


Heimilisfræði





Efnisyfirlit

Mál og vog	2	Kryddbrauð	16
Góð vísa er aldrei of oft kveðin	3	Múffur með súkkulaðibitum	17
Uppvask	4	Sítrónukaka	18
Regnbogasúpa	5	Trallakökur	19
Regnbogabrauð	6	Kókoskúlur	20
Heitt kakó	6	Orkukúlur	20
Borðum meira grænmeti	7	Við skreppum á kaffihús	21
Fullt hús matar en finnast engar dyr á	8	Þjóðlegt smakk	22
Slöngupylsur	9	Matargerð í torfbæjum	23
Litlar kjötbollar	10	Diskurinn	24
Sólskinsdrykkur	11	Fæðuhringurinn	25
Heitt brauð í ofni	11	Næringarefnin	26
Regnbogaþeytingur	12	Hvað segja þessi merki okkur?	28
Pítsubotn	13	Merkin okkar	29
Brauðbollar	14	Skráargatið	30
Lummur	15	Bakteríur og aðrar örverur	31
		Við flokkum	32
		EldhúSORð	33



Heimilisfræði 3

ISBN: 978-9979-0-2079-0

© 2016 Jóhanna Höskuldsdóttir og Ólöf Jónsdóttir

© 2016 teikningar Bergrún Íris Sævarsdóttir

Merki bls. 28 Umhverfisstofnun og Vottunarstofa Tún ehf.

Ritstjórn: Arna Guðríður S. Sigurðardóttir og Sigrún Sóley Jökulsdóttir

Málfarslestur: Ingólfur Steinsson

Faglestur: Ellen Klara Eyjólfsdóttir, Sólveig Gyða Jónsdóttir, Steinunn Þórhallsdóttir og Þórdís Guðmundsdóttir, grunnskólakennarar.



1. útgáfa 2016

Menntamálastofnun

Kópavogi

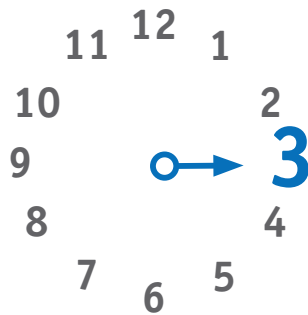
Útlit og umbrot: Menntamálastofnun

Prentun: Oddi ehf. – umhverfivottuð prentsmiðja



Höfundar: Jóhanna Höskuldsdóttir og Ólöf Jónsdóttir
Teikningar: Bergrún Íris Sævarsdóttir

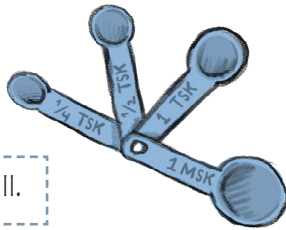
Heimilisfræði



Mál og vog

Skammstafanir

- l = lítri
- dl = desílítri
- msk. = matskeið
- tsk. = teskeið
- kg = kíló
- g = gramm
- mín. = mínútur
- sek. = sekúndur



- 1 msk. = 3 tsk.
- 1 dl = 6 msk.
- 1 l = 10 dl

Öll mál eiga að vera sléttfull.



Góð vísa er aldrei of oft kveðin

Betra er að þvo hendurnar of oft heldur en of sjaldan.



Bleyta



sápa



nudda



skola



þurrka

Eldhúsreglur

- Hlustið vel á kennarann.
- Farið varlega með hnífa.
- Munið að nota bretti þegar þið eruð að skera.
- Passið ykkur á heitum pottum, hellum og plötum.
- Munið að taka tímann.
- Skolið vel ávexti og grænmeti.
- Haldið vinnusvæði ykkar hreinlegu.
- Þurrkið upp allt sem hellist niður.
- Munið að rafmagnstæki og vatn eru ekki vinir.
- Munið að hlaup og læti skapa hættu þegar unnið er með hnífa og heita potta.
- Ef þið eruð ekki viss, lesið uppskriftina aftur eða spyrjið kennarann.
- Munið að viskustykki er til að þurrka það sem þú vaskar upp og tuskan er til að þvo borðin.



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 uppþvotta-grind, þvoið borð og vask, skolið og vindið borðtuskuna.

1. Þvoðu _____ vel áður en þú ferð að vinna í eldhúsinu því _____ geta auðveldlega borist í matinn með höndunum.
2. Mundu að láta á þig _____.
3. Þegar þú þværð upp notar þú heitt vatn og _____.
4. _____ notar þú til að þurrka borðbúnaðinn og áhöldin en _____ notar þú til að þvo og þurrka borðin.
5. Ekki gleyma að _____ og _____ vaskinn.
6. Þegar hellist á gólfíð þá notar þú _____ en alls ekki _____ eða _____.

uppþvottalög – tusku – þvo – viskustykki – örverur – gólftusku
– hendur – þurrka – viskustykki – svuntu – tusku

Regnbogasúpa



Fyrir
2-3

6 dl vatn

1 kjúklinga- eða grænmetisteningur

Spagettí eða annað pasta,
t.d. mislitar pastaskrúfur.

2-3 dl af grænmeti

Grænmeti í öllum regnbogans litum.

T.d. kartöflur, sætar kartöflur, hvítkál,
blómkál, spergilkál, púrrulaukur, gulrætur,
rófa, paprika og ferskar kryddjurtir.

1. Mælið vatnið í pott og látið suðuna koma upp.
2. Afhýðið, hreinsið og skolið grænmetið.
3. Skerið grænmetið smátt og brjótið spagettíið ef það er notað.
4. Látið allt í pottinn, grænmetið, teninginn og pastað.
5. Minnkið hitann þegar fer að sjóða og látið súpuna malla í 10–15 mínútur, fer eftir suðutímanum hjá pastanu. Suðutímann má sjá á pastapakkanum.



Muna að skola allt
grænmeti vel.



Gott er að borða marga liti
af ávöxtum og grænmeti.

Regnbogabrauð

Brauð, smjör eða annað viðbit, epli, vínber, gúrka, tómatar, paprika, kál, salat, eða annað litskrúðugt grænmeti eða ávextir.

