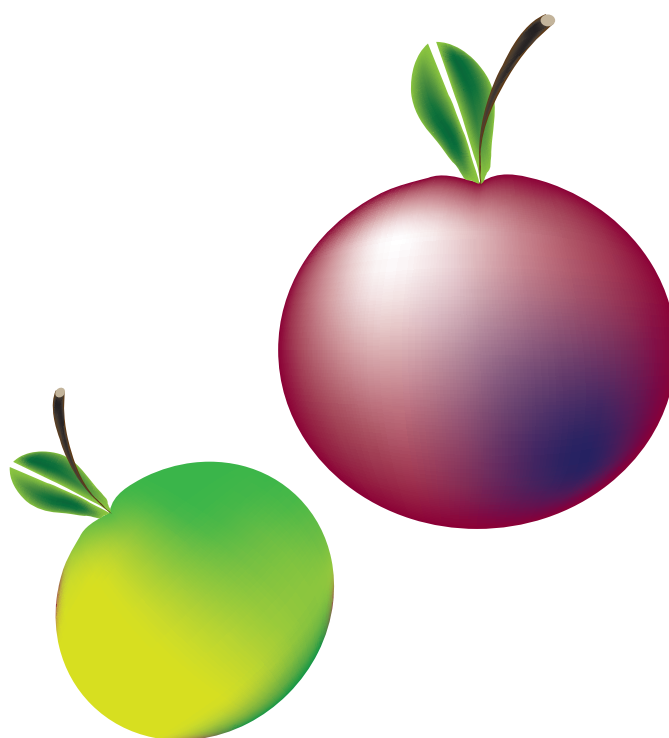


**Nafn:** \_\_\_\_\_



# **Matur og menning**

## **Verkefni**

# matarmenning þjóðarinnar fyrr og nú

## **matur og menning bls. 2–3**

### **verkefni 1.**

Fyrstu 1000 ár Íslandssögunnar lifðu Íslendingar á afar einhæfu fæði sem einkenndist af matvörum úr dýraríkinu eins og kjöti, mjólkurmat og fiski. Síðan óx innflutningur á korni og þar með neysla á vörum úr jurtaríki. Á síðari hluta átjándu aldar tókst loks að kenna Íslendingum að rækta og borða kartöflur og í framhaldi af því óx smátt og smátt grænmetisræktun hér á landi.

Skoðaðu fæðuframboðstölur á heimasíðu Lýðheilsustöðvar [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

Skrifaðu ritgerð (tvær bls.) um hvernig fæði þjóðarinnar hefur breyst frá árinu 1960 og fram á okkar daga.

# holdafar / gripið í taumana / átröskun

## matur og menning bls. 4–7

### verkefni 2.

Íslendingar hafa verið að þyngjast undanfarna áratugi, bæði börn og fullorðnir. Þarna er mörgu um að kenna, ekki síst auknu fæðuframboði og minni líkamlegri hreyfingu. Sá sem er of þungur borðar, eða hefur einhvern tíma borðað, meira en líkaminn brenndi og umframorkan hefur sest utan á viðkomandi í formi fitu. Til að snúa þessu við þarf því að hreyfa sig meira og borða skynsamlega. Best er ef hreyfingin verður eðlilegur hluti af daglegu lífi eins og t.d. að ganga í skólann, ganga tröppur í staðinn fyrir að nota lyftuna, fara í hreyfileiki í staðinn fyrir að sitja fyrir framan tölvuna eða sjónvarpið og taka þátt í starfi íþróttafélaga.

Til að leysa eftirfarandi verkefni er hægt að fara inn á [www.matarvefurinn.is](http://www.matarvefurinn.is) eða finna Næringar-efnatöflur á vef Lýðheilsustöðvar

1. Hér eru tvær máltíðir. Reiknið út orkuna í hvorri máltíð fyrir sig.

- **Máltíð A:** pítsa 240 g og gosdrykkur 500 g (hálfur lítri)

- **Máltíð B:** soðinn fiskur 250 g tómatsósa 2 msk (30 g), 3 kartöflur (180 g), 100 g af einhverju grænmeti og vatnsglas.

