

Halldóra Birna Eggertsdóttir
Hjördís Jónsdóttir

Hollt og gott

Kennsluleiðbeiningar með
heimilisfræði fyrir 2. bekk



NÁMSGAGNASTOFNUN
07521



Efnisyfirlit:

Til kennarans	3
1. viðfangsefni: Verum viðbúin	4
2. viðfangsefni: Fæðuhringurinn	5
3. viðfangsefni: Skólanestið mitt er hollt og gott	6
4. viðfangsefni: Vinir og óvinir tannanna	7
5. viðfangsefni: Grænmetiskarlar	8
6. viðfangsefni: Nart milli mála	9
7. viðfangsefni: Ávaxtapinnar	10
8. viðfangsefni: Hvernig þvolum við upp	11
9. viðfangsefni: Heill og hálfur – Ávaxtadrykkur	12
10. viðfangsefni: Góðar og slæmar örverur	13
11. viðfangsefni: Stafasúpa og heitt brauð	14
12. viðfangsefni: Eldhúsáhöld	15
13. viðfangsefni: Grallarabrauð	16
14. viðfangsefni: Hvaðan kemur maturinn	17
15. viðfangsefni: Sparikúlur	18
16. viðfangsefni: Gersveppurinn	19
17. viðfangsefni: Brauðbangsar	20
18. viðfangsefni: Fæðuflokkarnir	21
19. viðfangsefni: Bananadrykkur	22
20. viðfangsefni: Störf á heimilinu	23
21. viðfangsefni: Smakka og lýsa – Brauðbátar	24
22. viðfangsefni: Umhverfi okkar	25
23. viðfangsefni: Ávaxtasalat	26
24. viðfangsefni: Matargerð fyrr og nú	27
25. viðfangsefni: Skyr í sparibúningi	28
26. viðfangsefni: Skólataskan mín hrein og fín	29
27. viðfangsefni: Súkkulaðismákökur	30
Ítarefni	31

Hollt og gott

Kennsluleiðbeiningar með
heimilisfræði fyrir 2. bekk

© 2001 Halldóra Birna Eggertsdóttir og Hjördís Jónsdóttir

Ritstjóri: Birna Sigurjónsdóttir

Teikningar: Freydís Kristjánsdóttir

Hönnun og umbrot: Námsgagnastofnun

Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 2001

Vefútgáfa



Við samningu þessarar námsbókar voru fjórir þættir heimilisfræðinnar lagðir til grundvallar, næring og hollusta, örverufræði (hreinlætisfræði), matvælafræði og neytendafræði.

Ákveðið var að skipta bókinni niður í fjórar lotur þar sem hver þáttur fyrir sig gengi sem rauður þráður í gegnum sérhverja lotu. Aðrir þættir heimilisfræðikennslu fyrir sjö ára nemendur, eins og matreiðsla og vinnubrögð voru felldir inn í þannig að úr myndaðist ein samfella fyrir hverja lotu. Höfundar leggja til að námsefnið sé kennt þannig að hver lota sé unnin sem ein heild. Það er trú okkar að námið verði markvissara og áhugaverðara ef hægt er að skapa heildstæða mynd af viðfangsefninu í hugum nemenda.

Loturnar voru nefndar eftirfarandi heitum:

- *Hollt og gott* sem tengist næringu og hollustu.
- *Örverurnar í kringum okkur* sem tengist örveru- og hreinlætisfræði.
- *Maturinn okkar* sem tengist matvælafræði.
- *Við erum ábyrgir einstaklingar* sem tengist neytendafræði.

Röðinni á lotunum má breyta ef kennara sýnist svo og efnistöð geta verið háð framboði á hráefni og tímabilum kennsluársins.

Miðað er við að hver kennslustund (80 mín.) sé byggð á viðfangsefnum einnar bókaropnu. Á því eru örfáar undantekningar sem sérstaklega verður getið um í kennsluleiðbeiningunum.

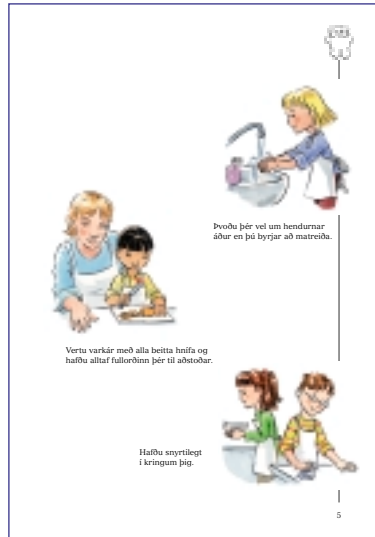
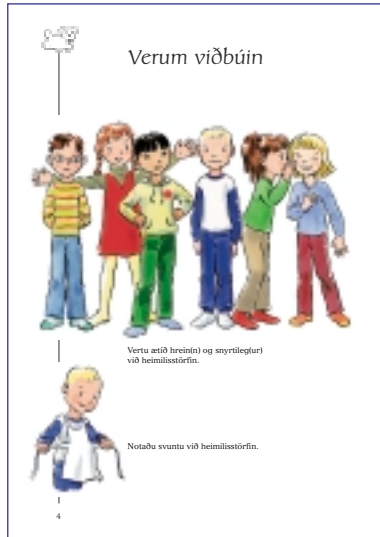
Uppskriftirnar í nemendabók eru þannig uppbyggðar að sérstaklega er getið um áhöldin og hráefnið sem nota þarf við matreiðsluna. Er þetta gert til þess að nemendur læri smátt og smátt að það að taka til efni og áhöld sé alltaf það fyrsta sem gert er áður en hafist er handa. Í kennsluleiðbeiningum eru efni og áhöld ekki talin upp heldur vísað í nemendabókina.

Von okkar er að kennsluleiðbeiningarnar komi sér vel þegar farið er að skipuleggja kennslustundir vetrarins. Eflaust má nálgast efnið á annan hátt en lagt er til hér. Námsbækur og kennsluleiðbeiningar eiga fremur að vera leiðbeinandi og til stuðnings en að vera stýrandi.

Gangi ykkur vel í starfi.
Halldóra Birna og Hjördís



Verum viðbúin



Markmiðið er að nemendur:

- geri sér grein fyrir nauðsyn þess að viðhafa hreinlæti og góða umgengni
- geri sér grein fyrir að fara þarf varlega með öll eggjárn
- skynji mikilvægi samvinnu

Námsgögn

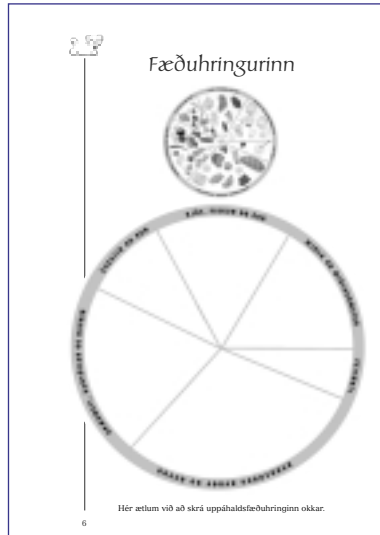
Nemendabókin bls. 4 og 5.

Handsápa, handklæði / bréfpurrka, svunta, beittur hnífur og skæri.

Kennslutilhögun

1. Námsfnið afhent og kynnt nemendum, námsbókin skoðuð.
2. Myndirnar skoðaðar og kennari fer yfir mikilvægi þess að vera alltaf hreinn og snyrtilegur við heimilisstörfin.
3. Rætt um mikilvægi handþvottar og hvers vegna við notum svuntur.
4. Rifjað upp hvernig á að þvo sér um hendurnar og nemendur æfa handþvott, nota volgt vatn, handsápu, skola vel og þurrka með hreinu handklæði / bréfpurrku.
5. Kennari fer yfir hvernig unnið er í eldhúsinu og nemendur skoða í skápa og skúffur. Hvar eru áhöldin geymd?

Í lok tímans er gaman að leyfa börnunum að poppa eða smyrja brauð með osti svo eitt-hvað sé nefnt.



Markmiðið er að nemendur:

- læri hvað er fæðuhringur
- læri hvers vegna fæðutegundunum er raðað í fæðuhring
- læri að fæðuhringurinn skiptist niður í flokka sem við köllum fæðuflokka
- skilji mikilvægi þess að borða úr öllum fæðuflokkum daglega

Námsgögn

Fæðuhringurinn.

Nemendabókin bls. 6.

Litir og blýantur.

Kennslutilhögun

1. Kennari sýnir fæðuhringinn og útskýrir hvernig hann skiptist niður í misstórar sneiðar eða flokka.
2. Fjallað um hvað sneiðarnar heita og útskýrt hvaða fæðutegundir búa saman í hverjum flokk fyrir sig.
3. Rætt um hvort nemendur þekki fleiri fæðutegundir en sjást á hringnum.
4. Fjallað um hvort það sé sjálfgefið að öllum þyki allur matur jafn góður. Hvað er að vera matvandur? Hvað með uppáhaldsmatinn okkar?
5. Kennari útskýrir hvers vegna fæðuhringurinn á að hjálpa okkur við val á fæðutegundum.
6. Uppáhaldsfæðuhringur bekkjarins búinn til. Nemendur fá nemendabók í hendur.
7. Nemendur teikna og lita fæðutegundir inn í auða hringinn í bókinni.

Hægt er að leysa verkefnið í nemendabók á margvíslegan hátt. Tilvalið er að samþætta vinnuna við stærðfræði og nefna hugtök eins og hringur, fjöldi, þríhyrningur, sólarhringur og stærð. Hver flokkur er tekinn fyrir sig og nemendur beðnir að nefna til sína uppáhaldsfæðutegund (tvær til þrjár í hvern flokk). Allir teikna sams konar myndir og kennari reynir að tryggja að allir eigi jafnan hlut í hringnum. Í því sambandi er hægt að fjalla um samvinnu og samábyrgð nemenda.