Veldu þér álegg á þína brauðsneið.



Gott er að borða marga liti af ávöxtum og grænmeti á hverjum degi. Borðum allan regnbogann.



Gróft brauð gefur okkur trefjar og næringarefni sem lítið er af í fínu brauði.

Heitt kakó



Fyrir
8

3 msk. kakó
6 msk. sykur
3 dl vatn
15 dl mjólk

1. Mælið í pott kakó, sykur og vatn og látið suðuna koma upp.
2. Minnkið hitann og látið sjóða í 1–2 mínútur.
3. Bætið mjólkinni saman við og hitið hægt að suðu.



Borðum meira grænmeti

Gulrótarsalat

2 gulrætur
3 msk. rúsínur
Safi úr hálfri appelsínu.

Grænt salat

Kínakál
 $\frac{1}{4}$ græn paprika
gúrkubiti
salatsósa

Regnbogasalat

Salatblöð
 $\frac{1}{2}$ tómatur
 $\frac{1}{4}$ gul paprika
6 vínber



1 Þvoðið og hreinsið allt grænmetið.

2 Skerið grænmetið og ávextina smátt og blandið saman í skál.



3 Rífið gulræturnar með rifjárnri.



4 Hellið ávaxtasafa eða salatsósu yfir. Sósuna má líka bera fram í skál.

Salatsósa

1

2 msk. olía
1 msk. sítrónusafi
1 tsk. hunang
1 tsk. sætt sinnep
Smá salt og pipar.

2

1 dl grísk jógúrt
2 msk. tómatsósa
1 msk. sæt chillisósa

Mælið í skál og hrærið saman eða mælið í krukku og hristið vel. Alls konar grænmeti má einnig skera í mjóar lengjur og raða á bakka eða disk í kringum skál með salatsósu sem er þá notuð sem idýfa.

Farið varlega með beitt áhöld og munið að nota bretti.



Fullt hús matar en finnast hvergi dyr á

Holubrauð



1. Brjótið eggíð í bolla eða glasi.
2. Gerið gat á brauðið með glasi eða piparkökumóti.
3. Hitið olíuna á pönnu við meðalhita.
4. Setjið brauðsneiðina á pönnuna og hellið egginu varlega í gatið.
5. Þegar neðri hlið brauðsins er mátulega steikt snúið því þá við með spaða og steikið hina hliðina. Steikið líka brauðbitann sem kom úr gatinu.
6. Látið brauðið á disk og borðið á meðan það er heitt.



Hrærð egg



1. Brjótið eggin í skál og bætið mjólkinni og saltinu saman við.
2. Hrærið vel saman með gaffli.
3. Hitið olíuna á pönnu við lágan hita.
4. Hellið eggjablöndunni varlega á pönnuna, hrærið með sleif allan tímann sem eggin eru að hlaupa saman. Eggin eiga að vera aðeins blaut. Passið að ofelda þau ekki.
5. Galdurinn við fullkomin hrærð egg er þolinmæði, lítill hiti og að hræra stanslaust.
6. Gott er að borða hrærð egg á ristudu brauði með smjöri eða tómatsósu.

Til hátíðarbrigða er hægt að láta skinku, pepperóní, papriku, ost eða annað sem ykkur dettur í hug saman við hræruna eða á brauðið undir hræruna.



Slöngupylsur

2 dl volgt vatn
2 msk. olía
3 dl hveiti
2 dl heilhveiti
3 tsk. þurrger
1 tsk. sykur
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
Pylsur, rúsínur
og rauð paprika.

1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Mælið það sem á að fara í deigið í skál og blandið saman með sleif.
3. Hnoðið vel og bætið við hveiti ef þarf.
4. Rúllið út slöngur og vefjið utan um pylsurnar.
5. Athugið að láta paprikuna og rúsínurnar vel inn í deigið annars vill það losna við bakstur.
6. Látið lyfta sér í 5–10 mín.
7. Bakið í 8–10 mín.

Rifinn ostur, kryddjurtir og fræ gera slönguna doppótta.



Ef það er erfitt að rúlla deigið út í slöngur má láta svolítið vatn eða olíu á hendurnar, en bara lítið.



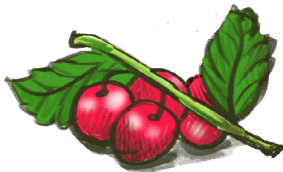
Litlar kjötbollur



Fyrir
2-3

200 g kjöthakk
1 msk. púrrulauksúpa
10 stk. saltkex

1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Myljið saltkexið niður í skál.
3. Mælið súpuþuftið og setjið út í skálina ásamt hakkinu.
4. Hrærið deigið vel saman.
5. Mótið kúlur og setjið á bökunarplötu með bökunarpappír á.
6. Bakið bollurnar í 10–12 mínútur.
7. Látið bollurnar á disk eða fat og berið fram með sósu.



Sósa

Látið í pott og hitið.

1

1 dl chilisósa
2 msk. rifsberjahlaup
1 msk. púðursykur

2

1 dl barbecue sósa
1 dl tómatósósa
1 msk. púðursykur

3

1 dl austurlensk chilisósa
1 dl tómatósósa
2 msk. rifsberjahlaup



Í staðinn fyrir púrrulauksúpu er hægt að nota blöndu af hveiti og kryddi, eða aðra kremaða súpu.



Sólskinsdrykkur



Fyrir
2-3

2 dl ananassafi
2 dl appelsínusafi
2 dl vatn með kolsýru
Klakar

Blandið saman í könnu.



Heitt brauð í ofni



Fyrir
2

Eplabrauð

2 brauðsneiðar eða ein beygla
 $\frac{1}{2}$ epli
2 ostsneiðar eða rifinn ostur
Kanill

Tómatbrauð

2 brauðsneiðar eða ein beygla
2-4 sneiðar tómatur
2 ostsneiðar eða rifinn ostur
Pítsukrydd og/eða hvítlaukskrydd

Skinkubrauð

2 brauðsneiðar eða ein beygla
2 skinkusneiðar
2 sneiðar ananas
2 ostsneiðar eða rifinn ostur

1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Látið brauðið á ofnplötu með bökunarpappír og setjið áleggið á brauðið.
3. Hitið í ofninum í 5-8 mínútur.



