

Hjördís Jónsdóttir
Halldóra Birna Eggertsdóttir

HOLLT OG GOTT 2



Nafn _____bekkur_____



Bestu þakkir eru færðar öllum þeim sem lásu yfir handrit.

Hollt og gott 2

Heimilisfræði fyrir yngsta stig grunnskóla

ISBN 9979-0-1538-3

© 2001 Halldóra Birna Eggertsdóttir og Hjördís Jónsdóttir

Teikningar: Freydís Kristjánsdóttir

1. útgáfa 2001

2. útgáfa 2003

önnur prentun 2005

3. útgáfa 2006

önnur prentun 2008

þriðja prentun 2009

fjórða prentun 2009

4. útgáfa 2011 – endurskoðuð

Námsgagnastofnun

Kópavogi

Ritstjórar: Birna Sigurjónsdóttir, Jórunn María Magnúsdóttir

og Ellen Klara Eyjólfsdóttir

Umbrot: Námsgagnastofnun

Prentun: Litróf ehf.

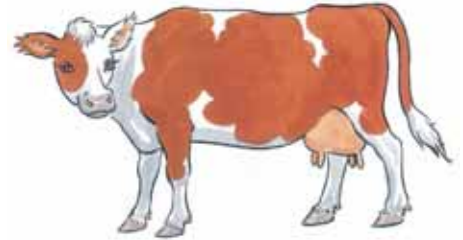
EFNISYFIRLIT



Gagn og gaman í eldhúsinu	4
Allt í óreiðu	5
Morgunverður	6
Heitt kakó	7
Brosandi andlit	7
Drykkjarvörur	8
Sólskinsdrykkur	9
Góðar matarvenjur	10



Gulrótarsalat	11
Skemmdarvargar	12
Grænmetisbátur	13
Hvar geymum við matvælin?	14
Brauðkringlur	15
Örverur geta leynst víða	16
Trallakökur	17



Fæðuhringurinn	18
Mjólkurvörur	19
Mjólkurdrykkur þriðju bekkinga	20
Sælkeraskyr	21
Matargerð fyrri tíma	22
Þjóðlegur íslenskur matur	23



Verndum umhverfið	24
Pylsur í felum	25
Kryddbrauð	26
Mjólkurumbúðir	27
Beyglubrauð	28
Við höfum verk að vinna	29
Drumbar að hætti kokksins	30





Gagn og gaman í eldhúsinu



Verið óspör á handþvottinn.



Hafið ætíð hreina handþurrku
og borðklút við höndina.



Verið hrein og snyrtileg
við eldhússtörfín.



Þvoið allar matarleifar vel
af borðbúnaðinum og
áhöldunum eftir notkun.



Skiljið við vinnusvæðið
eins og þið viljið koma að því.



Fáið alltaf leyfi áður en þið
farið að vinna í eldhúsinu.



Allt í óreiðu

Hvað er rangt á þessari mynd?



Getur þú fundið nokkur atriði sem ekki eiga heima í öruggu eldhúsi?



