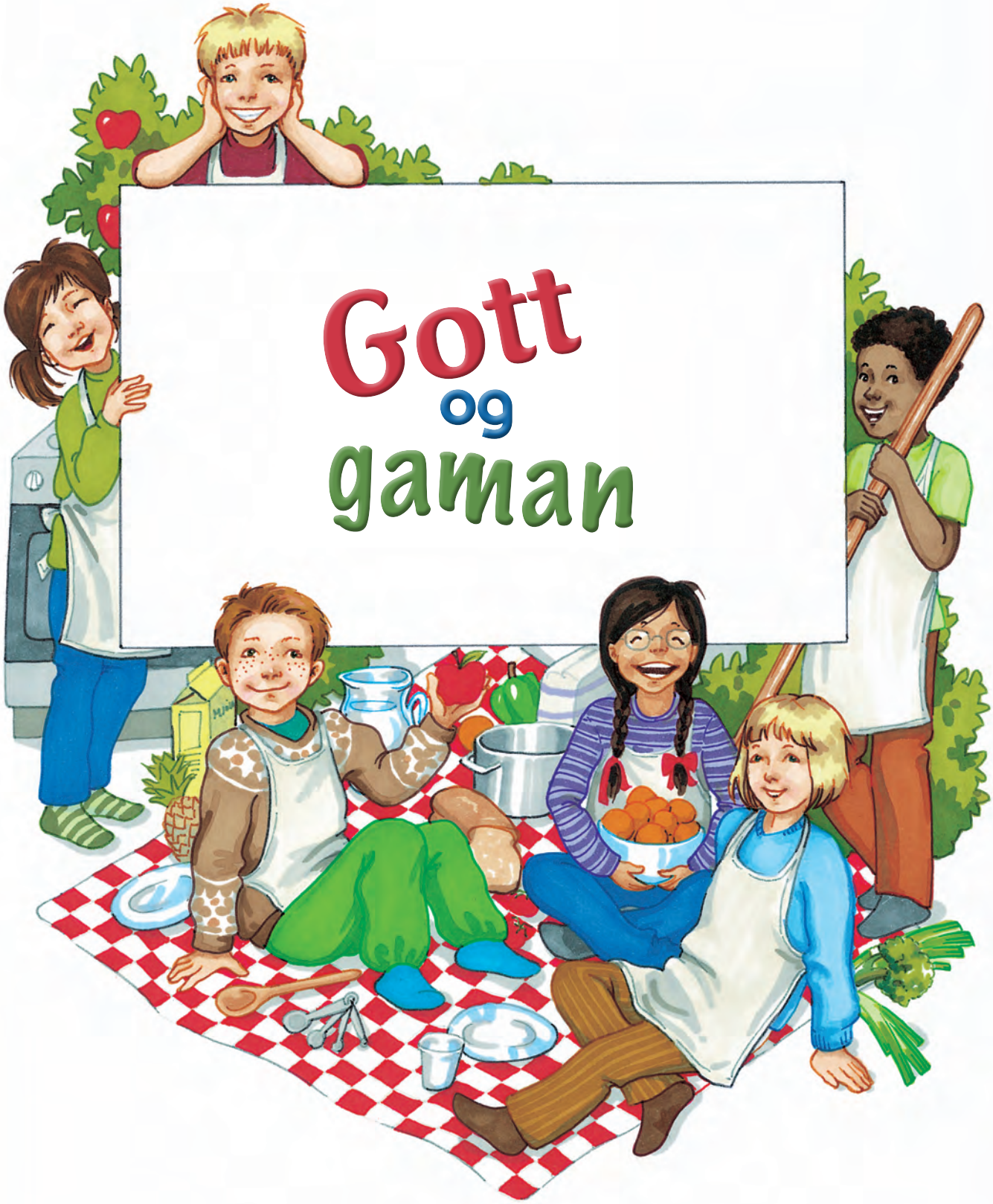
HEIMILISFRÆÐI FYRIR BYRJENDUR

Gott og gaman



Efnisyfirlit

Velkomin í heimilisfræðistofuna 2
Eldhúsreglur 3
Kennslueldhúsið 4
Áhöld og tæki í eldhúsinu 6
Áhöld 7
Mælingar 8
Sesambollur 10
Töfradrykkur 11
Hafragrautur 12
Góður skóladagur 13
Fæðuhringurinn 14
Fæðuhringsbrauðsneið 15
Samvinna heima og í skólanum 16
Tennurnar þínar 18
Í mjólkinni er kalk fyrir beinin
og tennurnar 19
Mjólk er góð 20
Mjólkurdrykkur 21
Ávextir 22
Ávextir eru hollir 23
Ávaxtasalat 23
Ávaxtapinnar 24
Borðsiðir 25
Grænmeti 26
Grænmetisbakki og ídýfa 27
Umhverfið 28
Umhverfisvernd 29
Naglasúpa 30
Rúgbrauðssneið 31
Verk að vinna,
hvað getur þú gert? 32
Hafradraumar 33

Gott og gaman

ISBN 978-9979-0-2583-2

© 2012 Guðrún Marie Jónsdóttir og Steinunn Þórhallsdóttir
© 2012 teikningar Íris Auður Jónsdóttir

Yfirlestur: Kristín Kristófersdóttir og Ingibjörg Hólm Einarsdóttir

Ritstjóri: Ellen Klara Eyjólfsdóttir

Menntamálastofnun
Kópavogi
Öll réttindi áskilin
1. útgáfa 2012
önnur prentun 2013
þriðja prentun 2015
fjórða prentun 2017
fimmta prentun 2018
sjötta prentun 2019

Umbrot og útlit: Menntamálastofnun
Prentvinnsla: Ísafoldarprentsmiðja ehf. – Umhverfisvottuð prentsmiðja

Guðrún Marie Jónsdóttir
Steinunn Þórhallsdóttir

Gott og gaman

Íris Auður Jónsdóttir
teiknaði myndirnar

MENNTAMÁLASTOFNUN

Velkomin í heimilisfræðistofuna

Verið öll velkomin í heimilisfræðistofuna. Þessi skólastofa er líka kölluð kennslueldhús. Kennslueldhúsið er miklu stærra en eldhúsið heima hjá ykkur. Það er ýmislegt sem þið þurfið að vita um þetta eldhús til að geta notað það.

Við eigum eftir að skoða eldhúsið vel

Hér lærið þið hvaða matur er hollur og góður fyrir ykkur. Með hjálp kennarans munuð þið baka og gera ýmislegt sem bæði er gagnlegt og gaman.

Þið lærið líka samvinnu sem þýðir að hjálpast að. Af því að þið eruð svo mörg er mikilvægt að hafa góðar reglur um umgengni, samskipti og hreinlæti í kennslueldhúsinu. Þessar reglur köllum við Eldhúsreglur.

Eldhúsreglur

1. Við göngum vel um kennslueldhúsið.

2. Við erum tillitssöm hvert við annað.

3. Við erum hrein og snyrtileg við vinnuna.

4. Við förum varlega með áhöldin.

Kennslueldhúsið

Kennslueldhúsið er eins og nokkur heimiliseldhús.
Í kennslueldhúsinu verða öll áhöld og tæki að eiga
sinn vissa stað til að auðvelt sé að ganga frá eftir sig.

