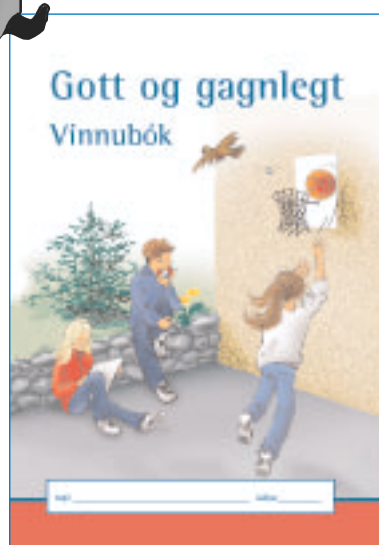
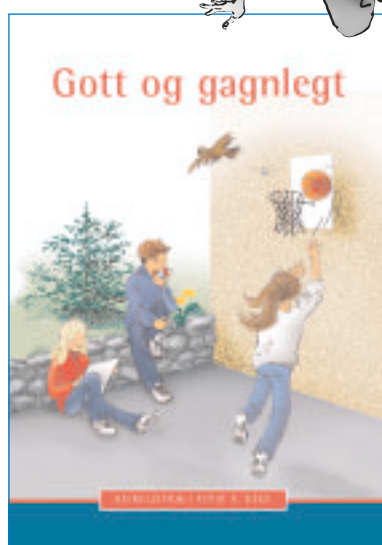


Gott og gagnlegt

5. bekkur

Kennsluleiðbeiningar



Efnisyfirlit

Heilsa og lífsstíll	4	Haustsúpa	29
Fæðuhringurinn	5	Fagur fiskur úr sjó	30
Hvað er góð heilsa	6	Mánudagspítur	31
Vatn	7	Sumarbrauð	32
Næringarefni	9	Vöflur	33
Hlutverk næringarefnanna	10	Fjallabrauð	34
Sýnileg næringarfræði	11	Hnútar	35
Fimm á dag	12	Lummur	36
Hreinsun á ávöxtum	14	Sparikökur	37
Eplakaka með ís	15	Borðhald	38
Frosin freisting	16	Samvinna og tillitssemi	39
Perusalat	17	Hreint herbergi	40
Ávaxtasalat	18	Hreinsun á skóm	41
Grænmeti	19	Slysaþetta	42
Hreinsun á grænmeti	21	Ullarþvottur	43
Grænmetisfat með ítölsku ívafi	22	Auglýsingar	44
Kátar kartöflur	23	Umhverfis – og endurvinnslumerki	45
Gulrótarbollur	24	Könnun	46
Litlar veislupítsur	25	Flokkun á sorpi	47
Rafmagn	26	Moltugerð – safnkassi	48
Gestréttur	27	Afmælistúffur	49
Eggjakaka í ofni	28	Bréf til foreldra	50
		Könnun/heimaverkefni	51
		Uppskriftir	52

Gott og gagnlegt

Kennsluleiðbeiningar með heimilisfræði fyrir 5. bekk

© 2004

Höfundar: Guðrún M. Jónsdóttir, Steinunn Þórhallsdóttir, Júlía Ágústsdóttir, Elísabet Sigurðardóttir, Erna Benediktsdóttir, Gunnþórunn Jónsdóttir, Ingibjörg Baldursdóttir
Ritstjóri: Ellen Klara Eyjólfsdóttir
Teikningar: Ragnheiður Kristjánsdóttir
Hönnun og umbrot: Námsgagnastofnun

Öll réttindi áskilin
1. útgáfa 2004
Vefútgáfa

Til kennarans

Þessi bók er sú fyrsta af þremur í flokknum Gott og gagnlegt sem er námsefni í heimilisfræði fyrir miðstig. Hverri bók fylgir vinnubók.

Þegar efnið var samið var tekið mið af Aðalnámskrá grunnskóla frá 1999 og er þema bókarinnar fyrir 5. bekk því ávextir og grænmeti.

Ágætis ýtarefni með bókinni er *Ég er það sem ég vel! 5. bekkur*, sem er að finna á vef námsgagnastofnunar www.nams.is.

Það er von okkar að kennsluleiðbeiningarnar nýtist kennurum sem best í starfi.

Höfundar og ritstjóri

Heilsa og lífsstíll

Markmið er að nemendur læri að:

- Maturinn gegnir mikilvægu hlutverki í lífinu.
- Mikilvægt er að borða fjölbreytta fæðu.
- Það sem þeir borða og sá lífsstíll sem þeir velja sér á unglingsárum getur haft áhrif á heilsuna allt lífið.

Námsgögn

Nemendabókin bls. 3.

Ítarefni

Ég er það sem ég vel! 5. bekkur. Í upphafi dags.

Kennsluhugmyndir

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Hvað sé góð heilsa og æskilegur lífsstíll.
- Mikilvægi þess að borða fjölbreytt fæði.
- Hvernig matur getur verið mikilvægur fyrir félagsleg samskipti.
- Að matarvenjur eru mismunandi eftir heimshlutum en allir þurfa að borða til vaxa og þroskast.
- Skaðsemi reykinga og neyslu fíkniefna.

Til minnis

Fæðuhringurinn

Markmið er að nemendur læri:

- Hvernig fæðuhringurinn er uppbyggður.
- Nöfn allra fæðuflokkanna í fæðuhringnum.
- Hvernig hægt er að nota fæðuhringinn við val á fjölbreyttu fæði.

Námsgögn

Nemendabók bls. 4.

Vinnubók bls. 3.

Ítarefni

Ég er það sem ég vel! Glæra af fæðuhringnum

Fæðuhringur á veggspjaldi.

Kennslutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Fæðuhringinn.
- Hvernig hann er uppbyggður.
- Hvað fæðuflokkarnir heita.
- Hvernig nota má fæðuhringinn við val á hollum og fjölbreyttum mat.

Verkefni

Hægt er að útbúa stóran fæðuhring á veggspjald og láta nemendur líma á hann td. umbúðir eða teiknaðan mat og tengja það við verkefnið Sýnileg næringarfræði á bls. 8 í vinnubókinni.

Hvað er góð heilsa

Markmiðið er að nemendur læri að:

- Góð heilsa er þegar okkur líður vel líkamlega, andlega og félagslega.
- Fæðuvalið ræður mestu um hvort líðanin er góð núna eða verður það síðar.
- Læri að í heilsuvernd er mikilvægt að hugsa um hollt fæði, hreyfingu og hvíld.

Hollt fæði, hreyfing og hvíld eru oft nefnd heilsu H-in þrjú.

Námsgögn

Nemendabók bls. 5.

Vinnubók bls. 4.

Ítarefni

Ég er það sem ég vel ! 5. bekkur. Það er svo gott að sofa.

Kennslutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Hvað sé góð heilsa.
- Að í heilsuvernd sé mikilvægt að hugsa um að borða hollt fæði, hreyfa sig og hvíla.

Til minnis

Vatn

Markmiðið er að nemendur geri sér grein fyrir:

- Mikilvægi vatns fyrir líkamsstarfsemina.
- Á hvaða hátt líkaminn losar sig við vatn.
- Að matvæli innihalda mismikið vatn.

Námsgögn

Nemendabók bls. 6.

Ítarefni

Ég er það sem ég vel! 5. bekkur. Þetta drekk ég.

Kennslutilhögun

Kennari ræðir við nemendur um:

- Vatn er besti svaladrykkurinn.
- Vatnsmagn líkamans og hvernig vatn tengist líkamsstarfseminni.
- Hvort alls staðar sé hreint vatn að finna.
- Til hvers vatn sé notað.
- Vatnsinnihald ýmsum matvörum sem nemendur þekkja.

Tillaga að verkefni

Nemendur útbúa spjald með vatnskarlinum og öðrum matvörum þar sem vatnsinnihald þeirra er sýnt.

Upplýsingar

Vatn og súrefni eru mikilvægust efni sem líkaminn þarf á að halda. Vatnsmagn líkamans er um það bil 60–65% af þyngd að meðaltali. Maðurinn getur lifað í þó nokkurn tíma án matar, jafnvel allt að tveimur mánuðum, en aðeins í fáa daga án vatns. Líkaminn fær vatn með drykk, fæði og bruna orkuefnanna (um það bil 2,4 lítrar). Líkaminn losar sig við vatn með svita, hægðum og öndun. Daglega þurfum við að fá vatn í stað þess sem tapast, því líkaminn geymir engar varabirgðir af því.

Hlutverk vatns

Efnaskipti líkamans fara fram í vatnsupplausn. Vatn heldur líkamshitanum stöðugum, hefur áhrif á vökvaprýsting og stinnleika vöðva og hefur áhrif á lögun þeirra. Vatnið flytur einnig nauðsynleg efni um líkamann og losar hann við úrgangsefni og þau efni sem of mikið er af.

Regnvatn og annað yfirborðsvatn er ekki gott til neyslu ósoðið því í það getur blandast sýklar, ryk og önnur mengun. Vatn getur mengast frá holræsum, saur fugla, skordýraeitri, eitruðum efnum frá verksmiðjum, af völdum olíu ofl.

Vatnsinnihald ýmissa matvæla miðað við 100 g

Kartöflur 77%, laukur 90%, ýsa 80%, gulrætur 88%, epli 87%, vínber 82%, blómkál 92%, tómatur 94%, egg 76%, agúrka 96%, lakkrís 10%, poppkorn 4,1%.

Til minnis

Næringarefnin

Markmiðið er að nemendur læri að:

- Líkaminn er samsettur úr fjölmörgum mismunandi efnum, næringarefnum.
- Hlutverk fæðunnar er fyrst og fremst að veita líkamanum orkuefni, vítamín og steinefni.
- Fæðið sem borðað er þarf að vera fjölbreytt til að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarfnast.

Námsgögn

Nemendabók bls. 7.

Vinnubók bls. 5.

Kennslutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Næringarefnin og mikilvægi þeirra.
- Hlutverk orkuefna, steinefna og vítamína.

Til minnis

Hlutverk næringarefnanna

Markmiðið er að nemendur læri:

- Úr hvaða fæðutegundum hin ýmsu næringarefni fást.
- Hvaða hlutverk vítamín, steinefni og orkuefni hafa.
- Að mikilvægt sé að hugsa um næringarefnin eins og stórt púsluspil, engan bita má vanta til að myndin verði heil og fin. Allir kubbarir í púslinu eru mikilvægir fyrir líkamann.

Námsgögn

Nemendabók bls. 8 og 9.

Vinnubók bls. 6 og 7.

Kennslutilhögun

Kennarinn útskýrir fyrir nemendum:

- Orkueininguna kílókaloríu (hitaeiningar).
- Að orkuefnin gefa mismargar kílókaloríur (hitaeiningar).
- Mismun fitu- og vatnsleysanlegra vítamína.
- Mikilvægi steinefnanna.

Upplýsingar

Hitaeining er sú orka sem þarf til að hita 1 kg af vatni upp um 1 C°.

Kolvetni hefur 4 kcal í g.

Fita hefur 9 kcal í g.

Prótein hefur 4 kcal í g.