Aukaverkefni

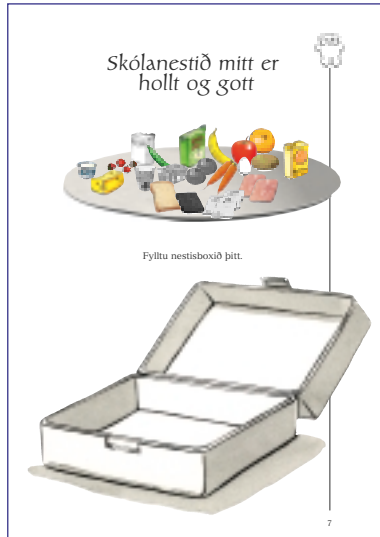
- Hver er stærsti flokkurinn í fæðuhringnum?
- Hvar á paprikan heima?
- Hvar á lýsið heima?
- Í hvaða flokki er sykurinn?

Ítarefni

Borðar þú nógu góðan mat? Bæklingur frá Manneldisráði.
Heil og sæl. Bæklingur frá íslenska mjólkuriðnaðinum.
Myndir af fæðutegundum úr blöðum og tímaritum.
Þú ert það sem þú borðar. Veggspjald frá Statens Husholdningsråd.



Skólanestið mitt er hollt og gott



Markmiðið er að nemendur:

- læri hvað eru góðar matarvenjur
- skilji tengslin á milli heilbrigðis og góðra matarvenja
- geti gert samanburð á hollum og óhollum fæðutegundum fyrir tennur

Námsgögn

Fæðuhringurinn.

Fæðutegundir úr öllum fæðuflokkum.

Nemendabókin bls. 7.

Taflan eða stór skrifblokk.

Litir og blýantur.

Kennslutilhögun

1. Kennari finnur til fæðutegundir sem hægt væri að hafa í nesti og raðar þeim á kennaraborðið.
2. Nemendur geta upp á því hvað mætti hugsanlega útbúa úr þessum fæðutegundum.
3. Hvað vil ég sjá í nestisboxinu mínu? Kennari teiknar tóman fæðuhring á töflu og skráir svör nemenda í hann.
4. Athugað hvort vantar í einhvern flokk. Er það í lagi?
5. Getum við kallað það hollt og gott fyrir tennurnar að vera með súkkulaðikrem á milli brauðsneiðanna? Hvað með kókómjólk? En súkkulaðikex?
6. Nemendur teikna hollt og gott nesti í tóma nestisboxið í vinnubókinni. Eða setja tengisnúru frá myndunum af fæðutegundunum á borðinu ofan í boxið.

Hollt nesti er t.d. epli, banani eða rófa, samloka með osti, gúrku, kjöti, bæði gróft brauð, flatkökur og rúgbrauð. Vatn, mjólk og ávaxtadrykkur (spari).

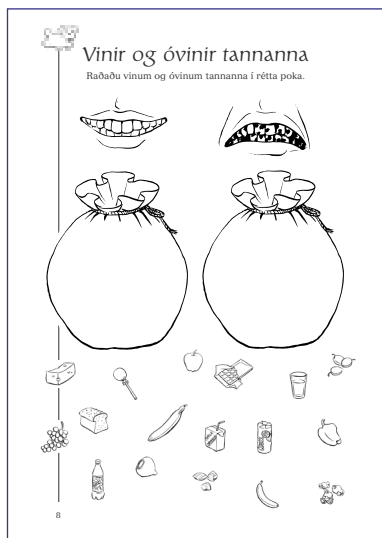
Útbúa mætti grænmetisbakka eða smyrja brauðsamloku með grænmeti og flysja rófu eða gulrót og útbúa nesti. Þá skapast tækifæri til að ræða hvað eru góðar matarvenjur. Ef við viljum vera hraust þá er nauðsynlegt að borða fjölbreytta fæðu og neyta ekki of mikils sykurs. Þar sem börn á þessum aldri eiga erfitt með að greina á milli þess sem er gott og þess sem er hollt er ástæða til að benda á að það sé allt í lagi að koma í einstaka tilfellum með óhollt í nesti í skólann. En þá sé nauðsynlegt að borða það holla fyrst og svo það óholla.

Ítarefni

Gott nesti – lykill að góðri líðan. www.manneldi.is



Vinir og óvinir tannanna



Markmiðið er að nemendur:

- læri mikilvægi þess að hugsa vel um tennurnar og viti hvað þarf til að hirða tennur vel
- geti gert greinarmun á góðum og slæmum fæðutegundum fyrir tennurnar

Námsgögn

Nemendabókin bls. 8.

Kennslutilhögun

1. Rætt um mikilvægi þess að hugsa vel um tennurnar. Rætt um gildi tannanna fyrir mál, útlit og vellíðan.
2. Rætt um tannskemmdir og hvers vegna tennur skemmast. Útskýrt hvers vegna það er mikilvægt að einhver fullorðinn bursti tennurnar hjá börnum á þessum aldri. Hve oft á að bursta tennur, nota tannþráð og fara til tannlæknis? Hvers vegna erum við að flúorskola tennurnar okkar?
3. Kennari skoðar með nemendum verkefnið um tennurnar á bls. 8. Hvernig tennur viljum við hafa, hvítar og fallegar eða brúnar og skemmdar?
4. Hvað getum við gert til þess að halda tönnunum okkar heilum og fallegum?
5. Skoða fæðutegundirnar, sem eru í kringum pokana, og ræða um hvaða fæðutegundir eru góðar og slæmar fyrir tennurnar. Tengja umræðuna skólanestinu, rifja upp.
6. Nemendur eiga að tengja fæðutegundirnar í réttan poka.

Hér má einnig láta nemendur útbúa veggspjald með vinum og óvinum tannanna og nota umbúðir eða teikna. Einnig má nota úrklippur úr auglýsingabæklingum.

Ítarefni

Að hreinsa milli tannanna. Bæklingur frá Heilbrigðis- og tryggingarmálaráðuneyti.

Góð ráð við burstun. Bæklingur frá Íslenskum tannfræðingum.

Hollt og gott fyrir börn. Bæklingur frá Tannverndarráði.

Sagan um húsín tvö. Um tannvernd og mataræði. Ríkisútgáfa námsbóka.

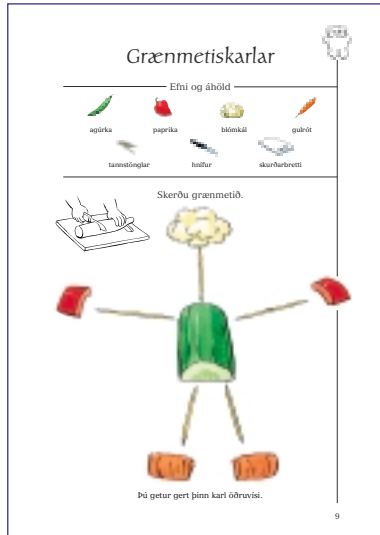
Biti milli mála. Bæklingur frá Heilbrigðis- og tryggingarmálaráðuneyti.

Sífelld nart skemmir tennur. Veggspjald frá Heilbrigðis- og tryggingarmálaráðuneyti.

Um mig og þig. Handbók frá Námsgagnastofnun.



Grænmetiskarlar



Markmiðið er að nemendur:

- viti hvers vegna grænmeti er hollt
- átti sig á mikilvægi hreinlætis við meðferð grænmetis
- öðlist jákvæðni gagnvart verklegri vinnu.

Námsgögn

Nemendabókin bls. 9.

Hráefni og áhöld (sjá efni og áhöld í nemendabók).

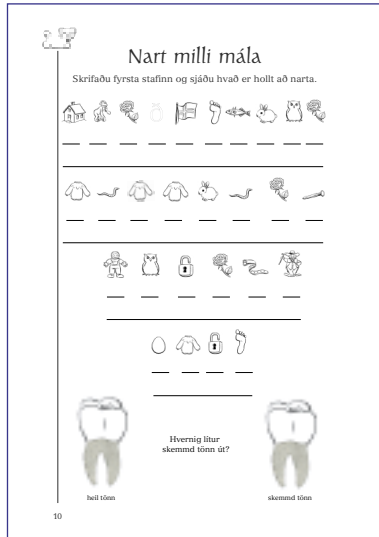
Kennslutilhögun

1. Kennari ræðir um hollustu grænmetis. Nýtt grænmeti, hrátt eða soðið, geymslu þess, næringarefni o.fl.
2. Hvaða grænmeti þekkjum við og hvaða grænmeti finnst nemendum gott?
3. Hvar vex grænmeti og hvaða grænmeti getum við ræktað hér á Íslandi?
4. Kennari fer yfir mikilvægi þess að þvo og skola grænmeti. Einnig er gott að tala um hýði og hvenær má borða það. Hér er hægt að koma inn á umræðu um safnkassa og hvað má fara í þá.
5. Kennarinn útskýrir rammann efni og áhöld, þar kemur fram hvað efni og áhöld á að nota hverju sinni.
6. Hver nemandi fær lítinn hnif, skurðarbretti, tannstöngla og bút af þeim grænmetistegundum sem nota á.
7. Nemendur eiga að skera grænmetið í hæfilega bita og raða saman og búa til grænmetiskarla. Mikilvægt er að segja nemendum að þeir geti gert sinn karl öðruvísi en þann sem sýndur er á bls. 9.
8. Nemendur geta ýmist borðað karlana sína strax eða tekið þá með heim.

Skera þarf grænmetið fremur smátt og hafa karlinn ekki of stóran ef börnin eiga að geta borðað allt.

Ítarefni

5 á dag! Borðum ávexti og grænmeti heilsunnar vegna. Veggspjald frá Manneldisráði.



Markmiðið er að nemendur:

- læri hvað við getum gert til að vernda tennurnar
- læri hvaða fæðutegundir gera tennurnar okkar sterkar
- læri hvaða fæðutegundir eru góðar fyrir okkur milli máltíða og valda síður tannskemmdum

Námsgögn

Myndir af ýmsum fæðutegundum.

Hollar og óhollar fæðutegundir.

Nemendabókin bls. 10.

Taflan eða stór skrifblokk.

Litir og blýantur.