Morgunverður

Morgunverðurinn er mikilvægasta máltíð dagsins

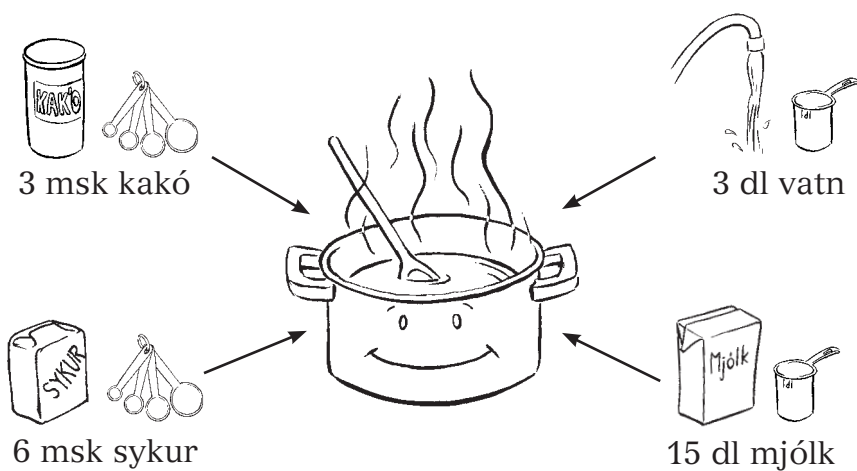


1. Hvað finnst þér gott að borða á morgnana? Dragðu hring utan um matvælin á myndinni.
2. Hvað borðaðir þú í morgun? Settu tengisnúru frá borðinu að matvælunum á myndinni.
3. Hvað er ekki hollt að borða í morgunmat? Skrifaðu á auðu línuna með hjálp kennara þíns.



Heitt kakó fyrir 8

Mælum saman



Brosandi andlit

Efni og áhöld



brauð



kæfa



epli



agúrka



vínber



paprika



steinselja



vinnudiskur



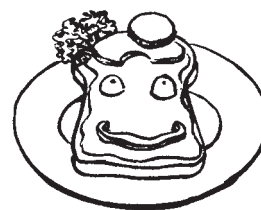
skurðarbretti



smjörhnífur



grænmetishnífur

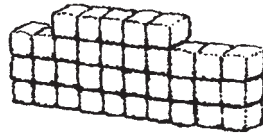


þú getur skreytt þína brauðsneið öðruvísi.



Drykkjarvörur

Vatn er besti svaladrykkurinn



gosdrykkur ——— sykurmolar



ávaxtasafi ——— sykurmolar



kakómjólk ——— sykurmolar



vatn ——— sykurmolar

Hver af þessum fjórum drykkjum er hollastur?

Hvers vegna er vatn besti svaladrykkurinn?

Hvað færð þú þér að drekka við þorsta?



Drekkum vatn við öll tækifæri!

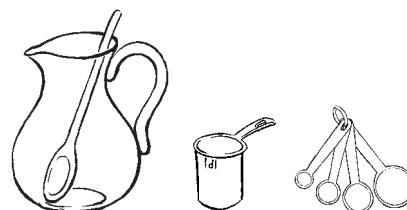
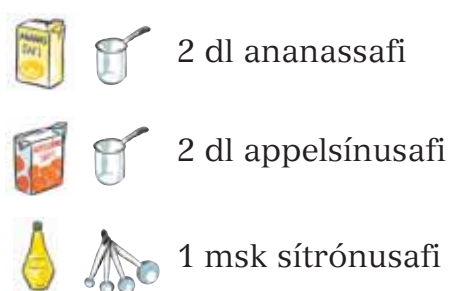


Sólskinsdrykkur

Efni og áhöld

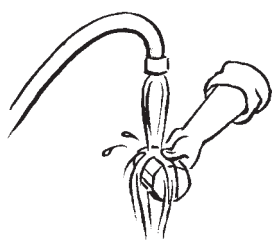


Blandaðu saman



Blandaðu saman ananassafa, appelsínusafa og sítrónusafa.

Bættu út í



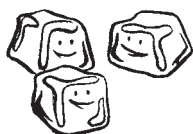
1. Þvoðu ávextina og grænmetið vel.



