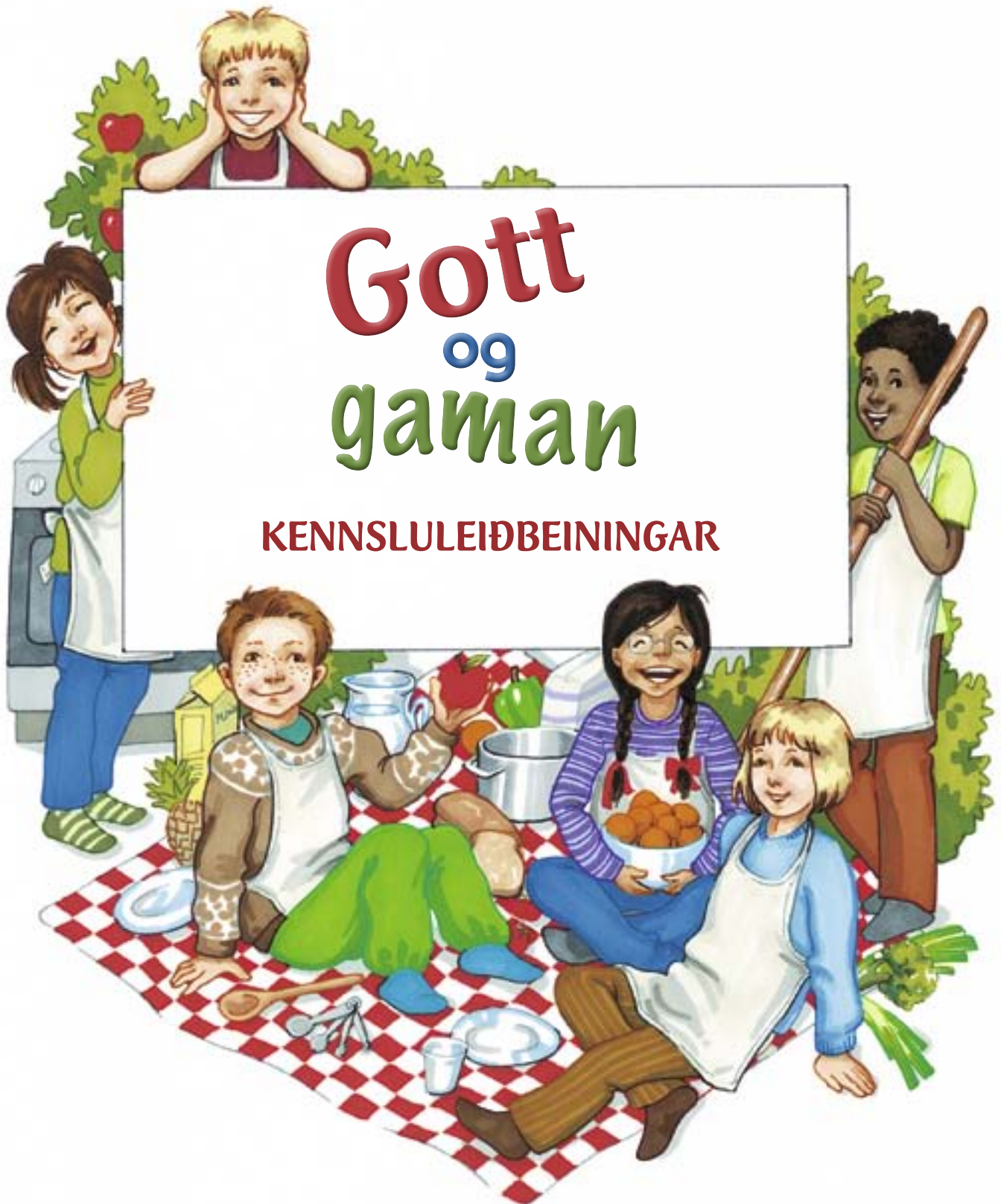


HEIMILISFRÆÐI FYRIR BYRJENDUR



## **Gott og gaman**

Kennsluleiðbeiningar með  
heimilisfræði fyrir byrjendur

© 2012

Höfundar: Guðrún Marie Jónsdóttir og Steinunn Þórhallsdóttir

Ritstjóri: Ellen Klara Eyjólfsdóttir

Teikningar: Íris Auður Jónsdóttir

Hönnun og umbrot: Námsgagnastofnun

Námsgagnastofnun

Kópavogi

Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 2012

Vefútgáfa

# Inngangsorð frá höfundum

Námsefni í heimilisfræði fyrir byrjendur er samið með hliðsjón af aðalnámskrá grunnskóla í heimilisfræði.