Kennslutilhögun

1. Hvaða fæðutegundir getum við valið að borða þegar við verðum svöng milli máltíða? Kennari skráir niður hugmyndir nemenda.
2. Hvers vegna er ekki gott fyrir tennurnar að sífelld sé verið með mat í munni? Hvað getur gerst? Skoða veggspjaldið *Sífelld nart skemmir tennur* til að leggja áherslu á mikilvægi þess að tennurnar séu ekki í sífelldu sýrubaði. Tengja umræðuna drykkjum, hvað er gott að drekka þegar við erum þyrst? Hvaða drykkir eru súrari en aðrir? Benda nemendum á að hægt sé að setja ávexti eða grænmeti út í drykkjarvatnið til tilbreytingar.
3. Nemendur vinna verkefni í nemendabók. Fyrst á að finna feluorð. Orðin fela í sér nöfn á fæðutegundum sem gott er að narta í þegar við verðum svöng milli mála. Reglan er sú að nemendur finna fyrsta staf í heiti myndanna í kössunum og skrá hann á auðu línuna fyrir neðan. Þegar stafirnir eru lesnir saman kemur feluorðið í ljós. Hér má ræða hvort þetta séu sömu fæðutegundir og kennarinn skráði niður eftir nemendum.
4. Í öðru lagi er verkefni þar sem byggir á skilningi nemenda á því hvernig skemmd tönn lítur út. Hér er sköpunarkraftur nemenda látinn ráða ferðinni.

Oft getur verið erfitt að trúa því að maturinn sem við borðum geti valdið tannskemmdum. *Karíus* og *Baktus* sem eiga heima í munni okkar þykja sætindi mjög góð. Ef tennurnar okkar fá ekki að hvíla sig stundum, hafa þessir litlu karlar það allt of gott.

Ítarefni

Biti milli mála. Bæklingur frá Heilbrigðis- og tryggingarmálaráðuneyti.

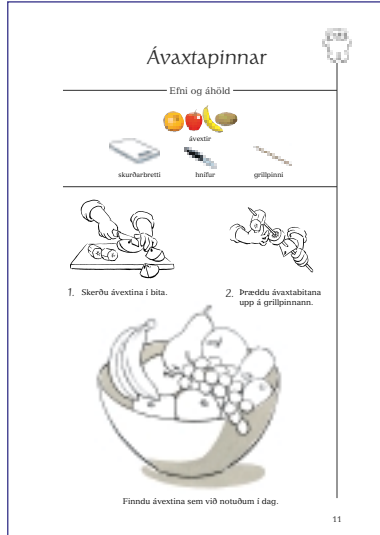
Ævintýrið um Karíus og Baktus.

Sífelld nart skemmir tennur. Veggspjald frá Heilbrigðis- og tryggingarmálaráðuneyti.

Hreinar tennur hressst fólk. Veggspjald frá Tannverndarráði.



Ávaxtapinnar



Markmiðið er að nemendur:

- læri um gildi þess að hafa ávexti sem hluta af sínu daglega fæði
- fræðist um ávaxtategundirnar og hvaðan ávextirnir koma
- fái þjálfun í að nota beittan hníf
- fái þjálfun í að nota einföld áhöld

Námsgögn

Fæðuhringurinn.

Myndir af ávöxtum.

Hráefni og áhöld (sjá efni og áhöld í nemendabók).

Nemendabókin bls. 11.

Kennslutilhögun

1. Kennari ræðir um ávaxtaflokkinn og nauðsyn þess að borða ávexti daglega vegna þess hvað þeir eru hollir. Ávextir eru hollt nart milli mála.
2. Hvaða ávexti þekkjum við? Til eru margar ávaxtategundir. Hvaðan koma ávextirnir?
3. Kennari sýnir nemendum ávaxtahnífinn og útskýrir hvernig á að nota hann.
4. Kennari útskýrir nauðsyn þess að þvo ávextina vel áður en þeirra er neytt. Sýnir nemendum hvernig það er gert. Bendir á að suma ávexti þarf að afhýða og sýnir það einnig.
5. Uppskrift af ávaxtaþinna í nemendabók skoðuð.
6. Kennari fer yfir vinnuferlið með nemendum og bendir á nauðsyn þess að fara varlega með beitta og oddhvassa hluti.
7. Nemendur finna til bretti og kennari afhendir þeim hníf og grillpinna. Nota má tannstöngla í stað grillpinna.
8. Hver nemandi fær fjórar til fimm tegundir af þvegunum og afhýddum ávaxtabitum og býr til ávaxtaþinna.
9. Allir setjast niður og borða ávaxtaþinnann sinn.
10. Sameiginlegur frágangur.

Inn í umræðuna um hollustu ávaxta má taka uppáhalds ávöxtinn okkar og hvar hann vex. Segja má söguna af eplalyktinni á íslenskum jólum í gamla daga.

Aukaverkefni í nemendabók. Finnið ávextina sem við notuðum í dag. Litið þá eða merkið sérstaklega.

Ítarefni

Ávaxtakarfan, www.ismennt.is/vefir/leikir/hopleikir/avaxtak.html

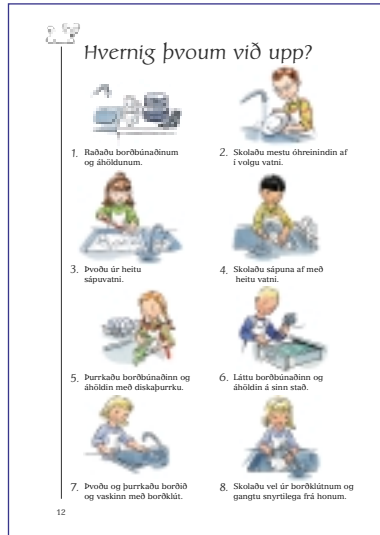
Hollt og gott fyrir börn. Bæklingur frá Tannverndarráði.

Matreiðslubækur fyrir börn (sjá ítarefnislista).

Sífelld nart skemmir tennur. Myndband frá Tannverndarráði.



Hvernig þvolum við upp?



Markmiðið er að nemendur:

- læri að þvo upp
- temji sér góð vinnubrögð
- læri skipulögð vinnubrögð (rétt röðun skiptir máli)
- öðlist jákvæðni til verklegrar vinnu

Námsgögn

Nemendabókin bls. 12.

Áhöld til þess að þvo upp, sápa, leirþurrka.

Tafla eða stór skrifblokk.

Kennslutilhögun

Miðað er við tvær samfelldar kennslustundir fyrir þetta viðfangsefni.

1. Kennari fjallar um mikilvægi þess að viðhafa hreinlæti og góða umgengni.
2. Kennari útskýrir hvernig þvegið er upp samanber myndir bls. 12 og fer yfir hverja mynd með nemendum. Kennari sýnir myndrænt hvað tekið er fyrst, það sem er minnst óhreint svo sem glös, og síðan það sem er óhreinna eins og hnífapör, diskar og að síðustu pottar. Gott er að teikna röðina fyrir nemendur á töflu eða stóra skrifblokk.
3. Nemendur eiga síðan tveir og tveir að spreyta sig við uppþvottinn. Gott er að láta nemendur skiptast á að þvo og þurrka.
4. Ef tími er til þá er gott að láta nemendur sópa gólfíð og jafnvel þurrka úr skúffum og hillum. Einnig ágætt að ræða nánar um þvott og ræstingu og algeng heimilisstörf.
5. Mikilvægt er að leggja áherslu á jákvæða afstöðu til uppþvottar og annarra heimilisverka, því þannig verður vinnan léttari og ánægjulegri.

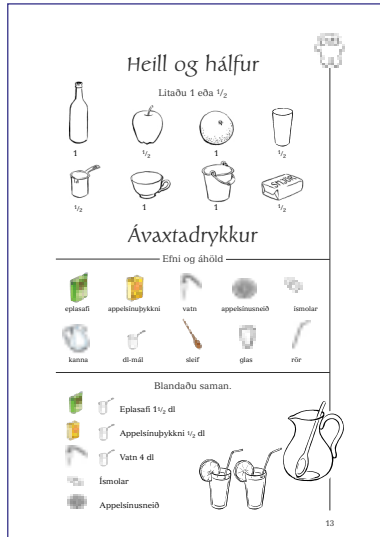
Einnig er gott að fá umræðu um sápunotkun og mikilvægi þess að takmarka hana. Tengja umræðuna hringrás vatns og efna í umhverfinu.

Ítarefni

Sýklar á ferð og flugi. Bæklingur frá Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkurborgar.



Heill og hálfur – Ávaxtadrykkur



Markmiðið er að nemendur:

- þekki heilan og hálfan
- þjálfist í að mæla vökva
- þjálfist í samvinnu

Námsgögn

Nemendabókin bls. 13.

Mælitæki, lítramál, desílítramál, skálar, flöskur, glös o.fl.

Hráefni og áhöld (sjá efni og áhöld í nemendabók).

Kennslutilhögun

Miðað er við tvær samfelldar kennslustundir fyrir þetta viðfangsefni.

Litaðu 1 = heilan eða 1/2 = hálfan

1. Kennari kynnir hugtökin heill og hálfur. Til þess er t.d. hægt að nota lítramál, desílítramál eða ávöxt.
2. Kennari sýnir hvernig hægt er að mæla heilan og hálfan á marga vegu. Gott er að rifja upp frá 6 ára námsefninu hvernig við mælum með dl-máli t.d. lítra og hálfan lítra. Kennari mælir og nemendur fylgjast með og telja hve mörg dl-mál það eru.
3. Nemendur mæla sjálfir heilan og hálfan desílítra og lítra.
4. Nemendur vinna verkefnið á bls. 13.

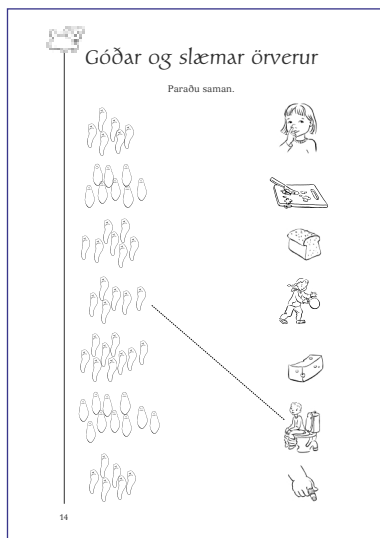
Ávaxtadrykkur

1. Kennari fer yfir efni og áhöld með nemendum. Mikilvægt er að leggja áherslu á að nemendur finni til öll efni og áhöld áður en þeir byrja.
2. Nemendur vinna saman tveir og tveir og fær hver hópur hráefni og áhöld til þess að vinna með.
3. Kennari stjórnar nemendum þannig að allir eru að mæla í einu, dæmi: Nú mælum við 1 1/2 dl af eplasafta o.s.frv. Nemendur vinna tveir og tveir og skiptast á að mæla og hræra í drykknum. Drykknum er skipt jafnt í tvö glös og rör látið í. Við borðhaldið er kjörið að ræða um ýmsar mælieiningar og láta börnin koma með tillögur.
4. Kennari og nemendur vinna saman að frágangi. Nemendur þvo upp. Gott er að fara aftur yfir bls. 12 og rifja upp aðferðina.

