

8. Bekkur



Ég
er
það
sem
ég
vel!

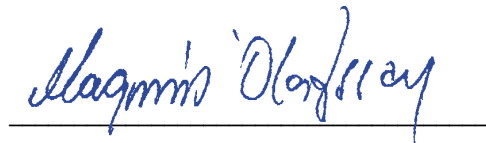
Október 2000

Ágæti kennari!

Okkur hjá Markaðsnefnd mjólkuriðnaðarins* er það sérstakt ánægjuefni að kosta hjálagt kennsluefni **Ég er það sem ég vel** og gefið er út af Námsgagnastofnun í samráði við Manneldisráð fyrir alla bekki grunnskólans. Í ár koma út möppur fyrir 5. og 8. bekk en áætlað er að möppur fyrir 6., 7., 9. og 10. bekk komi út í maí 2001 auk möppu sem hentar kennslu í 1.–4. bekk.

Með von um góðar móttökur,

Fyrir hönd Markaðsnefndar mjólkuriðnaðarins,



Magnús Ólafsson

*Markaðsnefnd mjólkuriðnaðarins gefur m.a. út fræðslu- og kynningarefni fyrir almenning og skóla um næringargildi, neysluvenjur og hollustu matvæla.

Um kennsluefnið

Hér er á ferðinni kennsluefnið **Ég er það sem ég vel**. Um er að ræða nokkur þemaverkefni sem öll eru samin af kennurum út frá markmiðum námsgreinarinnar lífsleikni en sum verkefni henta einnig vel til kennslu í heimilisfræði. Þemaverkefnin byggjast öll á því að aðstoða nemandann við að móta sér ábyrgan lífsstíl og lífsgildi, með því að læra að velja í frumskógi tilboða og upplýsinga sem á honum dynja alls staðar að. Þannig er stefnt að því að búa nemandann betur undir lífið og að takast á við kröfur og áskoranir daglegs lífs.

Í aðalnámskrá grunnskóla kemur fram að nám í lífsleikni eigi fyrst og fremst að snúast um sjálfsþekkingu og þroska hvers og eins. Þegar nýja námskráin kom út var farið að skoða hvernig koma mætti betur en áður til móts við þessar óskir, en þó með þeim hætti að ekki yrði um útgáfu innbundinnar bókar að ræða heldur kennsluefni í möppu sem síðan mætti bæta í og breyta verkefnum eftir þörfum hvers nemendahóps. Það er í höndum hvers kennara hve löngum tíma hann ver í hvert verkefni en þau eru hugsuð þannig að nýta meg þau í hefðbundnum kennslustundum, í samþættri kennslu með öðrum námsgreinum eða jafnvel sem grunn að þemavikum.

Eins og gefur að skilja er ekki hægt að taka á öllum markmiðum í einu. Í möppunni eru kennaraleiðbeiningar, verkefni fyrir nemendur, litglærur og annað til að nota við innlagnir.

Á yfirlitsblaðinu er að finna þau markmið sem stefnt er að í hverjum bekk fyrir sig. Megináherslan í öllum bekkjum verður að styrkja nemandann í að bera ábyrgð á eigin lífi og kenna honum að vera gagnrýnnir neytandi í flóknu og margbreytilegu samfélagi. Það felur í sér grundvallarþekkingu t.d. um réttindi neytenda, neyslu og umhverfi, verð og gæði matvæla, auglýsingar og áhrif þeirra og að læra að rata eftir leiðbeiningum.

Kennsluefnið verður vistað á vef Námsgagnastofnunar og því mun endurprentun þess ekki fara fram. Því munu allar breytingar og/eða endurbætur verða unnar á tölvutæku formi og vistaðar á vef Námsgagnastofnunar.

Hér hafa öll verkefnin verið færð í svipaðan búning og gerð kennurum aðgengileg. Við gerð og útfærslu alls efnisins var unnið í samráði við Námsgagnastofnun og Manneldisráð og að auki var farið eftir ábendingum frá Kennaraháskóla Íslands og Tannheilsudeild Heilbrigðisráðuneytisins.

MARKMIÐ SEM STEFNT ER AÐ

4. bekkur

Að nemandinn

- geti nefnt ýmsa þætti sem hafa áhrif á líðan hans.
- átti sig á hvað er staðgóður morgunmat.
- kynnist dæmum um hollan og óhollan mat.
- fái kynningu á fæðuhringnum.
- fái hvatningu til að fara eftir manneldis-markmiðum, s.s. að drekka 2-3 glös af mjólk á dag og borða 5 skammta af grænmeti og ávöxtum.
- velti því fyrir sér hvaða afleiðingar það hefur að sofa ekki nóg.
- skoði nokkrar gerðir af umbúðum og beri þær saman t.d. með tilliti til lögunar, innihalds, útlits og upplýsinga sem eru gefnar.
- átti sig á að þarfir fólks eru mismunandi eftir aðstæðum, s.s. klæðnaður og næringarþörf.
- fái þjálfun í að lesa leiðbeiningar og skilaboð af skiltum.
- geti aflað upplýsinga um símanúmer.

5. bekkur

Að nemandinn

- þekki mikilvægi þess að borða staðgóðan morgunmat og koma með nesti í skólann.
- skilji hvaða upplýsingar fæðuhringurinn gefur okkur.
- fái þjálfun í að skipuleggja sig og búa til áætlanir.
- fái hvatningu til að fara eftir manneldis-markmiðum, s.s. að drekka 2-3 glös af mjólk á dag og borða 5 skammta af grænmeti og ávöxtum.
- átti sig á því að nægur svefn er forsenda vellíðunar og árangurs og þekki helstu orsakir og afleiðingar svefnleysis.
- þjálfist í að vinna úr upplýsingum og setja fram á myndrænan hátt.
- þjálfist í að afla upplýsinga um verð og reikna út heildarkostnað, t.d. afmælisveislu.
- átti sig á að skoðanir byggjast á þáttum eins og þekkingu og tilfinningum.
- beri saman ólíkar umbúðir m.t.t. umbúðamerkinga og greini í sundur innihaldslýsingu og næringargildi innihaldsins.
- verði meðvitaður um hvað hann borðar og drekkur.
- velti fyrir sér hvað gerir auglýsingu að auglýsingu.
- þekki megintilgang auglýsinga, þjálfist í að beita gagnrýninni hugsun við lestur og túlkun þeirra.
- skilji að fólk hefur mismunandi skoðanir á hvað því finnst fallegt og gott.
- þjálfist í að lesa leiðakort og tímatöflu.
- átti sig á að oft eru fleiri en ein leið að sama marki.
- læri að beita skapandi vinnubrögðum við úrlausnir verkefna.

6. bekkur

Að nemandinn

- átti sig á hve auðvelt er að velja hollan mat sem er fjölbreyttur og bragðgóður.
- skilji mikilvægi þess að borða úr öllum fæðuflokkum.
- fái þjálfun í að vega og meta á gagnrýninn hátt kosti og galla mismunandi möguleika s.s. við val á drykkjum og öðru nesti í skólann.
- þjálfist í að setja sér markmið, stefna að þeim og meta síðan árangurinn.
- skilji mikilvægi þess að sofa nóg.
- átti sig á gildi hirðusemi um líkama sinn bæði er varðar hreinlæti og holla hreyfingu.
- læri að nýta sér upplýsingar um daglegt líf s.s. lesa af umbúðum, meta verðtilboð og leita að völdum upplýsingum.
- átti sig á ýmsum kostnaði, s.s. rekstri og kostnaði á reiðhjóli eða kostnaði vegna umönnunar gæludýrs.
- geti bent á auglýsingar sem höfða til barna.
- fái tækifæri til að beita skapandi vinnubrögðum við úrlausnir verkefna.

7. bekkur

Að nemandinn

- verði meðvitaður um afleiðingar einhæfs fæðis.
- fjalli um næringarefni og hvaðan við fáum þau.
- velti fyrir sér hvað felst í því að breytast úr barni í ungling.
- kynnist hugtakinu kjörþyngd og skilji að það er einungis meðaltalsviðmið.
- læri hvaða næring er líkamanum nauðsynleg til að þroskast og dafna eðlilega.
- viti hver eru algengustu eiturefni sem til eru á flestum heimilum, s.s. hreinsiefni fyrir uppvottavélar og hreinsivökvar, og hvar ber að geyma slíka hluti.
- geti sett sér markmið til lengri tíma, s.s. að skipuleggja viðburð í skólanum.
- viti af hættunni samfara neyslu tóbaks og áfengis.
- geti greint jákvæðan áróður frá neikvæðum í auglýsingum og umhverfi.
- beri saman auglýsingar sem eru ætlaðar börnum og fullorðnum.
- viti hvað felst í því ef vörur eru umhverfisvænar og vistvænar og velti fyrir sér hvort þær umbúðir sem þau nota daglega séu það.
- velti fyrir sér hvað hefur áhrif á hvað er valið í skólanestið og hvað er keypt inn til heimilisins.