Grunnskólalögin kveða á um að hlutverk skólans sé að stuðla að alhliða þroska, heilbrigði og menntun hvers og eins nemanda. Leggja skal áherslu á heilbrigða lífshætti og andlega og líkamlega velferð. Markviss heimilisfræðikennsla í grunnskóla stuðlar að því að þessum markmiðum grunnskólalaga verði náð.

Fjölbreyttir námsþættir heimilisfræðinnar fela í sér mikla möguleika til að þjálfa færni nemenda á ýmsum sviðum. Námið er hugsað í þrepum sem þyngjast eftir aldri og þroska nemenda og fara frá hinu einfalda til hins flókna og frá hinu nálæga og þekktu til hins fjarlæga og ókunna. Heimilisfræðikennsla er bæði verkleg og bókleg. Í aðalnámskrá grunnskóla í heimilisfræði er getið um tengsl greinarinnar við aðrar námsgreinar grunnskólans s.s íslensku, stærðfræði, náttúrufræði, íþróttir o.fl.

Í námsbókinni *Gott og gaman* fyrir byrjendur er yfirleitt miðað við að hver opna sé viðfangsefni einnar kennslustundar (80 mín). Smærri verkefni eru í bókinni til uppfyllingar ef þarf. Námsefnið gerir ráð fyrir samvinnu kennara og nemenda. Uppskriftir miðast yfirleitt við 8–12 nemendur. Tekið verður fram í kennsluleiðbeiningum þegar annað á við. Við mælum með því að við verklega vinnu nemenda í 1. bekk séu þeir ekki sendir út á hin hefðbundnu vinnusvæði heimilisfræðistofunnar, heldur vinni við matarborðin og/eða í kringum vinnusvæði kennarans (kennaravinnueining).

**Ekkert skerpir heyrn nemenda meira en hrós.**

**Lengi muna börnin.**

**Kennarinn líkist sáðmanni sem sáir fræjum í frjósaman jarðveg.**

*Guðrún Marie Jónsdóttir  
Steinunn Þórhallsdóttir*

# Velkomin í heimilisfræðistofuna

## Nemendabók bls. 2–3

### Markmið

Nemendur læri að:

- Heimilisfræðistofan er kennslustofan þeirra og þar fá þeir að vinna saman að gagnlegum og skemmtilegum verkefnum.
- Heimilisfræðistofan er sameiginleg kennslustofa allra nemenda skólans.
- Allir eiga að ganga vel um heimilisfræðistofuna og þannig eru eldhúsreglurnar.
- Hreinlæti er afar mikilvægt.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Mikilvægi þess að heilsa, kynna sig og kveðja.
- Nýju námsbókina *Gott og gaman* og flettir henni með þeim. Kennarinn hefur merkt bækurnar fyrirfram.
- Kennslueldhúsið sem þeirra kennslustofu, sameiginlega með öðrum nemendum skólans.
- Allar eldhúsreglurnar og kynnir þær.
- Að í eldhúsinu geta falist hættur ef óvarlega er farið með áhöld og tæki.
- Samvinnu, samhjálp og sameignilega ábyrgð.
- Mikilvægi handþvottar, hvers vegna? Hæfilega notkun á sápu og handþurrkupappír – sýni-kennsla.
- Svuntunotkun, hvers vegna?

### Verkefni

Nemendur setja á sig svuntur, geta bundið svuntubönd hver hjá öðrum.

Nemendur æfa handþvott.

Aftast í kennsluleiðbeiningum er prentvæn útgáfa af eldhúsreglunum.