Muna eftir ofnhönskunum.
Muna að plöturnar eru
heitar lengi eftir að þær
koma úr ofninum.

Regnbogaþeytingur

Gulur

1 dl kókosmjólk
2 dl grísk jógúrt
1 dl ávaxtasafi
1 banani
1 dl frosinn mangó
1 dl frosinn ananas

Grænn

4 dl súrmjólk eða jógúrt
handfylli af spínati
1 kiwi
1 banani

Mælið allt í blandara og maukið.
Hellið í tvö glös.



Æskilegt er að
borða 5 skammta
af grænmeti og
ávöxtum á dag.

Það er líka hægt
að mæla hráefnin
í könnu og mauka
með töfrasprota.

Úr mjólk fáum við
prótein, kalk og
B-vítamín.

Úr spínati fáum við
A og C vítamín, járn
og kalk.



Rauður

4 dl súrmjólk eða jógúrt
1 banani
1 dl frosin jarðarber

Blár

2 dl skyr
1 dl eplasafi
1 banani
2 dl frosin bláber



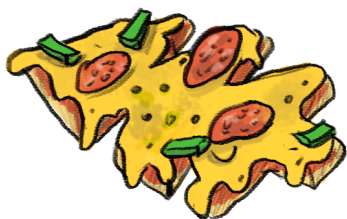
Pítsubotn



1 dl volgt vatn
2 msk. olía
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
 $1 \frac{1}{2}$ tsk. þurrger
2 dl hveiti



1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Látið allt í skál og blandið vel saman.
3. Hnoðið vel í nokkrar mínútur, bætið við hveiti ef þarf en passið að láta ekki of mikið. Það er betra að deigið klístrist aðeins heldur en að deigið sé of þurrt.
4. Fletjið deigið út í pítsu og látið hana á plötu með bökunarpappír.
5. Látið pítsusósu, álegg og ost á pítsuna og bakið hana í 8–10 mínútur.



Ef þú vilt hafa botninn hollari þá notar þú 1 dl hveiti, 1 dl heilhveiti og 1 msk. fræ í staðinn fyrir 2 dl hveiti.

Botn með kryddi: hvítlaukssalt í staðinn fyrir salt og 1 tsk. pítsukrydd.



Ekki þurfa allar pítsur að vera kringlóttar.

Brauðbollur



Fyrir
2-3

1 $\frac{1}{2}$ dl volgt vatn
1 msk. olía
2 tsk. þurrger
1 tsk. sykur
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
2 dl hveiti
1 dl heilhveiti
1 msk. fræ



Fyrir
8-12

6 dl volgt vatn
4 msk. olía
8 tsk. þurrger
4 tsk. sykur
2 tsk. salt
8 dl hveiti
4 dl heilhveiti
4 msk. fræ

1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Mælið allt í skál og hrærið vel, hnoðið deigið á borðinu og bætið við hveiti ef þarf. Deigið á að vera næstum því klístrað.
3. Hnoðið deigið vel, brauðið verður betra ef þið gefið ykkur góðan tíma í að hnoða.
4. Mótið deigið í bollur, langlokur, kringlur, snúninga eða annað sem ykkur dettur í hug.
5. Ekki taka of langan tíma í að móta það því deigið þarf að hafa tíma til að lyfta sér.
6. Látið brauðið á plötu með bökunarpappír og penslið það með mjólk eða blöndu af eggjum og mjólk.
7. Látið brauðið lyfta sér í 10–20 mínútur eftir því hvað þið hafið mikinn tíma.
8. Bakið brauðið í 10–12 mínútur.

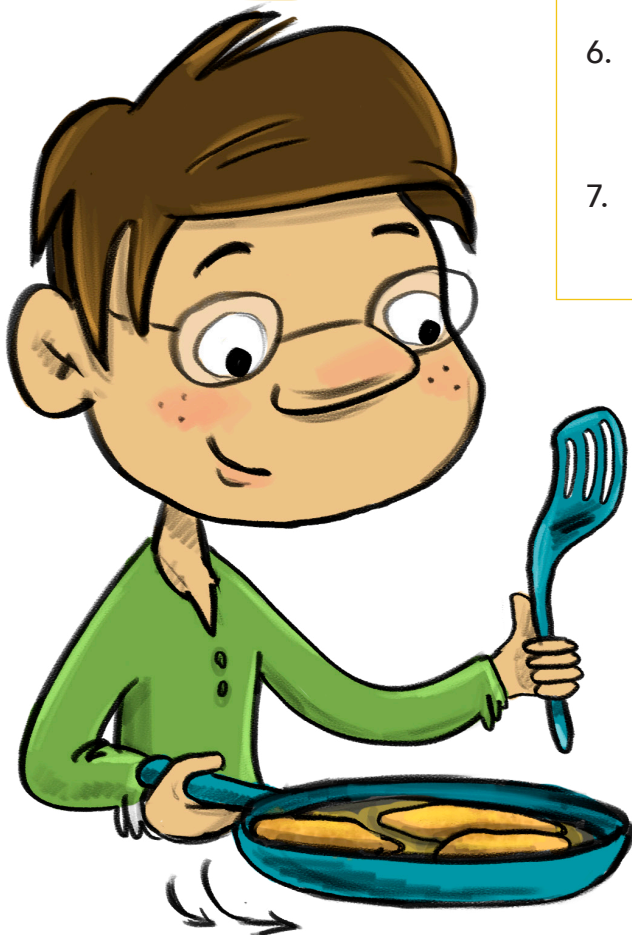


Lummur

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.