Ábending

Villa er í textanum um kolvetni á bls. 8, þar á að standa:

Kolvetni er að finna í ávöxtum, berjum, grænmeti og korni. Kolvetnarík fæða er nauðsynleg fyrir vefi líkamans og heilann, auk þess fylgja kolvetnaríkri fæðu trefjar sem eru nauðsynlegar fyrir meltinguna. Kolvetni gefa orku.

Kennarar athugið að aftast er búið að setja þessa leiðréttingu upp svo hún passi á límmiða sem hægt er að setja í prentara.

Sýnileg næringarfræði

Markmiðið er að nemendur:

- Virki ímyndunarafl og sköpunargleði.
- Verði meðvitaðri neytendur.
- Ræði eigin neysluvenjur.
- Íhugi heilsu og hollustu.

Námsgögn

Vinnubók bls. 8.

Kennslutilhögun

Nauðsynlegt er að kennarinn hafi tilbúið sýniseintak.

- Hver nemandi fær pappírsdisk og aðgang að efni.
- Kennarinn gefur góð ráð og stjórnar vinnunni.

Til minnis

Fimm á dag

Markmiðið er að nemendur:

- Skilji hugtakið fimm á dag.
- Geri sér grein fyrir mikilvægi þess að neyta ávaxta og grænmetis á hverjum degi.

Námsgögn

Nemendabók bls. 10.

Vinnubók bls. 10.

Ítarefni

Ég er það sem ég vel! Fimm á dag, glæra.

Kennslutilhögun

Kennari:

- Fer yfir bls. 10 í nemendabók.
- Tekur til sýnishorn hvernig megi raða saman ávöxtum og grænmeti svo út komi fimm á dag.

Upplýsingar

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar inn á vefnum manneldi.is.

Þar er einnig hægt að panta upplýsingaspjöldin 5 á dag, án endurgjalds.

Til minnis

Hreinsun á ávöxtum

Markmið er að nemendur:

- Geri sér grein fyrir því hvers vegna mikilvægt er að hreinsa ávexti.
- Átti sig á langri leið ávaxta frá ræktunarstað til neytenda hér á landi.

Námsgögn

Nemendabók bls. 11.

Vinnubók bls. 12.

Kennslutilhögun

- Ágætis kveikja að þessum tíma væri að kennari komi með ávöxt. Síðan mætti spyrja nemendur hvaðan ávöxturinn kæmi og hvernig hann komst alla leið hingað.

Upplýsingar

- Kostir ferskra ávaxta og berja er að þeir/þau eru vatnsmikil og orkusnauð og innihalda C-vítamín. Síkusávextir innihalda mest af C-vítamíni en það má einnig nefna kíví, melónur, jarðarber, sólber ofl.
- Epli gefa frá sér lofttegund (ETHEM er vaxtarhormón) sem flýtir fyrir þroska annarra ávaxta sem geymdir eru með eplunum. Þess vegna er gott að geyma eplin sér.

Til minnis

Eplakaka með ís

Markmiðið er að nemendur:

- Geri sér grein fyrir hættunni sem stafar af heitum ofni.
- Geti metið hættuna sem stafar af meðferð á heitum hlutum.
- Geti metið eigin getu og þörf fyrir aðstoð.
- Skilji hugtakið „að sáldra“.

Námsgögn

Nemendabók bls. 13.

Vinnubók bls. 35.

Áhaldalisti

Vinnudiskur, eldfast mót, grænmetishnífur, bretti, skál, desílítramál, mæliskeiðar, smjörjárn, pensill.

Umræðuefni

Handþvottur og mikilvægi hreinlætis við matreiðslu.

Kennslutilhögun

- Kennari og nemendur lesa saman uppskrift, kennari fer yfir áhaldalista og skiptir í hópa.
- Kennari minnir á að taka til nauðsynleg áhöld og efni áður en byrjað er að setja saman kökuna og kveikja tímanlega á ofninum.
- Minna á að skola eplin þó það eigi að taka hýðið af.
- Kennari lýsir eða sýnir hvernig mylja á smjörið saman við, nota snögg handtök ekki að bræða það með fingrunum.
- Tilbeyting er að hafa marsipan með eplunum og hægt er að hafa fleiri tegundir af ávöxtum saman við t.d. plómur eða perur, einnig má sem best sleppa rúsinum og vínberjum.
- Nemendur skipta með sér verkum og vinna samkvæmt verklýsingu.
- Á meðan kakan bakast er gengið frá og þvegið upp eftir baksturinn og lagt á borð.

Frosin freisting (fyrir 3–4)

Gert er ráð fyrir því að þessi kaka sé notuð í næsta tíma, t.d. þegar bókleg verkefni eru unnin eða sem eftirrættur.

Markmiðið er að nemendur:

- Geri sér grein fyrir að nota má ávexti á þennan hátt í eftirrætt.
- Viti að kökuna þarf að vinna með góðum fyrirvara, t.d. ef nota á við gestamóttöku.
- Viti að í rétt sem þennan má nota margar tegundir ávaxta, ávaxtasafa og ýmsar tegundir af kökum, bæði sætar og ósætar.

Námsgögn

Nemendabók bls. 14.

Vinnubók bls. 35.

Áhaldalisti:

Vinnudiskur, bretti, grænmetishnífur, hnífur, mót fyrir kökuna, kökukefli, skál mæliskeiðar og skeið.

Kennslutilhögun

- Kennari og nemendur lesa saman uppskrift. Kennari útskýrir mikilvægi hreinlætis við tilbúning á þessari köku því hún er hvorki bökuð eða soðin.
- Kennari leggur áherslu á fjölbreytileikann í ávaxtakökum eins og að bæta megi við ávöxtum og sleppa öðrum, allt eftir smekk.
- Kennari ræðir um rétt útlit á ferskum ávöxtum og hollustu þeirra og rifjar upp hvernig nota á grænmetishníf.
- Kennari fer yfir áhaldalista og skiptir í hópa.
- Kennari leggur áherslu á að nemendur noti hnífa og bretti á réttan hátt og að nemendur fjarlægji hýði, steina og afskurð áður en byrjað er að brytja niður.

Perusalat (fyrir 2)

Markmiðið er að nemendur:

- Búi til og beri fram hollan smárétt.
- Sjái að neyta má ávaxta og grænmetis á fjölbreyttan hátt.
- Læri að bera algeng matvæli fallega fram.

Námsgögn

Nemendabók bls. 14.

Vinnubók bls. 36.

Áhaldalisti

Vinnudiskur, bretti, hnifur, bátaskeri, kökudiskur, teskeið og skál fyrir jógúrt.

Kennslutilhögun

- Kennari útskýrir að skemmtilegt sé að útbúa smárétti sem þennan í stað þess að stýfa ávexti úr hnefa og borða jógúrt upp úr dós.
- Kennari og nemendur lesa saman uppskrift, kennari fer yfir áhaldalista og skiptir í hópa, hver nemandi metur hvað hann vill borða og setur á sinn disk.
- Áhersla skal lögð á útlit, góðan frágang og snyrtimennsku.
- Kennari sýnir dæmi um hvernig hægt er að raða smekklega á diska en hvetur nemendur til að vinna sjálfstætt og nota hugmyndaflugið.
- Þessi réttur getur verið sjálfstæður smáréttur eða gott meðlæti með aðalréttum t.d. grilluðu kjöti.

Til minnis

Ávaxtasalat

Markmið er að nemendur:

- Geri sér grein fyrir að það er hægt að búa til hollan, ferskan og fljótlegan eftirrétt út ferskum ávöxtum.

Námsgögn

Nemendabók bls. 48.

Vinnubók bls. 44.

Áhöld

Bretti, hnífar, stór skál, litlar skálar.

Kennslutilhögun

- Kennari ræðir við nemendur um ávaxtaneyslu og hollustu ávaxta.
- Kennari sýnir hvernig á að flysja og skera niður þær ávaxtategundir sem hann er með.
- Kennari og nemendur lesa saman uppskrift, kennari fer yfir áhaldalista og skiptir í hópa.

Vanillusósa

Uppskriftin af vanillusósunni er fyrir allan hópinn. Kennari sýnir nemendum hvernig sósan er búin til.

Til minnis

Grænmeti

Markmiðið er að nemendur:

- Þekki í sundur rôtargrænmeti, blaðgrænmeti og gróðurhúsagrænmeti.
- Þekki hollustu grænmetis.

Námsgögn

Nemendabók bls. 15.

Vinnubók bls. 13.

Kennslutilhögun

Kennari fer vel yfir myndir á bls. 15 en þar eru skýringamyndir af rótar-, blað- og gróðurhúsagrænmeti.

Verkefni

Bera saman næringargildi á 100 gr. af soðnum-, bökuðum og frönskum kartöflum.

Kennari ræðir við nemendur um:

- Hollustugildi fersks grænmetis fram yfir soðið eða steikt.
- Hvaða grænmetistegundir er hægt sé að rækta sjálfur á sumrin í görðum og allt árið um kring í gróðurhúsum.
- Hvaða undirbúningur og vinna liggur í því eins og að setja niður fræ og merkja beðin með hvaða frætegunð þar hafi verið sett.
- Kartöfluræktun, spíraðar kartöflur settar niður á vorin og hvernig þær líta út þegar þær eru teknar upp á haustin.
- Bera saman næringargildi á soðnum-, bökuðum- og frönskum kartöflum.

Upplýsingar

Það sem einkennir grænmeti er að það inniheldur mikið vatn og þess vegna litla orku.

Í grænmeti er lítil fita og það er frekar próteinsnautt. C-vítamín er í öllu fersku grænmeti en mismikið eftir tegundum. Smávegis er af B-vítamínum og Karótín fæst út litsterku grænmeti. Steinefni eru í grænmeti og dökkgræn blöð eru sérstaklega steinefna og vítamínrík.

Við suðu tapast mikið af vítamínum og steinefnum því ætti að reyna sem oftast að borða það hrátt.

Kartöflur tilheyra þeim hópi kolvetnisgjafa sem eru bestir og æskilegastir fyrir líkamann og kallast gróf kolvetni.

Græni liturinn á kartöflunum,sem við sjáum stundum, verður til ef þær eru geymdar í of mikilli birtu. Græna litinn á að skera í burtu með flusinu, þar sem það er ekki gott fyrir okkur að borða það (inniheldur eitruð alkalóíð).

Ef kartöflur eru afhýddar fyrir suðu tapast mikið af bætiefnum með hýðinu, því mest er af þeim næst því, auk þess sem bætiefni tapast út í soðið.

Til minnis

Hreinsun á grænmeti

Markmiðið er að nemendur:

- Geri sér grein fyrir því hvers vegna mikilvægt er að hreinsa grænmeti.
- Læri að hreinsa ýmsar tegundir grænmetis.

Námsgögn

Nemendabók bls. 12 og 13.

Vinnubók bls. 15.

Kennslutilhögun

- Hér er kjörinn vettvangur til að fræða nemendur um nauðsyn þess að nota ekki sömu áhöld fyrir hrátt kjöt og grænmeti.
- Það eru til sérstakir burstar til að hreinsa mismunandi tegundir grænmetis t.d. sér sveppabursti og sér kartöflubursti.
- Kennarar ráða því sjálfir hvort þeir nefna notkun á skordýraeitri í grænmetisræktun, þetta gæti virkað fráhrindandi á nemendur.