# Kennslueldhúsið

## Nemendabók bls. 4–5

### Markmið

Nemendur læri að:

- Kennslueldhúsið er mjög stórt eldhús.
- Í eldhúsinu eiga öll tæki sinn stað.
- Mikilvægt er að allir nemendur gangi vel frá eftir sig.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Eldhúsreglurnar – upprifjun.
- Skipulag í skúffum og skápum.
- Nöfn á áhöldum sem má sjá í skúffum, sum hættuleg önnur ekki, notkun áhaldanna.
- Uppþvott í vaski eða uppþvottavél.
- Mikilvægi þess að þvo vel vinnu- og matarborð – sýnikennsla.
- Myndir og veggspjöld sem hanga uppi í heimilisfræðistofunni.

### Verkefni

Ef tími vinnst til væri tilvalið að blanda Töfradrykkinn – sjá uppskrift á bls. 11 í kennslubók.

# Áhöld og tæki í eldhúsinu

## Nemendabók bls. 6–7

### Markmið

Nemendur læri að:

- Það þarf mörg áhöld og tæki til að elda mat og baka brauð og kökur.
- Rafmagnstækin eru ekki barnaleikföng.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Áhöldin á blaðsíðunni og sýnir þau, hvar þau eru geymd og til hvers þau eru notuð.
- Að sum áhöldin geta verið varasöm – sjá myndir.
- Að rafmagnstækin eru ekki fyrir nemendur án aðstoðar.

### Verkefni á bls. 7

Nemendur flokka áhöld og tæki, setja X yfir þau tæki sem er hættulegt að nota án hjálpar.

Ef tími er til lita nemendur áhöldin.

Ágætt ráð til upprifjunar á áður unnum blaðsíðum er að setja upp spurningakeppni milli hópa.

### Fyrirkomulag keppinnar

- Nemendum skipt í lið (3–4 í hóp).
- Nafn liðstjóra og fjölda í hópnum (liðstjóri +2(3)) skrifað á töfluna.
- Kennari sýnir áhald eða spyr spurningar.
- Nemendur sammælast um svar og einn úr liðinu kemur og hvíslar réttu svári að kennara sem gefur prik fyrir rétt svar. Engin hlaup.
- Að lokum er stigafjöldinn reiknaður út.

# Mælingar

## Nemendabók bls. 8–9

### Markmið

Nemendur læri að:

- Þekkja dl- mál og mæliskeiðar.
- Mikilvægt er að vera nákvæmur þegar verið er að mæla.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Mælieininguna dl/lítri.
- Mæliskeiðarnar, matskeið og mismunandi teskeiðamál.

### Verkefni

Setjið upp þrjú vinnusvæði og skiptið nemendum í þrjú hópa. Gott að láta nemendur setja á sig svuntu og þvo sér um hendur.

1. Svæði – mæling, hve margir dl eru í ½ lítra?
2. Svæði – mæling, hve margir dl eru í 1 lítra?
3. Svæði – vatn í vaski, nemendur mæla hve margar ¼ tsk er í 1 tsk og hve margar ½ tsk eru í 1 tsk.

Nemendur skrá niðurstöður með stikum á línur og færa síðan inn sem tölustaf í hringinn á enda línunnar í bókinni.

Að lokum gengur hver hópur frá sínu svæði.

**Það getur verið gott að setja trekkt ofan í stútinn á vatnsflöskunum**

# Sesambollur

## Nemendabók bls. 10

### Uppskriftin er hæfileg í 12 bollur meðalstórar

#### Markmið

Nemendur læri að:

- Mismundandi korn er notað í brauð og bollur.
- Mæla þarf nákvæmlega það sem á að fara í bollurnar.

#### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Að mikilvægt er að lesa uppskriftina vel í byrjun.
- Að taka til áhöld og hráefni í uppskriftina.
- Að í þessum bollum er kornið hveiti, misgróft.
- Að hægt er að búa til ýmislegt annað en bollur úr þessu deigi.
- Að í gerdeigi þarf vökvinn að vera um 37° C (líkamshiti).

#### Verkefni

Nemendur þvo hendur og setja á sig svuntu.

- Kennari og nemendur mæla saman hráefni í uppskriftina.
- Kennari hrærir deigið saman með sleif eða í hrærivél.
- Kennari hnoðar deigið á borðinu og skiptir því jafnt á milli nemenda.