Einnig má breyta uppskriftinni þannig að ávextir séu skornir smátt út í drykkinn.



Góðar og slæmar örverur



Markmiðið er að nemendur:

- kynnist því að allt í kringum okkur eru örsmáar lífverur, sem við getum ekki séð með berum augum
- læri að til eru bæði góðar og slæmar örverur
- fái grunnþekkingu í því hvernig örverur starfa
- læri að við þurfum að bera virðingu fyrir þessum litlu örverum og taka tillit til þeirra án þess að óttast þær

Námsgögn

Myndir af örverum og úr umhverfi örvera.

Nemendabókin bls. 14.

Matvæli með örverum í.

Kennslutilhögun

1. Kennari spyr hvort nemendur viti hvað örvera sé. Gott að leita í fyrst eftir hugmyndum nemenda og fá þær fram.
2. Kennari útskýrir hvað örvera sé og hvar þær sé helst að finna. Bendir á að örverur eru lifandi verur sem eru ósýnilegar berum augum. Þær geti bæði verið gagnlegar og skaðlegar og einnig verið skemmdarvargar.
3. Kennari sýnir lifandi örverur, með mynd eða í og á matvælum, s.s. myglu á brauði eða gráðaost.
4. Nemendur og kennari vinna saman verkefnið í nemendabók. Hver liður er tekinn fyrir sig og fjallað um hann miðað við eðli verkefnisins og umhverfi örverunnar. Allir fylgjast að.
5. Góðar og slæmar örverur eru skoðaðar í smásjá eða víðsjá, ef það er hægt að koma því við. Skoða myglu, gersvepp eða ræktaðar bakteríukólóníur í svokölluðum pétursskálum sem eru lokuð ílát. Einnig er hægt að skoða t.d. AB mjólk sem inniheldur góðar og skaðlausar örverur.

Nauðsynlegt er að ræða um góðar og slæmar örverur samhliða til að gera börnin ekki óttaslegin. Benda skal á að örverurnar eru hluti af lífkeðjunni og margbreytilegar að gerð og starfsháttum. Þær er allstaðar að finna í umhverfinu og komist þær í kjöraðstæður sem hjálpa þeim að lifa, eru þær fljótar að fjölga sér. Við verðum að gera okkur grein fyrir að örverurnar geta farið á milli mjög auðveldlega og því þurfum við að umgangast þær með virðingu. Hreinlæti er lykilatriði hér.

Ítarefni

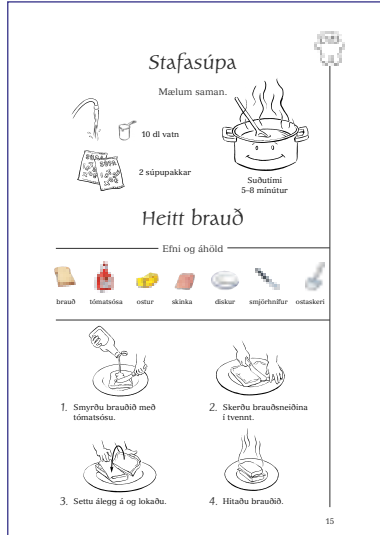
Örverur og hreinlæti. www.hollver.is

Sýni með raunverulegum/ræktaðum örverum.

Sýklar á ferð og flugi. Bæklingur frá Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkurborgar.



Stafasúpa og heitt brauð



Markmiðið er að nemendur:

- fái þjálfun í að nota einföld áhöld
- læri að vinna skipulega eftir einfaldri uppskrift
- öðlist skilning á nauðsyn þess að viðhafa hreinlæti við heimilisstörfin

Námsgögn

Hráefni og áhöld (sjá efni og áhöld í nemendabók. Leiðrétting: 10 dl vatn á móti 1 pakka af stafasúpu).

Nemendabókin bls. 15.

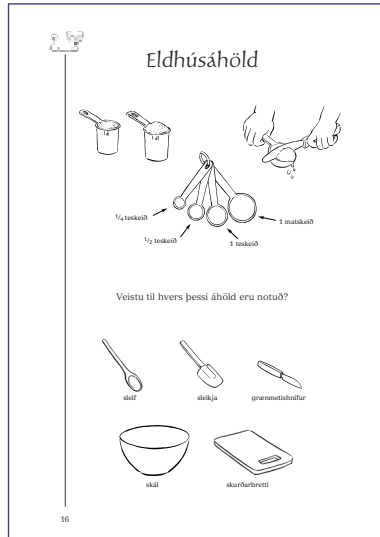
Kennslutilhögun

1. Uppskrift í nemendabók af stafasúpu og heitu brauði skoðuð.
2. Kennari ræðir um verkefnið og hvort 7 ára börn megi nota eldavélina og heitan ofninn. Hér er gott að rifja upp nauðsyn þess að hafa alltaf fullorðinn með sér til hjálpar í eldhúsinu. Benda á að hita megi í örbylgjuofni ef hann er til staðar.
3. Kennari ræðir um að nauðsynlegt sé að vera hreinlegur þegar unnið er með matvæli og við heimilisstörfin. Þannig er komið í veg fyrir að örverurnar geti ferðast á milli staða og valdið skaða.
4. Gerð vettvangskönnun á því hvort hendurnar séu vel hreinar hjá öllum, hvort nauðsyn sé að setja nýjan plástur á sár, hvort áhöld og vinnusvæði í eldhúsinu séu hrein, hvort einhver ætli að vera í útifötum við vinnuna og hvort hendurnar hafi verið þvegnar eftir klósettferð.
5. Kennari og nemendur mæla saman hráefni í stafasúpu.
6. Nemendur útbúa heitt brauð meðan súpan mallar. Kennari aðstoðar nemendur við að hita brauðið.
7. Borðhald.
8. Frágangur samkvæmt leiðbeiningum um hreinlætiskröfur.

Búa má til súpu úr fersku grænmeti í stað pakkasúpunnar. Þá gefst kostur á því að ræða um hreinlæti við meðferð matvæla út frá öðru sjónarhorni.

Ítarefni

Matreiðslubækur fyrir börn (sjá ítarefnislista).
Sagan af Matta og óboðnu gestunum eftir Dr. Jacques Breuil.



Markmiðið er að nemendur:

- skilji mikilvægi þess að mæla nákvæmlega allar uppskriftir
- læri heiti nokkurra eldhúsáhalda og viti til hvers þau eru notuð

Námsgögn

Nemendabókin bls. 16.

Mæliskeiðar, dl-mál, hveiti, borðhnífur, sleif, sleikja, grænmetishnífur, skál og skurðarbretti.

Kennslutilhögun

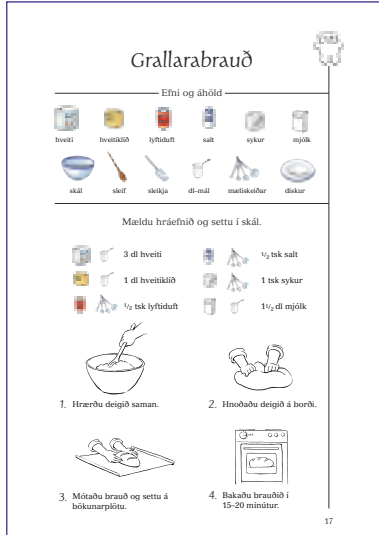
1. Kennari sýnir nemendum dl-mál og mæliskeiðar og fer yfir hvaða mælieiningu hver skeið hefur.
2. Kennari fer yfir mikilvægi þess að mæla nákvæmlega þegar farið er eftir uppskriftum, sýnir nemendum hvernig það er gert og vísar í myndir í bók.
3. Næst eru áhöldin á blaðsíðunni skoðuð og nauðsynlegt er að kennari hafi sýnishorn af þessum áhöldum hjá sér.
4. Farið yfir heiti áhaldanna og hvernig þau eru notuð, fá nemendur til þess að koma með tillögur.
5. Hér er hægt að tengja örverufræðina inn í og tala um meðferð áhalda, skurðarbretti þarf að þvo á milli þess sem það er notað t.d. til að skera brauð, kjöt o.s.frv.

Ítarefni

Gettu hvaða hlutur þetta er. www.ismennt.is/vefir/leikir/ymsirnam/hvadahlut.html



Grallarabrauð



Markmiðið er að nemendur:

- þjálfist í að mæla heilan og hálfan og fara eftir leiðbeiningum
- þjálfist í verklegri vinnu
- þjálfist í samvinnu

Námsgögn

Nemendabókin bls. 17.

Hráefni og áhöld (sjá efni og áhöld í nemendabók).

Kennslutilhögun

1. Nemendur vinna tveir til þrír saman og fara eftir leiðbeiningum kennara.
2. Allir mæla í einu. Fyrst er hveitið mælt og þegar allir eru búnir að því þá er hveitikliðið mælt og svo koll af kalli.
3. Þegar komið er að því að hræra deigið saman og hnoða þá er gott að vísa í myndirnar á blaðsíðunni.

Aðferð

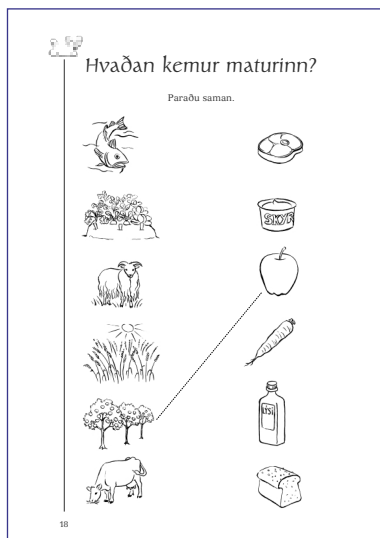
1. Þurrefnin mæld og sett í skál.
2. Mjólkinn sett saman við og deigið hrært saman með sleif.
3. Deigið er sett á borð og hnoðað.
4. Brauðið mótað og sett á bökunarplötu.
5. Brauðið sett í 175 °C heitan ofninn og bakað í 15–20 mín.