MARKMIÐ SEM STEFNT ER AÐ

8. bekkur

Að nemandinn

- verði meðvitaður um þátt tilfinninga í öllum samskiptum.
- viti að hann á rétt á að geta lesið um innihald hverrar vöru á umbúðum.
- skilji að umbúðamerkingar eru gjarnan tvíþættar: innihaldslýsing og næringargildislýsing.
- þekki að til eru ákveðnir staðlar sem segja til um hve mikið hann þarf af næringarefnum, s.s. ráðlagður dagskammtur (RDS).
- þjálfist í að afla sér upplýsinga úr töflum.
- þjálfist í að velja mat sem fullnægir næringarþörf hans.
- fái tækifæri til að endurskoða neysluvenjur sínar.
- átti sig á að sífellt nart skemmir tennur.
- velti fyrir sér hvað er hóflegt og hvað óhóflegt t.d. í fataeign og sykurneyslu.
- fái tækifæri til að vega og meta langanir sínar og bera saman löngun og þörf.
- þekki hvað felst í því að setja sér persónuleg markmið og fylgja þeim eftir.
- átti sig á ýmsum kostnaði, s.s. að reka og nota GSM-síma.
- fái hvatningu til að temja sér sparnað.
- þekki megintilgang auglýsinga.
- fái þjálfun í að beita gagnrýninni hugsun við lestur og túlkun auglýsinga.
- átti sig á að skoðanir byggjast á þáttum eins og þekkingu og tilfinningum.
- fái þjálfun í að færa rök fyrir máli sínu, koma fram og vinna í hóp.

9. bekkur

Að nemandinn

- átti sig á því að hann ber ábyrgð á því hvað hann lætur ofan í sig.
- skilji samhengið á milli útlits, neysluvenja og líðanar.
- læri að meta á gagnrýninn hátt langanir sínar og væntingar og sérstöðu til að öðlast aukna sjálfsþekkingu.
- skilji að það sem einum finnst vera rétt, fallett eða gott er ekki víst að öðrum finnst það vera rétt, fallett eða gott.
- kynnist manneldismarkmiðum, tilgangi þeirra og megináherslum.
- þekki hættur samfara neyslu ávana- og fíkniefna.
- geti gert kostnaðarreikning um fastar greiðslur heimila, s.s. vegna matarinnkaupa.
- viti hverjir eru helstu áróðursmiðlar nútímans.
- átti sig á því að það sem er náttúrulegt þarf ekki endilega að vera hollt, sbr. fíkniefni.
- kynnist stofnunum og samtökum sem láta sig heilbrigði og neyslu fólks varða, s.s. Manneldisráð og Neytendasamtökin.
- skynji félagslegar aðstæður til að geta metið hvort og hvernig hann gerist þátttakandi í þeim, t.d. að standast þrýsting til að gera eitthvað gegn betri vitund.

10. bekkur

Að nemandinn

- fái tækifæri til að endurskoða eigin lífsstíl út frá neysluvenjum og hreyfingu.
- átti sig á því af hverju fólk fitnar.
- meti lífsgildi sín óháð fyrirmyndum og staðalmyndum samfélagsins.
- skilji mikilvægi þess að sofa nóg.
- geti vegið og metið kosti og galla vöru út frá næringargildi og verði hennar.
- þekki hættur samfara misnotkun lyfja sem notuð eru til lækninga.
- geti greint og rökrætt áhrifamátt auglýsinga og gert sér grein fyrir óbeinum áróðri fjölmiðla.
- geti nýtt sér helstu fjölmiðla og lagt mat á frétttaflutning.
- hafi tileinkað sér ábyrg sjónarmið og umgengni við nánasta umhverfi sitt, s.s. í tengslum við vöruval og umbúðir og hirðingu sorps.

HVAÐ ER Í ÞESSU?

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- viti að hann á rétt á að geta lesið um innihald hvernar vöruhegundar.
- þekki hvaða upplýsingar er algengt að gefa upp á umbúðum.
- þjálfist í að lesa á umbúðir.
- temji sér að lesa á umbúðir á þeim vörum sem hann ekki þekkir.

Innlögn

Hér getur verið skemmtilegt að hafa safnað umbúðum af ýmsum matvörum.

Spyrja nemendur af hverju þurfi að gefa upplýsingar um innihald matvara.

Nauðsynlegt er að hafa innihaldslýsingar á matvörum, sérstaklega í ljósi vaxandi vitundar fólks um hvað það setur ofan í sig og þess að margir eru með ofnæmi fyrir ýmsum fæðutegundum.

Árétt þarf við nemendur að umbúðamerkingar eru gjarnan tvennskónar, annars vegar innihaldslýsing (úr hvaða hráefnum varan er gerð) og hins vegar lýsing á næringargildi, sem gefur upplýsingar um magn einstakra næringarefna í vörunni og hlutfall af ráðlögðum dagskammti (RDS).

Taka þyrfti fram að eingöngu er skylt að hafa innihaldslýsingu á vörum. Næringargildi er skylt að sýna þegar fullyrðing um næringarfræðilega eiginleika vöru kemur fram í merkingu, kynningu eða auglýsingu, t.d. létt, „diet“ eða trefjaríkt.

Innihaldslýsing: Segir úr hvaða hráefnum matvaran er framleidd og hvaða aukefni hún inniheldur. Hráefni og aukefni eru skráð á umbúðirnar í minnkandi röð, þ.e. fyrst það sem mest er af og síðast það sem minnst er af. Ef sykurl og feiti eru framarlega í innihaldslýsingu segir það töluvert um samsetningu og hollustu vörunnar.

Hvað er skylt að komi fram á umbúðum matvæla? Það sem þarf að koma fram er nafn vörunnar, þýngd,

geymsluskilyrði, geymslupól, nafn framleiðanda (eða innflytjanda) og innihaldslýsing þar sem kemur fram úr hvaða hráefnum varan er framleidd. Röð hráefna er eftir minnkandi magni og alltaf er tilgreint fyrst það sem mest er af. Ekki er skylt að merkja næringargildið, en ef það er gert þarf að fylgja ákveðnum reglum. Næringargildismerking getur auðveldað fólki að velja hollari vörur með minni fitu og sykri.

Glæra: Umbúðamerkingar.

Bera á saman léttu ab–mjólk og Engjaþykki.

Benda nemendum á að innihaldslýsingar segja til um þau hráefni og aukefni sem varan inniheldur. Þessi efni eru skráð á umbúðirnar í minnkandi röð.

Nemendur bera saman upplýsingarnar á umbúðunum sem komið var með í skólann.

Verkefni

- Nemendur eiga að skoða þrjár vöruhegundir matvæla (t.d. sælgætistegund, drykk og brauðtegund) heima eða í næstu búð.
- Þeir skrá upplýsingarnar sem þeir finna á þessum umbúðunum á verkefnablaðið (sem heitir: Upplýsingar á umbúðum) þ.e. hvernig umbúðamerkingar eru. Ef tók eru á væri gaman að koma síðan með umbúðirnar í skólann.

Úrvinnsla

- Kom eitthvað á óvart í þessu verkefni?
- Hver var munurinn á þessum þremur fæðutegundum hvað varðar innihaldslýsingar?
- Hvernig umbúðamerkingar henta okkur neytendum best?
- Hvað viljum við fá fram á umbúðum matvæla umfram það sem er þar nú þegar?

HVAÐ ÞARF ÉG MIKIÐ?

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- þekki hvað hugtökin vítamín, steinefni, orkuefni og ráðlagður dagskammtur (RDS) stendur fyrir.
- þekki að til eru ákveðin viðmiðunargildi sem segja til um æskilegt magn af þessum efnum.
- þjálfist í að velja mat sem fullnægir næringarþörf hans.

Innlögn

Kennari opnar verkefnið með spurningunni:

Hvað eru vítamín? og skráir á töflu hugmyndir nemenda.

Bein innlögn kennara um mikilvægi vítamína.

Vítamín: Þau eru lífræn efni sem líkaminn þarf á að halda í litlu magni. Þau eru nauðsynleg fyrir efnaskipti, vöxt og viðhald líkamans.

Til vaxtar og viðhalds þarf líkaminn vatn, orkuefni, bætiefni og trefjaefni. Undir bætiefni falla vítamín og steinefni. Orkuna fáum við úr orkuefnunum þremur en þau eru fita, kolvetni og prótein. Hæfilegt er að fullorðnir fái 25–35% orkunnar úr fitu en börn og unglingar 30–35% og að um 50–60% af orkunni komi úr kolvetnum, þar af ekki meira en 10% úr sykri. Mikilvægt er að fá orku úr öllum þremur orkuefnunum sem hvert um sig gegnir ólíkum hlutverkum.