Allir krakkarnir í skólanum koma í kennslueldhúsið og verða að geta gengið að áhöldum og tækjum þar sem þau eiga að vera.

Áhöld og tæki í eldhúsinu

Til að elda mat og baka brauð og kökur þarf mörg áhöld og tæki. Sum áhöldin eru varasöm og þú þarft að læra að nota þau svo þú meiðir þig ekki. Rafmagnstækin í kennslueldhúsinu máttu alls ekki nota án aðstoðar kennara.

Nú skalt þú setja X yfir þau áhöld, á myndunum á bls. 7, sem þú heldur að sé hættulegt fyrir þig að nota án hjálpar.

Áhöld

Mælingar

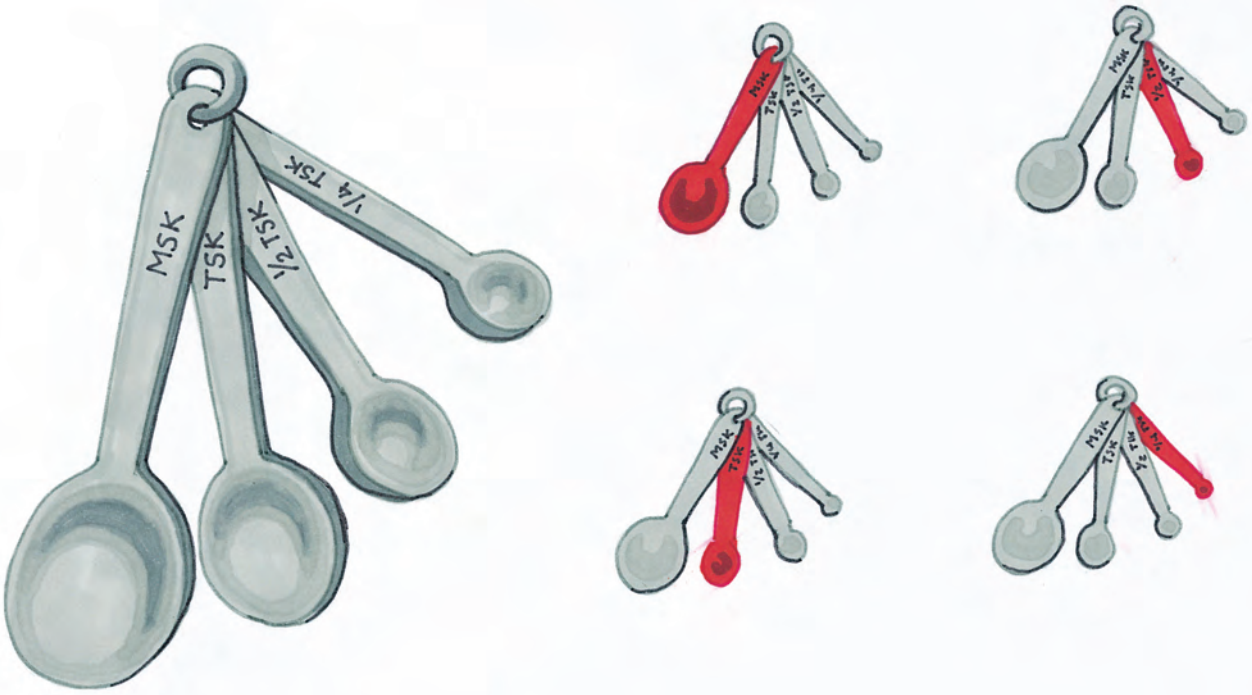
Nú ætlið þið að æfa ykkur í að mæla með desilítramáli sem í uppskriftum er skammstafað dl.

Þið hafið tvær flöskur ½ lítra og 1 lítra fullar af vatni. Hellið vatni úr flöskunni í desilítramálið og setjið strik á línuna í hvert skifti
sem þið fyllið málið.

½ lítri er _____ desilítrar

Þegar þið hafið lokið við að mæla úr flöskunni teljið þið strikin á línunni og skrifið með tölustaf í hringinn hvað margir dl voru í flöskunni.

1 lítri er _____ desilítrar



Nú ætlið þið að æfa ykkur í að mæla með mæliskeiðum.

Hvað eru margar ½ tsk af vatni í 1 msk?

Mælið og skráið hér _____

Hvað eru margar ½ tsk af vatni í 1 tsk?