Til minnis

Grænmetisfat með ítölsku ívafi (fyrir 2–3)

Markmiðið er að nemendur:

- Geri sér grein fyrir merkingum og upplýsingum á umbúðum.
- Geti hreinsað og skorið grænmeti á fljótlegan og snyrtilegan hátt.
- Geti valið bretti, hnífa og önnur áhöld sem hæfa verkefninu.
- Læri að beita grænmetishníf.
- Öðlist jákvætt viðhorf til neyslu á grænmeti.
- Áætli rétt magn á mann.

Námsgögn

Nemendabók bls. 17.

Vinnubók bls. 36.

Áhöld

Vinnudiskur, bretti, hnífar, tveir pottar, sigti, skál og fat.

Kennslutilhögun

- Kennari og nemendur lesa saman uppskrift, kennari fer yfir áhaldalista og skiptir í hópa.
- Kennari leiðbeinir með að lesa á umbúðir og minnst á hvað góðar upplýsingar eru mikilvægar.
- Kennari leiðbeinir með val á pottum fyrir pasta og sósu, hellustærð, pottastærð og stillingu á eldavél og útskýrir orðin vægur hiti.
- Kennari leiðbeinir með val á grænmeti, áréttar að hver hópur skuli velja á sitt fat, hæfilegt magn og að skoðanir allra í hópnum séu virtar. Ef aðeins einn í hópnum vill tómat þá miðast magnið við það. (1–2 tómatbátar)
- Nemendur velja áhöld sem hæfa og skipta með sér verkum. Allir æfa sig með hníf og bretti, allir raða á fatið.
- Meðan borðað er getur kennari rætt um ræktun í skólagörðum, fjölbreytni og hollustu grænmetis.

Káttar kartöflur (fyrir 2–3)

Þetta er smáréttur, góður einn sér. Einnig er hægt að nota hann með kjöti, fiskréttum brauði og salati. Í hann má nota fleiri tegundir af grænmeti.

Markmiðið er að nemendur:

- Geti metið hættu af heitri eldavélarhelli og heitri feiti.
- Læri að stilla eldavélarhelli og geri sér grein fyrir hvað er átt við með orðunum „vægur hiti“ við eldamensku.
- Geri sér grein fyrir mikilvægi hreinlætis við meðhöndlun á grænmeti.
- Efla eigið öryggi við matreiðslu og öðlist færni í að vinna eftir leiðbeiningum.

Námshöggn

Nemendabók bls. 18.

Vinnubók bls. 37

Áhaldalisti

Vinnudiskur, form, tvö bretti, tveir hnívar, grænmetishnífur, skál, gaffall, mæliskeiðar, desílítramál, þanna og spaði.

Kennslutilhöggn

- Nemendur og kennari lesa uppskriftina saman.
- Kennari útskýrir fyrir nemendum hvenær fita er hæfilega heit til steikja upp úr henni, minnir á hættu af heitri feiti, eldavélum, heitum pottum og pönnum.
- Kennari rifjar upp hvernig á að meðhöndla, hreinsa og skera grænmeti. Kennari sýnir og leiðbeinir um hvernig kartöflurnar eru skornar, það þarf að skera þær í mjög þunnar sneiðar til að þær bakist í gegn, eða rífa þær á rifjárni.
- Kennari fer yfir áhaldalista og skiptir nemendum í hópá minnir nemendur á að hafa pappír eða disk fyrir hýði, setja óhrein áhöld til hliðar og vinna eins snyrtilega og unnt er, það sparar tíma við frágang og verkið vinnst hraðar.

Gulrótabollur (fyrir 2–3)

Markmiðið er að nemendur:

- Skilji hvað við er átt þegar talað er um að deig skuli vera laust frá skál og sleif.
- Átti sig á, að hægt er að blanda ýmsu í brauðdeig til að auka fjölbreytni þess.
- Viti um hitastig á vökva þegar bakað er úr lífrænum efnum og að ekki megi setja allt mjólið saman við í einu.
- Læri uppþvott eftir bakstur úr gerdeigi. Nota kalt vatn í skálina og skafa innan úr henni með sleikjunni.

Námsgögn

Nemendabók bls. 18.

Vinnubók bls. 37

Áhaldalisti

Grænmetishnífur, rifjárn, vinnudiskur, diskur, bretti, hnífur, skál, sleif, sleikja, desílítramál, mæliskeiðar, ofnplata og bökunarpappír.

Kennslutilhögun

- Kennari kynnir nemendum fyrir lífrænu lyftiefni og útskýrir muninn á lífrænum og ólífrænum lyftiefnum og hvers vegna hitastig á vökva þarf að vera rétt á lífrænum lyftiefnum.
- Kennari og nemendur lesa saman uppskrift, kennari fer yfir áhaldalista og skiptir í hópa.
- Kennari talar um mikilvægi þess að verkið sé vel skipulagt og að samvinna sé góð.
- Nemendur skipta verkum, t.d. einn hreinsar og rifur gulrætur, einn saxar hnetur ef þær eru notaðar, einn tekur til áhöld, ofnplötu, kveikir á ofni og tekur til annað hráefni.
- Nemendur hjálpast að við að mæla, hræra og slá deigið.
- Kennari hjálpar til við að meta þykkt deigsins.
- Nemendur skipta deiginu jafnt, hver nemandi mótar og penslar sínar bollur.

Litlar veislupítsur (fyrir 2–3)

Markmiðið er að nemendur:

- Þjálfist í að nota kökukefli, móta deig og raða á plötu þannig að vel fari.
- Læri að velja sjálfstætt og fordómalaust álegg á sínar pítsur, virði skoðanir félaganna. Hver nemandi velur fyrir sig, ekki hina.
- Fáí þjálfun í að áætla magn (sósu, ost og álegg) ofan á pítsurnar.
- Rifja upp reglur um hitastig á vökva þegar bakað er úr lífrænum efnum og að ekki megi setja allt mjölið saman við í einu.

Námsgögn

Nemendabók bls. 21.

Vinnubók bls. 38

Áhaldalisti

Vinnudiskur, skál, sleif, sleikja, desílítramál, mæliskeiðar, kökukefli, mót eða glas til að stinga út með, bretti, hnífur og teskeið

Kennslutilhögun

- Nemendur og kennari lesa saman uppskrift, kennari fer yfir áhaldalista og skiptir í hópa.
- Kennari talar um mikilvægi þess að verkið sé vel skipulagt og að samvinna sé góð.
- Nemendur skipta með sér verkum, einn tekur til áhöld og tveir efni, ofnplötu og kveikja á ofni.
- Verkið er unnið samkvæmt verklýsingu í uppskrift.
- Kennari leiðbeinir hvernig nýta skuli deigið sem best.
- Breiða tvisvar út, eftir það má móta brauðstangir.
- Það hentar vel að frysta þessar pítsur, ef hópurinn ætlar að gera eitthvað saman seinna er hentugt að baka pítsurnar áður og eiga þær í frysti.
- Þetta verkefni hentar vel sem veisluverkefni á góðum degi, ef til vill með grænmetisbakka og ídýfu. Þá útbýr kennarinn deigið, nemendur móta það og baka, útbúa grænmetisbakka og ídýfu.

Rafmagn

Markmiðið er að nemendur:

- Öðlist skilning á því að rafmagn er verðmæti sem kostar peninga.
- Geri sér grein fyrir því að þeir geta haft áhrif á rafmagnsútgjöld heimilisins.
- Temji sér rétt vinnubrögð við notkun á helluborði.
- Þekki sparnaðarleiðir við notkun á helluborði.

Námsgögn

Nemendabók bls. 22.

Vinnubók bls. 19.

Sýnishorn af ýmsum pottum í misjöfnu ástandi. Einn er með ósléttum botni, einn er með lok sem passar engan vegin á og svo er einn sem er í góðu lagi, sléttur botn og lokið fellur þétt að.

Kennslutilhögun

- Kennari fer með nemendum yfir texta í nemendabók.
- Pottar eru sérstaklega skoðaðir. Kennari sýnir nemendum hvernig góður botn er og svo hins vegar ósléttur botn sem ruggar á hellunni, útskýrir hvers vegna það er mikilvægt að pottarnir séu með sléttum botni.
- Lokin eru einnig skoðuð og kennari útskýrir mikilvægi þess að lokin falli þétt að pottinum. Eins hvaða áhrif það hefur ef ekkert lok er á.
- Kennari leggur áherslu á að rétt vinnubrögð skipta miklu varðandi pottanotkun sem leiðir til rafmagnssparnaðar.
- Kennari getur einnig tekið dæmi um egg. Óþarfi er að fylla pottinn af vatni þegar verið er að sjóða egg, það nægir að setja 4–5 msk. Það sparar um helming rafmagnsnotkunarinnar.
- Nemendur vinna verkefni í vinnubók fram að tilrauninni. Á meðan þeir vinna getur kennari undirbúið tilraunina og aðstoðað nemendur eftir þörfum.
- Kennari er með tilraun í sýnikennslu eða nemendur gera tilraun á vinnuborðunum.
- Tilraunin tekur ekki langan tíma og hana má þess vegna nota á öðrum tíma ef það hentar betur. Hver og einn kennari finnur út úr því. Að tilraun lokinni skrá nemendur niðurstöður og ræða útkomuna.

Gestaréttur (fyrir 3)

Markmiðið er að nemendur:

- Geti búið til heitan hollan ofnrétt, t.d. fyrir boð eða afmæli.
- Sjái að það þarf oft lítið til að búa til eitthvað hollt og gott.

Námsgögn

Nemendabók bls. 23.

Vinnubók bls. 38

Áhaldalisti:

Vinnudiskur, eldfast mót, bretti, hnífur, skál, sósupeytari, desílítramál, mæliskeiðar, sleikja, sigti, lítil skál og pensill.

Kennslutilhögun

- Kennari kynnir hráefnið sem er í réttinum og ræðir um mkilvægi þess að vera jákvæður gagnvart því sem maður þekkir ekki og dæma fyrst þegar verkið hefur verið unnið en ekki fyrirfram. Nú á tímum, þegar margt er í boði og fólk fer víða, er nauðsynlegt að að þroska matarsmekk sinn.
- Kennari og nemendur lesa uppskrift saman. Kennari fer yfir áhaldalista og skiptir nemendum í hópa. Ef færri en þrír eru í hópi má minnka brauð og skinku.
- Kennari minnir á snyrtilega umgengni og talar um hvernig nýta má tímann sem best á meðan rétturinn bakast.
- Nemendur taka til áhöld og efni og ákveða verkaskiptingu, sem getur verið eftirfarandi, einn sér um mót og brauð, einn um skinku og grænmeti og einn nemandi útbýr sósuna.
- Að lokum er þvegið upp, vinnusvæðið þrifið og lagt á borð.

Eggjakaka í ofni (fyrir 2)

Markmiðið er að nemendur:

- Læri að útbúa hollan smárétt á einfaldan hátt.