1 egg
2 $\frac{1}{2}$ dl mjólk
1 msk. matarolía
1 dl hveiti
1 dl heilhveiti
1 dl haframjöl
1 msk. sykur
2 tsk. lyftiduft
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt

1. Brjótið eggjð í skál og mælið mjólk og olíu saman við.
2. Mælið allt annað í skálina og hrærið.
3. Hitið pönnu á miðhita með smávegis af olíu eða smjörlíki.
4. Látið deigið með skeið á pönnuna. Það ættu að komast 3–4 lummur á pönnuna í einu.
5. Bakið þar til yfirborð lummunnar er þakið litlum loftbólum.
6. Þá snúið þið lummunni við og bakið hana hinum megin þar til hún er gullbrún.
7. Borðist með sykri, sultu eða smjöri og osti.



Alltaf að passa að skaftið á pönnunni vísi ekki fram.



Kryddbrauð



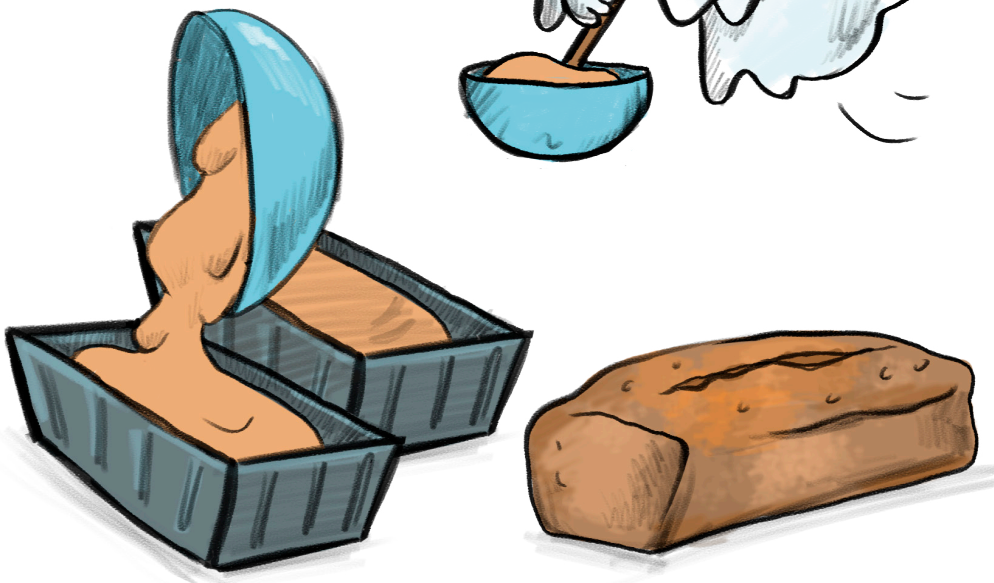
Fyrir
2

3 dl hveiti
2 dl haframjöl
1 dl kókosmjöl
1 dl púðursykur
1 $\frac{1}{2}$ tsk. matarsódi
1 tsk. kanill
1 tsk. negull
2 tsk. kakó
3 dl súrmjólk, mjólk
eða blanda af súrmjólk
og mjólk.



1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Setjið efnin í skál í þeirri röð sem þau koma fyrir á listanum.
3. Hrærið með sleif.
4. Smyrjið tvö lítil formkökuform með olíu.
5. Skiptið deiginu jafnt í formin.
6. Bakið í 30 mín.
7. Mjög gott er að borða brauðið með smjöri og osti.

Hægt er að setja einn stappaðan banana í staðinn fyrir 1 dl sykurl til að minnka hvítan sykurl.



Múffur með súkkulaðibitum

$\frac{1}{2}$ dl bráðið smjör
1 dl sykur
1 egg
1 dl mjólk
1 tsk. vanilludropar
2 tsk. lyftiduft
3 dl hveiti
2 msk. súkkulaðispæmir

1. Stillið ofninn á 180°C og blástur.
2. Hrærið saman smjöri, sykri og eggjum með sleif.
3. Bætið öllu öðru saman við og hrærið vel.
4. Skiptið deiginu í 12 múffuform. Formin eiga að vera rúmlega hálf.
5. Bakið í miðjum ofni í 12–15 mínútur.



Rúmlega hálf þýðir
aðeins meira en hálf.



Sykur er sætuefni sem er bætt út í matvæli í þeim tilgangi að gefa sætt bragð, fallegri áferð og fyllingu. Sykur gefur okkur orku en enga næringu.



Í staðinn fyrir súkkulaði má láta 1 msk. kókosmjöl og 1 msk. söxuð þurrkuð trönuber eða bláber.

Sítrónukaka

1 egg
1 dl sykur
 $\frac{1}{2}$ dl olía
 $\frac{1}{2}$ dl mjólk
1 tsk. lyftiduft
2 msk. sítrónusafi
 $\frac{1}{2}$ tsk. gulur matarlitur
2 dl hveiti

1. Stillið ofninn á 200°C og blástur.
2. Hrærið vel saman eggj, sykri og olíu með sleif.
3. Bætið öllu öðru saman við og hrærið vel.
4. Látið í eitt smurt form og bakið í 10–15 mínútur.
5. Skreytið með gulum glassúr.



Gott er að nota form sem er 20 cm í þvermál eða um 600 ml.

Glassúr fyrir eina köku

2 dl flórsykur
1 msk. heitt vatn
smávegis af gulum matarlit.

Mælið í skál og blandið.

Athugið að best er að kennarinn mæli matarlitinn því hann getur litað bæði fingur og fatnað.

Athugið að matarlitur getur verið misþykkur þannig að það gæti þurft að aðlaga flórsykurmagnið.



Trallakökur



Brúnar Trallakökur

2 $\frac{1}{2}$ dl haframjöl
1 $\frac{1}{2}$ dl hveiti
1 dl púðursykur
 $\frac{1}{2}$ tsk. lyftiduft
2 msk. mjólk
100 g smjör

2 dl haframjöl
 $\frac{1}{2}$ dl kókosmjöl
1 $\frac{1}{2}$ dl hveiti
1 dl púðursykur
2 tsk. kakó
 $\frac{1}{2}$ tsk. lyftiduft
2 msk. mjólk
100 g smjör

1. Stillið ofninn á 180°C og blástur.
2. Mælið í skál allt nema smjórið, blandið saman með sleif.
3. Klípið smjórið saman við og hnoðið deigið með höndunum þar til allt smjórið er horfið.
4. Búið til kúlur og raðið þeim á bökunarplötu með bökunarpappír á.
5. Þrýstið létt ofan á hverja köku með gaffli.
6. Bakið kökurnar í 10–12 mínútur.