Mælið og skráið hér _____

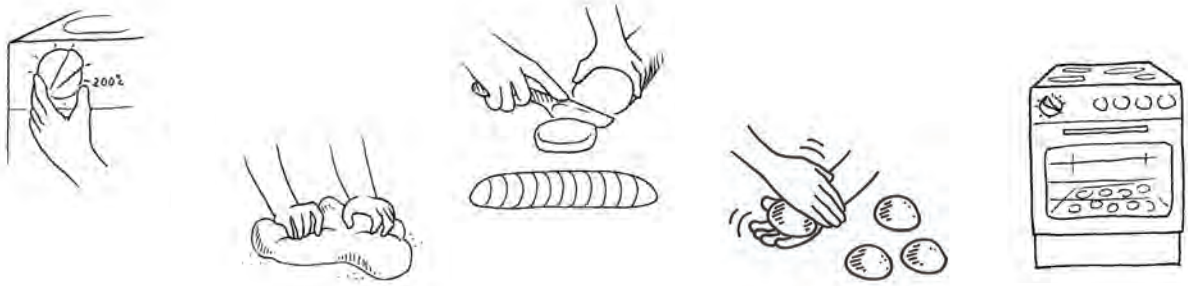
Hvað haldið þið að séu margar ¼ tsk

í 1 tsk? _____

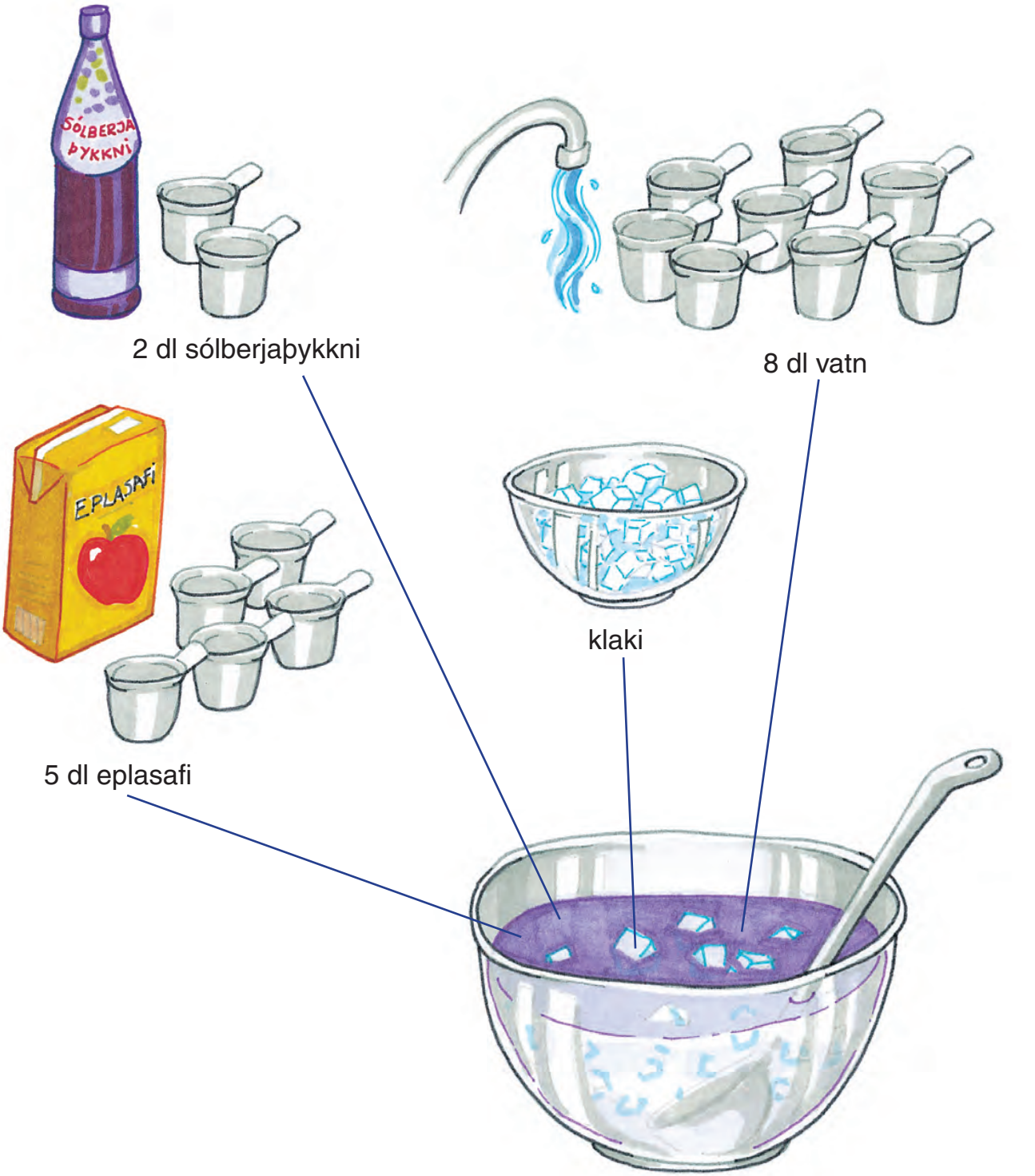
Sesambollur

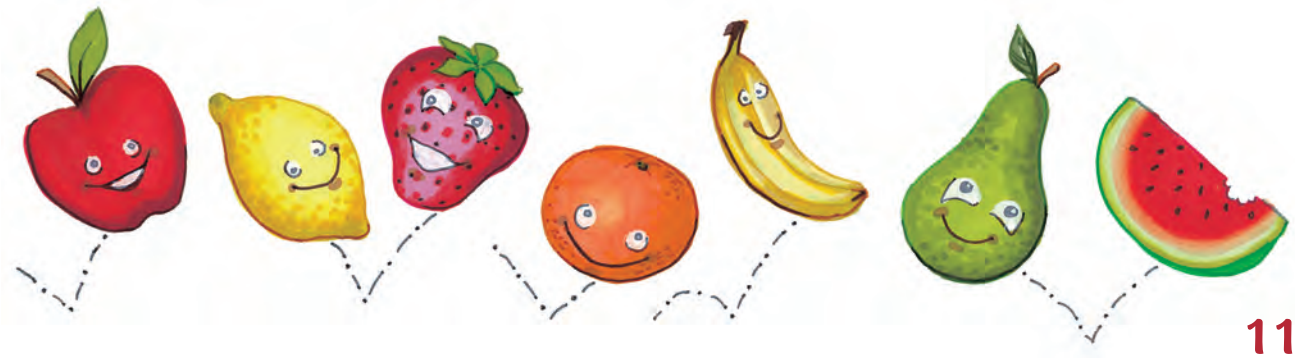
Fyrst af öllu þarf að lesa uppskriftina sem við ætlum að nota. Er örugglega allt hráefnið til sem á að fara í hana.

1. Mælið þurrefnin í skálina.
2. Volgu vatni og olíu bætt út í.
3. Deigið hrært saman og hnoðað.
4. Kveikið á ofninum 200 C°
5. Látið deigið lyfta sér í 20 mínútur.
6. Bakið við 200 C° í 10–12 mínútur.



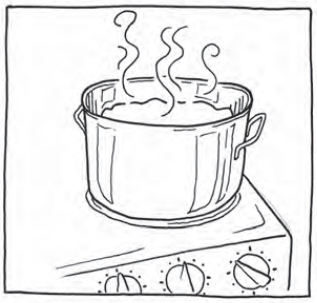
Töfradrykkur





Hafragrautur

4 dl hafragrjón
3 msk hveitiklíð
9 dl vatn
¾ tsk salt



Hafragrautur er hollur og ódýr morgunmatur sem fljótlegt er að búa til.

Góður skóladagur

Til að þið séuð hress og kát í skólanum þurfið þið að fá nægan svefn. Það er svo mikilvægt fyrir ykkur af því að þið eruð að vaxa og þroskast.

Gott er fyrir ykkur að borða hollan morgunverð áður en þið komið í skólann. Maturinn er orka ykkar eins og bensínið er fyrir bílinn.

Ykkur gengur miklu betur í skólanum ef þið eruð ekki syfjuð, þreytt eða svöng.