Námsgögn

Nemendabók bls. 23.

Vinnubók bls. 39

Áhaldalisti

Vinnudiskur, bretti, hnífar, skál, desílítramál, mæliskeiðar, gaffall, lítil ausa, álform eða annað form og pensill.

Kennslutilhögun

- Kennari og nemendur lesa saman uppskrift.
- Hér er tilvalið að tala um mikilvægi hreinlætis við meðferð á eggjum.
- Kennari fer yfir áhaldalista og skiptir í hópa.
- Nemendur taka til efni og áhöld. Nemendur skipta skinkunni á milli sín og hver velur sitt grænmeti, svo hreinsar og sker hver sitt. Verkið heldur áfram, samanber vinnuaðferð.
- Meðan eggjakakan bakast, skreytir hver nemandi sinn disk með grænmeti að eigin vali, en skilur eftir pláss fyrir eggjakökuna og tekur til brauðsneið, vaskar upp og leggur á borð.

Haustsúpa (fyrir 2)

Markmiðið er að nemendur:

- Læri að hreinsa og skera grænmeti.
- Læri að nota grænmetishníf af öryggi.
- Viti að grænmeti þarf mislanga suðu eftir tegundum og stærð bita.
- Leggi á borð og eigi ánægjulegt borðhald saman.

Námsgögn

Nemendabók bls. 24.

Vinnubók bls. 39

Áhaldalisti

- Vinnudiskur, pottur, desílítramál, mæliskeiðar, bretti og grænmetishnifar

Kennslutilhögun

- Kennari og nemendur lesa saman uppskrift.
- Kennari skiptir nemendum í hópa og fer yfir hvernig best væri að skipuleggja vinnuna og varar við slysaþættum af hnífum, heitum pottum og eldavélum.
- Nemendur taka til áhöld og efni og vinna samkvæmt verklýsingu í uppskrift.
- Á meðan borðað er, er tilvalið að ræða um hvaða grænmetistegundir aðrar henta í svipaðar súpur, hvað af grænmeti dagsins er íslenskt, og hvaða næringarefni við fáum úr súpum sem þessari.

Til minnis

Fagur fiskur úr sjó (fyrir 2–3)

Markmiðið er að nemendur:

- Skilji hugtakið „að krauma“ og rifji upp hugtakið „vægur hiti“.
- Viti um mikilvægi hreinlætis á brettum og áhöldum.
- Geti búið til einfaldan fiskrétt.
- Fáí jákvætt viðhorf gagnvart fiski og bragði á góðum fiskrétti.

Námsgögn

Nemendabók bls. 25.

Vinnubók bls. 40

Áhaldalisti

Bretti, hnífur, grænmetishnífur, skál, þeytari, panna og steikarspaði.

Kennslutilhögun

- Kennari og nemendur lesa uppskriftina.
- Kennari sýnir hitastillingar á eldavél.
- Kennar sýnir hreinsun og skurð á grænmeti og fiski.
- Kennari fer yfir áhaldalista og skiptir í hópa.
- Nemendur skipta með sér verkum, taka til áhöld og efni, hreinsa og skera grænmeti og fisk og blanda efni í sósuna í skál.
- Kennari leiðbeinir með hitun á pönnu og steikingu á lauk.
- Verkið vinnst annars samkvæmt verklýsingu.
- Þegar fiskurinn er kominn á pönnuna skipta nemendur liði við að ganga frá og leggja á borð.
- Mikilvægt er að það komi fram hversu nauðsynlegt er að þvo áhöld og borð vel eftir verk sem þetta.

Kennari sér um að sjóða hrísgrjón fyrir alla nemendurna

framhald af uppskrift

Soðin hrísgrjón fyrir 12 nemendur.

4 dl hrísgrjón

8 dl kalt vatn

1/2 tsk salt

1 msk matarolía

Allt sett í pott, suðan látin koma upp, þá er slökkt á hellunni og potturinn látinn standa á heitri hellunni í 15–18 mín. Þessi aðferð á við öll venjuleg hvít hrísgrjón.

Til minnis

Mánudagspítur

Markmiðið er að nemendur:

- Geri sér grein fyrir að munur er á heimatilbúnum og keyptum pítubrauðum.
- Læri að velja fæðutegundir og móta sinn smekk.
- Meti hæfilegan skammt af grænmeti og öðru hráefni, hver fyrir sig.
- Rifji upp reglur um hitastig á vökva þegar bakað er úr lífrænum lyftiefnum og að ekki megi setja allt mjölið saman við í einu.

Námsgögn

Nemendabók bls. 25.

Vinnubók bls. 40

Áhaldalisti

Skál, sleif, desílítramál, mæliskeiðar, ofnplata og bökunarpappír.

Kennslutilhögun

- Kennari og nemendur lesa yfir uppskrift og búa til eitt sameiginlegt gerdeig, sem kennari skiptir niður.
- Nemendur hnoða og móta sína pítu (pítur).
- Á meðan að pítubrauðin lyftast og bakast eru borðin þvegin og pítufyllingarnar teknar fram, grænmetið hreinsað og skorið niður og hakk eða annað matreitt eða hitað.
- Nemendur geta hvort heldur sem er unnið hvert fyrir sig og þá sker hver niður aðeins það sem hann ætlar að borða, eða að lítill hópur vinnur saman.
- Þetta verkefni býður upp á umræður um hæfilega skammtastærð, hver nemandi reyni að meta raunhæft hvað og hve mikið hann ætlar að borða. Ekki að vera að skera meira niður en notað verður.
- Einnig er hægt að hafa umræður um hollustu t.d hvernig sósu er best að nota.
- Umræður um íblöndunarefni sem auka geymsluþol, verð ofl.

Sumarbrauð (fyrir 2)

Markmiðið er að nemendur:

- Geri sér grein fyrir að hægt er að baka ódýrt, fljótlegt og gott brauð.

Námsgögn

Nemendabók bls. 27.

Vinnubók bls. 41

Áhaldalisti

Vinnudiskur, skál, desílítramál, mæliskeiðar, sleif, sleikja, tvö lítil formkökumót og pensill.

Kennslutilhögun

- Kennari rifjar upp muninn á lífrænum og ólífrænum lyftiefnum í samhenginu að láta brauð lyfta sér.
- Kennari fer yfir uppskriftina og áhaldalistann.
- Nemendur skipta deiginu á milli sín áður en það er fullhnoðað, klára að hnoða og setja það í tvö mót sem þeir eru búnir að pensla.
- Ef tími og aðstæður eru fyrir hendi er upplagt að vinna þetta verkefni sem einstaklingsverkefni, þá byrja nemendur á að deila í efnismagnið með tveimur.

Til minnis

Vöflur (fyrir 3–4)

Markmiðið er að nemendur:

- Læri að baka vöflur en geri sér grein fyrir að vöfluuppskriftir misjafnlega heilsusamlegar.

Námsgögn

Nemendabók bls. 26.
Vinnubók bls. 41

Áhaldalisti

Vöflujárn, skál, þeytari, ausa, desilítramál,
mæliskeiðar og bökunargrind.

Kennslutilhögun

- Kennari sýnir nokkrar uppskriftir af vöflum og sýnir fram á mismunandi hollustu þeirra, því ýmsar vöfluuppskriftir eru eingöngu úr hvítu hveiti og með talsverðu af smjörlíki.
- Kennari fer yfir uppskrift sem hann ætlar að nota, áhöld, vinnutilhögun og frágang.

Ítarefni

Meðfylgjandi eru 2 uppskriftir af vöflum sem kennarar geta nýtt sér í þessu verkefni.

Vöflur – I

5 dl hveiti
1 dl sykur
3 tsk lyftiduft
1/2 tsk salt
4 dl mjólk
2 egg
1 dl brætt smjörlíki
1 tsk vanilludropar

Þurrefnin sett í skál, eggjum mjólk og bræddu smjörlíki er bætt út í þurrefnin og hrært saman í kekkjalausan jafning. Bakað á vel heitu vöflujárni og kælt á grind.

Vöflur – II

3 dl hveiti
1/2 dl haframjöl
2 tsk lyftiduft
2 msk sykur
1/4 tsk salt
2 egg
2 dl súrmjólk
1/2 dl matarolía
1/2 tsk. vanilludropar

Þurrefnin sett í skál, eggjum mjólk og matarolíu er bætt út í þurrefninog hrært saman í kekkjalausan jafning. Bakað á vel heitu vöflujarni og kælt á grind.

Fjallabrauð (fyrir 2–3)

Markmiðið er að nemendur:

- Skilji orðasambandið „að slá deig“.
- Geri sér grein fyrir að brauð eru úr ýmsum tegundum mjöls og hollusta brauðsins fer eftir innihaldi þess.
- Geri sér grein fyrir að í þetta brauð er notað lífrænt lyftiefni.
- Sjái fjallagrös, noti þau og fræðist um þau.
- Viti um hitastig á vökva þegar bakað er úr lífrænum efnum og að ekki megi setja allt mjölið saman við í einu.

Námsgögn

Nemendabók bls. 26.

Vinnubók bls. 41

Áhaldalisti

Skálar, skæri, desilítramál, mæliskeiðar,

sleif, ofnplata og bökunarpappír.

Kennslutilhögun

- Kennari og nemendur lesa saman uppskriftina, kennari fer yfir áhaldalista og skiptir í hópa.
- Þegar bakaður er gerbakstur ætti kennari rifja upp reglur um hitastig á vökva þegar bakað er úr geri og minna nemendur á að ekki megi setja allt mjölið saman við í einu.
- Nemendur vinna saman tveir til þrjú að einni uppskrift og skipta deiginu á milli sín.
- Ef búinn er til vafningur úr tveim lengjum rúllar hver nemandi út tveim 20–30 cm lengjum og vefur þær saman.
- Lengjurnar eru penslaðar og bakaðar á hefðbundinn hátt. Kennari getur nefnt að alltaf er betra að láta gerdeig tvílyfta sér.
- Kennari segir frá fjallagrösum, hvar þau vaxa, hvernig þau eru tínd og nefnir dæmi um hvernig má nota þau.
- Fjallagrös eru talin styrkja ónæmiskerfi líkamans og eru flutt út til fjarlæggra landa, til dæmis til Japans, þar sem fólk hefur lært að meta kraftinni þeim.
- Grösin má líka mylja áður en þau eru lögð í bleyti, hella þá af þeim í sigti.

Upplýsingar

Inn á vefsíðunni www.bondi.is er hægt að finna upplýsingar um fjallagrös.

Hnútar (fyrir 2–3)

Markmiðið er að nemendur:

- Læri að nota kökukefli.
- Læri að þrifa borð eftir bakstur þar sem deig er flatt út.
- Muni rétt hitastig á vökva þegar bakað er úr lífrænum efnum og að ekki megi setja allt mjölið saman við í einu.

Námsgögn

Nemendabók bls. 27.

Vinnubók bls. 42.

