- súrmjólk
- þykkmjólk
- engjaþykkni
- smjör
- ostur
- mysa
- undanrenna
- jógúrt
- skyr
- nýmjólk

37 HEIMILISFRÆÐI 2 - KLB. - 8865 © MENNTAMÁLASTOFNUN 2017

Blátt

VERKEFNABLÖÐ

Nafn: _____

I	V	R	W	W	M	P	J	K	R	Æ	K	I	B	E	R	T	D	X	T
A	I	E	T	R	A	D	X	I	A	C	B	W	I	L	C	A	O	P	M
N	N	G	W	Z	H	J	J	F	U	V	J	W	N	Q	X	I	Y	S	D
F	B	I	O	T	F	Y	X	L	Ö	L	W	T	I	R	Q	F	U	V	G
J	E	W	M	K	L	K	Y	X	K	O	J	F	Y	H	C	U	G	E	I
A	R	R	Ú	S	I	N	U	R	Á	W	P	R	F	V	G	K	E	S	U
A	E	T	T	K	S	M	Q	T	L	T	C	W	H	A	G	Y	P	K	N
O	B	H	Z	R	E	A	P	A	Z	A	H	W	R	L	V	E	J	I	
Y	B	K	E	G	A	H	M	L	U	J	R	H	S	S	M	L	Y	U	H
Z	O	T	P	J	V	B	Q	Ö	K	J	R	G	N	L	F	N	D	R	N
Q	V	A	S	R	T	E	R	M	A	N	U	G	E	N	P	Y	C	B	G
F	Q	Q	G	G	N	C	V	U	Z	M	H	G	A	R	W	I	M	G	J
G	L	I	P	O	Y	A	C	R	H	F	A	C	T	C	A	K	Z	U	T
B	B	C	V	A	N	F	E	G	G	A	L	D	I	N	D	E	U	G	S
U	L	J	N	B	K	P	V	L	U	G	R	U	I	I	W	I	N	D	D
I	A	D	T	J	X	B	I	P	G	X	G	U	G	O	X	L	X	B	E
P	B	P	T	B	F	B	S	K	P	W	K	Z	F	I	M	W	R	D	Z
Y	E	Y	U	R	X	A	A	W	C	O	K	A	Z	Y	J	D	T	M	L
A	R	A	B	Q	Y	B	U	D	O	A	A	K	Z	M	T	D	G	K	Y
Y	Z	C	L	X	D	R	W	Q	I	K	Z	I	B	V	F	L	L	P	I

- sveskjur
- krækiber
- eggaldin
- rúsínur
- bláber
- rauðkál
- plómur
- vinber

38 HEIMILISFRÆÐI 2 - KLB. - 8865 © MENNTAMÁLASTOFNUN 2017

VERKEFNABLÖÐ - LAUSNIR

Grænt

VERKEFNABLÖÐ

Nafn: _____

X	J	A	V	R	A	O	F	J	Z	O	M	Y	F	G	M	Y	N	R	K
V	G	I	E	S	M	E	L	O	N	A	S	B	X	V	V	Y	V	O	
K	A	K	N	R	P	U	A	C	T	F	S	U	S	O	J	X	T	K	P
W	F	H	B	L	A	A	V	S	D	Z	K	B	P	C	V	A	J	W	M
H	B	Q	E	W	S	H	O	X	X	U	A	C	E	R	B	J	Z	U	R
R	Q	D	R	A	V	Y	K	B	U	K	G	X	R	U	C	A	Q	Y	Y
Y	W	A	G	U	R	K	A	K	J	I	F	N	G	L	Q	W	R	W	V
X	Q	V	R	N	L	K	D	M	Z	N	F	F	I	D	A	D	M	P	E
K	Y	S	A	R	Q	B	O	D	H	I	I	Q	L	O	U	Q	B	R	Z
E	C	G	S	Q	C	V	D	S	M	C	I	M	K	K	Z	D	A	W	D
G	W	R	L	F	U	Q	X	R	W	J	E	X	A	M	X	S	U	X	Q
B	V	A	E	A	G	P	E	R	A	V	C	D	I	L	W	K	C	N	S
Z	E	N	U	R	Z	C	L	R	O	S	A	K	A	L	J	S	I	A	K
I	G	K	K	L	H	R	P	P	H	O	O	E	N	N	A	T	R	L	C
W	W	A	U	A	G	Y	K	G	B	C	E	I	B	S	T	U	R	A	I
Z	F	L	R	B	F	O	B	E	F	O	F	G	Q	P	L	D	R	T	S
O	H	T	F	H	S	T	E	I	N	S	E	L	J	A	U	J	A	Y	T
E	Y	Q	T	C	N	T	U	A	X	N	I	L	D	V	N	K	K	O	B
B	C	T	Q	V	J	M	J	L	Q	M	U	U	V	P	V	F	I	V	E
E	O	G	V	T	Q	U	A	X	J	K	A	O	L	J	Z	H	U	C	W