# Töfradrykkur

## Nemendabók bls. 11

### Markmið

Nemendur læri að:

- Búa til hollan ávaxtadrykk.
- Mæla með dl máli.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Nákvæmni við mælinguna.
- Magn drykkjarins, hve margir dl samtals/lítrar/dl.

### Verkefni

Nemendur mæla til skiptis safa og vatn í stóra skál.

Kennarinn eys safa í glösin og nemendur setja einn klaka í glasið sitt.

Nemendur setja glösin í uppþvottavélina og þurrka matborðin.

Hver nemandi þurrkar sinn hluta borðsins.

# Hafragrautur/Góður skóladagur

## Nemendabók bls. 12–13

### Markmið

Nemendur læri að:

- Mikilvægt er að fá nægan svefn.
- Námsgeta þeirra getur oltið á hvíldinni.
- Morgunverðurinn er mikilvægasta máltíð dagsins.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Myndirnar á opnunni.
- Að morgunverður getur verið mishollur.
- Að hafragrautur er fljótgerður og hollur morgunverður.
- Að mikilvægt er að allir taki lýsi.

### Verkefni

Nemendur þvo hendur og setja á sig svuntu.

Kennari og nemendur mæla saman hráefni í uppskriftina.

Kennari hrærir í grautarpottinum þar til sýður og slekkur þá á hellunni.

Nemendur sækja skálar og skeiðar fyrir grautinn og setjast við borðin.

Kennari kemur með pottinn og mjólkina og skammtar nemendum.

Nemendur setja skálar og skeiðar í uppþvottavélina og þurrka matborðin.

Hver nemandi þurrkar sinn hluta borðsins.

### Hafragrautarvísa

Sagt er að Sr. Friðrik Friðriksson, æskulýðsfulltrúi hafi samið þessa vísu til að bæta andann við morgunverðarborðið í Vatnaskógi. Hægt er að syngja hana við lagið *Dansi, dansi dúkkan mín*.

Hafragrautur góður er  
gæða sér á honum ber.  
Hafragrautur gefur kraft  
góður bæði með mjólk og saft.

Hafragraut á brattri braut  
borða menn í sorg og þraut.  
Þeir sem hafra gófla graut  
gildir verða eins og naut.

# Fæðuhringurinn/Fæðuhringsbrauðsneið

Nemendabók bls. 14–15

## Markmið

Nemendur læri að:

- Í fæðuhringnum er bara hollt fæði.
- Fæðuhringurinn hjálpar manni að velja fjölbreyttan mat.
- Skólanesti þarf bæði að vera hollt og gott.

## Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Fæðuhringinn og flokka hans.
- Myndir af fæðuhringsbrauðsneiðunum og ber þær saman við fæðuhringinn.

## Verkefni

Nemendur þvo hendur og setja á sig svuntu.

Nemendur velja sér af hráefninu og búa til sína fæðuhringsbrauðsneið, passa að á sneiðinni sé eitthvað úr hverjum fæðuflokki.

Nemendur gera grein fyrir sinni brauðsneið.

Nemendur drekka vatn með brauðinu sínu.

Ræða má við nemendur um morgunverð og hádegisverð í skólanum og staðsetja innihald máltíðanna í fæðuhringnum.

Það má e.t.v gefa nemendum fæðuhring í stærðinni A4 sem hægt er að fá hjá Embætti landlæknis.

# Samvinna heima og í skólanum

## Nemendabók bls. 16–17 og verkefni á bls. 32

### Markmið

Nemendur læri að:

- Mörg verk þarf að vinna á hverju heimili.
- Mikilvægt er að allir taki þátt eftir getu.
- Mikilvægt er að allir gangi vel um skólann sinn.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Mismunandi heimilisverk.
- Umgengni um skólann, t.d. fatahengin, skógeymsluna, skólastofurnar.
- Allar myndirnar á opnunni.
- Hvað þeir geti gert heima.

### Verkefni

Nemendur vinna verkefni á opnunni bls. 16–17.

Nemendur setja bros/fýlukarla þar sem við á.