Áhaldalisti

Vinnudiskur, skál, sleif, sleikja, desílítramál, mæliskeiðar, pensill, ofnplata, bökunarpappír

Kennslutilhögun

- Kennari rifjar upp þekkingu nemanda á gersveppnum.
- Kennari og nemendur lesa saman uppskrift og fara yfir áhaldalista og kennari skiptir í hópa.
- Nemendur taka til áhöld og efni.
- Kennari talar um gildi góðs skipulags og að samvinna sé góð. Minnir á að það er betra að setja kalt vatn í skálina og skafa innan úr henni restina af deiginu áður en hún er sett í heitt vatn.
- Nemendur skipta verkinu réttlátlega á milli sín t.d. þannig, einn tekur til áhöld, annar hráefni, sá þriðji ofnplötu og pappír, mæla, hræra og hnoða til skiptis.
- Kennari talar verkið í heild, sérstaklega um þrif á vinnuborðinu, minnir á að deigskálin sé lögð í bleyti í kalt vatn um leið og hún er tæmd og mesta deigið skafið burt með sleikjunni áður en hafist er handa við að burstu hana með uppþvottaburstanum.
- Kennari sýnir og stjórnar þegar deigið er flatt út. Á meðan snúðarnir bakast er þvegið upp og borð þvegið.

Lummur (fyrir 2)

Úr uppskriftinni fást um það bil 10–12 lummur.

Markmiðið er að nemendur:

- Læri um neysluvenjur áður fyrr.
- Æfist í að steikja brauð á pönnu.

Námsgögn

Nemendabók bls. 28.

Vinnubók bls. 42.

Áhaldalisti

Skál, þeytari, desílítramál, mæliskeiðar, pönnukökupanna, pönnukökuspaði, gaffall, skeið og diskur.

Kennslutilhögun

Kennari fer yfir uppskrift með nemendum kynnir áhöld og hráefni.

Fræðir nemendur um slyshættur og aðgát í vinnu með heita á pönnu.

Til minnis

Sparikökur (fyrir 2–3)

Markmiðið er að nemendur:

- Geri sér grein fyrir að til eru mismunandi aðferðir við bakstur, þessi heitir hnoðað deig.
- Rifji upp um mismuninn á lífrænu og ólífrænu lyftiefni.
- Geti bakað smákökur til jólanna með aðeins lítilsháttar hjálp heima og geti þannig tekið þátt í undirbúningi jólanna.

Námsgögn

Nemendabók bls. 28.

Vinnubók bls. 43.

Áhaldalisti

Vinnudiskur, skál, sleif, sleikja, desílítramál, mæliskeiðar, smjörjárn eða borðhnífur, bretti og lítill hnífur fyrir súkkulaði, skál fyrir kornflögur og ofnplata með bökunarpappír.

Kennslutilhögun

- Kennari og nemendur lesa saman uppskrift.
- Kennari talar um að gott skipulag auðveldi öll verk.
- Kennari fer yfir áhaldalista og skiptir nemendum í hópa.
- Muna að taka til áhöld og hráefni áður en að verk er hafið og kveikja á ofni í tæka tíð.
- Nemendur skipta með sér verkum t.d. þannig að einn saxar súkkulaði, einn mylur og mælir kornflögur og þriðji í hverjum hópi tekur til áhöld og hráefni.
- Nemendur búa til deigið, kennari sýnir hvernig á að nota smjörjárn ef það er til og sýnir hnoðun á deigi, hjálpar til við að rúlla í lengjur og sýnir kökustærðina.
- Gott er að allar kökurnar séu af sömu stærð svo að baksturinn verði jafn og fallegur.
- Kennari leggur áherslu á góðan frágang og talar sérstaklega um þvott á borði.

Borðhald

Markmiðið er að nemendur læri að:

- Leggja fallega og rétt á borð.
- Það er mikilvægt að kunna góða borðsiði.
- Ef halda á veislu er mikilvægt að skipuleggja verkið vel.

Námsgögn

Nemendabók bls. 29.

Vinnubók bls. 20.

Kennslutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Borðhald og borðsiði.
- Mismunandi borðskreytingar, serviettubrot og boðskort.

Til minnis

Samvinna og tillitssemi

Markmiðið er að nemendur:

- Geri sér grein fyrir að er mikilvægt að sýna tillitssemi í samskiptum og samstarfi við aðra.

Námsgögn

Nemendabók bls. 30 og 31.

Vinnubók bls. 23.

Kennslutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Samstarf í skólanum.
- Samstarf á heimilinu.
- Að hver manneskja tilheyrir mörgum hópum s.s. fjölskyldu, bekk í skóla, hóp í íþróttafélagi, tómstundastarfi, tónlistarskóla, myndlistaskóla ofl.
- Blaðsíða 31 er ætluð til þess að vekja umræðu um mikilvægi samvinnu á heimilum

Tillaga að verkefni

Nemandinn býr til sitt eigið samskiptanet, með teikningu á blað, þar sem hann er miðpunkturinn. Það eru ótrúlega margir þegar tekið er tillit til allra þeirra hlutverka sem hver einstaklingur gegnir í lífinu.

Til minnis

Hreint herbergi

Markmiðið er að nemandi:

Kunni að meta hreint og vistlegt umhverfi.

Kunni að halda herbergi sínu hreinu.

Geri sér grein fyrir mikilvægi samvinnu á heimili.

Námsgögn

Nemendabók bls. 32 og 33.

Vinnubók bls. 24.

Kennslutilhögun

Kennari fer yfir bls. 32 og 33 í nemendabók og nemendur vinna bls. 24 í vinnubókinni.

Gott er að nota töflu eða flettistöflu í umræðum um samvinnu á heimilum. Kennari gæti t.d. gengið á röðina og reynt að fá sem fjölbreyttust svör við spurningunni „hvernig getum við hjálpað til heima hjá okkur?“

Aftast í kennsluleiðbeiningum er heimaverkefni sem ber yfirskriftina samstarfið heima.

Til minnis

Hreinsun á skóm

Markmiðið er að nemandi:

- Þjálfist í að hreinsa og bursta skófatnað.
- Kynnist mismunandi aðferðum við umhirðu skófatnaðar.

Námsgögn

- Nemendabók bls. 34 og 35.
- Vinnubók bls. 25.
- Skór og áhöld til skóburstunar.

Kennslutilhögun

- Kennari fer yfir bls. 34 og 35 í nemendabók og framkvæmir sýnikennslu.
- Nemendum er skipt í hópa og hver nemandi burstar einn skó.
- Frágangur.
- Í lok tímans má ræða mismunandi efni og aðferðir til að meðhöndla skó. Til dæmis meðferð á rúskinni og gúmmistígvelum.

Upplýsingar

- Meðferð á gúmmistígvelum
- Ryksuga stígvélin að innan. Þvo þau að utan með volgu vatni.

Meðferð á rússkinnskóm

- Bursta rússkinnskó með nælon- eða gúmmíbursta. Athuga að það er gott að setja á þá vatnsvörn sem fæst í flestum skóbúðum.

Meðferð á strigaskóm

- Bursta ryk af skónum og taka reimarnar úr ef þær eru og þvo þær.
- Þvo síðan skóna úr volgu sápuvatni og bursta þá ef þess er þörf. Reyna að bleyta þá sem minnst. Skola skóna úr hreinu vatni. Það ætti að þerra mesta vatnið úr skónum með þurrum klút. Þurrka skóna á hlýum stað en ekki á miðstöðvarofni.

Slysaætta

Markmiðið er að nemendur viti að:

- Hættur geta leynst víða á heimilum.
- Allir verða að sýna varkárni.
- Hvað hægt er að gera til að koma í veg fyrir óþarfa slys.

Námsgögn

Nemendabók bls. 36.

Kennslutilhögun

- Kennarinn ræðir við nemendur um slysaáhrif á myndinni á bls. 36 í nemendabókinni.

Til minnis

Ullarþvottur

Markmiðið er að nemendur:

- Fái þjálfun í að þvo ullarfatnað.
- Þekki ullarmerkingar og þvottaleiðbeiningar tengdar þeim.

Námsgögn

- Nemendabók bls. 37.
- Vinnubók bls. 26.
- Ullarflíkur og áhöld til ullarþvottar:

Kennslutilhögun

- Kennari fer yfir bls. 37 í nemendabók og framkvæmir sýnikennslu.
- Nemendum er skipt í hópa og hver nemandi þvær eina ullarflík t.d sokka eða vettlinga.
- Frágangur.

Til minnis

Auglýsingar

Markmiðið er að nemendur:

- Fá innsýn í markmið og tilgang auglýsinga.
- Öðlist færni í því að greina og túlka einfaldar auglýsingar.
- Öðlist færni í því að skoða auglýsingar með gagnrýnu hugarfari.
- Geri sér grein fyrir því að auglýsingar eru ólíkar, fer eftir viðtakanda og árstíma.

Námsgögn

Nemendabók bls. 38 og 39.

Vinnubók bls. 27.

Safn af ólíkum auglýsingum úr ólíkum blöðum/tímaritum.

Ítarefni

Ég er það sem ég vel! 5. bekkur.

- Auglýsingar
- Vasapeningar
- Hvað kostar það.

Kennslutilhögun

- Kennari byrjar á innlögnum um markmið/tilgang með auglýsingum og áhrifin sem við verðum fyrir þegar við sjáum auglýsingu. Fólk kaupir oft ýmsa hluti og gerir ótrúlega margt án þess að hafa þörf fyrir það allt.
- Kennari bendir t.d. að þegar við sjáum auglýsingu þá gerum við okkur ekki alltaf grein fyrir því að hún hefur áhrif á okkur en hún virðist gera það samt. Nefnir dæmi: Þið eruð á leið heim úr skólanum, sjáið auglýsingu þar sem verið er að auglýsa ákveðinn gosdrykk. Þegar þið komið heim þá verðið þið þyrst og hvað langar ykkur í. Að öllum líkindum langar ykkur í þennan gosdrykk sem var í auglýsingunni. Kennari getur nefnt fleiri dæmi ef tími vinnst til.
- Kennari ræðir um auglýsingarnar í nemendabókinni, fjallar um hvað er þörf? Hvað vantar okkur og hvað vantar okkur ekki? Hvað eru þessar auglýsingar að segja, hvernig hafa þær áhrif á okkur? Auglýsingar eru ólíkar, fer eftir móttakanda hverju sinni, er það barn eða fullorðinn, strákur eða stelpa.
- Nemendur túlka og skoða auglýsingarnar með gagnrýnu hugarfari.
- Nemendur vinna verkefni í vinnubók eftir þennan fyrsta innlagnar- og umræðutíma um auglýsingar. Niðurstöður nemenda eru síðan skoðaðar í næsta tíma á eftir.

Umhverfis- og endurvinnslumerki

Markmiðið er að nemendur

- Verði meðvitaðir um áhrif eigin neyslu á umhverfið.
- Öðlist færni í því að velja umhverfisvænar vörur.
- Þekki helstu umhverfismerkin og skilji merkingu þeirra.
- Skilji orðið „visthæft“.

Námsgögn

Nemendabók bls. 40 og 41.

Vinnubók bls. 28 og 29.

Sýnishorn af alls konar umbúðum af vörum. Kennari safnar sjálfur eða biður nemendur að koma með 2–3 sýnishorn að heiman.

Myndband „Stattu vörð um hreina jörð“.