1. grænkál
2. avokadó
3. rósakál
4. aspas
5. baunir
6. vínber
7. zukíní
8. pera
9. graslaukur
10. agúrka
11. salat
12. spergilkál
13. melóna
14. steinselja

39 HEIMILISFRÆÐI 2 - KLB. - 8865 © MENNTAMÁLASTOFNUN 2017

Rautt

VERKEFNABLÖÐ

Nafn: _____

X	F	Q	R	G	N	C	S	V	O	V	R	T	J	Y	A	R	O	J	S
U	A	A	F	L	B	Y	F	A	E	S	R	K	Z	Q	K	B	P	S	R
V	T	G	Y	R	X	D	A	T	F	B	P	G	A	M	Y	C	A	K	H
Y	O	D	N	K	N	Y	X	N	Z	T	R	M	X	D	A	H	P	D	A
S	M	Z	R	O	W	G	R	S	I	R	Y	V	T	B	D	I	R	M	K
P	A	F	H	S	I	C	M	M	X	Y	V	T	E	F	H	L	I	C	E
K	T	M	L	R	M	R	R	E	P	B	D	X	D	V	W	I	K	A	H
E	A	Q	K	L	E	K	X	L	M	P	Y	H	V	J	L	N	A	A	F
W	R	T	J	N	B	B	Y	O	G	R	A	N	A	T	E	P	L	I	N
L	B	Q	P	W	D	W	B	N	N	H	Z	W	N	G	O	Y	F	R	G
L	R	A	U	D	R	O	F	A	E	N	M	L	H	D	C	U	A	X	F
H	Y	U	P	D	T	U	Z	L	B	R	A	U	D	L	A	U	K	U	R
N	T	D	A	O	B	G	T	K	W	E	D	C	M	I	Y	C	G	A	G
E	K	S	W	Q	M	H	E	A	O	Q	J	R	D	V	Q	V	X	W	T
A	K	I	R	S	U	B	E	R	C	K	T	R	O	N	U	B	E	R	Z
H	X	E	Z	G	F	B	K	Y	R	A	D	I	S	U	R	J	B	H	D
J	A	R	D	A	B	E	R	Q	T	V	W	O	Z	Q	E	N	Q	A	C
Y	Z	K	A	I	V	I	C	R	H	N	E	P	L	I	B	K	R	D	G
A	O	K	V	N	J	I	K	V	R	A	H	I	N	D	B	E	R	Q	J
L	U	L	D	Y	U	Z	Y	H	X	O	R	X	U	B	F	P	D	B	G

1. vatnsmelóna
2. trónuber
3. rauðrófa
4. rauðlaukur
5. radísur
6. hindber
7. granatepli
8. tómatar
9. kirsuber
10. epli
11. jarðaber
12. paprika
13. chili