2. Skerðu ávextina og grænmetið í litla bita.



3. Bættu bitunum saman við blönduna.



4. Kældu drykkinn með ísmolum.

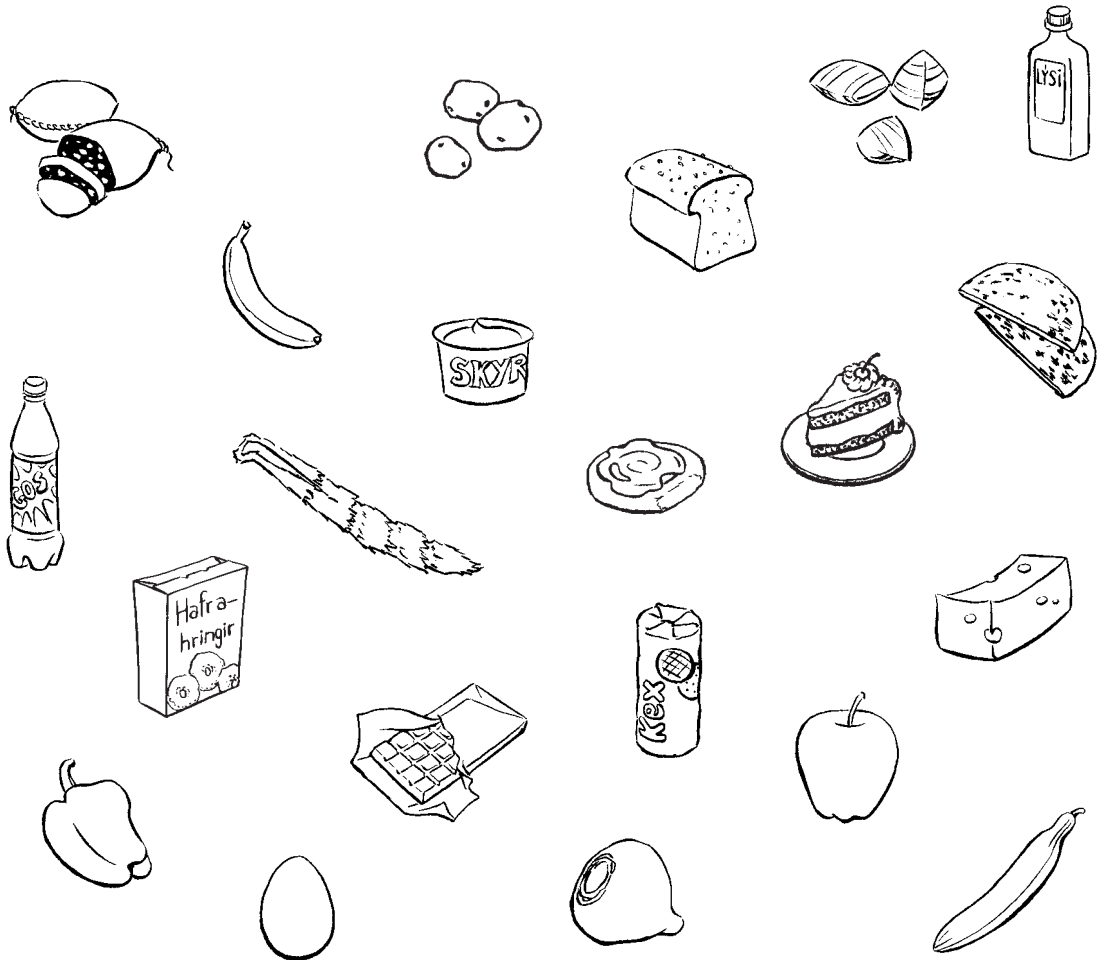


5. Skiptu jafnt á milli þín og félaga þinna.



Góðar matarvenjur

Þú ert það sem þú borðar



Verkefni

1. Dragðu hring utan um matvælin sem eru holl fyrir þig.
2. Athugaðu hvort hringur sé utan um öll matvælin á blaðsíðunni. Hvers vegna ekki?



Gulrótarsalat

Efni og áhöld



2 gulrætur



3 msk rúsínur



mæli-skeiðar



1/2 appelsína



vatn



vinnu-diskur



skurðar-bretti



grænmetis-hnífur



flysjari



ávaxtapressa



rifjárn

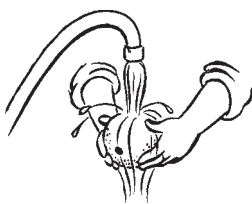


salatskál

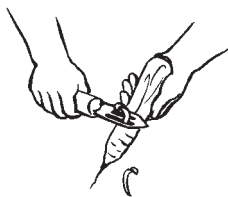


salat-skeiðar

Búðu til salat



1. Þvoðu gulræturnar og appelsínuna vel.