Upplýsingarit frá endurvinnslustöðum.

Kennslutilhögun

- Kennari sýnir nemendum myndbandið „Stattu vörð um hreina jörð“. Áður en myndbandið er sýnt leggur kennari áherslu á að nemendur taki sérstaklega eftir öllu því sem tengist umbúðum, endurunnu hráefni, endurnýtanlegum vörum, og hvort einhver umhverfismerki séu nefnd í myndinni.
- Kennari og nemendur fjalla um það sem kemmur fram í myndinni. Skoða sérstaklega umbúðir og ræða um hvernig það er hægt að draga úr umbúðanotkun. Einnig skoða vel endurinnið hráefni, endurnýtanlegar umbúðir og vörur sem hægt er að endurnota, finna dæmi. Umbúðir sem kennari og/eða nemendur komu með eru skoðaðar með tilliti til fyrrnefndra atriða. Hvernig eru endurunnar umbúðir, hvað er hægt að endurvinna og hver verður útkoman (kennari nefnir dæmi).
- Úr endurunnum dagblöðum/tímaritum fáum við umbúðir eins og eldhúspappír, eggjabakka og kornflögupakka. Hvað er hægt að endurnýta, kennari nefnir dæmi eins og að Rauði krossinn tekur við notuðum fötum. (Hvað er til staðar í sveitarfélaginu.)
- Kennari og nemendur fara yfir textann í bókinni sem styður enn frekar það sem komið er. Nú verða umhverfismerkin skoðuð sérstaklega, útlit þeirra og merking. Nemendur skoða mismunandi umbúðir, sumar eru með viðurkennd umhverfismerki aðrar ekki. Svo eru aðrar með umhverfismerki sem ekki eru viðurkennd – hvað þýðir það þá? Mikilvægt að nemendur skilji muninn þar á.

Könnun

Könnun

Skoðaðu myndir vöruumbúðir og athuga hvort þær hafa viðtekið umhverfis- eða endurvinnslumerki. Skráðu niðurlögunar í líffönu hér fyrir neðan.

Séttu völd rött svar hverju sinni

Vörutegund eða vöruumbúðir	Mynd af merki	Hvað heitir það?	Ekkert merki
Mjólkurferma			

1. Hversu margar vörur voru með umhverfismerki? _____

2. Hversu margar vörur voru með endurvinnslumerki? _____

3. Hvaða umhverfismerki var algengast á förunum? _____

4. Hversu margar vörur fannstu án umhverfismerka? _____

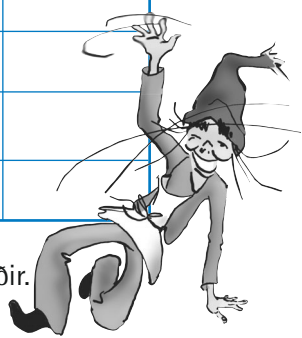
Námsháttur 5. bekkur - 22

- Könnun á umhverfismerkum vörum er gott heimaverkefni og þá er hægt að virkja foreldra með því að skoða vörur í eldhús- og þvottahússkápnum.
- Verkefni þetta er einnig tilvalið og skemmtilegt sem vettvangskönnun í matvöruverslun. Flestum nemendum finnst spennandi að fá að gera könnun út í búð. Virkja nemendur enn frekar með því að setja niðurstöðurnar á veggspjald og hengja upp í skólafestunni eða þar sem það er sýnilegt öðrum nemendum.
- Kennari verður að meta hvaða verkefnisform hentar hverju sinni.
- Í næsta tíma væri gott að ræða niðurstöðurnar. Hversu margar vörutegundir voru skoðaðar í heildina? Athuga hlutföllin, umhverfisvænt, ekki umhverfisvænt.

Hversu mörg umhverfismerki fundu nemendur og hvaða merki voru það. Voru margar vörur í eldhússkápnum sem ekki voru með umhverfismerki? Hér gæti kennari að vakið umræðu á því að e.t.v. er hægt að kaupa sömu vöru frá öðrum framleiðenda með umhverfismerki. Kennari sýni hér nokkur dæmi. T.d. salernispappír, þvottaefni ofl.

	Vörutegund eða vöruumbúðir	Mynd af merki	Hvað heitir það?	Ekkert merki
1		x	Endurvinnsluhringur	
2	WC-pappír	x		
3	Ávaxtadós			
4	Jógúrtadós			
5	þvottaefni			
6				
7				
8				
9				

1. Skoðaðu hinar ýmsu vörur eða vöruumbúðir. Skráðu niður hvað þú skoðaðir. Hversu margar vörur voru með viðurkenndu endurvinnslu- eða umhverfismerki og hverjar ekki? Bæði hægt að vinna í tíma, kanna eldhússkápna heima eða fara í búðina. Niðurstöður ræddar í tíma.



Flokkun á sorpi

Markmiðið er að nemendur:

- Verði meðvitaðir um áhrif eigin neyslu á umhverfið.
- Verði meðvitaðir um hvað þeir geta gert til þess að vernda náttúruna.
- Öðlist færni í því að flokka heimilissorpið.
- Öðlist þekkingu á því hvað er gert við heimilissorpið eftir flokkun.
- Viti að hægt er að endurnota ýmsa hluti.
- Þekki muninn á lífrænni og ólífrænni flokkun.

Námsgögn

Nemendabók bls. 42.

Vinnubók bls. 20.

Sýnishorn af rusli, 2–3 úr hvorum flokki. Kennari getur í tímanum á undan beðið nemendur um að koma með rusl að heiman, allir komi með 2–3 ólíka hluti.

Kennslutilhögun

- Kennari fjallar almennt um umhverfisvernd og spyr nemendur hvað þeir geti gert til þess að hjálpa til við að vernda umhverfið? Nemendur hugsa um þá spurningu í nokkrar mínútur áður en lengra er haldið en þá hefst „þankaregn“ á töflu. Hér gefst nemendum tækifæri á að koma með fjölbreyttar hugmyndir, sem eru skoðaðar nánar þegar lengra er haldið. Tengja þankaregn nemenda við þá umræðu sem kemur hér á eftir og bæta síðan við á töfluna þegar ný um fjöllumarefni koma inn.
- Kennari og nemendur fara yfir textann í bókinni og skoða sérstaklega heimilissorpið og % skiptinguna. Mest er af pappír (36%) og matarafgöngum (32%). Plast hefur einnig nokkuð háa tölu (10%). Getum við reynt að draga úr þessu á einhvern hátt? Hvernig getum við minnkað heimilissorpið? Hvað getum við gert? Allir geta haft áhrif.
- Horfa sérstaklega á það hversu slæmt það er ef öllu er hent í ruslapokann og ekkert flokkað. Allir geta lagt sitt að mörkum með því að byrja á að flokka heimilissorpið. Hvað má fara í ruslapokann, hvað ekki og hvers vegna ekki? Skoða sýnishornin og flokka.
- Hvað er hægt að endurvinna og endurnýta? Kennari nefnir nokkur dæmi því til stuðnings. Tengja Sorpu, Endurvinnsluna, Rauða krossinn, Góða hirðinn, Mæðrastyrksnefnd, ofl. þar inn í. Þekkja nemendur þessa starfsemi?
- Hvaða starfsemi er í sveitarfélaginu?
- Nemendur vinna verkefni í vinnubók.

Moltugerð – safnkassi

Markmiðið er að nemendur:

- Verði meðvitaðir um áhrif eigin neyslu á umhverfið.
- Öðlist þekkingu á því hvernig hægt er að nýta lífrænan úrgang.
- Þekki og skilji hugtakið „molta“.
- Viti hvað þarf, til þess að búa til moltu.
- Geti gert greinarmun á þeim úrgangi sem fer í safnkassann og svo því sem ekki má fara í hann.

Námsgögn

Nemendabók bls. 44 og 45.

Vinnubók bls. 30, 31 og 32.

Safnkassi, lífrænar matarleifar ofl.

Kennslutilhögun

- Kennari rifjar upp með nemendum muninn á lífrænum og ólífrænum úrgangi.
- Kennari og nemendur fara yfir textann í bókinni. Skoða og ræða hugtökin molta, safnkassi, muninn á lífrænum garðaúrgangi og lífrænum matarleifum, örverur og hlutverk þeirra í safnkassanum, rétt hitastig og rakastig kynnt lauslega, stoðefni/hjálprefni. Einnig þarf að skoða það sem ekki má fara í safnkassann og hvers vegna.
- Kennari útskýrir safnkassann og vinnuferlið í kringum hann.
- Ef skólinn er með safnkassa þá er hér tækifæri fyrir kennara að virkja nemendur og gera þá að umsjónarmönnum með safnkassanum í ákveðinn. tíma.
- Nemendur vinna verkefni í vinnubók.

Afmælistúffur

Markmiðið er:

- Að nemendur læri einfaldan kökubakstur

Námsgögn

Nemendabók bls. 48.

Vinnubók bls. 43.

Kennslutilhögun

- Kennari fer yfir uppskriftina með nemendum, sýnir nemendum hvernig á að stilla ofninn og skiptir þeim í hópa 2 og 2 saman.
- Það flýtir fyrir ef kennari er bræðir smjörliki í potti fyrir alla í hópana og lætur þá hafa um það bil 1/2 dl, sem er sama magn og ef olía er notuð í kökurnar.
- Það flýtir einnig fyrir er notaður er súkkulaðispænis í stað þess að láta hvern hóp saxa súkkulaði. Þá er ágætt að nota 2 msk í hverja uppskrift.

Áhöld

Skál, þeytari, desilítramál, mæliskeiðar, pappírsmót, 2 matskeiðar til að nota þegar deigið er sett í formin og bökunarplata.

Til minnis

Kæru forráðamenn

Þessa viku ætlum við að vinna verkefni sem ber yfirskriftina samstarfið heima. Verkefnið skiptist í tvo þætti „herbergið mitt“ og „samvinna“. Markmiðið með verkefninu er að vekja athygli á mikilvægi heimilisstarfa og samvinnu á heimilinu.

Við hvetjum foreldra til að sýna þessu verkefni áhuga og fylgjast vel með vinnu barna sinna og fylla daglega út skráningarblaðið með þeim.

Skylduverkefni: Herbergið mitt

Nemendur eiga að sjá um að halda herbergi sínu í röð og reglu í tvo daga. Búa um rúmið sitt og ganga frá öllu dóti.

Val: Samvinna

Nemendur eiga að velja sér tvö – þrjú verkefni af listanum til að vinna þessa tvo daga.