40 HEIMILISFRÆÐI 2 - KLB. - 8865 © MENNTAMÁLASTOFNUN 2017

Hvítt

VERKEFNABLÖÐ

Nafn: _____

S	V	M	J	E	T	T	R	L	R	Z	C	Z	A	N	B	O	E	U	R
Y	S	L	D	P	A	Y	I	V	Z	H	V	C	A	T	X	Q	I	I	Z
F	K	A	I	F	V	R	T	A	I	U	A	O	W	W	A	D	J	S	P
N	N	K	H	H	D	G	D	N	D	F	S	S	F	N	R	S	X	M	T
A	E	W	B	V	H	V	I	T	L	A	U	K	U	R	Q	B	X	U	S
P	P	L	I	U	T	P	S	H	A	J	X	E	M	C	W	F	T	J	C
U	M	O	T	H	C	A	V	N	X	F	Y	G	L	O	J	Y	R	A	Q
R	M	M	K	P	A	Q	E	U	V	Z	K	A	R	T	Ö	F	L	U	R
B	U	K	A	H	K	O	P	G	G	V	L	C	L	L	L	Y	O	L	U
X	W	A	L	F	P	M	P	I	G	J	Z	T	Q	L	W	Y	A	R	D
W	E	L	W	Z	H	A	I	Q	K	D	Q	A	B	A	N	A	N	I	K
A	N	Y	E	F	N	L	R	K	O	R	Q	V	R	U	O	J	Y	S	M
U	I	V	L	H	V	J	Y	S	D	D	E	F	P	K	O	U	S	Y	G
T	U	A	M	D	Q	N	C	N	A	N	O	E	U	E	N	U	H	O	
L	T	N	X	R	T	P	P	A	O	F	G	B	T	R	D	A	C	S	K
I	B	D	K	T	Z	J	I	J	Y	F	I	R	T	Y	D	J	T	U	A
M	B	G	Z	B	K	M	R	B	N	X	F	H	W	D	X	U	V	E	J
E	Z	I	S	D	D	S	Z	B	J	D	E	O	B	L	B	M	I	S	J
W	Y	C	W	N	O	O	P	C	T	P	R	X	B	F	C	A	K	O	I
U	B	C	K	R	C	A	U	E	U	V	E	C	C	W	L	N	K	H	C

1. laukur
2. sveppir
3. hvítlaukur
4. engifer
5. hvítkál
6. næpur
7. blómkal
8. banani
9. kartöflur