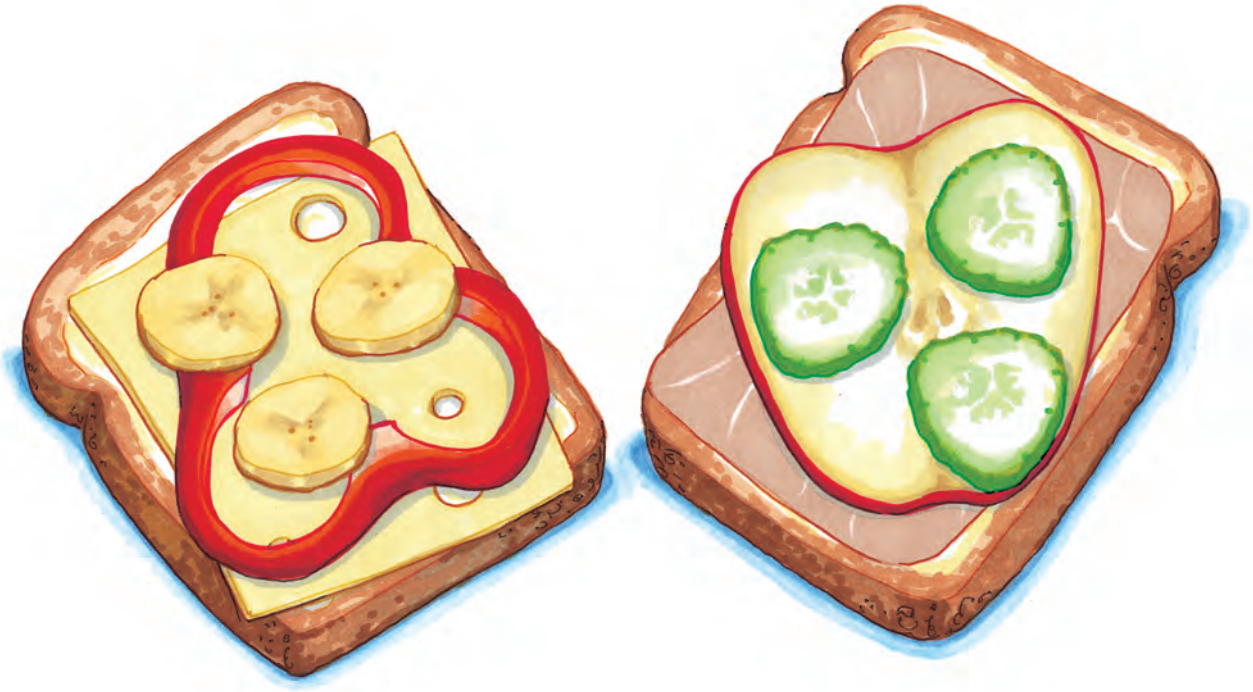
Fæðuhringurinn

Mikilvægt er að borða úr öllum fæðuflokkunum á hverjum degi.

Það er nauðsynlegt fyrir ykkur að hafa hollt og gott nesti með í skólann.
Gott er að drekka vatn með nestinu því vatn er besti svaladrykkurinn.

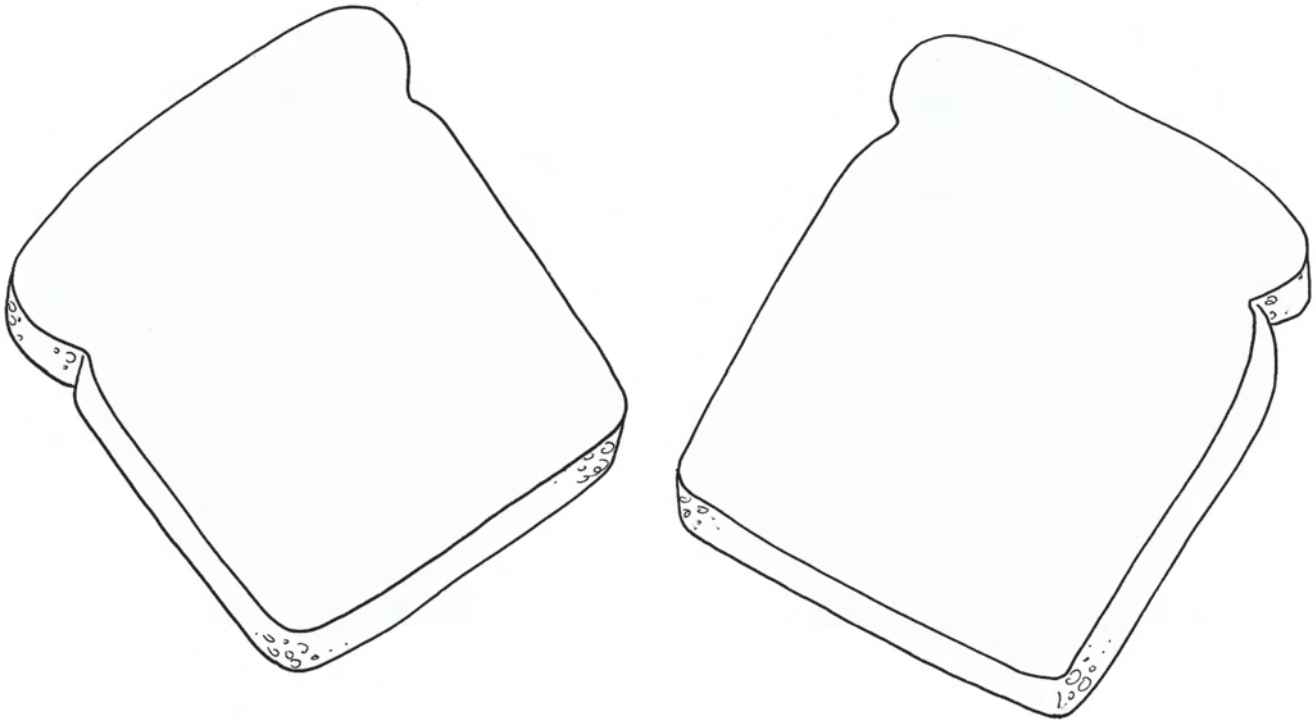
Fæðuhringsbrauðsneið

Skoðið fæðuhringsbrauðsneiðarnar efst á þessari blaðsíðu.



Nú skuluð þið teikna ykkar eigin fæðuhringsbrauðsneið.

Úr hvaða fæðurflokkum er þín brauðsneið?



Samvinna heima og í skólanum

Það er ýmislegt sem krakkar á ykkar aldri geta gert á heimilinu. Öll tilheyrið þið fjölskyldu. Heimilið ykkar er þar sem þið búið. Á heimilinu þarf að vinna mörg störf og þau eru kölluð heimilisstörf. Allir sem geta ættu að taka þátt í heimilisstörfunum. Teiknaðu broskarl eða fýlukarl við hverja mynd.

Skólinn í hverfinu ykkar er stórt hús með mörgum skólastofum. Þar ganga margir um og þess vegna er mjög mikilvægt að allir hjálpist að og vinni saman svo ekki verði allt í óreiðu.

Komum og skoðum skólann.

Tennurnar þínar

Þegar þú fæddist hafðir þú engar tennur í munninum.

Smám saman fékkstu svo barnatennurnar.

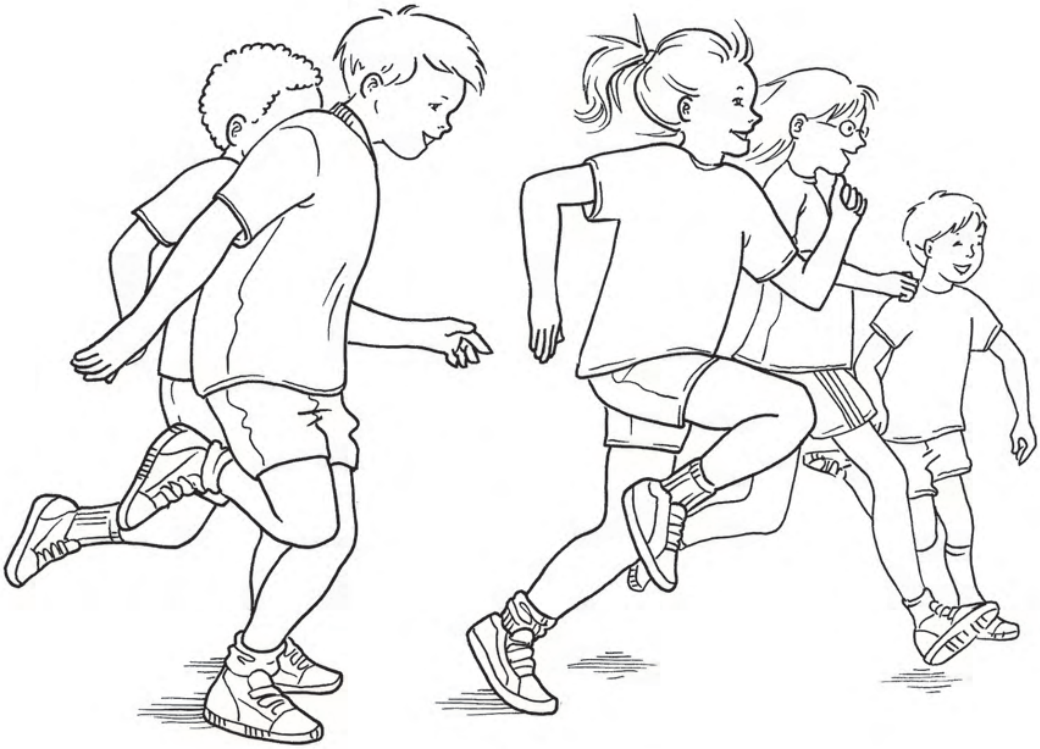
Þegar þú byrjaðir í skólanum voru sumar barnatennurnar e.t.v. dottnar úr þér en nýjar fullorðinstennur að koma í staðinn.