Hver er munurinn á orkunni úr hvorri máltíð fyrir sig?

---

---

---

2. Hvað eru margar hitaeiningar (kkal) í litlu stykki af súkkulaði (40 g) og hálfum lítra af gosdrykk? Í einu epli?

---

3. Ef einhver drekkur þrjú glös (eitt glas = 200 g) af mjólk á dag hvað getur hann þá sparað sér margar hitaeiningar á ári ef hann skiptir úr nýmjólk yfir í léttmjólk?

---

4. Í einu kíló af fituvef eru um 7000 kkal. Hvað getur sá í spurningu þrjú vænst þess að léttast mikið á einu ári ef hann skiptir úr nýmjólk yfir í léttmjólk? \_\_\_\_\_

5. Með forritinu [www.matarvefurinn.is](http://www.matarvefurinn.is) er hægt að áætla orkunotkun sína með því að setja inn upplýsingar um þann tíma sem varið er í hreyfingu. Settu nú inn þrjá mismunandi daga, einn þar sem þú hreyfir þig mikið, annan þar sem hreyfingin er í meðallagi og þann þriðja sem þú hreyfir þig lítið.

Hver er munurinn á orkunotkun þinni milli þessara daga?

Dagur 1: \_\_\_\_\_

Dagur 2: \_\_\_\_\_

Dagur 3: \_\_\_\_\_

6. Hver eru helstu einkenni:

a) lystarstols?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b) lotugræðgi?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c) vöðvafíknar?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# hvernig er mataræðið?

## matur og menning bls. 8–9

### verkefni 3.

Ýmsar leiðbeiningar hafa verið kynntar til að auðvelda okkur að velja holla, fjölbreytta fæðu. Þar má nefna þætti eins og ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri, fæðuhringinn og slagorðið **fimm á dag**, þar sem ráðlagt er að neyta að minnsta kosti fimm skammta af ávöxtum og grænmeti daglega.

### 1. Neyslukönnun í einn dag

Skráðu hjá þér allt sem þú borðar og drekkur í einn dag. Skammtana er hægt að skrá í stykkjum, glösum, bollum, matskeiðum, teskeiðum; í millilítrum eða grömmum ef borðað er beint úr umbúðunum eða vigta það sem borðað er.

Sláðu svo neyslu þína inn í forritið [www.matarvefurinn.is](http://www.matarvefurinn.is) og láttu forritið reikna út dagsneyslu þína. Mundu að skrá þig sem notanda og færa inn aldur þinn og meðalhreyfingu svo forritið geti notað réttu viðmiðunargildin fyrir þig.

Svaraðu svo eftirfarandi spurningum:

- Er orkuneysla þín í samræmi við orkuþörfina? \_\_\_\_\_
- Ef ekki hvort ættir þú að borða meira eða minna? \_\_\_\_\_
- Hvað með orkuefnin kolvetni, prótein og fitu, eru þau í hæfilegu magni?  
Ef ekki hvað er til þá til ráða? \_\_\_\_\_
- Uppfylla vítamínin og steinefnin þinn ráðlagða dagskammt? Ef ekki hvernig gætir þú breytt mataræðinu til betri vegar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Úr hvaða matvælum færð þú helst kalk, járn, C-vítamín og D-vítamín?  
\_\_\_\_\_

Í verkefni 1 var aðeins skráður einn dagur. Ef teknir eru fyrir nokkrir samfelldir dagar fást nákvæmari niðurstöður því við borðum svo mismunandi dag frá degi.

### 2. Morgunverður

Hvað borðar þú venjulega í morgunverð? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sláðu inn í forritið [matarvefurinn.is](http://matarvefurinn.is) það sem þú borðar venjulega í morgunverð. Hversu stóran hluta áætlaðrar orkuþarfar færð þú úr morgunverði? \_\_\_\_\_

### 3. Hvað borðar þú þegar þú kemur heim úr skólanum?

Sláðu inn það sem þú borðar venjulega þegar þú kemur heim úr skólanum. Láttu svo tölvana reikna út næringargildið. Hvernig er útkoman?