Nemendur og kennari fara yfir myndir og ræða um hvað sex ára nemendur geta gert sjálfir hjálparlaust og setja hring utan um umrædda mynd.

Að lokum, á leið í skólastofu, er farin skoðunarferð um skólann til að skoða umgengni.

# Tennurnar þínar/Í mjólkinni er kalk fyrir beinin og tennurnar

Nemendabók bls. 18–19

## Markmið

Nemendur læri að:

- Mikilvægt er að hirða vel tennur sínar, þær eiga að endast manni allt lífið.
- Foreldrar þurfa að bursta tennur í ungum börnum.
- Kalk í mjólkurvörum gerir tennurnar og beinin sterk.  
(Muna að D-vítamín í lýsi hjálpar til við nýtingu kalks.)

## Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Barna- og fullorðinstennur.
- Hvað þau eru búin að missa margar tennur.
- Tannhirðu/tannskemmdir/tannlækni.
- Hvort allir hafi borðar eitthvað úr mjólkurflokknum í dag?
- Myndirnar á opnunni.

## Verkefni

Lita myndir af mjólkurvörum.

Ítarefni: Sjá vef Embættis landlæknis um tannhirðu.

# Mjók er góð / Mjólkurdrykkur

## Nemendabók bls. 20–21

### Markmið

Nemendur læri:

- Að mjólkin kemur úr kúnni.
- Að margar mismunandi mjókurvörur eru til.
- Að mjólk er viðkvæm vara sem verður að geyma í kæli annars skemmist hún.
- Að á mjólkurumbúðum eru ýmsar upplýsingar.
- Að mjólk er holl.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Myndirnar á opnunni.
- Mjólkuferlið frá kúm í haga og heim í kælikáp.
- Upplýsingar á mjólkurfernum.
- Hollustu mjólkur fyrir tennur og bein (upprifjun).

### Verkefni

Nemendur þvo hendur og setja á sig svuntu.

Hvert barn fær glas og teskeið.

Kennari hrærir (mixer) mjólkurdrykkinn og hellir í glös nemenda úr könnu.

Nemendur fá bananabita sem þeir stappa og setja í glasið sitt. Það má einnig nota niðurskorna ávexti t.d. epli, peru, í litlum bitum, affryst ber eða ávaxtabita og setja 3–5 bita í hvert glas.

Nemendur setja glös og teskeiðar í uppþvottavél og þurrka matborðin.

# Ávextir / Ávextir eru hollir

Nemendabók bls. 22–23

## Markmið

Nemendur læri að:

- Flestir ávextir sem við getum keypt í búðum koma frá útlöndum.
- Ávextir og ber vaxa á Íslandi.
- Ávextir eru hollir vegna vítamína sem í þeim eru (aðallega C-vítamín).
- Ávextir hafa mismundi nöfn.
- Ávexti þarf að geyma á vissan hátt.

## Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Myndirnar á opnunni.
- Að ávextir vaxa á runnum, trjám og lyngi.
- Hvað telst til ávaxta sem vex á Íslandi.
- Hvernig hægt er að nota ávexti á mismunandi hátt.
- Hvers vegna ávextir eru hollir.
- Hvaða ávextir þeim þykja bestir.

## Verkefni

Tillaga að viðbótarverkefni er t.d. ávaxtapinnar, ávaxtasalat.

# Ávaxtasalat/Ávaxtapinnar

Nemendabók bls. 23–24

## Markmið

Nemendur læri að:

- Hægt er að búa til smárétti úr ávöxtum.
- Það þarf að skola ávextina vel áður en þeir eru borðaðir.
- Suma ávexti þarf að flysja/skræla.

## Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Hollustu ávaxta.
- Hvaðan ávextirnir sem við notum í dag koma (útlönd/Ísland).
- Hvaða ávexti þarf að flysja/skræla.

## Verkefni

Nemendur þvo hendur og setja á sig svuntur.

### Ávaxtasalat – Uppskriftin miðast við 5–6 nemendur

Nemendur fá bretti og lítinn bithnif.

Nemendur fá ávextina sem þeir eiga að skera á brettin sín.

Nemendur skera ávextina í litla bita, setja í sameiginlega skál og blanda þeim saman með skeið.