Einnig er hægt að stækka uppskriftina fyrir allan hópinn og kennari og nemendur mæla saman eina stóra uppskrift. Kennari skiptir síðan deiginu á milli nemenda og hver nemandi hnoðar sinn hluta og mótar brauð.

Hér er einnig hægt að tengja örverufræðina við nauðsyn þess að viðhafa hreinlæti við frágang.



Hvaðan kemur maturinn?



Markmiðið er að nemendur:

- viti um uppruna algengra fæðutegunda
- læri hver eru sérkenni þessara fæðutegunda
- læri að það má raða þeim í fæðuhringinn

Námsgögn

Myndir sem sýna umhverfi fæðutegunda.

Fæðuhringurinn.

Nemendabókin bls. 18.

Litir og blýantur.

Kennslutilhögun

1. Kennari sýnir fæðuhringinn og spyr nemendur hvort þeir viti hvaðan maturinn, sem er í hringnum, kemur. Kemur hann úr búðinni, hafinu, jörðinni, garðinum, trjánum eða úr pökkunum (umbúðum)? Gaman væri að velta því upp hvort nemendur álíti að þessi matur hafi alltaf verið til eða hvort hann hafi verið búinn til í verksmiðjum.
2. Nemendur og kennari vinna verkefnið í nemendabók saman. Rætt um hvern lið verkefnisins jafnóðum og unnið er og fæðutegundunum fundinn staður í fæðuhring. Allir fylgjast að.
3. Hver er uppruni og sérkenni brauðsins? Hér má ræða um kornið og hvernig hægt sé að búa til brauð úr korni. Til eru margar tegundir af brauði og mætti nefna nokkrar tegundir.
4. Skyr er séríslensk afurð og hefur verið á borðum okkar Íslendinga öldum saman. Hvaðan kemur það og hvernig er það búið til? Hvernig borðum við skyr? Kynna hugtökin hrátt, soðið, steikt o.s.frv.
5. Hvað er lærissneið? Hér mætti nefna fleiri tegundir kjöts og segja frá slátrun. Hvernig er kjötið borðað?
6. Hér má ræða hvort epli séu ræktuð á Íslandi. Er nauðsynlegt að gera eitthvað við eplið svo mögulegt sé að borða það?
7. Eins og með eplið mætti spyrja nemendur hvort þeir viti hvar best er að rækta gulrætur. Hvenær er ræktunartíminn? Hvernig borðum við gulrætur?
8. Rætt um hvaðan lýsið kemur. Við Íslendingar erum mikil fiskveiðipjóð og nýtum ýmsar fiskafurðir eins og lýsið.

Mögulegt er að fjalla um efnisþætti verkefnisins í stafrófsröð og samþætta þannig við íslenskukennsluna. Einnig mætti nota mismunandi liti í tengisnúrnar og spjalla um þekkingu nemenda á litunum.

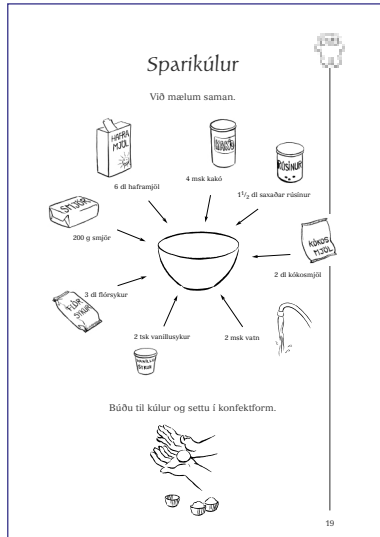
Ítarefni:

Minnisleikur. www.ismennt.is/vefir/leikir/skynjun/minnishg.html

Það sem landið gefur okkur. Myndband frá Námsgagnastofnun.



Sparikúllur



Markmiðið er að nemendur:

- þjálfist í og læri um nauðsyn þess að mæla rétt
- þjálfist í verklegri vinnu
- læri um sætindi og hvers vegna þau eru ekki hluti af fæðuhringnum
- fái að upplifa ánægjuna af því að búa til eigið góðgæti
- þjálfist í samvinnu

Námsgögn

Fæðuhringurinn.

Matreiðslubækur fyrir börn.

Nemendabókin bls. 19.

Hráefni og áhöld (sjá efni og áhöld í nemendabók).

Kennslutilhögun

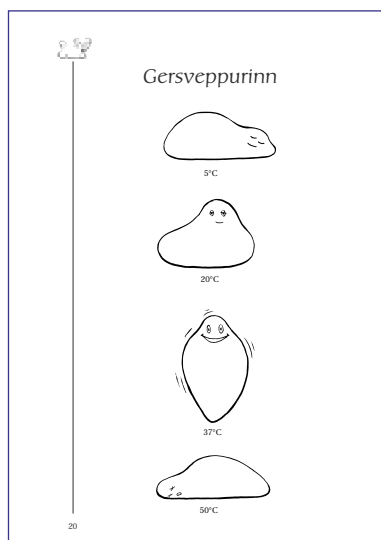
1. Kennari ræðir um hvers vegna sykur og sætindi eru ekki hluti af fæðuhringnum og vísar í vinnu nemenda um hollan og góðan mat. Eigum við þá alls ekki að borða sætindi? Hvenær þá helst?
2. Kennari ræðir um ánægjuna af því að búa til ýmiskonar góðgæti við mismunandi tækifæri eins og jól, páska, afmæli eða bekkjarkvöld.
3. Uppskrift af sparikúllum skoðuð í nemendabók og kennari ræðir hvernig skuli bera sig að við vinnuna.
4. Kennari og nemendur mæla saman allt hráefnið í kúllurnar og setja í skál. Gott að vera búinn að saxa rúsínurnar áður. Hér mætti sýna nemendum hvernig við notum sérstök tæki til að saxa matvæli og ræða hættur í eldhúsinu.
5. Öllu blandað saman með sleif og hnoðað síðan létt með höndunum.
6. Deiginu skipt jafnt milli nemenda.
7. Nemendur móta litlar kúllur og setja í konfekt form.
8. Allir hjálpast að í lokin við að ganga frá.
9. Pokar skreyttir og kúllurnar settar í þá. Einnig má nota frauðplastskálar, skreyta þær og setja í glæra plastpoka og binda slaufu.

Velta má kúlunum upp úr kókosmjóli, haframjöli eða súkkulaðispónum ef vilji er fyrir því. Einnig er gott að kæla kúllurnar eftir að þær hafa verið mótaðar ef tími er til. Litlar hendur vilja bræða smjörið í þeim of mikið og kúllurnar verða of linar.

Ef valið er að láta börnin mæla sjálf má deila í uppskriftina með fjórum og passar hún þá fyrir þrjú í hóp.

Ítarefni:

Hollt og gott fyrir börn. Bæklingur frá Tannverndarráði.
Pönnukökutertan eftir Sven Nordquist.
Sykur í fæði íslenskra barna. www.manneldi.is



Markmiðið er að nemendur:

- þekki að gersveppurinn er lifandi örvera sem þarf að meðhöndla á sérstakan hátt
- viti að við ákveðið hitastig fjölgar gersveppurinn sér og verður virkur

Námsgögn

Nemendabókin bls. 20.

Þurrger.

Kennslutilhögun

1. Kennari sýnir nemendum þurrger og segir þeim söguna af gersveppinum sem er á þennan veg:

Gersveppurinn er lifandi örvera sem lifir í hverju korni þurrgersins (sýna nemendum kornin) Hann hjálpar okkur að búa til brauð og bollur. Hann er alltaf sofandi og alveg sérlega latur. Það eina sem getur vakið hann er volgt vatn. Vatnið verður að vera ylvolgt eða um 37 °C, eins heitt og við erum sjálf þegar við erum ekki veik. Þegar við viljum vekja hann og láta hann hjálpa okkur að baka brauð þá verðum við að vanda okkur. Kennari sýnir myndirnar af gersveppinum í bókinni.

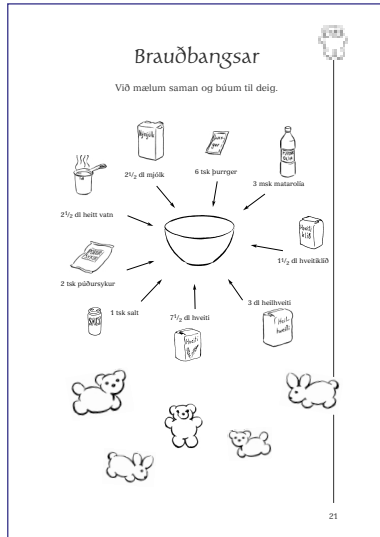
Þegar hann er alveg þurr þá sefur hann sæll og glaður (efsta myndin). Ef vatnið, sem við notum til þess að vekja hann, er of kalt þá er hann alveg rosalega latur og þá er deigið alveg rosalega lengi að lyfta sér eða lyftir sér bara alls ekki neitt. En þegar við höfum vatnið 37 °C þá glaðvaknar hann og verður mjög kátur (sýna mynd) og duglegur og fjölgar sér hratt, deigið okkar lyftir sér mjög vel og brauðið verður mjúkt og gott.

En þegar við setjum allt of heitt vatn þá deyr hann og við fáum ekkert brauð. Það er því vandasamt verk að fá gersveppinn til þess að vinna en nú þegar við þekkjum töfraformúluna þá verðum við ekki í vandræðum með að baka brauð.

2. Hér þarf að kynna hugtökin volgur – heitur – sjóðandi. Hvernig mælum við hitastig? Við hvað getum við miðað þegar við áætluð hitastigið?



Brauðbangsar



Markmiðið er að nemendur:

- þjálfist í samvinnu og góðum vinnubrögðum
- þjálfist í að vinna með gerdeig

Námsgögn

Nemendabókin bls. 21.

Hráefni og áhöld (sjá efni og áhöld í nemendabók).