Kóskútur



Fyrir
1-2

50 g mjúkt smjör
2 dl flórsykur
2 dl kókosmjöl
2 msk. kakó
1 msk. mjólk

1. Hrærið öllu vel saman í skál.
2. Hnoðið.
3. Búið til litlar konfektútur og veltið upp úr kókosmjöli.
4. Kælið. Geymist í kæli.



Orkukútur



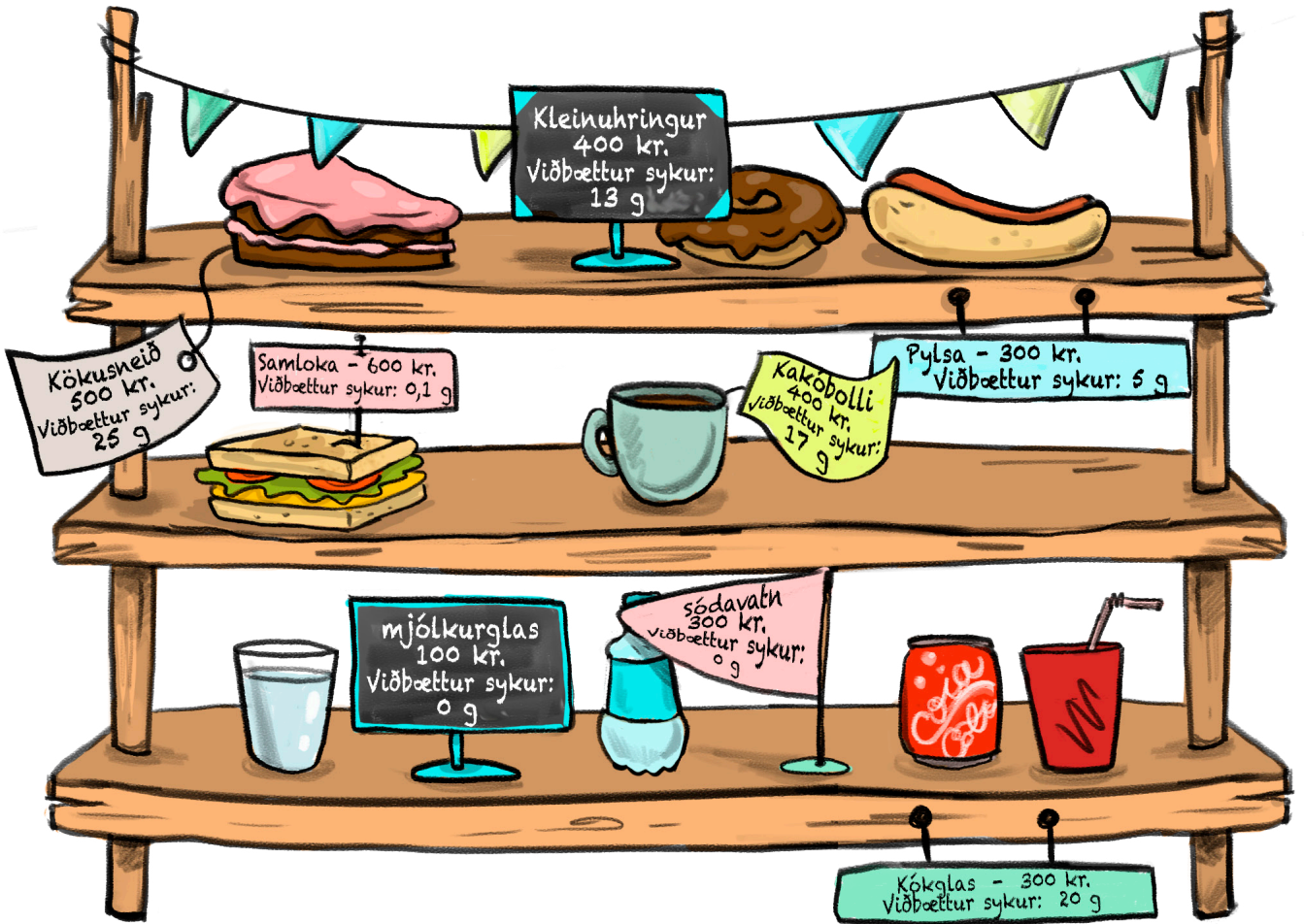
Fyrir
2

1 vel þroskaður banani
1 ½ dl haframjöl
1 dl kókosmjöl
1 dl rice crispis
1 msk. síróp eða hunang
2 msk. hnetusmjör
2 msk. dökkir súkkulaðibitar
2 msk. trönuber eða aðrir þurrkaðir ávextir, smátt saxaðir.

1. Stappið bananann og látið í skál.
2. Blandið öllu öðru saman við og hrærið vel.
3. Búið til kútur og kælið.



Við skreppum á kaffihús



Hvaða valkostur, matur + drykkur

kostar mest? _____

kostar minnst? _____

er með mest af sykri? _____

er með minnst af sykri? _____

Hvað fengir þú þér?

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 vön að borða.

Þjóðlegur íslenskur matur

Margt sem var algengt í gamla daga er ekki lengur partur af daglegu fæði og er mjög ólíkt nútímamat eins og t.d. súrmatur sem núna er aðallega á boðstólum á þorranum.