Glæra: Ráðlagðir dagskammtar (RDS) af ýmsum næringarefnum. Vítamínin eru 13 talsins, þar af eru 8 B-vítamín. Í töflunni sem fylgir um ráðlagða dagskammta (RDS) eru aðeins 10 vítamín kynnt. Ástæða þess að þrjú eru ekki nefnd (þ.e. K-vítamín, Bíótín og Pantótensýra) er sú að þekking okkar á hversu mikið við þurfum af þeim er ekki nægjanleg til að hægt sé að setja fram RDS.

Vítamín myndast ekki í líkamanum og þurfa því að koma utan frá (að undanskildu D-vítamíni sem getur myndast ef sól skín á húð). Ef við fáum ekki þessi vítamín fer að bera á ýmsum einkennum skorts sem leiðir að lokum til sjúkdóma af ýmsu tagi. Best er að fá öll vítamín úr fæðunni því að við nýtum þau best þannig. Fáar fæðutegundir innihalda D-vítamín og því þarf oftast að taka það aukalega, annaðhvort í lýsi eða pillum. Önnur vítamín aukalega þarf

einungis gamalt fólk, óléttar konur, þeir sem borða einhæft fæði, fólk í megrun og þeir sem borða lítið.

Að minnsta kosti 22 steinefni eru mönnum nauðsynleg.

Steinefni: Þau eru ólífræn efni sem líkaminn þarf á að halda í hæfilegu magni. Dæmi um steinefni eru kalk, fosfór og járn en kalk og fosfór eru nauðsynleg fyrir bein og tennur en járn fyrir blóðið.

Mælikvarðar á magn vítamína og steinefna. Ráðlagður dagskammtur (RDS) er það magn nauðsynlegra næringarefna sem á að fullnægja þorra alls heilbrigðs fólks. Þessi skammtur er þó fyrir ofan lágmarksþörf flestra.

Glæra: Fæðuhringurinn. Til þess að ná ráðlögðum dagskammti allra nauðsynlegra næringarefna er mikilvægt að borða úr öllum fæðuflokkum því enginn einn fæðuflokkur veitir öll nauðsynleg næringarefni. Spyrja nemendur hvort einhver flokkur í fæðuhringnum sé vinsælli en annar og þá hvers vegna?

Glæra: Fæðuhringurinn – vítamín. Hér má sjá helstu vítamín sem við fáum úr hverjum fæðuflokki. Spyrja nemendur hvaðan við fáum þá D-vítamín? Leggja áherslu á að við þurfum að borða það sérstaklega og einn besti D-vítamínjafinn okkar sé lýsi.

Verkefni

- Verkefnið felst í að setja saman matseðil fyrir einn dag (sem heitir: Matseðill dagsins) þar sem við fáum RDS af vítamínunum. Gott er að láta tvo vinna saman.
- Nemendur þurfa að gera grein fyrir niðurstöðum sínum. Til stuðnings má ljósrita fyrir þau töflu með ráðlögðum dagskömmum af ýmsum næringarefnum (sjá blað um RDS eða www.manneldi.is).

Úrvinnsla

- Bera saman matseðlana og skoða fjölbreytnina með nemendunum.

Gagnlegir vefir

- www.manneldi.is

HVAÐ DREKK ÉG MIKIÐ?

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- sé meðvitaður um hvað hann lætur ofan í sig.
- skilji mikilvægi þess að velja holla drykki.
- átti sig á mikilvægi þess að hreinsa tennurnar vel tvisvar sinnum á dag.
- þjálfist í að vega, meta, velja og hafna.
- þjálfist skipulega skráningu.

Innlögn

Spyrja nemendur hvernig þeir hátti sínu mataræði yfir daginn. Fá af stað umræður um matarvenjur, þ.e. hvenær dags þau borða og þá hvað.

Færa umræðuna nær neyslu sætra drykkja.

Spyrja nemendur hvað þeir drekka og hve mikið daglega. Samkvæmt rannsókn Manneldisráðs á neyslu barna og unglunga árin 1992–1993 kemur í ljós að börn og unglingar fá helminginn af sykri úr sætum drykkjum, bæði úr söfum og gosi. Einnig sýndu niðurstöðurnar að neysla krakka var um 0,5 lítri af gosi og sykrudum svaladrykkjum á dag.

Glæra: Hve oft dreykka börn og unglingar gos?

Niðurstöður rannsóknar á hve oft krakkar drekka gos.

Glerungurinn getur eyðst af tönnunum þótt þær séu hreinar, ef sífellt er verið að fá sér sopa af súrum eða sætum drykkjum.

Tennurnar eru huldar hörðu lagi sem nefnt er glerungur. Hann er harðasta efni líkamans og ver tennur okkar gegn tannskemmdum. Helsti óvinur tannanna er svokölluð tannsykla sem sest utan á glerunginn á tönnunum. Tannsykla samanstendur af ýmsum efnum s.s. sýklum, efnum úr munnvatninu, matarleifum og úrgangsefnum frá sýklunum.

Í fyrstu er tannsyklan ósýnileg en nái sýklarnir að fjölga sér nógu lengi óáreittir verður hún sýnileg sem hvítleit skán utan á tönnunum. Eftir að tannsykla hefur myndast á yfirborði tannanna geta sumar sýklategundir sem lifa í munni okkar gerjað sykurrinn úr fæðunni sem við borðum og breytt honum í síru. Ef nægjanleg síra nær að myndast byrja ýmis efni úr glerungnum að leysast upp. Því þarf að muna að þegar við neytum einhvers sem er sætt eða súrt,

t.d. sælgætis, gosdrykkja eða íþróttadrykkja, eykst hættan á sýrumyndun í tannsyklunni.

Það er ekki bara glerungurinn sem ver tennur okkar. Magn, samsetning og ástand munnvatns hefur einnig mikla þýðingu. Í munnvatninu eru ýmis efni sem draga úr sýrumynduninni og geta gert sýklana óvirka. Þegar tennur hafa ekki verið hreinsaðar lengi verður tannsyklan þykk og því kemst munnvatnið illa að yfirborði tannanna og sýruverkunin varir lengur.

Þegar við borðum sælgæti eða drekkum súra eða sæta drykki með stuttu millibili verður sýrumyndun í tannsyklunni stöðug. Enn verra er ef fæðan (t.d. karamellur) klessist við tennurnar. Sé sýrumyndun stöðug heldur glerungurinn áfram að leysast upp þar til hola myndast. Viðloðun tannsyklunnar við tennurnar er svo sterk að ekki dugir að skola munninn til að þrífa tennurnar. Því er mjög mikilvægt að bursta þær kvölds og morgna, nota mjúkan tannbursta, flúortannkrem og tannþráð þar sem burstinn nær ekki til.

Verkefni

- Verkefnablaðið: Hvað drekk ég og hve mikið.
- Leggja inn verkefni og taka dæmi um skráningu á glæru.
- Nemendur eiga að skrá hjá sér allt sem þeir drekka hvern sólarhring í eina viku. Mikilvægt er að leggja þetta verkefni vel inn og brýna fyrir nemendum að vinna það samviskusamlega.

Úrvinnsla

- Fara yfir hvað nemandur drekka.
- Spyrgja nemendur við hvað sé miðað þegar flokkað er í hollt og óhollt. Nefna má að magn fitu og sykurs í matvöru segir oft mikið til um hollustuna. Til dæmis er feitur og sykraður mjólkurdrykkur ekki eins ákjósanlegur í daglegu fæði og fituminni og sykurlaus drykkur. Eins eru margir drykkir hollir og æskilegir í ákveðnu magni en verða óæskilegir ef þeirra er neytt í of miklum mæli. Þetta á jafnvel við um hollustuvörur eins og hreina ávaxtasafa og mjólk. Appelsínusafi er hollur og góður, fullur af vítamínum en ef sífellt er verið að dreypa á honum verður munnvatnið súrara þannig að tennur skemmast miklu fyrr. Mjólk er líka mjög holl, full af



nauðsynlegu kalki, próteinum og vítamínum. En ef of mikið er drukkið af henni (meira en 3 glös á dag) verður fæðið hins vegar of einhæft og það vantar í það trefjar, járn og C-vítamín.

- Athuga þarf að yfirleitt er talað um pH-gildi sem sýrustig og þeim mun lægra sem sýrustigið er þeim mun meiri er sýran.
- Rifja þarf upp að tennurnar skemmast ef skán (þ.e. tannskýkla) fær að sitja á tönnum án þess að vera hreinsuð. Þessi skán myndast þegar mikið er borðað eða drukkið af súru eða sætu.
- Brýna þarf fyrir nemendum að bursta tennurnar tvisvar á dag og tengja umræðuna við hvað þau drekka og hve oft.
- Spyrra þau hvað þau drekka og hvað stýrir vali þeirra á drykkjum? Fljótt koma svör sem flokka mætti í aðgengi, verð, þægindi við að fara með í skóla og geta dreypt á þegar þau vilja. Einnig mætti spyrra þau hvað þyrfti að breytast svo þau drykkju meira vatn.