Uppskrift fyrir 8–10

- 2 1/2 dl heitt vatn
- 2 1/2 dl mjólk
- 3 msk matarolía
- 6 tsk þurrger
- 1 tsk salt
- 2 tsk púðursykur
- 1 1/2 dl hveitiklíð
- 3 dl heilhveiti
- 7 1/2 dl hveiti
- 1 dl hveiti til að hnoða

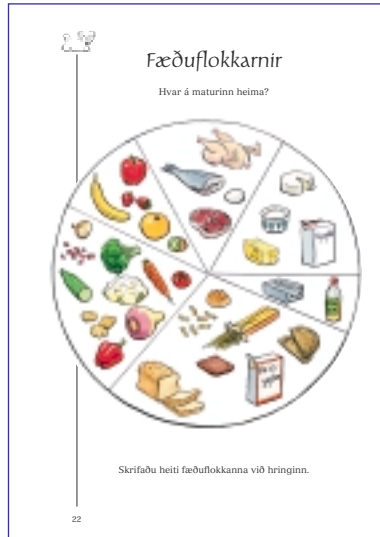
Aðferð:

1. Allt mælt í skál og hrært vel saman.
2. Deigið hnoðað á borði.
3. Deiginu skipt jafnt milli nemenda sem hnoða það sprungulaust og glansandi.
4. Nemendur móta bangsa og aðrar fígúrir úr deiginu.
5. Fígúrunum er raðað á bökunarplötu og þær látnar lyftast í u.þ.b. 15 mín.
6. Bakað við 200–225 °C í 10–15 mínútur.

Kennslutilhögun

1. Kennari og nemendur hjálpast að við að mæla hráefni í skál. Gott er að hafa tvær skálar og setja þurrefnin í aðra og vökva í hina. Gera síðan holu í þurrefnin og blanda vökvanum í.
2. Öllu hrært vel saman. Kennari metur hvenær mjölmagn er hæfilegt.
3. Kennari hnoðar deigið og skiptir því jafnt á milli nemenda sem móta það.
4. Kennari og nemendur vinna saman að frágangi. Nauðsynlegt er að setja kalt vatn í skálina um leið og deigið er tekið úr henni. Nota skal sleif til þess að hreinsa skálina, alls ekki uppþvottaburstann þar sem deigið sest í hann.

Fæðuflokkarnir – úr hvaða flokki kemur maturinn?



Markmiðið er að nemendur:

- geti þekkt og nefnt algengar matvæategundir sem eru í fæðuhring
- viti hvaða fæðuflokki einstök matvæli tilheyra
- læri hvað er sameiginlegt með matvælum einstakra flokka

Námsgögn

Myndir af matvælum, matvælaumbúðir, matvæategundir.

Nemendabókin bls. 22.

Fæðudúkurinn, kassi með loki eða dulu.

Kennslutilhögun

1. Kennari og nemendur skoða saman fæðuhringinn í nemendabók og athuga hvernig fæðutegundirnar raðast í fæðuflokka innan hans. Vitum við heitið á öllum matvæategundunum? Getum við þekkt þær á lyktinni, með snertingu, af bragðinu eða eftir lýsingu af útlitinu?
2. Reynum að komast að þessu með leik sem við getum nefnt: Hver er rétti flokkurinn? Áður en leikurinn getur hafist er rétt að undirbúa nemendur. Kennari sýnir sítrónu og spyr hvort allir geti sagt hvar hún á heima. Úr hvaða flokki sítrónan komi? Kennari hylur sítrónuna og segir: Matvæategundin er gul. Nú vandast málið. Við þurfum fleiri upplýsingar til að geta sagt úr hvaða flokki þessi matvæategund kemur er það ekki?
3. Fæðudúkurinn settur á borðið og kassa, sem breitt hefur verið yfir komið fyrir rétt hjá. Það mætti stilla kassanum upp þannig að hann líti út eins og ræðupúlt. Þannig þjálfast nemendur í því að koma fram og tala skýrt og áheyrilegt mál. Í kassanum eru höfð matvæli, myndir eða umbúðir úr öllum fæðuflokkunum.
4. Nemendur koma einn og einn í einu og draga matvæategund til að lýsa fyrir bekknum. Þegar búið er að geta upp á hvaða matvæategund var verið að lýsa er hún sett á sinn stað á fæðudúknum.

Leikaðferðir

- A: Nemandi sem lýsir veit hvaða matvæategund hann er að lýsa og fær frjálssar hendur með lýsinguna.
- B: Nemandi veit hvaða matvæategund er verið að lýsa, en gefur upp eitt og eitt atriði í einu, s.s. lit, útlit, lögun, lykt og bragð.
- C: Nemandi sem lýsir matvæategundinni veit ekki hver tegundin er en að öðru leyti gert eins og í A.

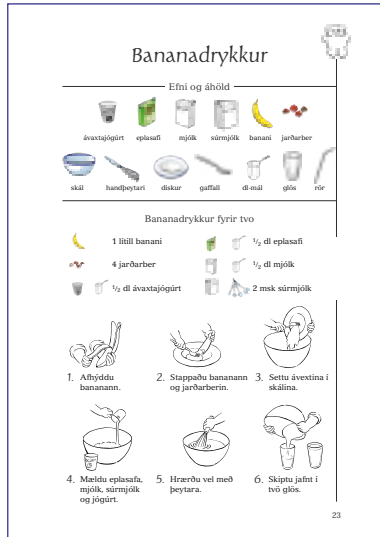
Ítarefni:

Ávaxtasalat. www.ismennt.is/vefir/leikir/ymsirnam/avaxtas.html

Ávextir. www.ismennt.is/vefir/leikir/hopleikir/avextir.html



Bananadrykkur



Markmiðið er að nemendur:

- læri að nota einföld áhöld við matargerð
- læri að vinna sjálfstætt eftir uppskrift
- þjálfist í að mæla rétt

Námsgögn

Hráefni og áhöld (sjá efni og áhöld í nemendabók).

Glæra með uppskriftinni.

Nemendabókin bls. 23.

Matreiðslubækur barna.

Kennslutilhögun 1

1. Uppskrift af bananadrykk í nemendabók skoðuð.
2. Kennari fer í gegnum vinnuferlið með nemendum. Gott að nota glæru. Leggja áherslu á hina gullnu vinnureglu að finna öll áhöld og allt hráefni til áður en vinna er hafin.
3. Nemendur vinna tveir og tveir saman að einni uppskrift.
4. Nemendur bragða á drykknum og njóta hans.
5. Nemendur ganga frá í lokin.

Kennslutilhögun 2

1. og 2. liður þeir sömu og í kennslutilhögun 1 hér að ofan.
3. Kennari og nemendur mæla saman í eina stóra uppskrift (magn hráefnis margfaldað miðað við nemendafjölda).
4. Nota má blandara eða hrærivél og fjalla jafnhliða um slyshættur í eldhúsi.
5. Kennari hellir drykknum í glösin og skiptir jafnt á milli nemenda.
6. Sameiginlegur frágangur.

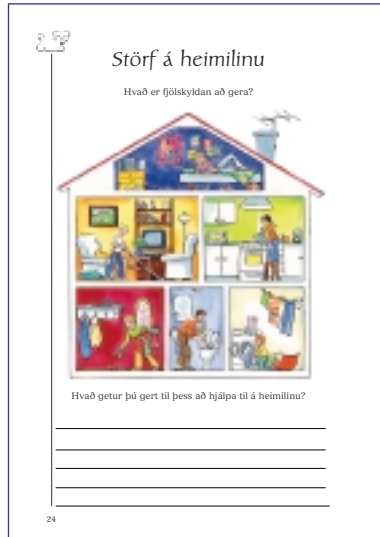
Ágætt að ræða það við nemendur að jafngott er að nota annað hráefni í uppskriftina ef ekki er allt til sem þar er nefnt. Nota má svo til hvaða ávexti sem er úr ávaxtaflokknum.

Nota má súrmjólk í stað jógurts og einnig aðrar tegundir ávaxtasafa.

Tilvalið er að nota afgangssafa, sem hefur verið frystur, þegar unnið er samkvæmt kennslutilhögun tvö. Oft fást eingöngu frosin jarðarber og þarf þá að þíða þau fyrir notkun samkvæmt kennslutilhögun eitt, annars ekki.

Ítarefni:

Matreiðslubækur fyrir börn (sjá ítarefnislista).



Markmiðið er að nemendur:

- viti að á heimilum eru unnin margvísleg störf
- átti sig á að þeir geti tekið þátt í heimilisstörfum
- geri sér grein fyrir mikilvægi samvinnu

Námsgögn

Nemendabókin bls. 24.

Kennslutilhögun

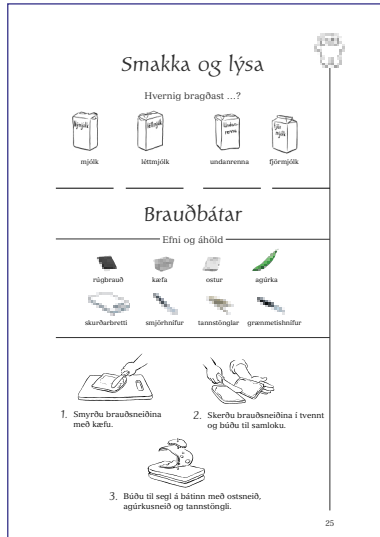
1. Skoða myndina á bls. 24 og ræða hvað störf eru unnin á heimilinu, (kennari skráir á töflu). Rætt er um hvað störfin heita og hvort börnin geti tekið þátt í þeim.
2. Rætt um hvaða störf börnin geti unnið eini og hvaða störf þau geti unnið undir handleiðslu fullorðinna.
3. Myndin skoðuð og nemendur spurðir hvort eitthvað sé á þessari mynd sem ekki er rétt. Það eru allir að gera eitthvað nema unglingurinn á efstu hæðinni. Er það rétt að hann sitji á meðan allir hinir eru að hjálpa að? Fá nemendur til þess að segja sínar skoðanir.
4. Barn að ryksuga í stofunni. Er einhver annar sem getur gert það?
5. Barn að elda matinn. Er það í lagi, ef ekki hvers vegna?
6. Mamma að tína saman föt í forstofunni. Er það í lagi? Á að þurfa að hirða útiföt upp af gólfinu? Fá umræðu.
7. Pabbi að þrifa klósettið, fá umræðu.
8. Lítið barn að setja í þvottavél, er það í lagi? Fá umræðu. Hverjir ættu að þvo þvottinn?
9. Hvað gera nemendur heima? Hjálpa þeir til? Hvað með eldri systkini? Fá nemendur í lokin til þess að koma með tillögur um hvernig þeir geti hjálpað til heima fyrir. Kennari skráir á töflu en nemendur skrá í bókina.