Hvað er mikið af sykri í því sem þú borðar? \_\_\_\_\_

Ef útkoman er ekki góð prófaðu þá að taka einhverja fæðutegund út og bæta öðru inn í staðinn.

### 3. Mismunandi matreiðsluaðferðir

Veldu þér nú tvær uppskriftir þar sem beitt er mismunandi matreiðsluaðferðum, t.d. soðinn og steiktur fiskur. Athugaðu að uppskriftirnar þurfa að vera fyrir jafnmarga. Sláðu inn hvora uppskrift fyrir sig og prentaðu út niðurstöðurnar.

Svaraðu síðan eftirfarandi spurningum:

a. Hver er helsti munurinn á orkugildi þessarar tveggja uppskrifta (hvað gefur hvor um sig margar hitaeiningar, kkal)? \_\_\_\_\_

b. Hvað eru mörg grömm af fitu í hvorri uppskrift fyrir sig? \_\_\_\_\_

c. Veldu nú þá uppskrift sem gefur fleiri hitaeiningar og bættu við hana kartöflum, græmeti (þú getur miðað við 120 g af kartöflum og 100 g af græmeti á mann). Hvað jókst orkan mikið við að það? \_\_\_\_\_

d. Hversu stór hluti orkunnar kemur úr aðalréttinum og hversu stór hluti úr meðlætinu? \_\_\_\_\_

# mataræði og sjúkdómar

## matur og menning bls. 10–13

### verkefni 4.

Ýmsir sjúkdómar geta tengst mataræði, má t.d. nefna tegund af sykursýki en þar byggist meðferðin meðal annars á réttu mataræði. Í fleiri tilfellum má rekja orsakir til mataræðis þar má m.a. nefna ofnæmi og óþol.

1. Sumir halda að sykursýki sé það sama og að vera sólgin í sykur en svo er ekki. Útskýrið hvað sykursýki er.

---

---

---

2. Af hverju stafar sykurfall og hver eru helstu einkenni þess?

---

---

---

3. Hver er helsta meðferð við sykurfalli?

---

---

---

4. Hvers vegna er stundum sagt að það væri hollt fyrir þjóðina alla að borða eins og hún væri með sykursýki?

---

---

---

5. Hvað er ofnæmisvaki?

---

---

6. Hvað er til ráða ef talið er að einhver hafi ofnæmi eða óþol?

---

---

7. Af hverju stafar mjólkursykursóþol?

---

---

---

---

8. Hvað er glúten?

---

---

---

---



# gamall íslenskur matur

## matur og menning bls. 14–15

### verkefni 5.

Lengi vel var sauðkindin helsta húsdýrið hér á landi til kjötframleiðslu en jafnframt nýttu Íslendingar aðra hluta kindarinnar. Ull og skinn voru notuð í klæði og skófatnað, úr hornunum voru smíðaðir spænir (spónn er skeið úr horni) og bein og horn voru leikföng barna. Úr innmatnum voru gerðir ýmsir réttir. Hér verður greint frá nokkrum slíkum.

### Viðtal

Taktu viðtal við fullorðinn karl eða konu, þeim mun eldri sem þau eru þeim mun betra. Spyrðu um matinn sem þau fengu þegar þau voru að alast upp. Þekkja þau þessar fæðutegundir sem hér eru taldar upp?

Slátur (blóðmör og lifrarpýlsa), svið, lundabaggi, rúllupýlsa.

Hver var uppáhaldsmaturinn þeirra þegar þau voru að alast upp?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## matur og menning bls. 16–17 verkefni 6.

Það sem við í daglegu tali köllum baunir er í rauninni þrjár tegundir matvæla, þ.e. baunir, ertur og linsur. Allar teljast þessar jurtir til belgjurta og eru próteinríkar og skera sig á þann hátt úr öðru grænmeti.