Kennarinn tekur hnífana og brettin frá nemendum.

Nemendur skipta ávaxtasalatinu sjálfir jafnt á milli sín í litlar skálar og borða það með teskeið. Fá vatn með ef þeir vilja.

### Ávaxtapinnar

Nemendur fá bita af ýmsum ávöxtum á diskum og tannstöngla á öðrum diskum.

Hver nemandi fær lítinn disk.

Nemendur setja tvær ávaxtategundir á hvern pinna og raða þeim fallega á diskinn sinn.

Hver nemandi fær u.þ.b. sex pinna. (E.t.v vilja þeir skola hendurnar.)

Nemendur setja diskum í uppþvottavél og þurrka matborð, hver þurrkar sitt svæði.



# Borðsiðir

## Nemendabók bls. 25

### Markmið

Nemendur læri að:

- Haga sér vel við matarborð.
- Teygja sig ekki yfir disk sessunautar síns.
- Réttu hver öðrum t.d. vatnkönnu eða kökudisk.
- Það er kurteisi að smakka á öllum mat.
- Borða fallega og snyrtilega með hnífapörum.
- Sýna tillitssemi, tala saman (ekki kallast á) og hlusta á aðra.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Textann á blaðsíðunni.
- Myndirnar á blaðsíðunni.
- Hvar þeir geta æft borðsiðina.

### Verkefni

Æfa borðsiðina í kennslueldhúsi, matsal skólans og heima.

Þetta getur verið gott samvinnuverkefni heimilisfræðikennara og þeirra kennara sem fylgja nemendum í matsal skólans.

# Grænmeti

## Nemendabók bls. 26

### Markmið

Nemendur læri að:

- Grænmeti er hollt vegna vítamínanna.
- Grænmeti hefur mismundi nöfn.
- Grænmeti er auðvelt að rækta, t.d. í skólagörðum.
- Grænmeti þarf að geyma á vissan hátt.
- Grænmeti þarf að þvo áður en það er borðað eða eldað.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Mismunandi tegundir grænmetis, myndaspjöld/sýnishorn.
- Mismunandi ræktunarstaði.
- Hvernig lítið fræ verður að gulrót.

### Verkefni

Keppni milli borða um grænmetisþekkingu. Sjá leiðbeiningar með bls. 6–7 um áhöld.

# Grænmetisbakki og ídýfa

## Nemendabók bls. 27

### Markmið

Nemendur læri að:

- Þvo þarf allt grænmeti áður en það er skorið niður.
- Sumt grænmeti þarf að flysja/skræla.
- Grænmeti er góður skyndibiti.
- Vinna saman að verkefninu.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Hollustu grænmetis.
- Hvernig gulrót er flysjuð/skræld.
- Hvernig skera á grænmetið í hæfilega bita.
- Hvernig væri fallett að raða grænmetinu á stóra diskinn.

### Verkefni

Kennarinn skolar og flysjar grænmetið, gott að hafa allt tilbúið nema það sem á að nota til að sýna vinnubrögðin.

Nemendur þvo hendur og setja á sig svuntu.

Hver nemandi fær lítið bretti og lítinn bithníf.

Hver hópur (3–4 nem.) fær það grænmeti í skál sem hópurinn á að vinna með.

Nemendur fá matardisk sem þeir raða á fallega skornu grænmetinu.

Nemendur búa til ídýfuna eða fá hana tilbúna frá kennaranum.

Kennarinn sér um að þvo bretti, bithnífa og önnur áhöld.

Nemendur þurrka hver sinn hluta matborðs.

### Tillögur að ídýfu

- Sýrður rjómi m/púrrulaukssúpuđufti.
- Sýrður rjómi m/bragðefnum.
- Jógúrt með eða án bragðefna.