Tennurnar þarftu að passa mjög vel því þær eiga að endast þér allt lífið.

Hvað ert þú búin(n) að missa margar tennur?
Hvernig passar þú tennurnar þínar?

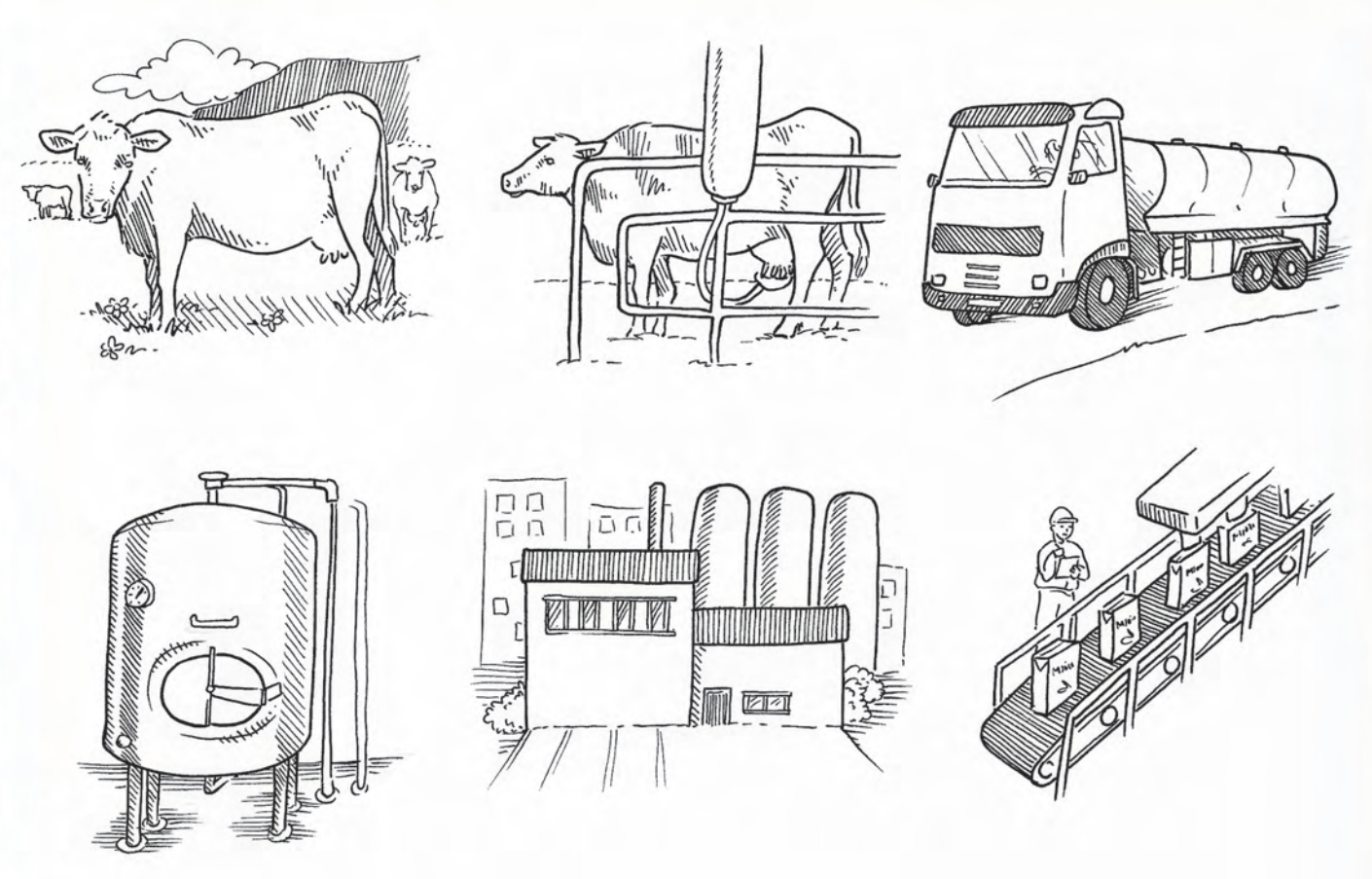
Í mjólkinni er kalk fyrir beinin og tennurnar

Það er gott fyrir alla krakka að borða mjólkurmat á hverjum degi.



Mjólk er góð

Kýr gefa ykkur mjólk. Sum ykkar þekkja ef til vill vel til í sveit og hafa oft komið í fjós og séð kýr mjólkaðar. Á sumrin fá kýrnar að vera úti í haga.

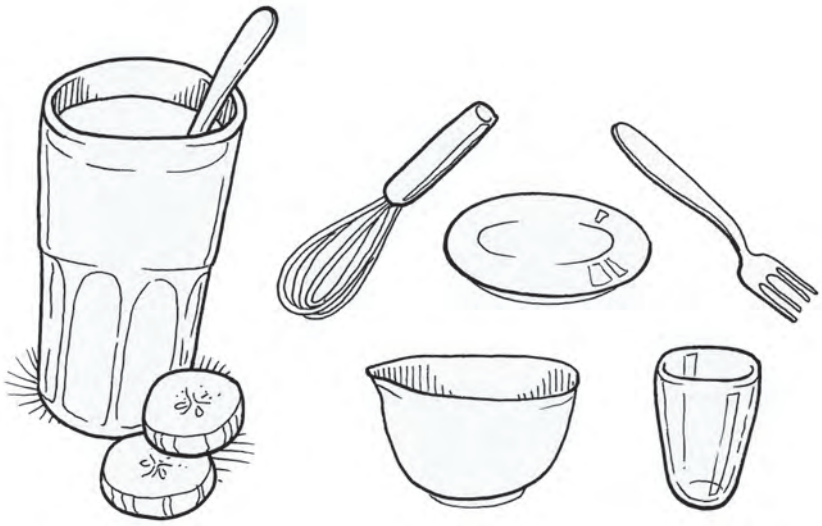


Úr mjólkinni er hægt að búa til margar mismunandi mjólkurvörur.