Gagnlegir vefir

- www.manneldi.is
- www.tannheilsa.is

ÞARF ÉG AÐ VELJA?

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- átti sig á sykurnihaldi nokkurra drykkja.
- kynnist hugtökunum sýrustig (pH-gildi), tannskemmd (tannáta) og glerungseyðing.
- þjálfist í úrvinnslu gagna.
- þekki og hafi innsýn í hvað stýrir því hvað þeir velja.
- velti fyrir sér hvað er hóflegt og hvað óhóflegt.

Innlögn

Spyrja nemendur hvaða áhrif það hefur á okkur að borða mikinn sykurl og mikla fitu.

Glæra: Reglubundnar máltíðir.

Börn og unglingar hafa minni „bensíntank“ en fullorðnir og þurfa því oftast að fylla á hann. Leggja þarf áherslu á að reglubundnar máltíðir eru börnum nauðsynlegar (sjá glæruna) en miklu skiptir hvað við látum ofan í okkur. Færa umræðuna síðan að því að það, hvað valið er að borða og drekka, hefur mikil áhrif á sýrustigið í munnum en eftir því sem sýrustigið er meira er pH-gildið lægra og glerungurinn eyðist frekar. Útskýra þarf fyrir nemendum að þegar glerungurinn eyðist verður tannbeinið bert og óvarið fyrir „skemmdarvörgunum“.

Glæra: Sífelld nart skemmir tennur

pH-gildi: Mælieining á sýrustigi ýmissa efna.

Við glerungsyfirborð tanna er stöðugt í gangi úrkölkunar- og endurkölkunarferli. Sýrustig í munni ræður miklu um hvort ferlið hefur yfirhöndina. Þegar sýrustigið fellur, leita steinefnin út úr tönnunum (úrkölkun) og þegar sýrustigið hækkar á ný fara steinefnin að hlaðast inn í tennurnar á nýjan leik (endurkölkun).

Flest það sem við borðum og drekkum gerir munnvatnið súrt; sykrað og súrt fæði þó langmest. Samspil sýkla, sykurs, síru og tíma getur leitt til tannskemmda. Sýklar breyta sykri fæðunnar í síru og í u.p.b. hálf tíma eftir að sykurs hefur verið neytt ríkja kjöraðstæður úrkölkunar. Síruveiting tanna fer vaxandi í samræmi við aukna neyslu gosdrykkja og ávaxtadrykkja í tíma og ótíma sem veldur því að glerungurinn á yfirborði tannanna eyðist. Þetta

nefnist tannáta. Það er því mikilvægt að velja vandlega hvað maður borðar og drekkur og ekki síður hversu oft á dag.

Glæra: Hollur drykkur.

Munnvatnið gegnir stóru hlutverki í að breyta sýrustigi munnins og draga úr skaðsemi þess. Í heilbrigðum einstaklingi getur munnvatnið aðlagð sýrustig þannig að uppleysíáhrif súrra drykkja sé í lágmarki. Vatn og mjólk valda litlum eða engum skaða á glerungi og tönnum.

Kennari fer yfir áhrif mikillar neyslu sykurs og fitu á líkamann og þá sérstaklega á tennur, holdafar og almenna líðan. Magn fitu í fæðu er það sem hefur mest áhrif á holdarfarið. Ekkert næringarefni er eins orkuríkt og fitan en sykurnin getur líka haft áhrif á holdarfar, sérstaklega þegar sætindi og gosdrykkir bætast við annan mat. Ef sykur og sætindi koma í staðinn fyrir hollan mat getur afleiðingin orðið næringarskortur með tilheyrandi slappleika, sleni og veikari sjúkdómsvörnum.

Hvað varðar tennurnar sérstaklega gildir að ef tennur eru í stöðugu sýrubaði aukast líkurnar á tannskemmdum til muna. Til dæmis getur appelsínudrykkur verið hollur og góður og fullur af vítamínum, en ef sífelld er verið að dreypa á honum verður sýrustigið í munnum það hátt að tennur skemmast miklu fyrr. Að hafa gosdrykk á borðinu sínu og dreypa á allan daginn hefur mun verri áhrif en að þamba drykkinn á stuttum tíma. Einnig ber að hafa í huga að ávaxtasafar eru flestir mjög sírir. Sítrónusýra (sem er í flestum söfum) hefur til dæmis svipað sýrustig og flestir gosdrykkir og hefur eiginleika til að leysa upp glerung.

Glæra: Gos og sykurmagn.

Glæran sýnir á myndrænan hátt sykurmagn í dæmigerðum gosdrykk. Benda nemendum á þá sykurneyslu sem felst í því að drekka 0,5 l af gosi á dag í eitt ár. Minna nemendur á að það sem þeir velja af drykkjum er á þeirra ábyrgð.

Verkefni

- Nemendur eiga að vinna með drykkjaneyslu sína og reikna út sykur- og fitumagn og setja fram á myndrænan hátt. Þetta er bæði hægt að vinna sem einstaklings- verkefni og hópverkefni. Nota má töfluna: Næringarefni – drykkir. Einnig er hægt að nota reikniforrit sem



er á vef Manneldisráðs: www.manneldi.is til þess að vinna þetta verkefni eða forritið Mathákur sem kynnt er á slóðinni www.hugtak.is/mathakur og byggist á svipuðum útreikningum. Á vísindavef Háskóla Íslands eru fjölmargar góðar spurningar og svör m.a. um tannheilsu sem benda mætti nemendum á.

Gagnlegir vefir

- www.manneldi.is
- www.hugtak.is/mathakur
- www.tannheilsa.is
- www.visindavefur.hi.is

Úrvinnsla

- Setja niðurstöður fram á veggspjöldum. Á þessum spjöldum kemur fram sykurneysla hvers dags sem hægt er að sýna t.d. með súluritum, sykurmolum eða sykri í pokum (sykurmoli er á bilinu 2–4 g).
- Hvað getum við gert til þess að halda sykurneyslu í hófi?
- Rifja upp að mikil sykurneysla hefur áhrif á líðan okkar.
- Leggja áherslu á að þeir nemendur sem drekka mikið af sætum drykkjum dragi úr þeirri neyslu og velji frekar vatn eða mjólk.

MIG LANGAR, ÉG ÆTLA ...

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- þekki hvað felst í því að setja sér persónuleg markmið.
- þjálfist í að vega og meta langanir sínar.
- þjálfist í að setja sér raunhæf markmið og fylgja þeim eftir.

Inngangur

Spyrja nemendur hvað sé markmið. Kennari skráir á töflu. Markmið: Eitthvað sem stefnt er að.

Hvað felst í því að setja sér markmið? Hvað eru raunhæf markmið?

Tengja má umræðuna sykurneyslu nemenda í ljósi verkefnisins *þarf ég að velja?*, hollri hreyfingu eða svefnvenjum.

Verkefni

- Verkefnið felst í því að fá nemendur til þess að setja sér 1–3 raunhæf markmið tengd hollustu og heilbrigði sem þeir sjálfir eru tilbúnir að fylgja eftir í eina viku. Dæmi um markmið: Ég ætla ekki að drekka gosdrykki á virkum dögum þessa viku, ég ætla að fara að sofa fyrir kl. 10 í eina viku.
- Nemendur skrá markmiðin í dagbók og/eða á blað sem hengja mætti upp á vegg í stofunni.

Úrvinnsla

- Hvernig gekk að ná markmiðunum? Voru þetta raunhæf markmið. Fara yfir dagbækurnar?
- Umræður í lok verkefnisins um hvernig nemendum gekk að ná markmiðunum.
- Benda nemendum á að það er góð þjálfun við skipulagningu á tíma sínum að setja sér markmið sem hægt er að ná á stuttum tíma.
- Kennari hvetur nemendur til þess að stefna að ákveðnum markmiðum og bendir þeim á að þegar maður setur sér raunhæf markmið verður árangur oft sýnilegri en ella og það styrkir sjálfsmynd hvers og eins.

HVAÐ ER NÓG?

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- verði meðvitaður um muninn á löngun og þörf.
- þjálfist í að taka þátt í umræðum.
- styrkist í að vega og meta eigin langanir.

Innlögn

Spyrja nemendur hvað okkur sé nauðsynlegt til þess

að lifa af. Skrá á glæru/töflu bæði spurningu og svör nemenda (flokka t.d. í lífsnauðsynlegt og félagslegt). Félagsleg þörf: Það sem er okkur nauðsynlegt til þess að láta okkur líða vel andlega og félagslega (með okkur sjálf og í hópi). Lífsnauðsynlegt: Það sem er hverjum og einum nauðsynlegt til þess að lifa af.

Hver er munurinn á þörf og löngun? Skrá svör nemenda á glæru/töflu.