### Spurningar

1. Hvað þekkir þú margar tegundir af baunum, ertum og linsum?

---

---

---

2. Ein tegund bauna er stundum nefnd kjöt austursins. Hvaða baunir eru það og hvers vegna hafa þær fengið þetta nafn?

---

---

---

3. Hvers vegna er ekki gott að salta vatnið þegar verið er að sjóða baunir?

---

---

---

## matur og menning bls. 18–19

### verkefni 7.

Jurtafæði eða grænmetisfæði eru hugtök sem notuð eru yfir ýmsar gerðir af fæði þar sem hráefnin fást að mestu eða öllu leyti úr jurtaríkinu. Til eru ýmsar gerðir af jurtafæði.

### Verkefni

1. Hverjir eru helstu kostir jurtafæðis?

---

---

2. Hverjir eru helstu ókostir jurtafæðis?

---

---

---

---

3. Skrifaðu ritgerð (1–2 bls.) þar sem þú veltir fyrir þér hvers vegna sumir ákveða að hætta að borða hefðbundið fæði og snúa sér að jurtafæði.

# framandi ávextir

## matur og menning bls. 20–23 verkefni 8.

1. Hver er uppáhaldsávöxturinn þinn? \_\_\_\_\_

2. Hefur þú smakkað eitthvað af þeim ávöxtum sem fjallað er um í kaflanum?

---

---

3. Farðu í stóra búð og skoðaðu vel ávaxta- og grænmetisborðið. Finnur þú eitthvað af þeim ávöxtum sem fjallað var um í kaflanum?

Finnur þú e.t.v. einhverja fleiri framandi ávexti eða grænmeti? \_\_\_\_\_

---

---

---

4. Athugaðu niðursoðna og frosna ávexti líka. Er eitthvað framandi þar?

---

---

---

---

5. Hvaða áhrif getur aukinn innflutningur á framandi ávöxtum haft á mataræði þjóðarinnar?

---

---

---

---

---

---

# umbúðamerking matvæla

## matur og menning bls. 24–27

### verkefni 9.

Nauðsynlegt er að vita hversu lengi varan geymist og hvar á að geyma hana. Þess vegna er bæði gefið upp geymsluþol og geymsluskilyrði á umbúðunum. Ýmsar aðferðir eru notaðar til að gefa upp geymsluþol.

1. Hvaða upplýsingar eiga að koma fram á umbúðum matvæla? \_\_\_\_\_

---

---

2. Það er ekki alltaf skylda að gefa upp næringargildi vörunnar, í hvaða tilfellum er það skylda?

---

---

3. Ef gefið er upp næringargildi vöru við hvaða magn á þá að miða í þeim upplýsingum sem fram koma?

---

---

4. Finnið ykkur nú vöru í eldhúsinu heima hjá ykkur eða úti í búð.

Hvaða upplýsingar eru á umbúðunum?

Eru upplýsingarnar í samræmi við svörin við fyrstu og annarri spurningu?

---

---

5. Hvaða gildi hafa umbúðamerkingar matvæla? Gætum við verið án þeirra?

---

---

6. Hvers vegna sækjast framleiðendur eftir að merkja vörunnar sínar með ýmsum fullyrðingum?

---

---

# aukefni í matvælum

**matur og menning bls. 28–29**

**verkefni 10.**

Aukefni eru hjálparefni sem notuð eru við framleiðslu matvæla. Nafnið kemur til af því að þetta eru efni sem er aukið (bætt við) í matvæli í ákveðnum tilgangi. Aukefnin eru líka kölluð E-efni. Bókstafurinn E er hluti af merkingarkerfi aukefna sem á uppruna sinn að rekja til Evrópusambandsins.

1. Hvað eru aukefni? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Hvers vegna er aukefnum bætt í matvæli? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Hvaða upplýsingar er helst að finna í aukefnalista? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. eru aukefni til góðs eða ills? Getum við lifað góðu lífi í nútíma samfélagi án aukefna?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# hættuleg efni

## matur og menning bls. 30–33

### verkefni 11.

Bæði heima og í skólanum eru ýmis hættuleg efni og mikilvægt er að læra að umgangast þau. Þarna má t.d. nefna efni eins og sápunu sem sett er í uppvottavélina, hárlakk í úðabrúsa, naglalakkseyði, ýmsar gerðir af lími og terpentínu. Allar vörur sem flokkast sem eitrefni eða hættuleg efni ber að merkja á íslensku áður en þær eru settar á markað hér á landi. Mikilvægt er að kynna sér vel þessar merkingar og umgangast hættuleg efni með varúð.