Mjólkurdrykkur

1 stór dós jarðaberjaskyr
8 dl léttmjólk
bananasneiðar

Áhöld



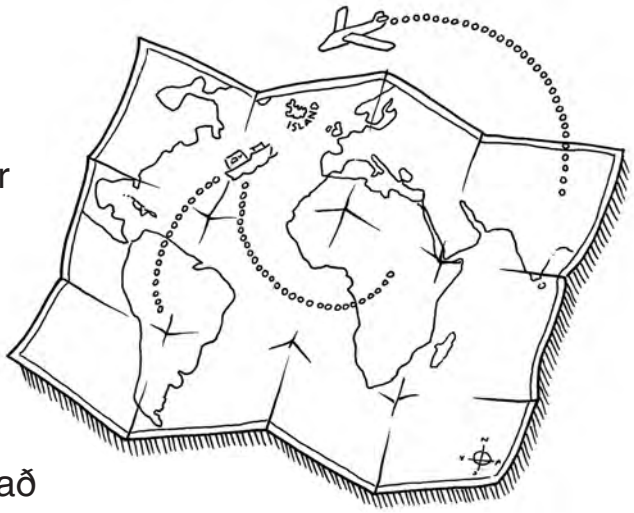
Aðferð

Mjólk og skyr er hrært saman í skál og hellt í könnu.

Banansneiðarnar eru stappaðar og settar í glös og mjólkurblöndunni hellt yfir.

Hrært saman.

Ávextir



Ávextir eru mjög hollir fyrir þig. Flestir ávextir sem við borðum vaxa í útlöndum.

Sumir ávextir vaxa á trjám. Ávextir geta líka verið ber og vaxið á runnum. Ber vaxa einnig á lyngi eða plöntum. Hefur þú smakkað rabarbara? Hefur þú farið í berjamó? Hvaða ávexti þekkir þú?

Ávextir eru hollir

Mikið er af fjörefnum í ávöxtum. Fjörefni heita líka vítamín.

Ávextir eru hollur skyndibiti og góðir í skólanestið. Ávextir eru líka góðir sem eftirréttur, í kökur, grauta, sultur og saft.

Ávaxtasalat

Það er gaman að búa til ávaxtasalat saman. Ávaxtasalat er fullt af fjörefnum sem eru góð fyrir börn og fullorðna. Það er hægt að nota alls konar ávexti í ávaxtasalat. Gott er að hafa niðurskorna ávexti í skólanestið.

1 banani

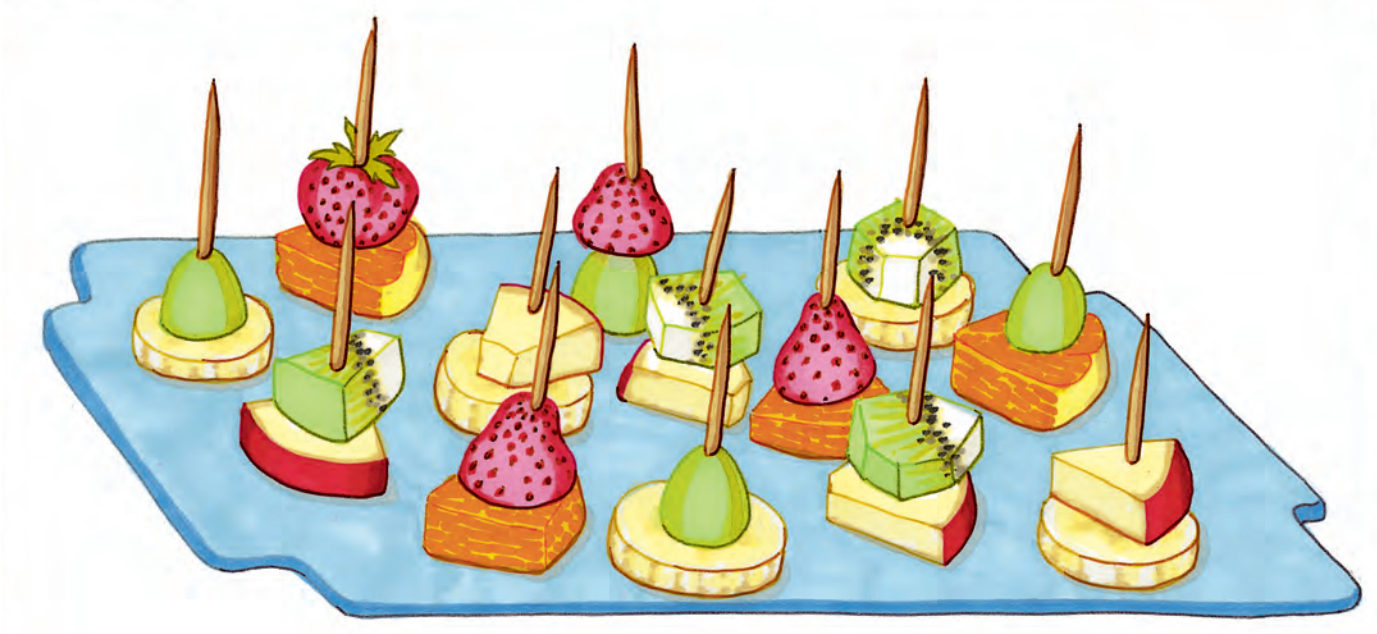
1 epli

12 rauð vínber

Ávaxtapinnar

Það á að skola flesta ávexti.

Búðu til sex mismunandi ávaxtapinna.



Borðsiðir

Það er kurteisi að smakka á öllum mat og þakka fyrir matinn þegar þið eruð búin að borða.

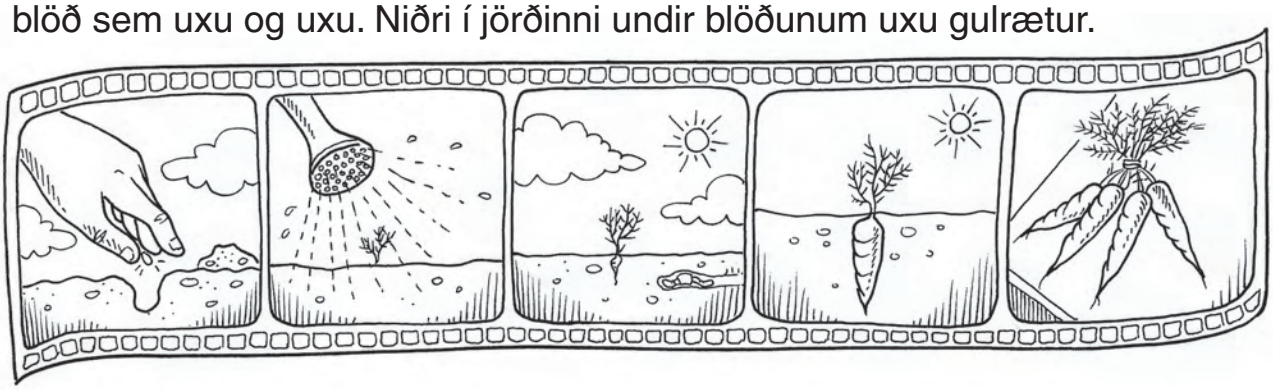
Grænmeti

Þið munið að í ávöxtum eru fjörefni sem einnig heita vítamín. Þessi fjörefni eru líka í grænmeti og þess vegna er gott að borða grænmeti á hverjum degi.