Okkur er nauðsynlegt að ganga í fötum til þess að halda á okkur hita en hvað er nauðsynlegt að eiga mikið af tískufötum?

Nemendur eru beðnir um að skilgreina helstu tískuhópa unglinga og kennari skráir á glæru.

Gaman væri að setja nemendur í hópa og sjá hvort hóparnir komast að svipuðum niðurstöðum.

Umræður út frá hver borgar fatnaðinn, hvaðan koma peningarnir?

Færa umræðuna að því að allt er gott í hófi. Öllum er nauðsynlegt að tilheyra einhverjum hópi en hversu mikið þurfum við að eiga til að okkur líði vel?

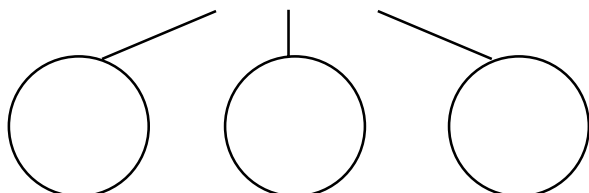
Verkefni

- Ritunarverkefni; jafnvel í samvinnu við íslenskukennarann: Verkefnið gæti heitið: „Hvað er nauðsynlegt fyrir ungling í dag, hvað þarf að vera til staðar til þess að honum líði vel og að hann falli inn í hópinn?“

Úrvinnsla

- Umræður út frá tískuhópum og hvað unglingum finnst nauðsynlegt.
- Kennari fer yfir ritunarverkefni.

Tískuhópar



Nemendur eru beðnir um að setja saman alklæðnað fyrir þessa tískuhópa og kennari skráir á glæru.

Nemendur eru beðnir að áætla verð á hvern alklæðnað.

VEL ÉG RÉTT?

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- átti sig á mikilvægi þess að borða úr öllum fæðuflokkum.
- kynnist hugsanlegum afleiðingum af röngu mataræði.
- þjálfist í að vinna við tölvur.
- temji sér jákvætt viðhorf gagnvart því að endurskoða neysluvenjur sínar.
- fái þjálfun í að nota reikniforrit.

Innlögn

Spyrja nemendur hvers vegna það sé mikilvægt að borða úr öllum fæðuflokkum.

Glæra: Fæðuhringurinn. Rifja upp mikilvægi þess að borða úr öllum fæðuflokkum og tengja við stærð geira fæðuhringsins. Benda nemendum á að við þurfum minnst úr flokknum *feitmeti* en hlutfallslega mest úr flokknum *brauð og aðrar kornvörur*. Leggja áherslu á að ekki sé til nein fæðutegund sem veitir okkur öll nauðsynleg næringarefni og því þurfi fæðuval að vera fjölbreytt. Eins geti verið slæmt að borða of mikið úr einum fæðuflokki, því þá er hætt á að annað vanti og fæðið verði ekki nógu fjölbreytt.

Leggja inn hugtökin:

Næringarskortur: Skortur á næringarefnum sem leiðir til ýmissa sjúkdóma.

Orkuþörf: Æskilegt magn orkuefna til þess að viðhalda vexti og þroska.

Ef við fáum ekki fjölbreytt og hollt fæði fer að bera á ýmsum kvillum eins og blóðleysi og sleni. Einnig dregur úr krafti og vexti líkamans, það aukast líkur á ýmsum sjúkdómum og sár og beinbrot gróa illa. Eins getur fólk verið lengur að ná sér eftir veikindi og aðgerðir.

Færa umræðuna að orkuþörf unglinga.

Að meðaltali þurfa unglingsstúlkur 2000–2200 he (ein hitaeining er ein kílókaloría – kcal), en drengir 2300–2800 he. Leggja þarf ríka áherslu á að þetta eru meðaltalstölur og fer orkuþörf hvers og eins eftir stærð hans, líkamsþyngd og hversu mikið hann hreyfir sig.

Glæra: Meðalorkunotkun unglinga við ýmis störf.

Færa umræðuna að þeim sem alltaf eru í megrun.

Megrun getur leitt til alvarlegra sjúkdóma eins og anorexíu og búlimíu. Ræða við nemendur um þessa sjúkdóma og afleiðingu þeirra. Upplýsingar um þessa sjúkdóma má finna á www.netdoktor.is.

Nemendur eiga að skrá niður hvað þeir borðuðu í gær.

Nemendur eiga að vinna með reikniforrit um næringarefni sem verður á vef Manneldisráðs www.manneldi.is eða forritið *Mathákur* sem kynnt er á síðunni www.hugtak.is/mathakur og byggist á svipuðum útreikningum. Sýna þarf nemendum hvernig þau virka og því er nauðsynlegt að kennari hafi kynnt sér forritin áður. Þetta verkefni er hægt að vinna í samvinnu við tölvukennarann.

Nemendur eiga að slá inn neyslu eins dags og vinna með á margvíslegan máta. Bera niðurstöður saman við ráðlagðan dagskammt (sjá blaðið ráðlagðir dagskammtar (RDS) af ýmsum næringarefnum), eða meðalorkuþörf unglinga.

Úrvinnsla

- Bera saman niðurstöður neyslu eins dags við RDS og meðalorkuþörf unglinga. Skoða hvort þeir séu að borða of mikið eða of lítið úr einhverjum af fæðuflokkunum eða af einstökum efnum. Hér mætti skoða sérstaklega hvað þau fengu af orkuefnum (fitu, kolvetni og próteinum) þann dag.
- Umræður út frá niðurstöðum nemenda.

Gagnlegir vefir

- www.manneldi.is
- www.hugtak.is/mathakur
- www.netdoktor.is

SEGIR HVER?

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- þekki hvað kostar að reka og nota GSM-síma.
- þjálfist í að afla sér upplýsinga, s.s. úr töflum.
- temji sér sparnað.

Innlögn

Símar gegna sífellt stærra hlutverki í samskipum fólks. Það eru ekki mörg ár síðan farsíminn kom á markaðinn og nú eru þessir símar farnir að tengjast bönkum, senda hreyfimyndir og flókin skilaboð.

Spyrja nemendur af hverju krakkar eiga GSM-síma.

Skrá á glæru/töflu.

Hver borgar símreikninginn? Hvernig afla krakkar tekna til að borga símreikningana? Hverjir eru það annars sem borga þessa símreikninga?

Hverjir eru notkunarmöguleikarnir á þessum sínum, kennari skráir á glæru svör nemenda. Benda á að eftir því sem notkunarmöguleikarnir aukast þeim mun meiri líkur eru á hærri símreikningi.

Verkefni

- Verkefnið felst í því að nemandur eiga að reikna út ýmsan kostnað í tengslum við GSM-síma. Hvað kosta GSM-símar? Hvað kostar að nota GSM-síma, mínútu-, dag- og kvöldgjald, SMS-sendingar?
- Upplýsingar um verðskrár símafyrirtækja má finna á vef hvers og eins fyrirtækis.

Úrvinnsla

- Setja niðurstöður sýnilega fram t.d. á veggspjald eða halda kynningu eða útbúa bækling.

Gagnlegir vefir

- www.hallo.is
- www.islandssimi.is
- www.siminn.is
- www.tal.is

MÁLFUNDUR

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- þekki hvernig málfundir ganga fyrir sig.
- þjálfist í að færa rök fyrir máli sínu.
- þjálfist í að koma fram og vinna í hóp.

Innlögn

Skipuleggja á málfund með nemendum. Útskýra þarf hvernig málfundir ganga fyrir sig. Hér er hugmyndin að láta nemendur mæla með og á móti málefnum sem þeir velja í samráði við kennarann.

Hverjum hóp er úthlutaður ákveðinn tími, t.d. 2–5 mínútur, þar sem þeir flytja mál sitt á sannfærandi hátt (framsöguerindi).

Mikilvægt er að framsöguerindið sé unnið af hópnum sem heild og málflutningurinn sé sannfærandi.

Hópurinn þarf að velja sér hópstjóra sem heldur utan um verkefnið og ritara sem sér um að rita niður textann sem á að flytja. Eins sé skipulagt hver komi upp og flytji framsöguerindið.

Verkefni

- Hóparnir velja eða fá úthlutað verkefni, s.s.
 - morgunmatur
 - nesti
 - sælgæti
 - svefn
 - vikulegir vasapeningar
 - tískuföt
 - auglýsingar

Þar sem tveir hópar fjalla um hvert málefni annar með, hinn á móti.

Úrvinnsla

- Meta þarf hvert málefni fyrir sig, þ.e. hvor hópurinn færði betur rök fyrir máli sínu og er ágætt að áheyrendur meti það hverju sinni.
- Hægt er að útfæra þetta verkefni á margvíslegan hátt. Fer útfærslan aðallega eftir samsetningu bekkjarins og er því í höndum hvers kennara fyrir sig.