Hvað af þessu hefur þú smakkað?



svið/sviðasulta



kleinur



lifrarpylsa



pönnukökur



blóðmör



flatkökur



hangikjöt



hákarl



súrmatur



skata



harðfiskur



fjallagrös



saltkjöt



skyr

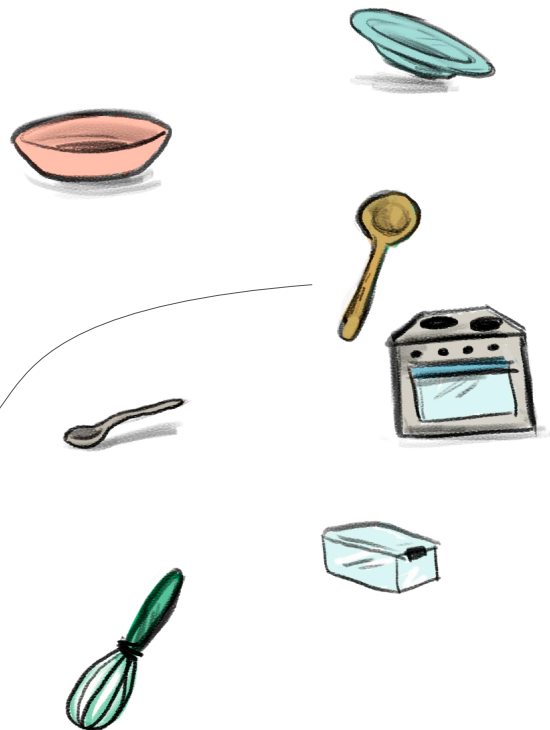
Umræður: Hvernig smakkast þjóðlegi maturinn?

Matargerð í torfbæjum

Áður



Núna



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

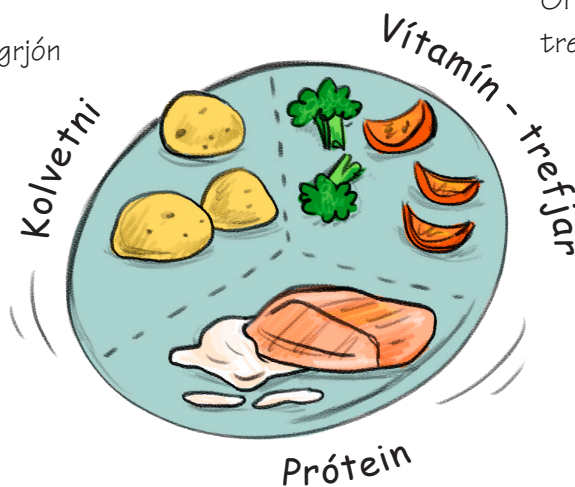


Hvernig heldur þú að matur hafi verið geymdur í torfbæjum þegar ekkert var rafmagnnið?

Diskurinn

Diskurinn sýnir okkur hvernig hægt er að setja saman góða og holla máltíð með því að skipta matardisknum okkar í þrjá jafn stóra hluta.