41 HEIMILISFRÆÐI 2 - KLB. - 8865 © MENNTAMÁLASTOFNUN 2017

Gult og appelsínugult

VERKEFNABLÖÐ

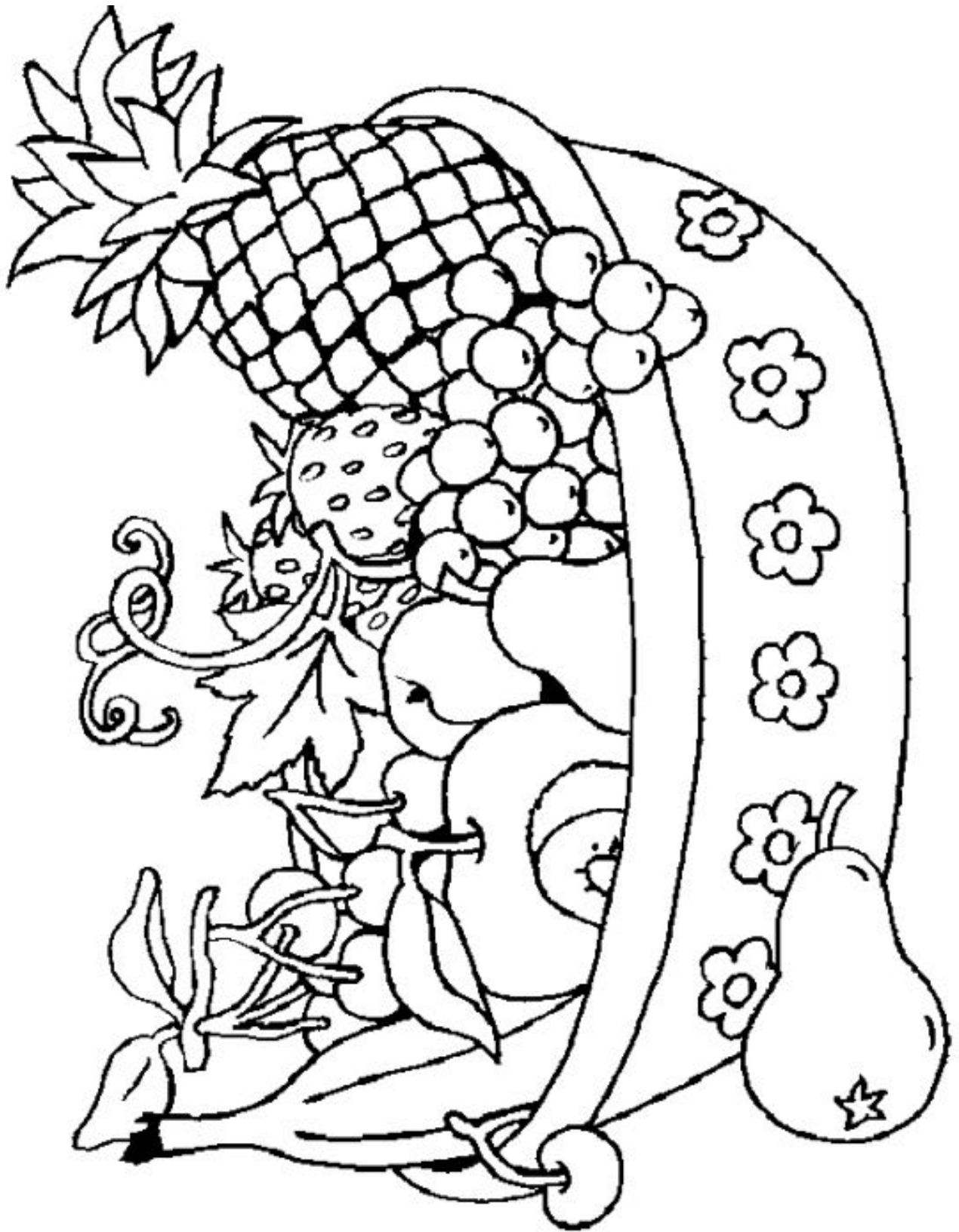
Nafn: _____

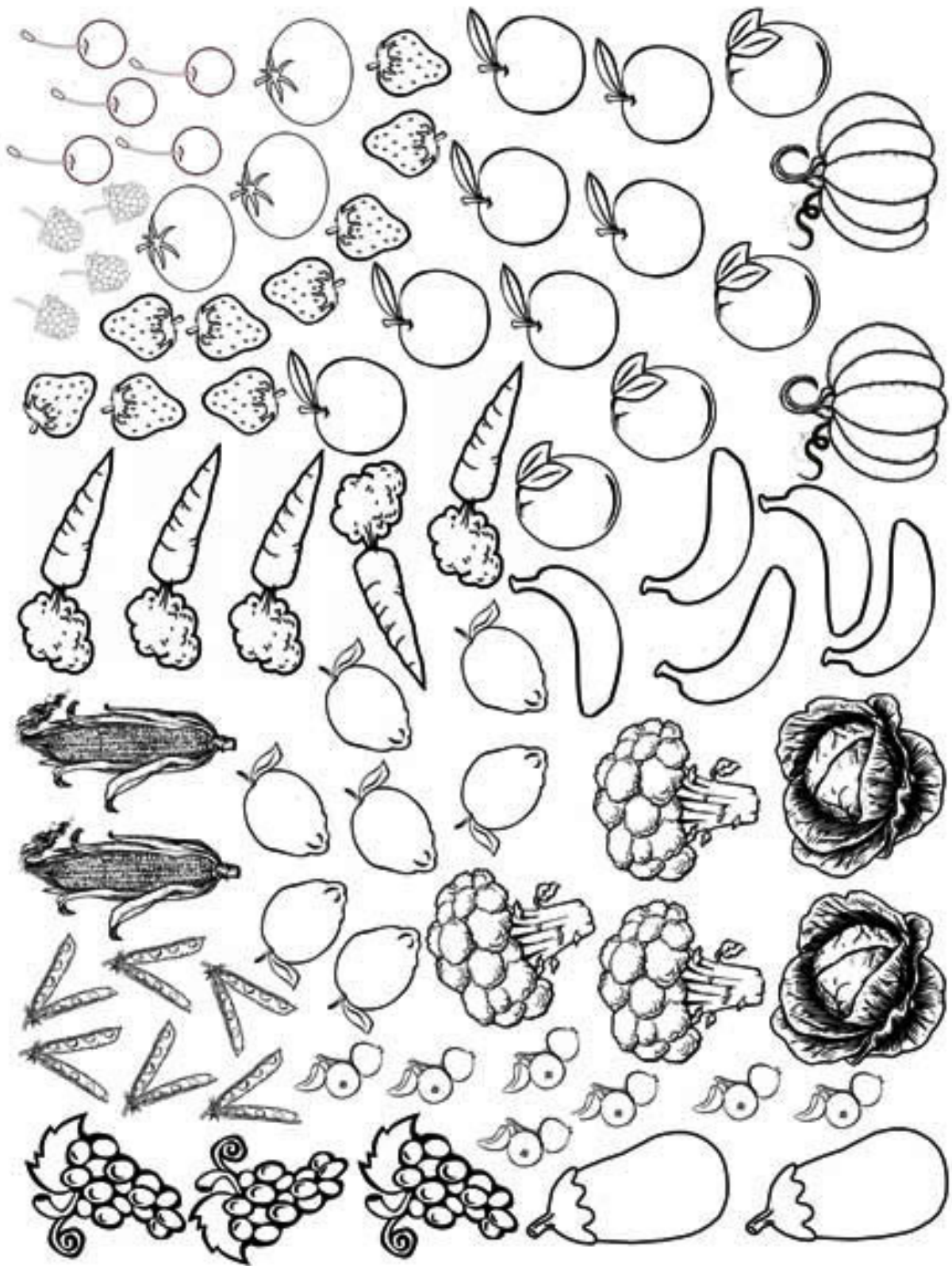
U	N	V	E	I	O	D	I	U	J	L	K	A	N	A	N	A	S	U	D
Z	J	M	M	S	E	T	A	R	K	A	R	T	Ö	F	L	U	R	W	F
J	T	V	L	Y	O	L	V	F	B	N	K	R	W	Z	W	D	B	X	E
V	E	M	N	U	A	W	U	Y	A	A	U	J	J	Q	O	R	U	P	R
E	P	L	I	K	K	F	O	W	N	C	F	V	Q	G	R	E	I	P	S
Z	Z	K	M	F	G	B	J	P	A	E	V	E	Y	F	U	E	G	L	K
X	V	S	X	Z	I	I	A	E	N	X	V	B	M	E	L	O	N	A	J
E	Q	J	Q	O	O	J	R	I	M	Z	H	M	M	B	W	N	H	A	
W	Y	C	N	R	M	T	U	U	M	N	E	E	F	D	S	U	C	W	S
F	O	F	S	N	Z	D	K	R	A	E	G	E	E	A	O	J	I	V	U
J	J	Q	M	O	O	P	R	I	I	U	O	F	W	P	C	B	N	W	S
P	X	Y	A	C	Y	Y	G	S	W	D	X	Q	P	H	J	X	T	Q	
I	B	N	N	K	J	E	L	G	W	J	M	J	E	G	R	A	S	K	E
M	Z	M	D	L	S	Z	H	U	S	T	N	L	Y	L	D	G	N	D	O
D	Y	A	A	U	I	D	A	L	R	F	U	O	X	S	L	V	R	H	I
C	A	Z	R	K	T	X	D	R	K	B	H	B	K	I	Q	W	J	O	J
S	C	Q	I	L	R	Q	H	E	R	T	M	O	W	N	Q	Z	A	W	S
Q	K	N	N	J	O	S	N	T	Q	V	V	U	P	A	P	R	I	K	A
X	K	X	A	E	N	M	U	S	I	L	G	R	A	S	K	E	R	W	
M	A	N	G	O	A	B	A	R	N	A	P	R	I	K	O	S	U	R	B