Hvaða grænmeti þekkir þú?

Þekkir þú þetta grænmeti?

Einu sinni var lítið fræ sem sett var í mold og vökvað. Þá komu upp tvö lítil blöð sem uxu og uxu. Niðri í jörðinni undir blöðunum uxu gulrætur.



Grænmetisbakki og ídýfa

Skola á vel alla mold af grænmeti áður en það er borðað.

Það er bæði gott og gaman að smakka ýmsar tegundir af hráu grænmeti. Grænmeti er skorið og raðað fallega á fat og ídýfan sett í skál.

Ídýfa

A. 1 dl sýrður rjómi og 1 msk tómatsósa, hrært saman.

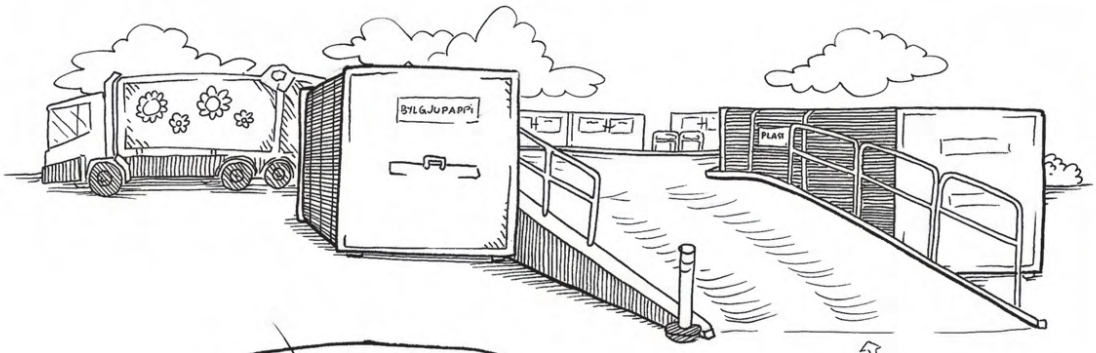
B. 1 dl sýrður rjómi og 1 msk lauksúpuduft, hrært saman.

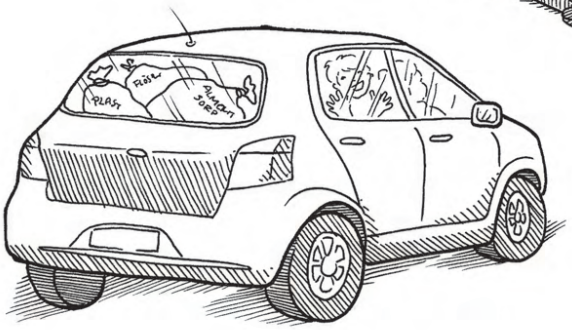
Umhverfið

Við viljum öll hafa hreint vatn og gott andrúmsloft. Til að umhverfið okkar sé heilnæmt, gott og hreint þurfa allir að gera það sem þeir geta til að varðveita það. Hvernig vilt þú hafa umhverfið þitt? Hvað getur þú gert?

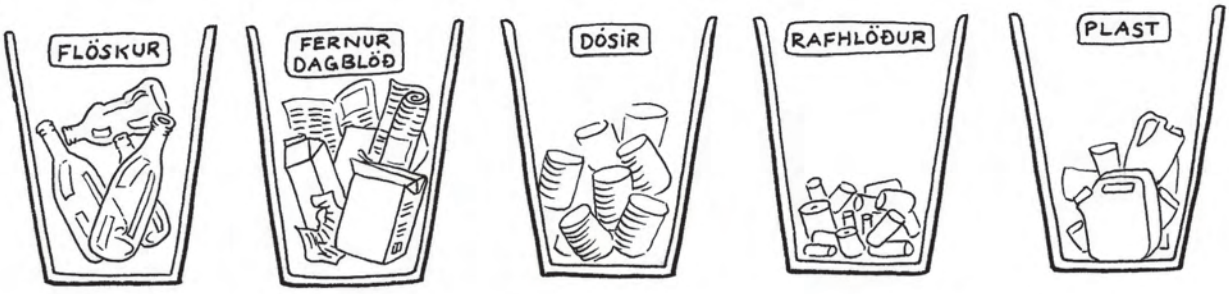
Merktu ☺ ☹ á myndirnar eftir því sem við á.

Umhverfisvernd





Með því að flokka sorpið bæði í skólanum og heima og fara með það í enduvinnslustöð eða endurvinnslugám tökum við þátt í að vernda umhverfið. Það væri ekki gott ef jörðin drukknaði í rusli og drasli.



Er eitthvað fleira sem hægt er að flokka?

Vitið þið hvað verður um það sem sett er í safnkassann?
Vitið þið um fleira sem verður til við endurvinnslu?