Með von um gott samstarf

Nafn: _____

Herbergið mitt

	Vel gert	Illá gert	Ógert
Fyrsti dagur			
Annar dagur			

Samvinna

Ryksuga		
Leggja á borð		
Taka af borði		
Búa til nesti		
Taka saman þvott		
Fara út í búð		
Taka úr uppvottavél (ef hún er til staðar)		
Uppvottur		

Annað: _____

Umsögn foreldra: _____

Eplakaka með ís

Efni:

1 1/2	meðalstórt epli
4–6	vínber
1/2 dl	rúsínur
1/2 msk	kanelsykur
1/2 dl	hveiti
1/2 dl	haframjöl
1 msk	sykur
15 g	smjör

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Smyrjið eldfast mót.
3. Skolið eplin og vínberin. Kjarnhreinsið og afhýðið eplin.
4. Skerið eplin í litla bita og vínberin í fernt, setjið í smurt mótið ásamt rúsínunum og stráðið kanelsykrinum yfir.
5. Mælið hveiti, haframjöl og sykur í skál og myljið kalt smjórið saman við.
6. Sáldrið deiginu úr skálinni yfir eplin í mótinu.
7. Bakið kökuna í miðjum ofni í 20–30 mínútur.
8. Berið kökuna fram volga með ís.

Frosin freisting

Efni:

2 stk	tvíbökur eða bruður
2 msk	appelsínusafi
1 lítið	epli
1/2	banani
8–10	vínber
2	þurrkaðar ferskjur eða 4 þurrkaðar aprikósur
1	mandarína
4 bitar	suðusúkkulaði
1–2 tsk	kókosmjöl (má sleppa)
1–2 tsk	muldar hnetur (má sleppa)

Skraut: Hnetur, kókosmjöl, vínber,
mandarínubátar.

Aðferð:

1. Myljið tvíbökurnar og setjið þær í botninn á djúpu móti.
2. Mælið og setjið ávaxtasafann yfir muldu tvíbökurnar.
3. Afhýðið epli, mandarínu og banana og skerið í litla bita ásamt vínberjunum. Athugið að steinar og hýði eiga ekki að vera á borði eða bretti þegar byrjað er að skera niður.
4. Setjið ávextina í skál.
5. Skerið þurrkuðu ávextina og súkkulaðið niður í bita og blandið saman við fersku ávextina í skálinni, einnig kókosmjöli og hnetum ef það er notað.
6. Setjið ávaxtablönduna ofan á muldu tvíbökurnar og skreytið að vild.
7. Lokið mótinu vel og setjið í frysti.

Takið kökuna úr frysti um einni klukkustund áður en á að bera hana fram.
Kakan er góð með ís eða þeyttum rjóma.

Perusalat fyrir tvo

Efni:

4–6 salatblöð, til dæmis
lollo rosso – eða
lambhagasalat

1 þroskuð pera.

Úrval af þeim berjum sem til eru hverju sinni (bláber, vínber, rifsber eða jarðarber) nokkrir bitar af melónu og ferskju – einnig er hægt að nota fleiri ávexti svo sem banana og epli

1/2 dós jógúrt með ávöxtum

Aðferð:

1. Skolið salatblöðin í köldu vatni og hristið af þeim vatnið. Raðið þeim á tvo kökudiska.
2. Skolið peruna, skerið bletti af, en hafið hýðið á nema það sé mjög gróft.
3. Skerið peruna í fallega báta og raðið þeim á salatblöðin.
4. Hreinsið og skerið aðra ávexti og ber og raðið þeim í kring, eins og ykkur finnst fara best.
5. Þegar salatið er borið fram er 1 msk af jógúrt sett ofan á salatið og afgangurinn borinn með í skál.

Grænmetisfat með ítölsku ívafi

Efni:

1–2 dl ósoðið pasta, til dæmis
slaufur eða skrúfur

grænmeti að eigin vali, til dæmis gúrkubiti,
tómatur, blaðlauksbiti, ýmsir litir af paprikum,
sveppir, ferskt spínat, blaðsellerí, grænkál,
graslaukur, blómkál, jöklasalat, kínakál, hvítkál eða
aðrar tegundir sem eru fánlegar á hverjum tíma

1 dl tómatpastasósa

1 dl kalt vatn

2–3 msk rifinn ostur

Aðferð:

1. Sjóðið pasta eftir leiðbeiningum á pakka.
Hellið vatninu af í gegnum sigti og setjið pastað í skál.
2. Veljið, hreinsið og skerið grænmeti og raðið á litríkan hátt á fat.
3. Mælið pastasósuna og setjið í pott ásamt vatninu og hitið varlega að suðu.
4. Rífið ostinn í litla skál og berið fram með
grænmetinu, pastanu og sósunni.

Gott er að bera ristað brauð eða hrökkbrauð
fram með þessum rétti.

Kátar kartöflur

Efni:

2	meðalstórar kartöflur
1–2 msk	laukur eða blaðlaukur
1/8	paprika
1–2 msk	matarolía
1/4 tsk	krydd t.d. salt eða picanta krydd
1	egg
1/2 dl	mjólk
3/4 dl	rifinn ostur
1/4 tsk	þurrkað dill eða steinselja (má sleppa)

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 180 °C.
2. Penslið formið sem nota á fyrir réttinn, til dæmis hringlaga form um 15 cm í þvermál.
3. Afhýðið kartöflurnar, skolið í köldu vatni og rífið á rifjárnri eða skerið í þunnar sneðar.
4. Afhýðið laukinn og skerið í litla bita, skolið paprikuna og skerið í litla bita.
5. Hitið matarolíu á pönnu, stillið á meðalhita og steikið lauk og papriku í 4–6 mínútur, dragið þá pönnuna til hliðar og slökkvið á hellunni.
6. Setjið kartöflurnar í smurt formið og stráið salti og öðru völdu kryddi yfir ásamt lauk og papriku af pönnunni.
7. Brjótið eggjð í skál og mælið mjólkina saman við. Sláið saman með gaffli og hellið yfir kartöflurnar og grænmetið í forminu.
8. Stráið ostinum yfir og dilli eða steinselju ef vill.
9. Bakið neðarlega í ofninum í 20–30 mínútur. Athugið að rifnar kartöflur þurfa styttri tíma en kartöflur í sneiðum.

Gulrótabollur

Efni:

1 1/2 dl	heitt vatn
1/2 dl	súrmjólk
1/2 dl	mjólk
2 1/2 tsk	þurrger
1/2 tsk	salt
1 tsk	hunang
3 msk	matarolía
1 dl	rifnar gulrætur (1–1 1/2 gulrót eftir stærð)
2 msk	saxaðar valhnetur (má sleppa)
1 dl	hveitiklið
5–6 dl	hveiti

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 50 °C.
2. Hreinsið, skolið og rífið gulræturnar á rifjárnri.
3. Saxið valhneturnar ef þær eru notaðar.
4. Mælið vatn, súrmjólk og mjólk í skál.
5. Hrærið þurrgeri, salti, hunangi og matarolíu saman við.
6. Blandið öllu öðru út í skálina, en haldið eftir 1 dl af hveiti. Hrærið og sláið deigið.
7. Bætið hveiti saman við og sláið deigið áfram þangað til það er laust frá skál og sleif. Hnoðið saman í skálinni og látið lyfta sér, ef tími er til.
8. Hnoðið deigið á borðinu og skiptið því í þrjá hluta. Rúllið út í lengjur og skiptið hverri lengju í 6 jafn stóra bita, mótið bollur.
9. Raðið bollunum á ofnplötu og penslið með eggjablöndu.
10. Bakið í 5–8 mínútur, hækkið þá hitann í 200 °C og bakið í um það bil 15–18 mínútur.

Litlar veislupítsur

Efni:

- 1 1/2 dl volgt vatn
- 2 tsk þurrger
- 1/2 tsk salt
- 1 msk matarolía
- 1–2 msk hveitiklíð
- 3–4 dl hveiti
- 2–3 msk maísmjöl sem notað er þegar deigið er flatt út

Fylling ofan á pítsurnar:

- nokkrar msk pítsusósa
- 1 1/2–2 dl rifinn ostur
- grænmeti, til dæmis tómatar, sveppir, laukur og paprika

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 50 °C.
2. Mælið volgt vatn og setjið í skál.
3. Setjið þurrger, salt, matarolíu, hveitiklíð og megnið af hveitinu í skálina og hrærið vel saman.
4. Stráið því sem eftir er af hveitinu yfir deigið og látið það lyftast á hlýjum stað ef tími er til.
5. Hrærið, sláið og hnoðið deigið og fletjið það út með kökukefli. Gott er að sáldra maísmjöli yfir deigið áður en það er flatt út. Maísmjöl klístrast minna en hveiti og deigið festist því síður við borð og hendur.
6. Stingið pítsurnar út með glasi eða móti 7 1/2 cm í þvermál og raðið þeim á plötu með pappír á.
7. Setjið pítsusósu á miðju hveitar pítsu og dreifið úr, setjið rifinn ost yfir og ofan á ostinn er hægt að setja fínt skorinn lauk, niðurskorna sveppi, saxaða papriku og fleiri tegundir af grænmeti ef vill.
8. Setjið inn í ofn í 5–8 mínútur, hækkið svo hitann í 200 °C og bakið í um það bil 12–15 mínútur.

Gestaréttur

Efni:

3 sneiðar	gróft brauð
3 sneiðar	skinka
1/2	paprika
biti af	blaðlauk
1/2 dl	ferskjur
1/3 dós	skinkumyrja
3/4 dl	mjólk
1	egg
2–3 msk	ferskjusafi
1/8 tsk	salt
1 1/2 dl	rifinn ostur
	matarolía til að pensla mótið

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið hann á 200 °C
2. Smyrjið eldfast mót með matarolíu.
3. Skerið skorpuna af brauðsneiðunum, skerið þær í litla teninga og setjið þá í eldfasta mótið.
4. Skerið skinkuna í bita.
5. Hreinsið papriku og blaðlauk og brytjið smátt.
6. Sigtið safann frá ferskjunum og skerið þær smátt.
7. Setjið skinkuna, grænmetið og ferskjurnar í mótið.
8. Setjið skinkumyrjuna í skál og hrærið, bætið mjólkinni smátt og smátt saman við.
9. Bætið eggi, salti og ferskjusafa saman við myrjublönduna og hrærið.
10. Hellið blöndunni yfir í eldfasta mótið.
11. Stráið rifnum osti yfir.
12. Bakið í 15–20 mínútur.

Eggjakaka í ofni

Efni:

1 sneið	skinka
biti af	papriku, tómata eða blaðselleri
biti af	lauk eða blaðlauk
1	egg
1/2 dl	mjólk
1/8 tsk	salt
1/8 tsk	af öðru kryddi, til dæmis paprikudufti, hvítlauksdufti eða svörtum pipar
1 msk	rifinn ostur

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Skerið skinku í litla bita.
3. Skolið og skerið grænmetið smátt.
4. Penslið 2 lítil álform eða eldfast mót með matarolíu.
5. Setjið saxað grænmetið og skinku í botninn á forminu.
6. Brjótið eggjð í skál, setjið mjólk og krydd úti og sláið saman með gaffli. Hellið í formin og stráið rifnum osti yfir.
7. Bakið í 15–20 mínútur.
8. Þegar eggjakakan er bökuð er henni hvolft á skreyttan disk.