Gagnlegir vefir

- www.manneldi.is
- www.netdoktor.is
- www.sia.is
- www.ismennt.is/not/gylfig/verk4.html

HVAÐ ER VERIÐ AÐ AUGLÝSA?

Tillögur að námsmarkmiðum

Að nemandinn

- átti sig á að skoðanir byggjast á þáttum eins og þekkingu og tilfinningum.
- þekki megintilgang auglýsinga.
- þjálfist í að vega og meta auglýsingar og finna út hver markhópurinn er.
- beiti gagnrýninni hugsun við lestur og túlkun auglýsinga.
- kynnist og rifji upp merkingu hugtakanna markhópur og miðill.

Innlögn

Spyrja nemendur: Hvar eru auglýsingar? Kennari skráir á töflu svör nemenda (tímaritum, blöðum, útvarpi, sjónvarpi, bíóhúsum, á húsveggjum, á fletti- og ljósa-skiltum, í kvikmyndum, dreifiritum og á bílum). Skilgreining á hvað er auglýsing má finna á vef Sambands íslenskra auglýsingastofa. www.sia.is. Leggja mætti inn hugtakið miðill í beinu framhaldi. Miðill: Það sem miðlar upplýsingum til okkar svo sem blöð, sjónvarp, útvarp, netið o.fl.

Spyrja nemendur til hvers auglýsingar séu og skrá niður svör. (Til þess að koma vöru á framfæri, vekja viðbrögð, ímynd, minningar, væntingar, tilfinningar, veita upplýsingar o.fl.).

Benda nemendum á að auglýsingar gera fleira en að reyna að selja vörur. Til dæmi að minna á eitthvað sbr. Rauði krossinn eða Umferðarráð.

Kynna nemendum að auglýsingar eru gjarnan flokkaðar í tvennt: Þær sem selja vöru eða þjónustu og svo þær sem skapa eða styrkja ímynd einhvers.

Fyrir hverja eru auglýsingar hugsaðar? Kynna hugtakið markhópur. Markhópur: Sá hópur fólks sem auglýsingarnar eiga að höfða til.

Færa umræðuna að því hvernig skilaboðum er komið á framfæri í auglýsingum. Auglýsingar geta verið beinar og óbeinar (sbr. bjórauglýsingar) og minna þarf á að í auglýsingum er bannað að segja ósatt eða eitthvað sem ekki stenst.

Ræða um að hver og einn verði að velja og hafna, taka ákvörðun og afstöðu ásamt því að mynda sér sínar eigin skoðanir. Leggja áherslu á að við verðum að horfa gagnrýnum augum á auglýsingar. Reglur um auglýsingar má skoða á slóðinni www.sia.is.

Kennari fer yfir a.m.k. eina auglýsingu og leggur áherslu á: Hvað er verið að auglýsa? Hver er markhópurinn?

Verkefni

- Kennari leggur inn verkefni sem felst í að nemendur eiga að skoða dagblaðaauglýsingar, velja sér eina og gera grein fyrir henni á svipaðan hátt og kennarinn gerði í tímanum.
- Hugmyndir að framhaldsvinnu. Nemendur eiga að vinna 2–3 saman að auglýsingagerð. Þeir eiga að markaðssetja nýja vöru eða þjónustu og þurfa að vinna auglýsingu sem á að birtast í blöðum landsins. Hver hópur kynnir sína vöru og auglýsingu.

Úrvinnsla

- Hver og einn kynnir sína auglýsingu þar sem fram kemur: Hvað er verið að auglýsa (vöru, þjónustu, ímynd)? Hver er líklegur markhópur?

Gagnlegir vefir

- www.sia.is

Hvað drekk ég mikið?

Ég er það sem ég velti

8. bekkur

HVAÐ DREKK ÉG OG HVE MIKIÐ?

[illegible]

Hvað er í þessu?

Ég er það Sem ég vel!

8. bekkur

UPPLÝSINGAR Á UMBÚÐUM

[illegible]

RÁÐLAGÐIR DAGSKAMMTAR (RDS) AF ÝMSUM NÆRINGAREFNUM

ALDUR (ÁR)		VÍTAMÍN										STEINEFNI						
		B-VÍTAMÍN																
	A	D	E	B ₁	B ₂	Níásín	B ₆	Fólásín	B ₁₂	C	Kalk	Fosfór	Kalíum	Magníum	járn	sínk	jóð	selen
	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	g	mg	mg	mg	µg	µg
BÖRN																		
	0-0,5	400	10	3	0,3	0,4	5	35	0,3	30	360	280	0,8	50	5	2	40	10
	0,5-1,0	400	10	4	0,4	0,5	6	50	0,6	35	540	420	0,8	80	8	5	50	15
	1-3	400	10	5	0,7	0,8	9	75	1,0	40	800	600	0,8	85	8	5	70	20
	4-6	500	10	6	0,8	1,0	11	100	1,1	45	800	600	1,1	120	8	6	90	25
7-10	700	10	7	1,0	1,1	13	1,1	150	1,4	45	800	600	2,0	200	10	7	120	30
KARLAR																		
11-14	900	10	8	1,2	1,4	16	1,3	240	2,0	50	1200	900	3,1	280	12	11	150	40
15-18	900	10	10	1,4	1,6	18	1,5	300	2,0	60	1200	900	3,5	350	12	12	150	50
19-30	900	7	10	1,4	1,6	19	1,5	300	2,0	60	800	600	3,5	350	10	9	150	50
31-60	900	7	10	1,4	1,6	18	1,5	300	2,0	60	800	600	3,5	350	10	9	150	50
61-75	900	10	10	1,2	1,4	16	1,4	300	2,0	60	800	600	3,5	350	10	9	150	50
75	900	10	10	1,1	1,3	15	1,2	300	2,0	60	800	600	3,5	350	10	9	150	50
KONUR																		
11-14	800	10	8	1,0	1,2	13	1,1	240	2,0	50	1200	900	3,1	280	15	8	150	40
15-18	800	10	8	1,1	1,3	14	1,2	300	2,0	60	1200	900	3,1	280	15	9	150	40
19-30	800	7	8	1,1	1,3	15	1,2	300	2,0	60	800	600	3,1	280	15	7	150	40
31-60	800	7	8	1,1	1,3	15	1,2	300	2,0	60	800	600	3,1	280	15	7	150	40
61-75	800	10	8	1,0	1,2	13	1,1	300	2,0	60	800	600	3,1	280	10	7	150	40
75	800	10	8	1,0	1,2	13	1,1	300	2,0	60	800	600	3,1	280	10	7	150	40
Á MEÐGÖNGU		800	10	10	1,5	1,6	17	400	2,0	70	1200	900	3,1	280	15*	9	175	55
VIB BRJÓSTAÐJÓF		1200	10	11	1,6	1,7	20	400	2,6	90	1200	900	3,1	280	15**	11	200	55

* Hluti kvenna getur ekki fullnægt aukinni járnþörf á meðgöngutíma með venjulegu fæði og þá er ráðlagt að taka 30-60 mg af jární aukalega.

** Járnþörf kvenna með barn á brjósti er ekki verulega aukin, en það er skynsamlegt að taka járn um tíma eftir barnsburð.

Hvað þarf ég mikið?

Ég er það Sem ég Vei

8. bekkur

MATSEÐILL DAGSINS?

	HVAÐ VALIÐ OG HVE MIKIÐ?	HVAÐA VÍTAMÍN FÆ ÉG OG HVE MIKIÐ?
MORGUNMATUR		
NESTI		
HÁDEGISMATUR		
KAFFI		
KVÖLDMATUR		

Ég er það SEM ég veL!

NÆRINGAREFNI – DRYKKIR

[illegible]

Vel ég rétt?

Ég er það SEM ég VEL!

8. bekkur

MEÐALORKUNOTKUN UNGLINGA VIÐ ÝMIS STÖRF kcal/mín.



Ég er það SEM ég VEL!