Naglasúpa

12 dl vatn

2 stórir grænmetisteningar

6 litlar kartöflur

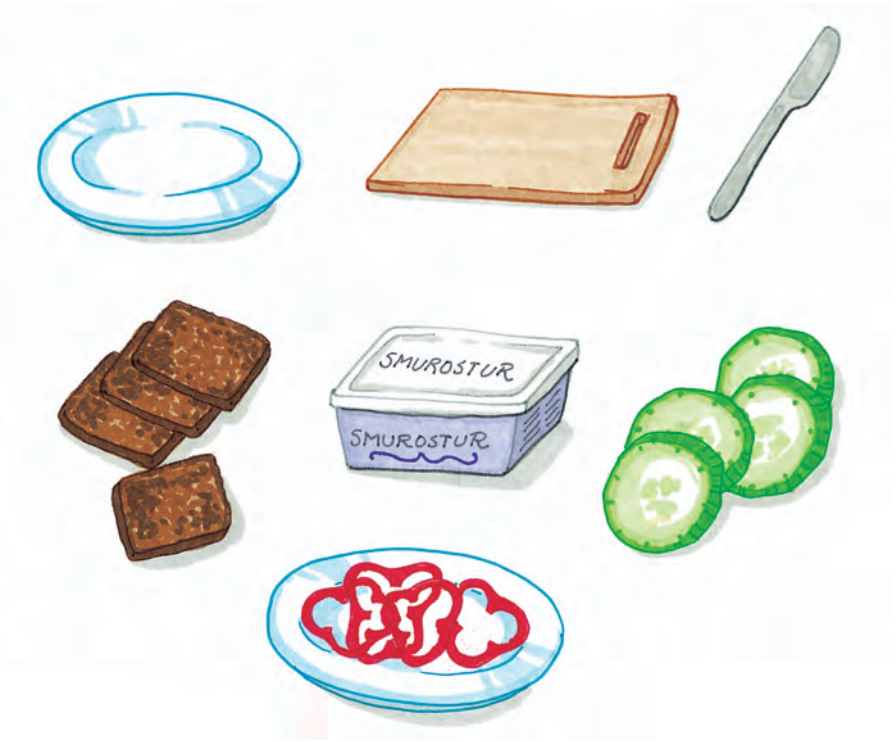
6 litlar gulrætur

Biti af púrrulauk

Rúgbrauðssneið

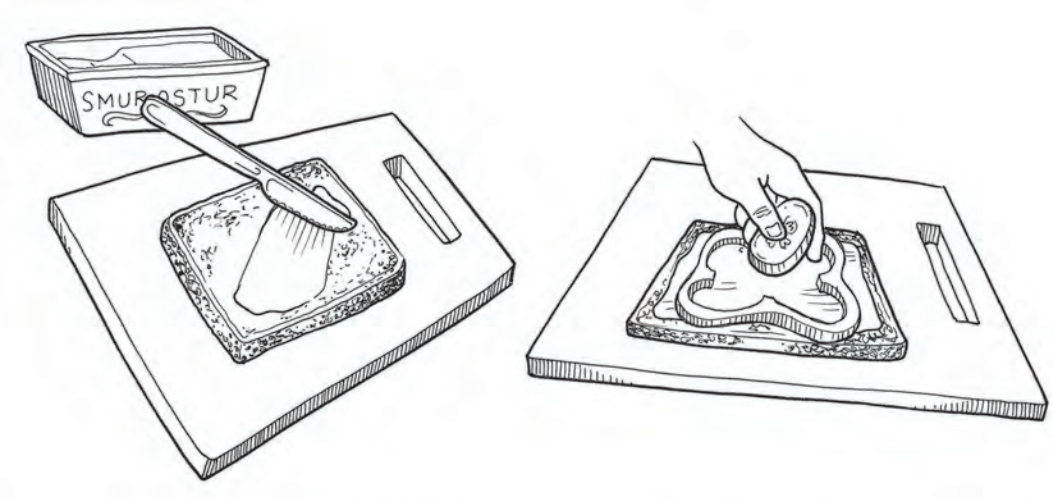
Það er einfalt að útbúa holla brauðsneið.

Áhöld



Efni

Aðferð

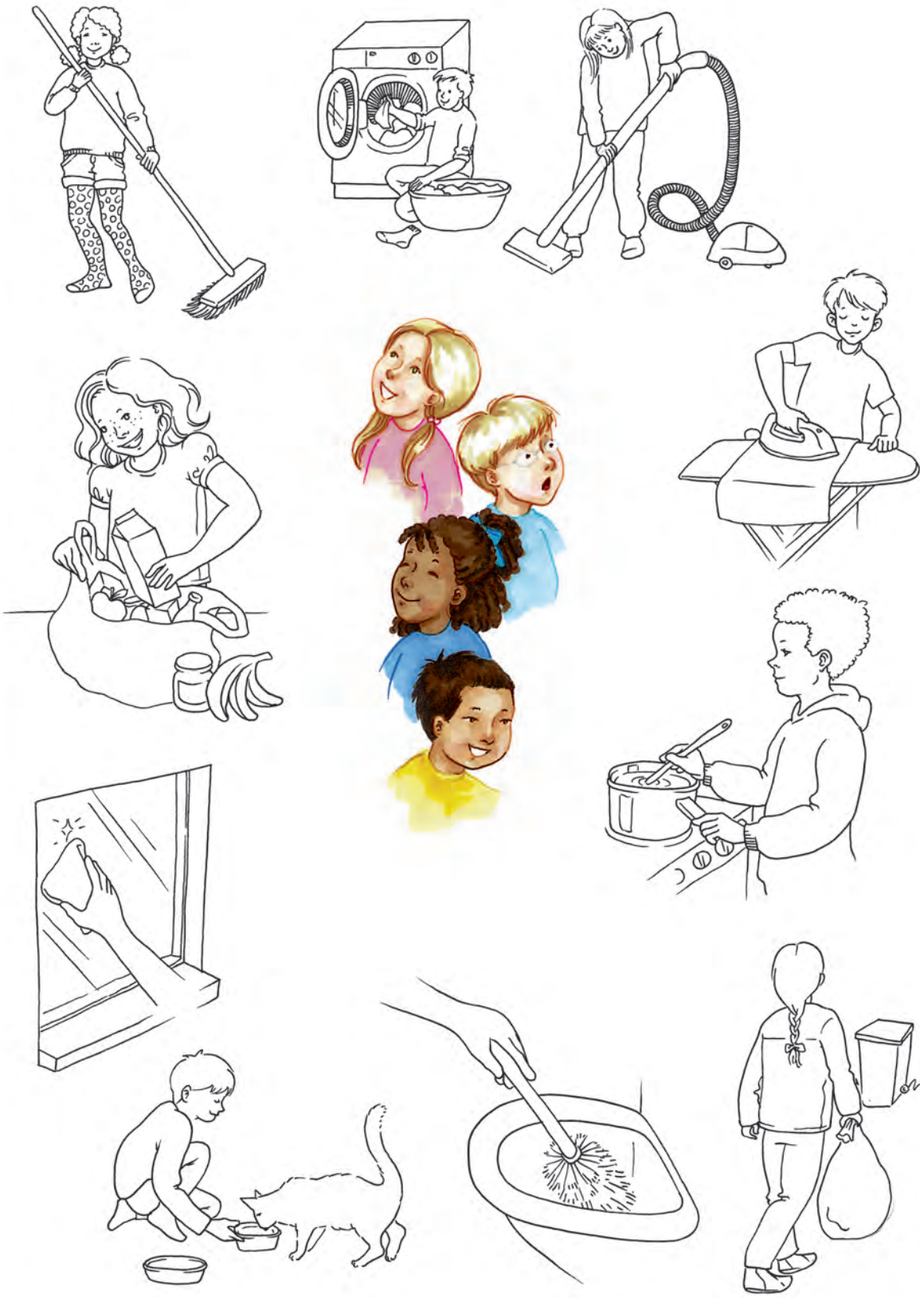


Verk að vinna, hvað getur þú gert?

Mörg mismunandi verk þarf að vinna á heimilinu ykkar.

Settu hring utan um það sem þú getur gert hjálparlaust.

Er kannski eitthvað fleira sem þú getur gert til að hjálpa til?



Hafradraumar

Fyrir 10–12 bakara

Áhöld

Skál, mæliskeiðar, desilítramál

Efni

5 dl hveiti	200 gr smjör (smjörlíki)
2 dl hafragrjón	4 msk síróp
1 tsk matarsódi	1 egg
2 dl sykur	

Aðferð

1. Kveikið á ofninum.
2. Þurrefnin mæld í skál.
3. Kalt smjörlíki mulið saman við.
4. Vætt í með sírópi og egginu.
5. Deigið hnoðað saman.
6. Deiginu skipt jafnt á milli bakaranna.

Hver bakari býr til lengju og sker hana svo í u.þ.b. 8 litla bita.

Bitunum rúllað í fallegar kúlur.

Kúlunum raðað á plötur og þrýst svolítið á hverja kúlu með gaffli.

Bakað við 180–200 C° í u.þ.b. 10–12 mínútur.

Gott og gaman er einnota kennslubók í heimilisfræði fyrir byrjendur. Kennsluleiðbeiningar eru á vef Menntamálastofnunar www.mms.is.

MENNTAMÁLASTOFNUN
40322