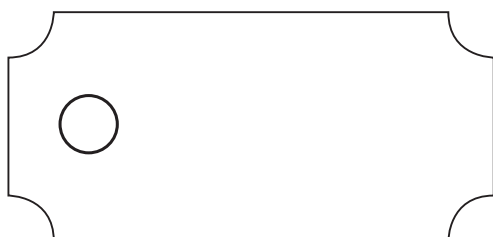
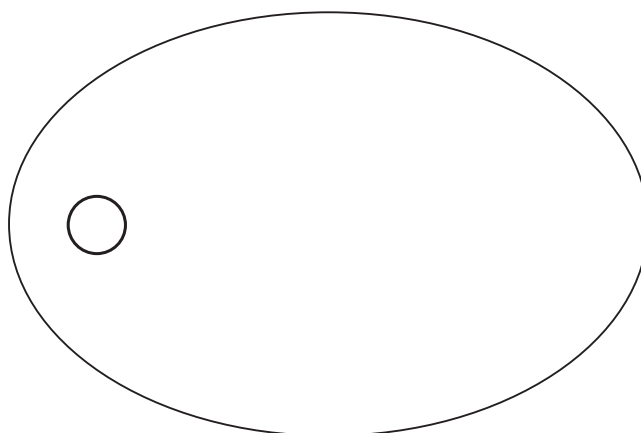
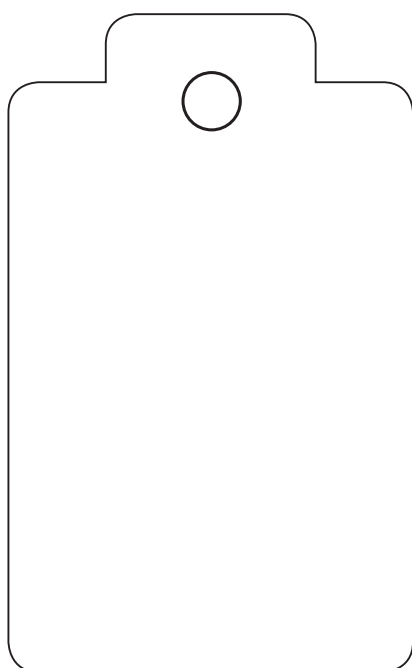
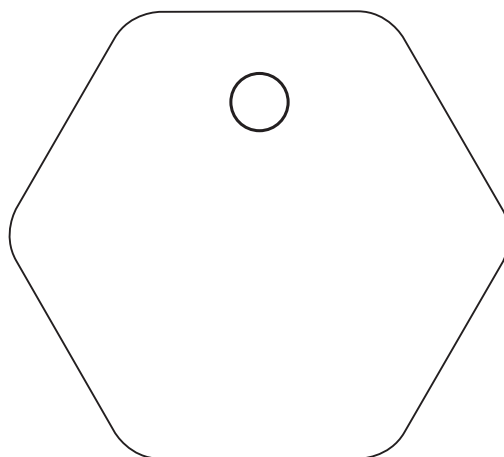
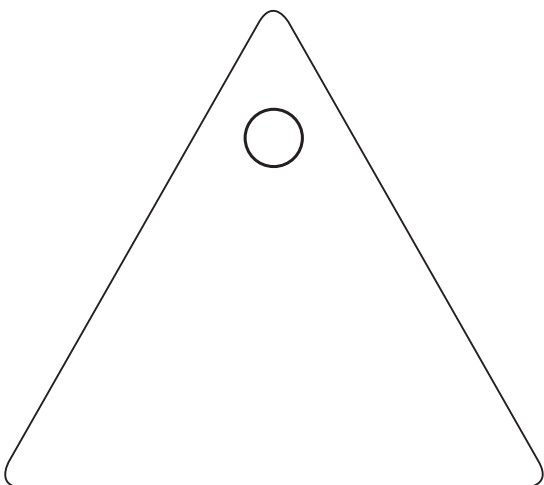
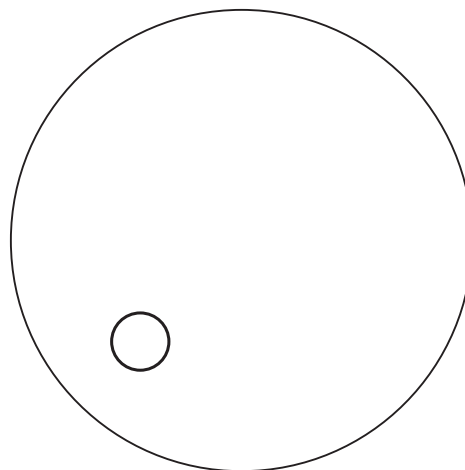
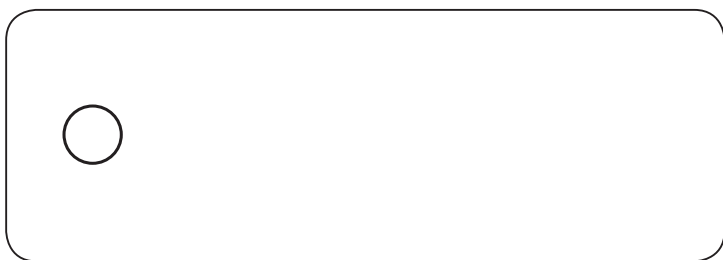
1. melóna
2. grasker
3. paprika
4. epli
5. perur
6. aprikósur
7. sítróna
8. appelsína
9. aninas
10. sætarkartöflur
11. greip
12. banani
13. gulrætur
14. mangó
15. mandarína
16. máis
17. ferskja

42 HEIMILISFRÆÐI 2 - KLB. - 8865 © MENNTAMÁLASTOFNUN 2017









			Hve oft á dag borðar fjölskyldan ávexti og grænmeti og drekkur vatn? Settu x fyrir hvert skipti borðað er ávöxtur eða grænmeti og hefur drukkið vatnsglas.					
			Nafn:	Nafn:	Nafn:	Nafn:	Nafn:	Nafn:
Mánu- dagur	Ávextir og grænmeti	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
	Vatn	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
Þriðju- dagur	Ávextir og grænmeti	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
	Vatn	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
Miðviku- dagur	Ávextir og grænmeti	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
	Vatn	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
Fimmtu- dagur	Ávextir og grænmeti	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
	Vatn	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
Föstu- dagur	Ávextir og grænmeti	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
	Vatn	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
Laugar- dagur	Ávextir og grænmeti	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
	Vatn	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
Sunnu- dagur	Ávextir og grænmeti	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
	Vatn	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