Haustsúpa

Efni:

6 dl	vatn
biti af	lauk
biti af	blað- og rauðlauk
biti af	blaðsellerí
1	meðalstór kartafla
1	rófusneið
1	gulrót
1/4	paprika
1 dl	smátt saxað hvítkál
1/2 dl	smátt brotið spagetti
1/2	kjúklingateningur
1/4	grænmetisteningur
	örlítill pipar eða annað
	krydd þurrkuð eða ný
	steinselja til skrauts

Aðferð:

1. Mælið vatn í pott og látið suðuna koma upp.
2. Hreinsið grænmetið, afhýðið og skolið undir köldu vatni.
3. Skerið grænmetið smátt og brjótið spagettið í litla bita.
4. Setjið grænmetið, spagettið og kryddið út í pottinn og látið krauma í 10 mínútur.

Fagur fiskur úr sjó

Efni:

1/2	laukur
1 msk	matarolía
1/4	græn paprika
1/4	rauð paprika
100–150 g	fiskur, ýsa, þorskur eða kóli, roðdreginn og beinlaus

Sósan:

3/4 dl	tómatsósa
1 dl	vatn
1 tsk	basil
1/2 tsk	grænmetiskraftur
1/4 tsk	salt

Aðferð:

1. Hreinsið og skerið laukinn smátt.
2. Hreinsið og skerið paprikuna í mjóa strimla.
3. Skerið fiskinn í litla bita.
4. Blandið saman í skál: tómatsósu, vatni, basil, grænmetiskrafti og salti.
5. Hitið olíuna á pönnu og látið laukinn krauma við lágan hita þar til hann er glær (2–4 mínútur).
6. Hellið nú sósunni úr skálinni á pönnuna og hrærið í, látið suðuna koma upp.
7. Bætið fiskinum og paprikunni á pönnuna og látið krauma í 3–5 mínútur.
8. Tilvalið er að bera þennan rétt fram á pönnunni og hafa grænmetissalat og hrísgrjón eða kartöflur með.

Mánudagspítur

18 litlar eða 12 meðalstórar

Efni:

3 dl	ab mjólk
3 dl	heitt vatn
6 tsk	þurrger
3/4 tsk	salt
3 msk	matarolía
3 dl	hveitiklið
10 1/2 dl	hveiti

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 240 °C.
2. Blandið ab mjólk og heitu vatni saman í skál.
3. Setjið þurrger, salt, matarolíu, hveitiklið og næstum allt hveitið í skálina og hrærið vel saman með sleif.
4. Hrærið því sem eftir er af hveitinu út í skálina.
5. Setjið dálítið af hveiti á borð og hvolfið úr skálinni á borðið.
6. Hnoðið deigið og skiptið því í 12–18 pítur.
7. Mótið pítubrauðin og setjið þau á ofnplötu með bökunarpappír á. Hafið gott bil á milli þeirra.
8. Breiðið stykki yfir píturnar og látið þær lyftast á hlýjum stað í 15 mínútur.
9. Áður en píturnar fara í ofninn eru þær klappaðar út, þannig að þær verði 8–10 cm í þvermál.
10. Bakið í um það bil 10–12 mínútur.

Í bakaðar pítur má setja ýmsar fyllingar, nautahakk, kjúklingabita, skinku, margvíslegt grænmeti og fisk. Oft eru ýmsir góðir afgangar til á heimilunum og þá er upplagt að nýta þá í pítubrauð.

Vöflur

Efni:

3 dl	hveiti
1/2 dl	heilhveiti
2 tsk	lyftiduft
2 msk	sykur
1/4 tsk	salt
1/2 dl	matarolía
2	egg
2 1/2 dl	mjólk
1 tsk	vanilludropar

Aðferð:

Allt sett í skál og hrært saman í kekkjalausan jafning.
Bakað í vel heitu vöflujárni.

Fjallabrauð

Efni:

1 dl	heitt vatn
1 dl	mjólk
1/2 dl	súrmjólk
2 1/2 tsk	þurrgeri
1/2 tsk	púðursykur
1/4 tsk	salt
1 msk	matarolía
1 1/2 dl	hveitiflögur eða tröllahafrar
1–2 msk	söxuð fjallagrös
4–5 dl	hveiti

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 50 °C.
2. Leggið fjallagrösina í bleyti í kalt vatn.
3. Blandið saman í skál vatni, mjólk, súrmjólk, þurrgeri, púðursykri, salti og olíu.
4. Takið fjallagrösina upp úr vatninu, kreistið yfir vaskinum og rífið eða klippið þau niður. Hrærið fjallagrösunum ásamt hveitiflögum og hluta af hveitinu saman við gerblönduna.
5. Hrærið afganginum af hveitinu saman við og sláið deigið í skálinni. Látið deigið hefast ef tími gefst.
6. Hnoðið deigið lauslega og skiptið því í tvennt.
7. Hnoðið og mótið deigið að vild, til dæmis má skipta því í tvennt og rúlla út í tvo sívalninga sem snúnir eru saman og settir á ofnplötu klædda bökunarpappír. Penslið með vatni eða mjólk og stráið hveitiflögum ofan á.
8. Bakið í 5–8 mínútur hækkið þá hitann í 200 °C og bakið áfram í 15–18 mínútur.

Sumarbrauð

Efni:

6 dl	hveiti
1 dl	heilhveiti
1 dl	hveitiklíð
3 tsk	lyftiduft
1/2 tsk	salt
2 tsk	sykur
3 dl	mjólk

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 175 °C.
2. Mælið þurrefnin í skál.
3. Hellið mjólkinni saman við og hrærið í með sleif.
4. Setjið deigið á borðið og hnoðið það lítillega.
5. Skiptið deiginu í tvennt og hnoðið þar til það er samfellt.
6. Setjið brauðdeigið í tvö lítil smurð kökuform.
7. Bakið í um 30 mínútur.

Hnútar

Efni:

3/4 dl	mjólk
3/4 dl	heitt vatn
2 tsk	þurrger
2 msk	sykur
1/4 tsk	salt
2 msk	matarolía
1 lítið	egg
1 msk	hveitiklið
4–5 dl	hveiti

mjólk til að pensla með og
2–3 msk kanelsykur í fyllingu

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 50 °C.
2. Setjið allt í skál, nema 1 dl af hveitinu og hrærið vel saman. Stráið hveiti yfir og látið deigið hefast á volgum stað ef tími er til.
3. Hrærið deigið og hnoðið, ef til vill þarf að bæta við hveiti.
4. Fletjið deigið út í ferhyrning, örlítið aflangan og penslið með mjólk og stráið kanelsykri yfir.
5. Brjótið deigið inn á við frá báðum langhliðum, þannig að það verði þrefalt.
6. Skerið deigið niður í ræmur, um 1 1/2 cm breiðar. Gott er að nota kleinujárn eða pítsuskera.
7. Hnýtið hverja deigræmu í hnút og setjið á ofnplötu með pappír. Munið eftir að hafa gott bil á milli því að hnútarnir stækka í ofninum.
8. Setjið hnútana inn í 50 °C heitan ofninn í 8 mínútur, hækkið svo hitann í 200 °C og bakið áfram í um það bil 15 mínútur. Eða látið lyftast við yl í 15 mínútur og setjið síðan í 200 °C heitan ofn og bakið í 12–15 mínútur.

Lummur

Efni:

1 dl	heilhveiti
1 dl	haframjöl
1/2 tsk	lyftiduft
1/8 tsk	salt
2 tsk	púðursykur
1 dl + 1 msk	mjólk
1 msk	matarolía
1/2 tsk	vanilludropar
1	egg
1/2 dl	rúsínur (má sleppa)

Aðferð:

1. Mælið og blandið þurrefnunum saman í skál.
2. Bætið mjólk og matarolíu út í.
3. Brjótið eggjð í bolla eða litla skál og hrærið öllu saman með sleif.
4. Hitið pönnukökupönnu á miðstraum í um það bil 2 mínútur. Ef til vill þarf að bera á hana matarolíu með eldhúspappír. Það gerið þið áður en pannan er hituð. Á meðan finnið þið til disk undir lummurnar, pönnukökuspaða, gaffal og stóra skeið.
5. Setjið deigið með skeið á pönnuna. Hæfilegt er að setja 2–3 lummur á í hvert skipti.
6. Snúið lummum við þegar yfirborðið fer að þorna. Notið pönnukökuspaða og gaffal. Úr þessari uppskrift fást 10–12 lummur. Þið getið stækkað uppskriftina um helming ef það eru 4 eða fleiri sem þið eruð að baka fyrir.

Lummurnar eru bestar nýbakaðar með sultu eða sykri.

Sparikökur

Úr þessari uppskrift fást 60 smákökur

Efni:

2 dl	hveiti
1 dl	sykur
1 dl	kornflögur, muldar
1 msk	kókósmjöl
1/4 tsk	salt
1/4 tsk	natron
50 g	smjörlíki
50 g	suðusúkkulaði, saxað
1	egg

Aðferð:

1. Kveikið á ofninum og stillið á 200 °C.
2. Saxið súkkulaðið smátt og myljið kornflögurnar.
3. Mælið öll þurrefnin, nema súkkulaðið, í skál og hrærið saman.
4. Myljið kalt smjörlíkið saman við, notið fingurgómana.
5. Hrærið söxuðu súkkulaðinu saman við.
6. Notið desilítramál eða bolla til að brjóta eggjð í áður en þið bætið því út í skálina, hrærið og hnoðið deigið saman.
7. Hnoðið deigið á borðinu og skiptið því í sex jafn stóra hluta. Rúllið hvern hluta út í lengju sem skipt er í 10–12 jafn stóra bita og mótið í kúlur. Raðið á plötu og bakið í 10–12 mínútur.

Afmælistúffur

Efni:

1	egg
1 dl	sykur
50 g	brætt smjörlíki eða olía
1 dl	mjólk
1 tsk	vanilludropar
3 dl	hveiti
2 tsk	lyftiduft
3 msk	súkkulaðibitar

Aðferð:

Stillið ofninn á 200 °C jafnan hita eða 180 °C blástur.

1. Setjið egg og sykur í skál og þeytið vel saman með þeytara.
2. Bætið bræddu smjörlíki eða olíu út í og hrærið vel saman við.
3. Bætið mjólk og vanilludropum út í og hrærið vel.
4. Setjið hveitið og lyftiduftið í skálina ásamt súkkulaðinu og hrærið saman við en ekki of lengi, þá verður deigið seigt.
5. Skiptið deiginu í 12–14 múffumót og bakið í 12 mínútur.

Ávaxtasalat

Efni:

- 1 epli
- 1 appelsína
- 1/2 pera
- 1 banani
- 1/2 kíví
- nokkur vínber

Aðferð:

1. Flysjið alla ávextina nema Vínberrin. Þvoið þau vel í köldu vatni.
2. Brytjið alla ávextina smátt. Takið steinana úr vínberrjunum.
3. Setjið ávaxtabitana í stóra skál.

Borið fram með vanillusósu

Vanillusósa

Efni:

- 1 eggjarauða
- 1 msk sykur
- 1/2 tsk vanilludropar
- 1 1/4 dl rjómi

Aðferð:

1. Léttþeytið rjómann, annaðhvort með rafmagnsþeytara eða með því að setja rjómann í hristiglas og hrista í 2–3 mínútur.
2. Setjið eggjarauðuna, sykurinn og vanilludropana í skál og hrærið vel.
3. Blandið rjómanum varlega saman við eggjahæruna.