Athugaðu hvort þú finnur einhver hættuleg efni í skólanum eða heima hjá þér og skoðaðu merkingu vörunnar. Skoðaðu umbúðirnar en farðu varlega með vöruna. Svaraðu svo eftirfarandi spurningum:

1. Eru varnaðarmerki á umbúðunum? Ef já, þá hvaða?

---

2. Eru hættusetningar á umbúðunum? Ef já, þá hvaða?

---

3. Eru varnaðarsetningar á umbúðunum? Ef já, þá hvaða?

---

4. Er upphleyptur þríhyrningur á umbúðunum? Ef já, fyrir hvern er hann ætlaður?

---

5. Hvað með umbúðirnar, eru þær traustar? \_\_\_\_\_

6. Hvar telur þú best að geyma þetta efni? \_\_\_\_\_

# örbylgjuofnar

**matur og menning bls. 34–37**

**verkefni 12.**

Margir nota örbylgjuofninn mest til að poppa en einnig er þægilegt að nota hann til að affrysta, hita upp eða sjóða mat. Í örbylgjuofnum eru örbylgjur notaðar til að hita matinn.

1. Hvað eru örbylgjur? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Hvernig hitnar maturinn í örbylgjuofni? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Hvaða matarílát er óhætt að setja í örbylgjuofna? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Hvaða ílát og áhöld má alls ekki nota við matreiðslu í örbylgjuofni?  
\_\_\_\_\_

5. Hverjir eru helstu kostir örbylgjuofnsins? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Berðu saman orkunotkun (kWh) við matreiðslu í örbylgjuofni annars vegar og eldavél (plötur eða ofn) hins vegar.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# mataræði og trúarbrögð

## matur og menning bls. 38–39

### verkefni 13.

Í ýmsum trúarbrögðum er fjallað um matvæli. Er þá kveðið á um hvað megi borða og hvað megi ekki borða, hvernig eigi að meðhöndla matinn og hvenær skuli fastað.

1. Gyðingar borða ekki ýmsar fæðutegundir af trúarástæðum.

Hverjar eru þessar tegundir helstar?

---

---

---

2. Stundum eru matvæli auglýst eða merkt með „kosher“ eða „halal“ Hvað þýðir þetta?

---

---

---

3. Hvaða matvörur borða múslímar ekki? \_\_\_\_\_

---

---

4. Hvers vegna borða hindúar ekki uxahalasúpu? \_\_\_\_\_

---

---

5. Hvers vegna mætti ætla að flestir búddistar væru grænmetisætur?

---

---

---

6. Í ýmsum trúarbrögðum koma fram ákveðnar reglur um hvað megi leggja sér til munns og hvað ekki. Teljið þið að þetta geti haft áhrif á þjóðir heims?

---

---

---

# matarmenning annarra þjóða

**matur og menning bls. 40-45**  
**verkefni 14.**



## Ítalía

Pasta einkennir ítalska matargerð og er það til í mörgum útgáfum. Hvað aðrar fæðutegundir snertir má segja að ítölsk matargerð hafi verið afar svæðaskipt, þó sú aðgreining sé að minnka.

1. Hvað er hægt að segja að sé þjóðarréttur Ítala? \_\_\_\_\_

2. Meira er notað af ólífublómum á Suður-Ítalíu en smjöri á Norður-Ítalíu.

Kanntu einhverja skýringu á þessu? \_\_\_\_\_

---

---

---

## Uppskrift

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# matarmenning annarra þjóða

**matur og menning bls. 40-45**  
**verkefni 15.**



## **Mexíkó**

Matargerð Mexíkóbúa er stór hluti af ævaforri menningu þeirra og hefur hún mótast allt frá tímum Asteka. Það sem einkennir helst mexíkóska matreiðslu eru baunir, tómatar, lárperur, chili og tortillur sem eru þunnar kökur gerðar úr maís.