8. bekkur

FÆÐUHRINGURINN



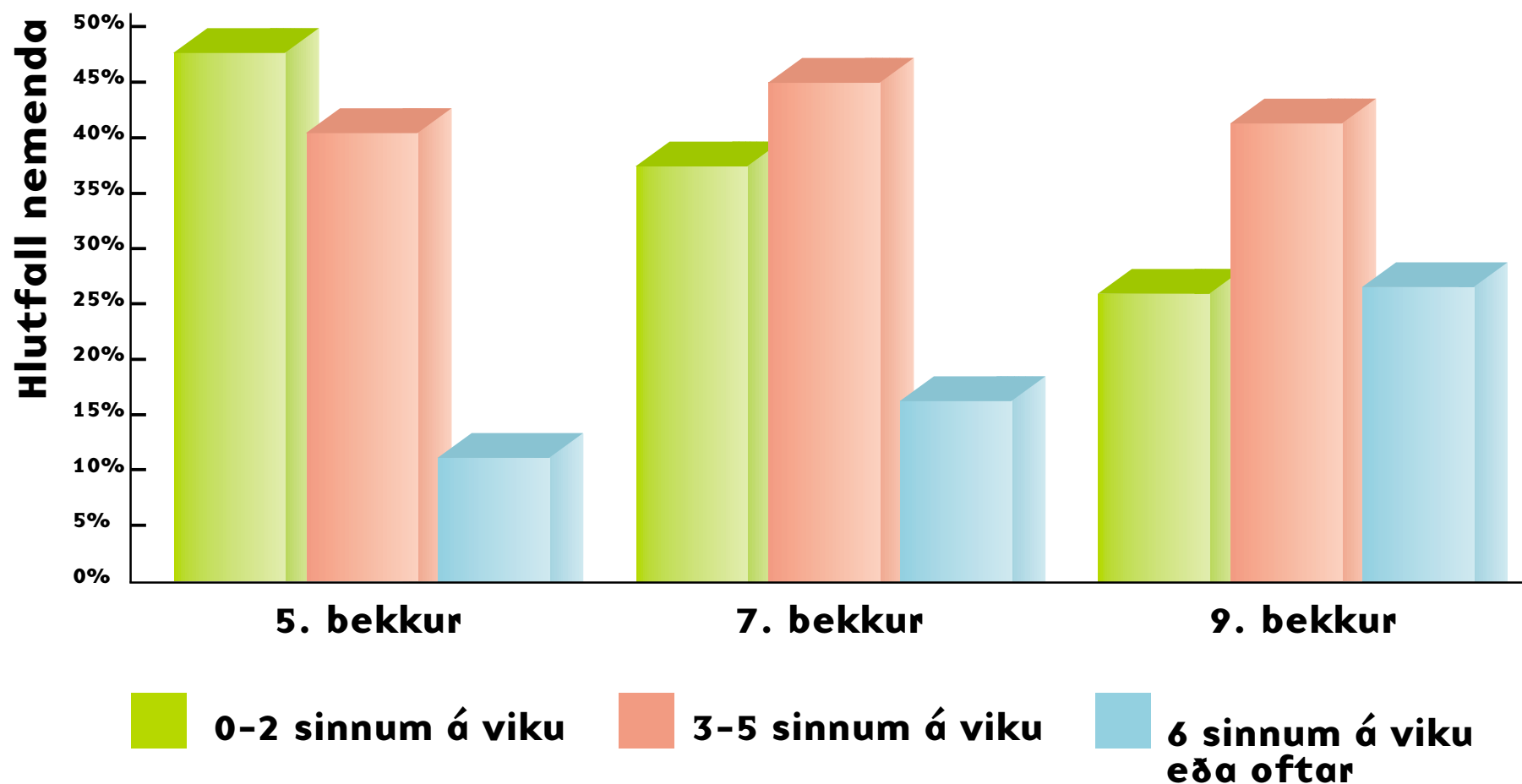
Hvað drekk ég mikið?

Ég er það sem ég veð!

8. bekkur

HVE OFT DREKKA BÖRN OG UNGLINGAR GOS?

Könnun unnin af Manneldisráði 1992-1993



þarf ég að velja?

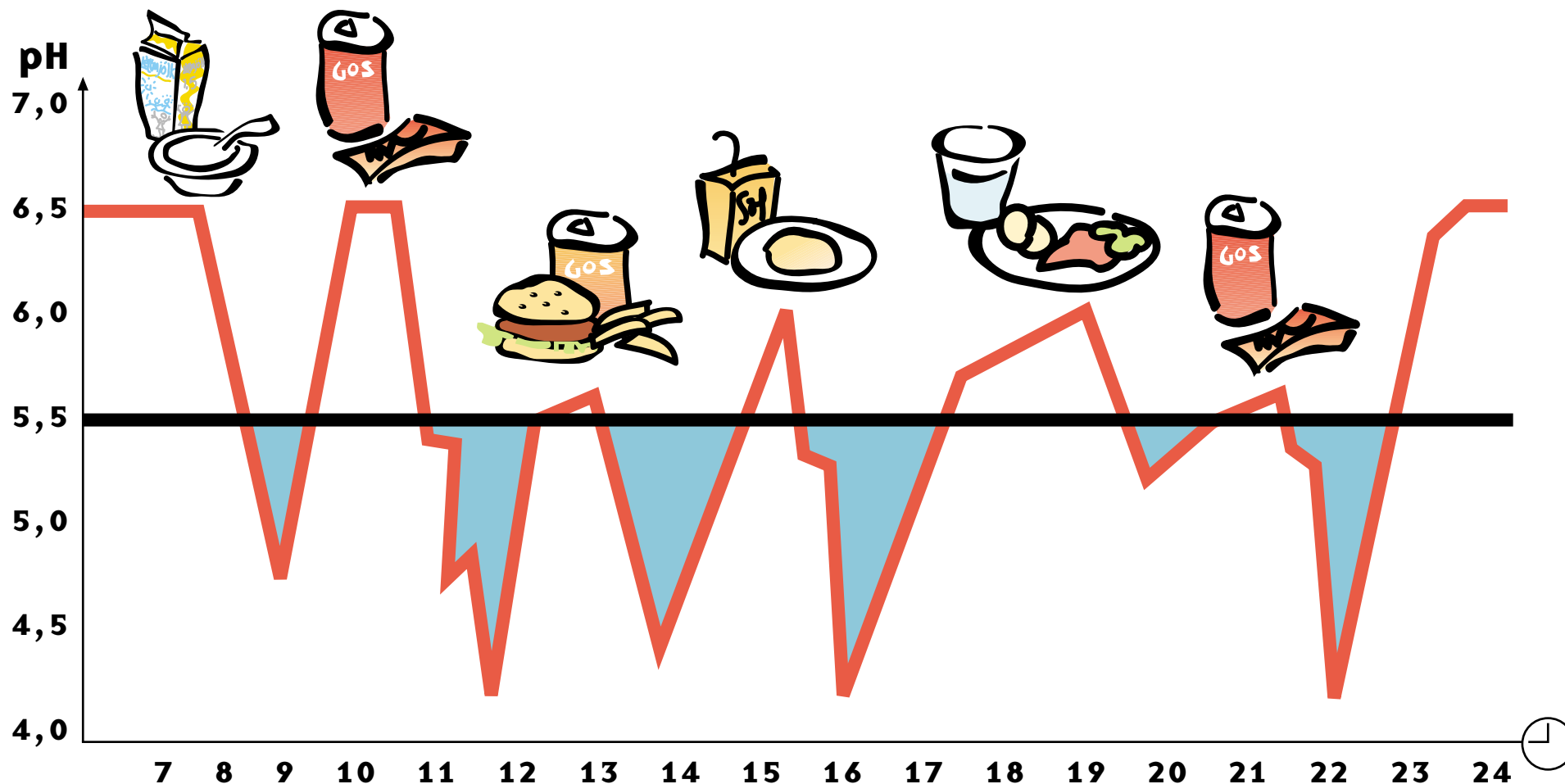
Ég er það sem ég vel!

8. bekkur

Sýrustig
í munni

SÍFELT NART SKEMMIR TENNUR

sýrustig undir 5,5 pH veldur skaða á tönnum



þarf ég að velja?

Ég er það sem ég vel!