2. Hreinsaðu og flysjaðu gulræturnar.



3. Rífðu gulræturnar og settu þær í salatskál.



4. Pressaðu safann úr hálfri appelsínu.



5. Mældu 3 matskeiðar af rúsínum.



6. Blandaðu safan og rúsínum í salatið.

Gulrófusalat



lítill rófa



1/2 epli



sítrónusafi



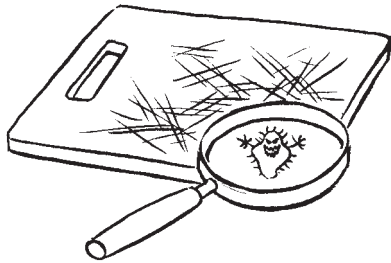
1/2 appelsína

Hér kemur uppskrift af gulrófusalat sem gaman væri fyrir þig að prófa. Undirbúningurinn er sá sami og fyrir gulrótarsalatið.

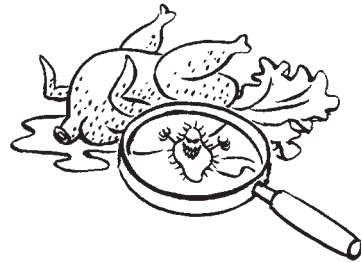


Skemmdarvargar

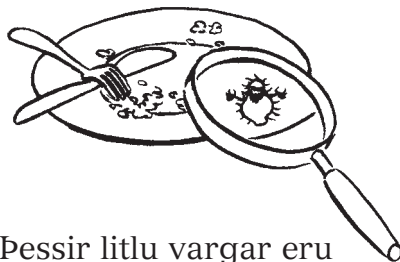
Vígbúumst og verjumst innrás varganna



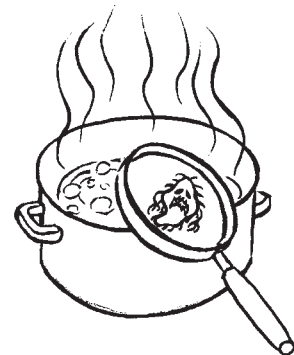
Þessir litlu vargar
elska óhreinindi.



Þessum litlu vörgum
þykir gaman að fara
í feluleik.



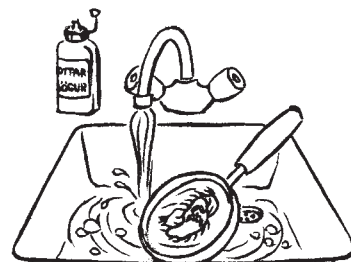
Þessir litlu vargar eru
mjög hrifnir af matarleifum.



Þessir litlu vargar gefast
upp í suðu og við hitun.



Þessum litlu vörgum
er illa við kulda.



Þessir litlu vargar þola
ekki sápu og vatn.



Grænmetisbakki

Efni og áhöld



sellerístöngull



gulrót



agúrka



kúrbítur



rófa



salatsósa



grænmetis-
hnífur



diskur
eða bakki

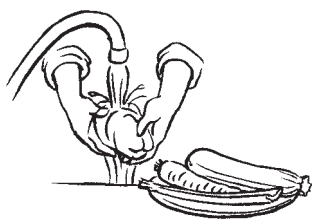


bretti

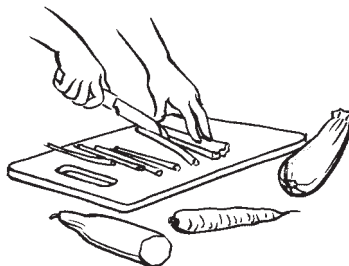


vatn

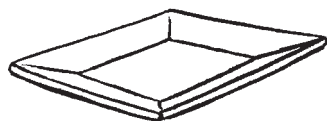
Búðu til grænmetisbakka



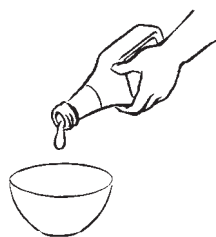
1. Þvoðu og hreinsaðu allt grænmetið vel.