Ítarefni

Heimilishald. Leikbrúðumynd frá Námsgagnastofnun, sýningartími 19. mín.



Smakka og lýsa – Brauðbátar



Markmiðið er að nemendur:

- þekki áferðar- og bragðmun á mjólkurtegundum
- átti sig á mikilvægi þess að drekka mjólk
- æfist í að smyrja sér brauð

Námsgögn

Nemendabókin bls. 25.

Nýmjólk, léttmjólk, undanrenna og fjörmjólk (dreitill).

Hráefni og áhöld (sjá efni og áhöld í nemendabók).

Kennslutilhögun

Smakka og lýsa

1. Umræða um mikilvægi þess að drekka a.m.k. tvö mjólkurglös á dag, ræða um tennur og bein í því samhengi.
2. Allir fá að bragða á mjólkinni og segja sína skoðun.
3. Rætt um hollustu mjólkurafurða og notkun þeirra. Fá nemendur til þess að telja upp þær mjólkurafurðir sem þeir þekkja.
4. Hver nemandi skráir síðan í bókina sína hvaða mjólkurtegund honum finnst best og einnig er hægt að skrá niður hvaða mjólkurtegund flestir í bekknum drekka. Hægt er að leika sér með þetta verkefni á marga vegu og tengja það stærðfræði, láta nemendur vinna veggspjöld, súlurit o.fl.

Kennslutilhögun

Brauðbátar

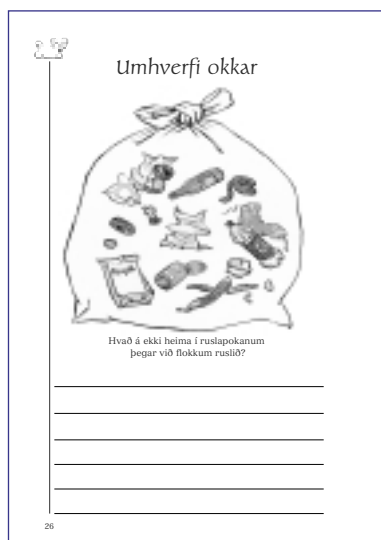
1. Kennari fer yfir efni og áhöld með nemendum.
2. Nemendur fá hráefni og áhöld til þess að vinna með.
3. Kennari fer yfir með nemendum hvernig brauðbátarnir eru búnir til og vísar í vinnulýsingu í bókinni.
4. Nemendur borða brauðbátana og fá að velja sér mjólkurtegund til þess að drekka með.
5. Nemendur og kennari hjálpast að við frágang.

Ítarefni

Mjólkinn okkar. Myndband frá Námsgagnastofnun, sýningartími 11 mín.



Umhverfi okkar



Markmiðið er að nemendur:

- skynji hvað er hreint og ómengað umhverfi
- geri sér grein fyrir sameiginlegri ábyrgð okkar á verndun umhverfisins

Námsgögn

Myndir úr lífríkinu.

Nánasta umhverfi okkar.

Ýmis neysluvarningur.

Nemendabókin bls. 26.

Kennslutilhögun

1. Kennari varpar fram spurningum eins og:

Hvað er umhverfi?

Hvað er í umhverfinu okkar?

Get ég haft áhrif á umhverfi mitt og lífið í kring um mig?

Hvað verður um allt það rusl sem við fleygjum?

Getum við hent hverju sem er í ruslatunnuna?

Hvað er endurvinnsla?

2. Skoðanaskipti og umræður um málefnið.
3. Nemendur og kennari skoða saman það sem er í ruslapokanum í nemendabók.
4. Verkefni: Hvað á ekki heima í ruslapokanum? Hugleiðing nemendanna sjálfra um það sem þeir vildu ekki láta vera í pokanum.

Hér er lögð áhersla á þátt okkar sem einstaklinga í umhverfisvernd. Ágætt er að leggja línurnar þannig að höfðað sé til samvisku hvers og eins en ekki farið í beina kennslu í flokkun sorps að sinni. Gott er þó að byrja sem fyrst á einfaldri flokkun og t.d. láta nemendur safna fernum og skola þær.

Hér má einnig nota tækifærið og ræða um notkun/ofnotkun pappírs heima og í skólanum. Hvernig notum við handþurrkur, salernispappír, sápu o.s.frv.

Ítarefni:

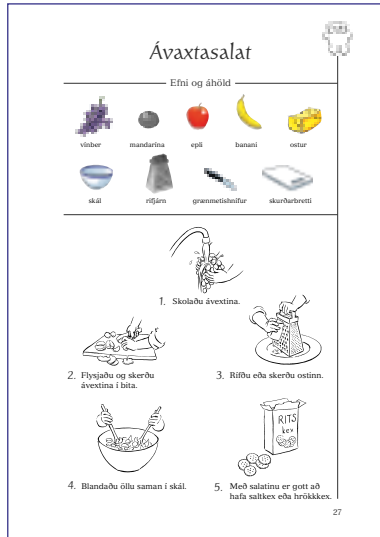
Sagan um Ruslaskrímlið eftir Dagnýju Emmu Magnúsdóttur.

Sorpið okkar. Myndband frá Námsgagnastofnun.

Sorpa, endurvinnsla. www.sorpa.is



Ávaxtasalat



Markmiðið er að nemendur:

- læri að vinna sjálfstætt að einfaldri matargerð eftir uppskrift
- læri að nauðsynlegt sé að viðhafa hreinlæti við meðferð matvæla
- læri nauðsyn snyrtilegs frágangs í lok hvers verks

Námsgögn

Hráefni og áhöld (sjá efni og áhöld í námsbók).

Nemendabókin bls. 27.

Glæra með uppskriftinni.

Litmyndir af ávöxtum.

Kennslutilhögun

1. Uppskrift af ávaxtasalati í nemendabók skoðuð.
2. Kennari fer yfir verkefnið með nemendum. Uppskriftin gæti verið á glæru. Hér mætti ræða um hvað hægt sé að gera við hina ónýtanlegu hluta ávaxtanna og tengja við verkefnið hér á undan.
3. Kennari bendir á nauðsyn þess að þvo og hreinsa ávextina vel.
4. Nemendur vinna sjálfstætt eftir uppskrift.
5. Borðhald, áhersla lögð á samábyrgð allra.
6. Nemendur æfa sig í að ganga vel frá í lokin.

Þar sem eitt af markmiðunum með þessu verkefni er að þjálfna nemendur í að vinna sjálfstætt eftir uppskrift er gott að skipta þeim í þriggja til fjögurra manna hópa. Þá reynir enn frekar á vinnuskipulag þeirra og samábyrgð.

Meðan nemendur matast er tækifæri til að tengja lögun kexins, sem þau eru að borða, við form stærðfræðinnar.

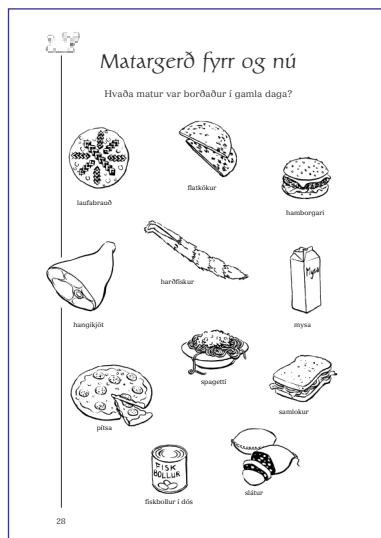
Ef ekki hefur verið farið yfir hinar ýmsu tegundir ávaxta og hvar þeir vaxa mætti gera það hér.

Ítarefni:

Matreiðslubækur fyrir börn (sjá ítarefnislista).



Matargerð fyrr og nú



Markmiðið er að nemendur:

- þekki hvaða matur var á borðum í byrjun 20. aldar
- fræðist um geymslu matvæla fyrr og nú

Námsgögn:

Nemendabókin bls. 28.

Sýnishorn af þessum matvælum (ef hægt er).

Kennslutilhögun

1. Kennari kemur af stað umræðu um matargerð í dag og færir hana síðan að matargerð í gamla daga. Hvað borðuðu langamma og langafi? Fengu þau hamborgara o.s.frv.
2. Skoða myndirnar á bls. 28 og fara yfir hverja fæðutegund fyrir sig.
3. Ræða um/kynna geymsluaðferðir á hangikjöti og hvernig fiskur var hertur. Til hvers var þetta gert? Hér má rifja upp umræðu um örverur.
4. Hægt er að ræða um af hverju laufabrauðið er svona þunnt.
5. Mysu, til hvers er hún notuð og eru einhverjir sem drekka hana, jafnvel er gott að eiga mysu til þess að leyfa nemendum að smakka á
6. Skapa umræðu hjá nemendum um mat almennt, hvað finnst okkur gott? Er það matur sem var einnig til á síðustu öld o.s.frv.

Umræðuna má einnig tengja þorramatnum, e.t.v. útbúa bakka og leyfa nemendum að smakka.

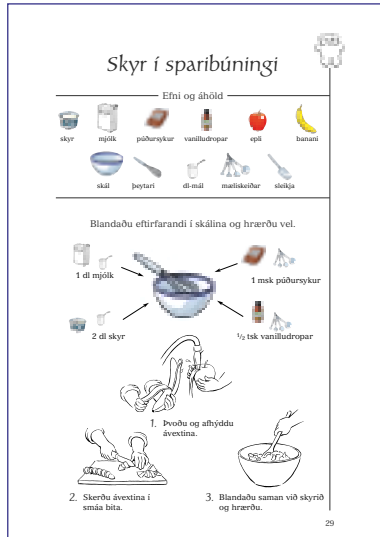
Nemendur geta litað myndirnar.

Ítarefni:

Íslensk matarhefð. Hallgerður Gísladóttir.