8. bekkur

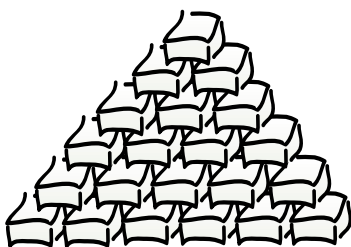
GOS OG SYKURMAGN



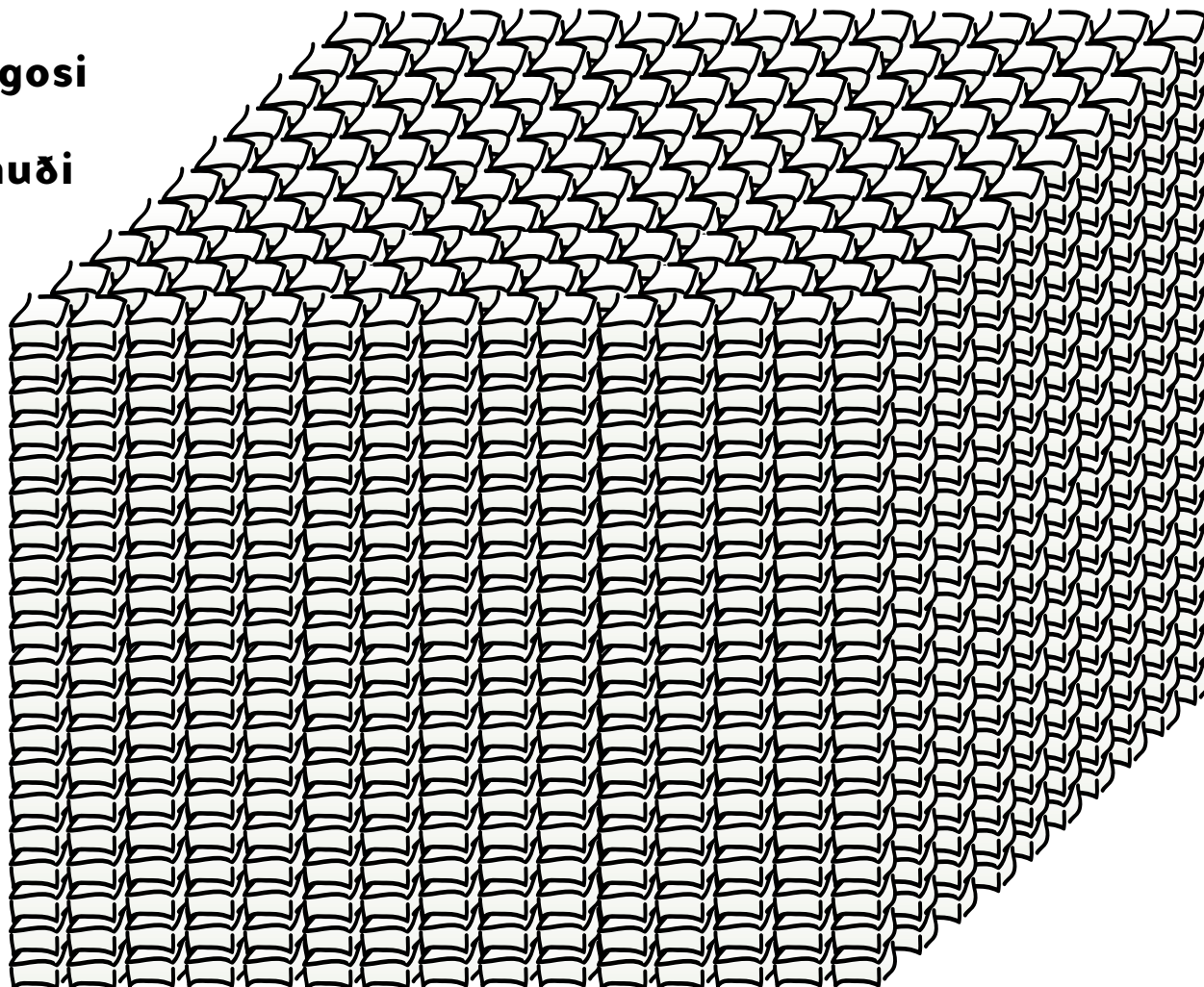
0,5 l af gosi
daglega
í 12 mánuði



0,5 l af gosi
daglega



Sykurmagn 50 g á dag



Sykurmagn á ári 18 kg

UMBÚÐAMERKINGAR

LÉTT ab-MJÓLK

Innihald:

1 lítri af léttri ab-mjólk framleiddri úr gerilsneyddri, fitusprengrdri léttmjólk sem bætt er með undanrennudufti og sýrð með *Lactobacillus acidophilus* og *Bifidobacterium bifidum*.

Kælivara 0–4 °C

Næringargildi í 100 g:

Orka	183 kJ/43,5 kcal
Prótein	3,8 g
Kolvetni	3,7 g
Fita	1,5 g

		%RDS*
B ₂ -vítamín	0,17 mg	10,7
Kalk	128 mg	16,0
Fosfór	106 mg	13,3

*Hlutfall af ráðlögðum dagskammti.



ENGJAPÝKKNI

með karamellubragði og morgunkorni

Innihald:

Nýmjólk, sykur, rjómi, sterkja, hveiti, hveitikím, hveitklíð, hrísmjöl, maís, kakófeiti, kakó, mjólkurduft, lifandi BIOgarde® gerlar, laktósi, salt, bindiefni (lesitín), bragðefni.

Kælivara 0–4 °C

Næringargildi í 100 g:

Orka	683 kJ/141 kcal
Prótein	3,4 g
Kolvetni	19,7 g
Fita	8,1 g
Kalk	88 mg 11%RSD*

*Hlutfall af ráðlögðum dagskammti.

þarf ég að velja?

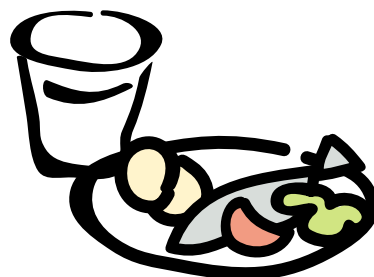
Ég er það SEM ég VEL!

8. bekkur

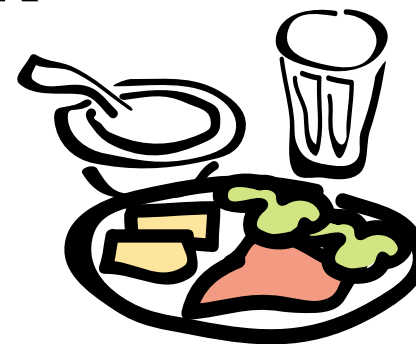
REGLUBUNDNAR MÁLTÍÐIR



MORGUNMATUR



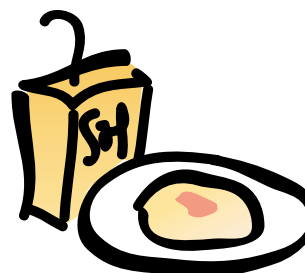
HÁDEGI



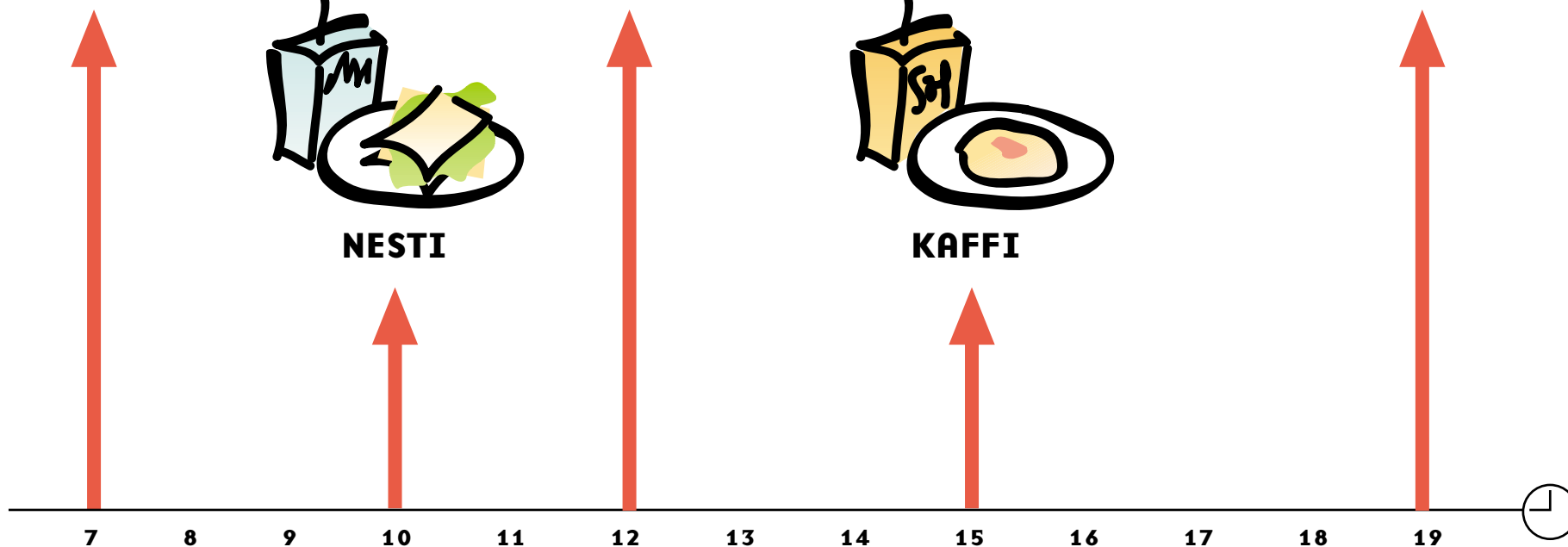
KVÖLDMATUR



NESTI



KAFFI



þarf ég að velja?

Ég er það SEM ég VEL!

8. bekkur

HOLLUR DRYKKUR!

Vatn er hlutlaust en sýrueyðingarmáttur drykkja er meiri eftir því sem ofar dregur á súlunni.



VATN

Því oftar sem súrir drykkir komast í snertingu við tennurnar margfaldast líkurnar á glerungseyðingu.

Appelsínusafi

Eplasafi

Gos

Malt
„Diet“ gos

Sódavatn

Hættumörk

Kaffi

Kókómjólk

Mjólk

Te

Vatn

Ég er það SEM ég VEL!

8. bekkur

FÆÐUHRINGURINN VITAMÍN