**Kennarinn ákveður magn fyrir hópinn.**

# Umhverfið / Umhverfisvernd

## Nemendabók bls. 28–29

### Markmið

Nemendur læri að:

- Við eigum bara eina Jörð og þurfum að passa hana vel.
- Ruslatunnur eru til bæði úti og inni.
- Það þarf að flokka úrgang til að minnka sorpið.
- Sumt sem við flokkum er hægt að endurnýta.
- Hægt er að búa til mold úr lífrænum úrgangi.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Myndirnar á opnunni, hreina náttúru, bæði andrúmsloft og hreint vatn.
- Hvað þeir geti gert til að passa jörðina.
- Hvað hægt er að flokka af sorpi heima og í skóla.
- Að bílar menga loftið.
- Að sóðalegt er þegar fólk hendir rusli á götuna og jafnvel út um bílgluggann.
- Að ef olía fer í sjóinn geta fuglarnir dáðið og fjaran verður mjög óhrein.
- Að ljótt er að sjá þegar bílum hefur verið ekið utan vega eða vegslóða.

### Verkefni:

Umræða milli kennara og nemenda.

Nemendur vinna verkefni á opnunni, broskarl/fýlukarl.

Nemendur og kennari fara út á skólalóð með litla plastpoka og tína upp rusl og skoða hvort þarf að flokka það eitthvað.

Þetta verkefni á best við að hausti eða vori.

Ítarefni er til á heimasíðu Sorpu.

# Naglasúpa

## Nemendabók bls. 30

### Markmið

Nemendur læri að:

- Grænmeti er hollt.
- Búa til holla og góða grænmetissúpu.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Grænmetið sem nota á í súpuna.
- Hreinsun á grænmetinu áður en það er skorið.
- Að við ætlum að sjóða súpuna 10–15 mín.
- Að hægt er að hafa kjötkraft í súpunni til að hún verði betri á bragðið.
- Söguna af naglasúpunni – *Óskasteinn*.

### Verkefni

Nemendur þvo hendur og setja á sig svuntu.

Síðan fá þeir bretti og lítinn bithníf.

Þá fá þeir það grænmeti sem þeir eiga að skera á disk.

Nemendur skera grænmetið smátt og setja aftur á sama diskinn.

Þegar allir eru búnir að skera sitt grænmeti koma þeir með diskinn til kennarans sem setur grænmetið út í sjóðandi kjötkraftsvatnið í pottinum.

Nemendur fara aftur með diskinn á borðið sitt, setja fyrst á hann bithnífana og síðan brettin og kennari sækir svo diskinn og þrífur áhöldin.

Nemendur setja skálar, skeiðar og glös fyrir vatn á borðin.

Kennarinn skammtar súpu í skálarnar.

Nemendur setja borðbúnað í uppþvottavél og þurrka matborðin.

# Rúgbrauðssneið

## Nemendabók bls. 31

### Markmið

Nemendur læri að:

- Smyrja sér brauðsneið með hollu, fjölbreyttu áleggi.

### Vinnutilhögun

Kennarinn ræðir við nemendur um:

- Nesti.
- Hvers vegna ekki er smjör á rúgbrauðssneiðinni – smurálegg.
- Úr hvaða fæðuflokkum er áleggið á rúgbrauðinu.
- Hvernig er best að vinna verkið – sýnikennsla.

### Verkefni

Nemendur þvo hendur og setja á sig svuntu.

Fá síðan bretti og borðhníf.

Kennarinn setur mátulega mikinn smurost á rúgbrauðssneiðina.

Nemendur fá gúrkusneiðar og paprikuhringi (strimla) á disk.

Þá smyrja þeir rúgbrauðið og setja gúrkusneið og papriku fallega ofan á ostinn.

Nemendur setja brauðsneiðina sína á lítinn disk og setja bretti og hníf á borðið hjá kennaranum.

Síðan borða þeir brauðið og fá mjókurglas með.

Nemendur setja diska og glös í uppþvottavél og þurrka matarborðið.

Rúgbrauðssneiðar eru misstórar. Oftast er nóg að hafa hálfá sneið á hvern nemanda.

# Verk að vinna, hvað getur þú gert?

## Nemendabók bls. 16

### Sjá kennsluleiðbeiningar með bls. 16–17

Við bendum kennurum á að hægt er að finna ítarefni t.d. á heimasíðum: Námsgagnastofununar, Embættis landlæknis og Sorpu.

Ýmis veggspjöld og bæklinga má nálgast t.d. hjá Embætti landlæknis.