Skýr í sparibúningi



Markmiðið er að nemendur:

- geri sér grein fyrir mikilvægi þess að neyta mjólkurafurða
- öðlist jákvætt viðhorf til mjólkurafurða

Námsgögn

Nemendabókin bls. 29.

Hráefni og áhöld (sjá efni og áhöld í nemendabók).

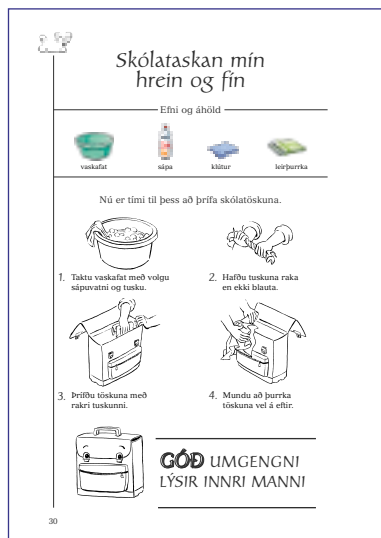
Kennslutilhögun

1. Nemendur vinna saman tveir og tveir að uppskriftinni.
2. Kennari stjórnar og leiðbeinir skv. myndum í námsbókinni.
3. Kennari og nemendur vinna saman að frágangi.
4. Rætt um hollustu mjólkurafurða og neyslu þeirra.
5. Rætt um hvernig skyrið var búið til í gamla daga og hvernig það er búið til í dag, bragðefni o.fl.

Ítarefni:

Mjólkín okkar. Myndband frá Námsgagnastofnun, sýningartími 11 mín.

Skólataskan mín hrein og fín



Markmiðið er að nemendur:

- læri að fara vel með nytjahluti, gamla sem nýja
- læri um verðmæti hluta
- skilji að það þarf að hugsa vel um eigur sínar svo þær endist lengur

Námsgögn

Áhöld til hreingerningar.

Nemendabókin bls. 30.

Gamlir hlutir og nýir.

Kennslutilhögun

Miðað er við eina kennslustund (80 mín.) fyrir þetta viðfangsefni.

1. Umræða um hvað sé góð umgengni. Hugmyndir nemenda ræddar og ef til vill skráðar niður.
2. Sýna nemendum gamla hluti og nýja. Ræða um hvað þarf að hafa í huga ef við viljum að hlutirnir okkar endist.
3. Rætt um hvort hægt sé að þrifa skólatöskurnar okkar og hvort þörf sé á því.
4. Skoða í nemendabók hvernig á að þrifa skólatöskurnar okkar.
5. Skólatöskurnar skoðaðar og ástand þeirra athugað. Er það gott eða slæmt?
6. Allir taka sig til og gera töskurnar sínar hreinar.

Góð umgengni þýðir að við förum betur með hlutina okkar. Það þarf að fara vel með alla hluti svo að þeir endist betur og lengur. Gamlir hlutir geta gagnast okkur jafn vel og nýir. Mikill kostnaður fylgir því að þurfa alltaf að kaupa nýtt.

Aukaverkefni

Hvernig er ástandið á pennaveskinu? Er þörf á að þrifa það?

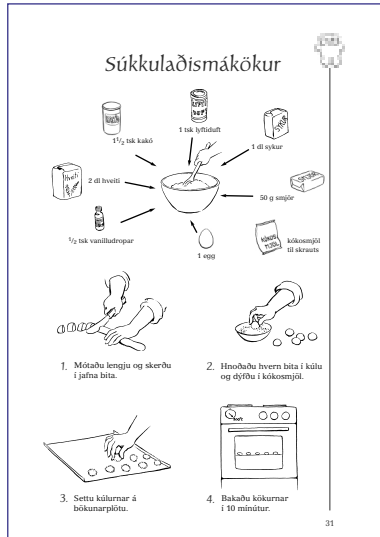
Athugun gerð á umgengninni í skólanum. Má þar nefna umgengni nemenda um skóna, úlpurnar, veggina, gangana, anddyrin og skólalóðina.

Ítarefni:

Ævintýrið um lötu stelpuna Grétu eftir Emil Ludvik.



Súkkulaðismákökur



Markmiðið er að nemendur:

- þjálfist í að fara eftir leiðbeiningum
- þjálfist verklega og vinni saman

Námsgögn

Námsbókin bls. 31.

Hráefni og áhöld (sjá efni og áhöld í námsbók).

Uppskrift (fyrir 4 nemendur)

- 2 dl hveiti
- 1 1/2 tsk lyftiduft
- 1 dl sykur
- 50 g smjör
- 1 egg
- 1/4 tsk vanilludropar

Aðferð:

1. Þurrefni mælt í skál samkvæmt uppskrift.
2. Smjórið mulið saman við.
3. Bleytt í með egginu og vanilludropunum og hrært í með sleif.
4. Deigið hnoðað á borði þar til það er sprungulaust og glansandi.
5. Deiginu rúllað í lengjur sem skornar eru í jafna bita.
6. Hver bita hnoðaður milli handanna í kúlu.
7. Kúlunum dýft í kókosmjöl.
8. Bakað við 200 °C í 10 mínútur.

Kennslutilhögun

1. Kennari og nemendur hjálpast að við að taka til efni og áhöld.
2. Kennari og nemendur hjálpast að við að mæla þurrefnið í skál.
3. Kennari sýnir hvernig smjórið er mulið saman við.
4. Kennari minnir á nauðsyn þess að brjóta alltaf egg í bolla áður en því er blandað í deigið.
5. Kennari hnoðar deigið og skiptir því jafnt á milli nemenda.
6. Nemendur rúlla deiginu í lengjur, skera í bita og hnoða kúlu.
7. Nemendur dýfa kúlunum í kókosmjöl og raða á bökunarplötu.
8. Kennari sér um að baka kúkurnar á meðan nemendur skreyta pokana undir kúkurnar.
9. Kennari og nemendur vinna saman að frágangi.



Ítarefni:

Barmmerki:

Mundu eftir okkur á laugardögum. Tannverndarráð.
Nammi bara á laugardögum. Tannverndarráð.
Sífelld nart skemmir tennur. Tannverndarráð.

Bæklingar:

Að hreinsa milli tannanna. Heilbrigðis- og tryggingarmálaráðuneytið.
Biti milli mála. Tannverndarráð.
Borðar þú nógu góðan mat? Manneldisráð.
Góð ráð við burstun. Íslenskir tannfræðingar.
Heil og sæl. Íslenskur mjólkuriðnaður.
Hollt og gott fyrir börn. Tannverndarráð.
Sagan um húsin tvö. Námsgagnastofnun.
Sýklar á ferð og flugi. Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkurborgar.

Bækur:

Karíus og Baktus. Ævintýri eftir Thorbjörn Egner. Reykjavík, Barnauppeldissjóður Thorvaldsensfélagsins.
Íslensk matarhefð. 1999. Hallgerður Gísladóttir. Reykjavík, Mál og menning.
Lata stelpan. 2. útg. 1990. Tékneskt ævintýri eftir Emil Ludvík. Reykjavík, Mál og menning
Matti og óboðnu gestirnir. 1995. Dr. Jacquir Breuil. Reykjavík, Frækornið.
Pönnukakan. 1981. Ævintýri eftir Peter C. Asbjörnsen. Reykjavík, Iðunn.
Pönnukökutertan. 1985. Saga eftir Sven Norquist. Reykjavík, Iðunn.
Ruslaskrímslið. 1995. Dagný Emma Magnúsdóttir. Reykjavík, Námsgagnastofnun.
Sætabrauðsdrengurinn. 1991. Ævintýri. Reykjavík, Setberg.
Um mig og þig. 1989. Jóhanna Einarsdóttir og Ragnheiður Hermannsdóttir. Reykjavík, Námsgagnastofnun

Greinar:

Gott nesti – lykill að góðri líðan. Netfang: <http://www.manneldi.is> (Fræðsla: Börn)
Heilsufarslegur ávinningur af aukinni neyslu grænmetis og ávaxta á Íslandi.
Netfang: <http://www.manneldi.is>
Meira af ávöxtum og grænmeti í skólana. Netfang: <http://www.krabb.is> (Fræðsla: Greinar)
Sykur í fæði íslenskra skólabarna. Netfang: <http://www.manneldi.is> (Fræðsla: Börn)

Matreiðslubækur fyrir börn:

Matreiðslubók Latabæjar. 2000. Magnús Scheving. Reykjavík, Latibær.
Matreiðslubók barnanna. 1986. Angela Wilkes. Reykjavík, Ísafold.
Matreiðslubækur fyrir ungt fólk á öllum aldri. 1982. Sigrún Davíðsdóttir. Reykjavík, Almenna bókafélagið.

Myndbönd:

Karíus og Baktus. Tannverndarráð.
Heimilishald. 1988. Reykjavík, Námsgagnastofnun.
Sagan af litlu burstaprinsessunni. Tannverndarráð.
Sífelld nart skemmir tennur. Tannverndarráð.
Svona gerum við. 1991. Reykjavík, Námsgagnastofnun.
Það sem landið gefur 1 og 2. 1994. Reykjavík, Námsgagnastofnun.
Mjólkin okkar. 1991. Reykjavík, Námsgagnastofnun.



Netföng:

Education World. Netfang: <http://www.education-world.com>
Hollustuvernd. Netfang: <http://www.hollver.is/>
Leikjabankinn. Netfang: <http://www.leikjabankinn.is/>
Námsleikir. Netfang: <http://leikir.ismennt.is/>
Manneldisráð. Netfang: <http://www.manneldi.is>
Námsgagnastofnun. Netfang: <http://www.namsgagnastofnun.is/>
Sorpa. Netfang: <http://www.sorpa.is>
Tannverndarráð. Netfang: <http://www.tannheilsa.is>
Barnasíða um leiki, fæðu og heilsu. Netfang: <http://www.bennygoodsport.com>

Veggspjöld og einblöðungar:

Fæðuhringurinn. Manneldisráð.
6 lyklar að hollu matarræði. Manneldisráð.
5 á dag! Borðum grænmeti og ávexti heilsunnar vegna. Manneldisráð.
Hreina tönnin. Tannverndarráð.
Hreinar tennur, hresst fólk. Tannverndarráð.
Sífelld nært skemmir tennur. Tannverndarráð.
Þú ert það sem þú borðar. Statens Husholdningsråd.