2. Skerðu gulrótina, sellerístöngulinn, kúrbítinn og agúrkuna í mjóar lengjur.



3. Settu grænmetisstönglana á bakka eða disk.



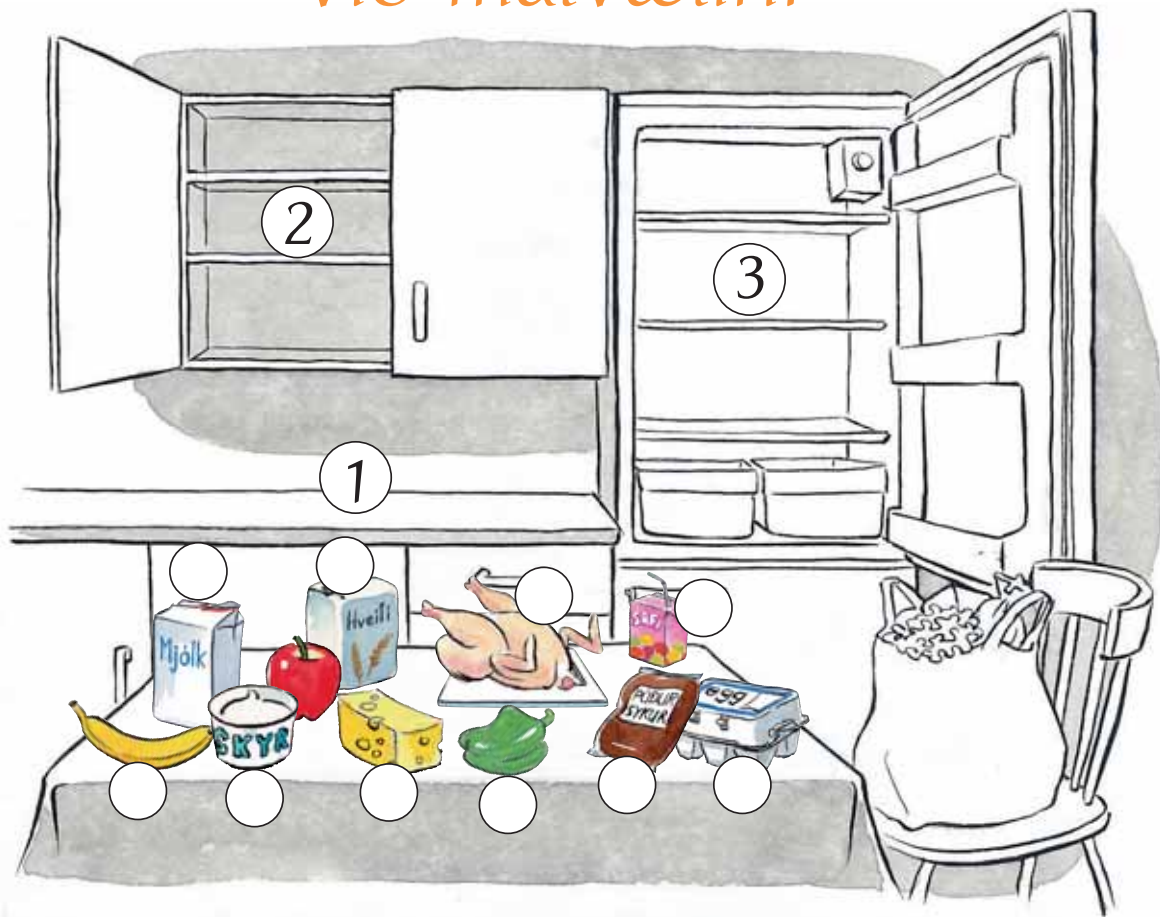
4. Helltu örlitlu af uppáhalds salat-sósunni þinni í litla skál.

5. Nú hefur þú búið til grænmetisbakka.





Hvar geymum við matvælin?