Kartöflur, pasta, hrísgrjón
brauð, korn = kolvetni

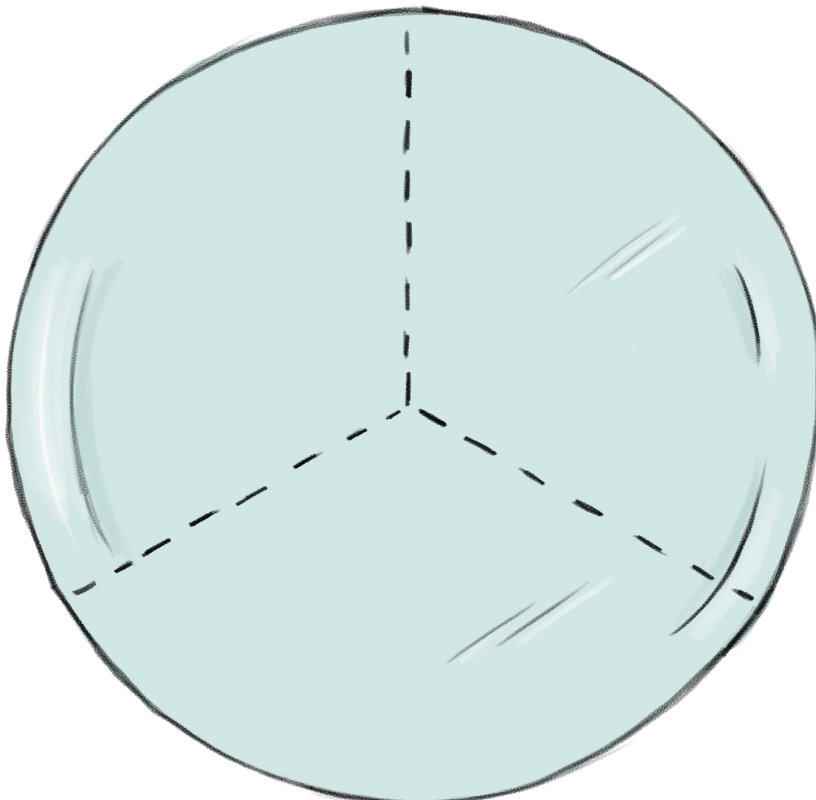


Grænmeti, ávextir =
trefjar og vítamín

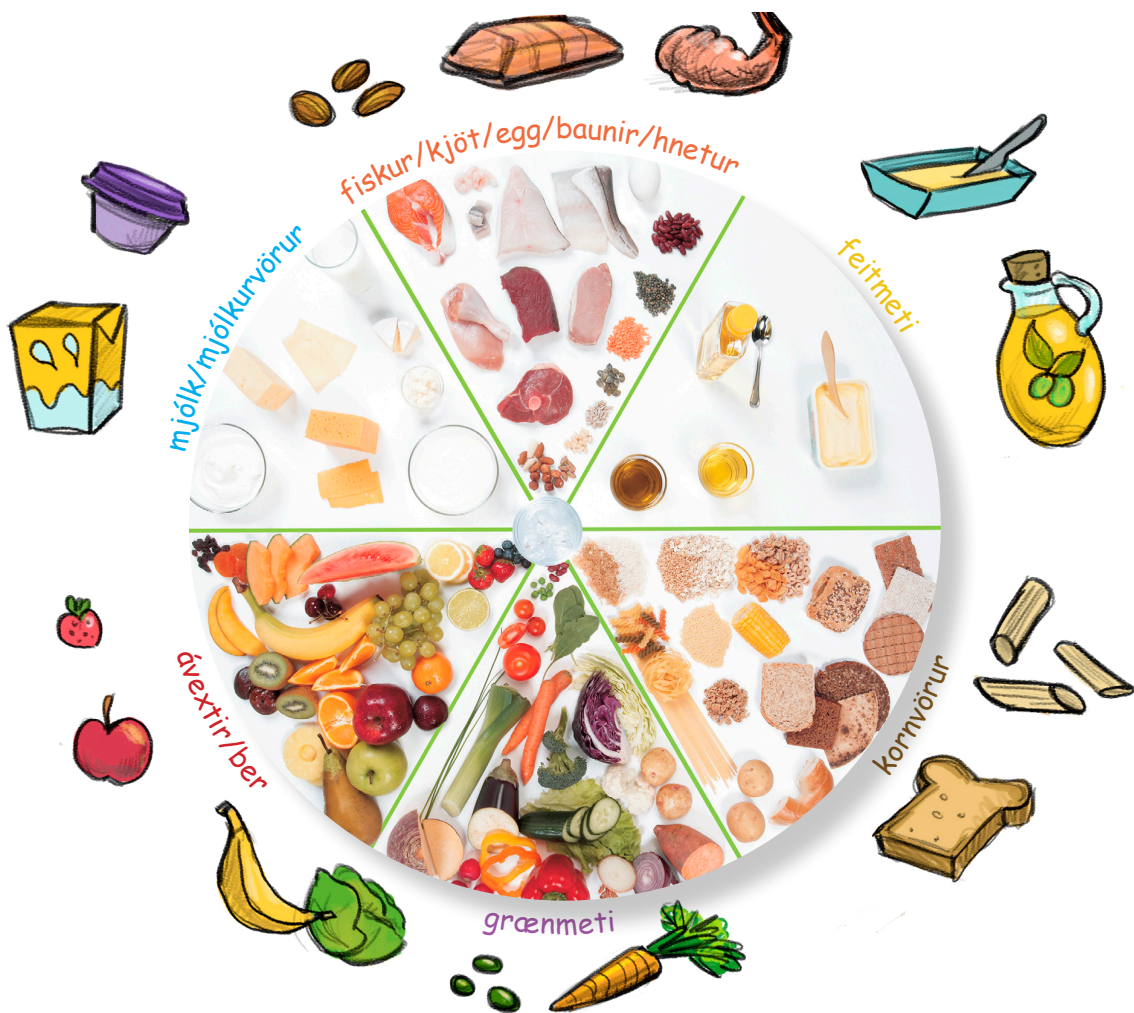
Fiskur, kjöt, egg, baunir og
mjólkurmatur = prótein

Minn diskur

Nú raðar þú á diskinn þinn,
teiknaðu eða skrifaðu.



Fæðuhringurinn



Venjulegur dagur hjá mér:

Morgunverður _____

Nesti _____

Hádegisverður _____

Síðdegishressing _____

Kvöldverður _____

Borðaðir þú úr öllum hólfunum á fæðuhringnum? _____

Ef ekki, hverju þarftu að bæta við? _____

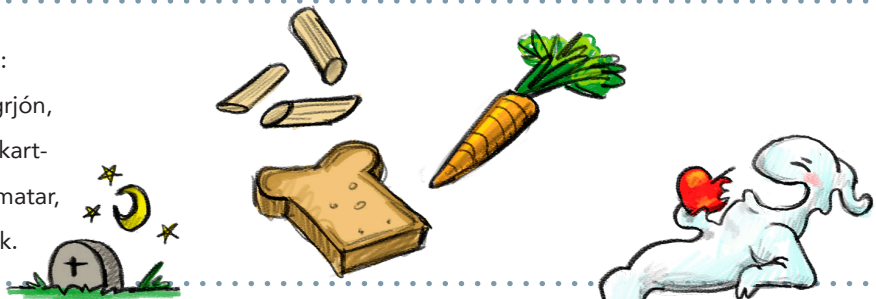
Næringarefni

Helstu næringarefni eru:

Kolvetni – prótein – fita – járn – kalk
A, B, C og D vítamín.

Kolvetnisrík fæða:

Korn, maís, pasta, hrísgrjón,
brauð, kartöflur, sætar kart-
öflur, gulrætur, epli, tómatar,
bananar, möndlur, mjólk.



Próteinrík fæða:

Kjöt, kjúklingur, fiskur,
rækjur, egg, baunir, hnetur,
ostur, mjólk, skyr, jógúrt.



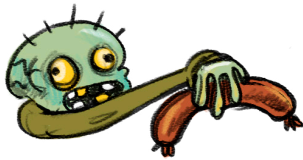
Járnrík fæða:

Kjöt, rjúpa, slátur, lambalifur,
hjörtu, eggjarauða, baunir,
grænkál, spínat, steinselja,
hveitiklið.



Fiturík fæða:

Olía, lýsi, smjör, rjómi,
pylsur, majones, kokteilsósa,
beikon, pepperóni.



Kalkrík fæða:

Mjólk, jógúrt, súrmjólk, skyr,
kotasæla, ostur, sesamfræ,
hörfræ, baunir, hnetur.



A-vítamínrík fæða:

Lýsi, smjör, ostur, rjómi, fiskilifur,
lambalifur, lax, lúða, síld, eggja-
rauða, gulrót, grænkál, spínat,
steinselja, graslaukur.



B-vítamínrík fæða:

Korn, brauð, múslí, haframjöl,
hýðishrísgrjón, baunir, hnetur,
mjólk, grænmeti, kartöflur, banani,
spínat, paprika, spergilkál, egg.



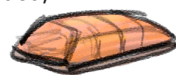
C-vítamínrík fæða:

Blómkál, grænkál, paprika,
gulrót, rófa, spergilkál, spínat,
epli, appelsína, kiwí, jarðarber,
bláber, ananas, sítróna.