1. Er hægt að tala um eitthvert einkennandi krydd í mexíkóskri matargerð?

---

2. Hver er munurinn á Tacos og Nachos?

---

---

---

## **Uppskrift**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# matarmenning annarra þjóða

**matur og menning bls. 40-45**  
**verkefni 16.**



## Indland

Indland er stórt land og þar búa margar þjóðir svo erfitt er að setja indverska matargerð undir einn hatt. Mikill munur er á matarmenningu eftir landshlutum og héruðum.

1. Hvað er naan–brauð og poppadum? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Er hægt að tala um eitthvert einkennandi krydd í indverskri matargerð?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Getur þú fundið eitthvað sem er sameiginlegt með ítalskri, mexíkóskri og indverskri matargerð?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Uppskrift

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# matarmenning annarra þjóða

**matur og menning bls. 40-45**  
**verkefni 17.**



## Kína

Sú kínverska matargerð sem við þekkjum best á rætur sína að rekja til Suður-Kína og er gjarnan kennd við borgina Kanton. Mikið er notað af svína- og hænsnakjöti og fiski. Við matseldina er notað grænmeti og með þessu eru borðuð hrísgrjón.

1. Hvað er helsta meðlæti með matnum í Kína? \_\_\_\_\_
2. Úr hvaða kryddtegundum er kínverska fimm krydda blandan?  
\_\_\_\_\_
3. Hefur þú prófað að borða með prjónum? \_\_\_\_\_
4. Í kínverskri matargerð er algengt að kjöt og grænmeti sé skorið í lita bita og sett út í sósuna. Kannt þú nokkra skýringu á hvers vegna þetta er svona algengt?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Uppskrift

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## matur og menning bls. 46–48

### verkefni 18.

Það eru hagsmunir verslunarmanna að fá okkur til að kaupa sem mest. Menn hafa fundið út að hægt er að hvetja fólk til að kaupa meira með ýmsu móti, t.d. skiptir máli hvernig raðað er upp í verslunina. Ef tekið er dæmi úr matvöruverslun þykir best að hafa mjólkurvörurnar, sem eru nauðsynjavörur, innst svo að fólk þurfi að fara í gegnum alla búðina til að ná í mjólkina. Aðrar vörur eru svo dreifðar um alla verslunina svo helst þurfi að fara fram hjá öllum hillum til að ná í þær. Með þessu móti gengur viðskiptavinurinn um alla búðina og freistast þá e.t.v. til að kaupa eitthvað sem hann ætlaði alls ekki að kaupa.

### Vettvangskönnun

Farðu í matvöruverslun.

1. Gerðu uppdrátt af því hvernig vörunum er raðað upp í búðinni.
2. Athugaðu hvort þú sérð eitthvað af þeim aðferðum sem ræddar eru á bls. 47 og eiga að lokka viðskiptavininn til að kaupa meira. Sérðu einhverjar fleiri aðferðir?

---

---

3. Skoðaðu auglýsingarnar í búðinni.

## verkefni 19.

1. Dragðu nú línu eftir uppdrættinum af búðinni (úr verkefni 18) sem þú þarft að fylgja ef þú ætlar að kaupa mjólk, brauð, fisk, ávexti og grænmeti.

Þarftu að fara um alla búð? \_\_\_\_\_

Ferðu fram hjá kex-, gosdrykkja- eða sælgætishillum? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Sástu eitthvað sem lokkaði þig til að kaupa meira? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Hvaða auglýsingar eru í búðum og hvernig eru þær settar upp? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Nokkur heilræði

Það er erfitt að standast allar auglýsingar en verður strax auðveldara þegar maður hefur áttað sig á hvernig þær eru settar upp. Eftirfarandi getur e.t.v. hjálpað ykkur til að ákveða sjálf hvað þið ætlið að kaupa en láta ekki einhvern annan ákveða það fyrir ykkur:

- Gerið innkaupalista áður en þið farið út í búð og verslið eftir honum.
- Skoðið tilboð nákvæmlega og notfærið ykkur þau ef vörurnar eru raunverulega ódýrari en aðrar og eingöngu ef þið þurfið á þeim að halda.
- Farið ekki svöng út að versla því að þá eru freistingarnar miklu fleiri.