D-vítamínrík fæða:

Lýsi, smjör, fiskilifur, lax, lúða,
d-vítamínbætt mjólk.



Búðu til matseðil fyrir þig í einn dag.
Passaðu að þú fái öll næringarefni.

Nesti



Síðdegishressing



Morgunverður



Hádegisverður



Kvöldmatur



Ég fæ prótein úr _____

Ég fæ kolvetni úr _____

Ég fæ fitu úr _____

Ég fæ kalk úr _____

Ég fæ járn úr _____

Ég fæ A-vítamín úr _____

Ég fæ B-vítamín úr _____

Ég fæ C-vítamín úr _____

Ég fæ D-vítamín úr _____

Hvað segja þessi merki okkur?

Á mörgum vörum eru alls konar merki sem segja okkur eitthvað.

Gott er að þekkja algengustu merkin og vita hvað þau eru að segja þér.



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



Þessi merki segja þér að það sé hægt að skila umbúðunum í endurvinnslu, þau segja ekkert um vöruna sjálfa.



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



Réttlætismerkið segir okkur að varan uppfylli kröfur um ýmsa félagslega þætti svo sem að verkafólkið fái sanngjörn laun og að vinnuaðstæður séu í lagi.



Merkin okkar

Skoðaðu merkin vel. Hvað heldur þú að þeir sem hönnuðu merkin hafi verið að hugsa. Hvað þarf merkið að segja?



Hannaðu eitt umhverfismerki



Hannaðu eitt merki fyrir lífræna ræktun

Hannaðu eitt réttlætismerki



Skráargatið

Skráargatið er opinbert merki sem setja má á umbúðir matvæla sem innihalda:



- minni og hollari fitu
- minni sykur
- minna salt
- meira af trefjum og heilkorni en aðrar vörur í sama vöruflokki.

Einnig má nota skráargatið á ópakkaðan fisk, ávexti, ber, grænmeti og kartöflur.

Skráargatið á að hjálpa okkur að velja hollt.

Matvælastofnun og embætti landlæknis ákveða hvaða vörur geta fengið að nota skráargatið.

Gos og svaladrykkir, sælgæti, sultur, kex og kökur geta ekki fengið að nota skráargatið því í þeim er of mikið af sykri, salti og óhollri fitu.



Hvaða vörur heldur þú að geti fengið að nota skráargatið?

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

Bakteríur og aðrar örverur

Örverur eru litlar verur sem finnast allt í kringum okkur. Þær eru á jörðinni, í loftinu, í sjónum, á dýrum og á okkur. Til örvera teljast:



Bakteríur

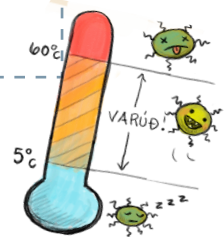


Gersveppir



Myglusveppir

- Örverur eru gagnlegar í náttúrunni. Þær brjóta niður dauð dýr og plöntur og breyta þeim í mold.
- Það geta líka verið örverur í matnum. Sumar gera gagn en aðrar skemma matinn.
- Örverur eru svo litlar að við sjáum þær ekki með berum augum. Á smábletti geta verið mörg þúsund bakteríur.
- Við getum skipt bakteríum og öðrum örverum sem finnast í matnum í þrjá flokka.



Gagnlegar örverur.

Örverur sem við notum til að búa til skyr, osta, jógúrt, brauð, lyf og fleira.

Skemmdar örverur.

Örverur sem skemma matinn þannig að hann lyktar og bragðast illa.

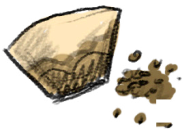
Sjúkdómsörverur.

Örverur sem gera okkur veik ef við borðum matinn.



Við flokkum

Gerðu hring utan um ruslið með þeim lit sem tunnan hefur.



almennt
sorp

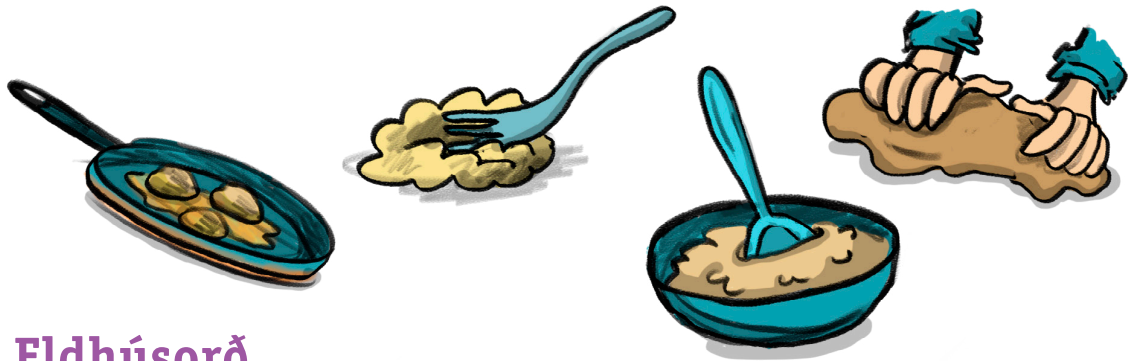
plast

dósir og
flöskur

pappír,
pappi og
fernur

lífrænn
úrgangur

málmur



EldhúSORð

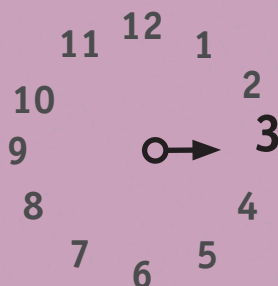
Láttu réttan staf við hvert atriði.

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





Heimilisfræði



Heimilisfræði 3 er kennslubók í heimilisfræði fyrir nemendur á yngsta stigi. Í bókinni eru einfaldar uppskriftir í bland við fróðleik um heilbrigða lífshætti, neysluvenjur og umhverfisvernd.

Höfundar: Jóhanna Höskuldsdóttir
og Ólöf Jónsdóttir
Teikningar: Bergrún Íris Sævarsdóttir



m
MENNTAMÁLASTOFNUN
40095