Veistu hvar best er að geyma matinn svo að hann skemmist ekki?
Tengdu matvælin á myndinni við réttan geymslustað.

Hér hefur verið skráð rangt á umbúðirnar.

Skrifaðu rétt svör hér fyrir neðan.



geymist _____



geymist _____

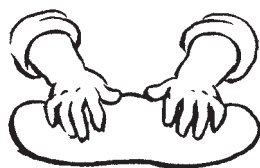
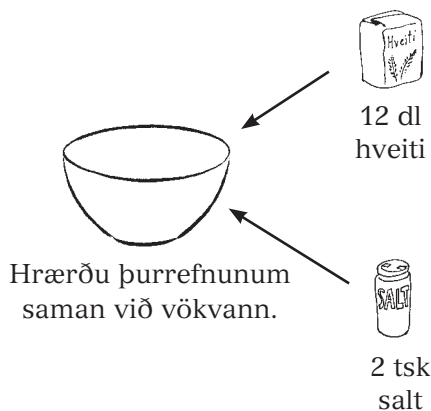
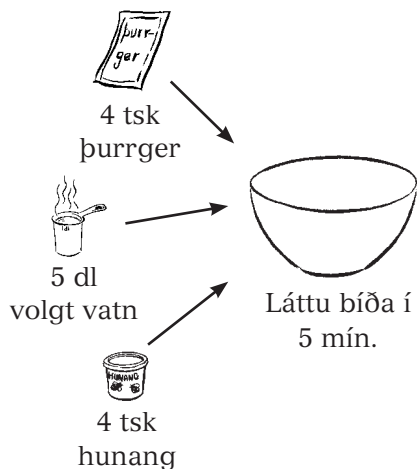


geymist _____



Brauðkringlur

Við mælum saman og búum til deig



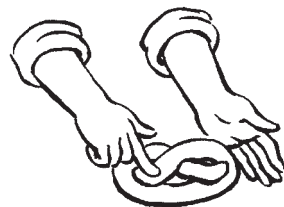
1. Hnoðaðu deigið.



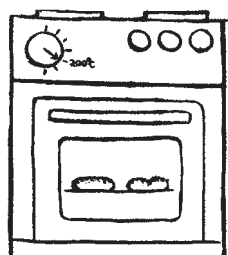
2. Rúllaðu deiginu í lengju og skiptu jafnt í 6 hluta.



3. Rúllaðu hverjum deighluta í lengju.



4. Mótaðu kringlur og stráðu yfir þær sesamfræjum.



Bakaðu kringlurnar við 200 °C í 10–15 mín.





Örverur geta leynst víða









Hvar geta örverur legið í leyni?
Skoðaðu myndirnar vel og skrifaðu síðan með hjálp kennara þíns heiti felustaðanna.

Trallakökur



Efni og áhöld



mjólk



haframjöl



púður-sykur



smjör



hveiti



lyftiduft



skál



vinnu-diskur



dl-mál



mæli-skeiðar

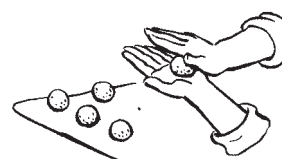
Fyrir tvo til þrjá



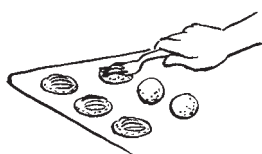
1. Mældu haframjöl, púðursykur, smjör, hveiti, mjólk og lyftiduft í skál.



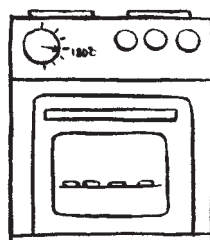
2. Kreistu og allt saman þar til enginn smjörklumpur er eftir.



3. Búðu til kúlur og raðaðu þeim jafnt á bökunarplötuna.



4. Þrýstu létt ofan á hverja köku með lófanum eða gaffli.



5. Bakaðu kökurnar í 180 °C heitum ofni í 10–12 mínútur.



Fæðuhringurinn



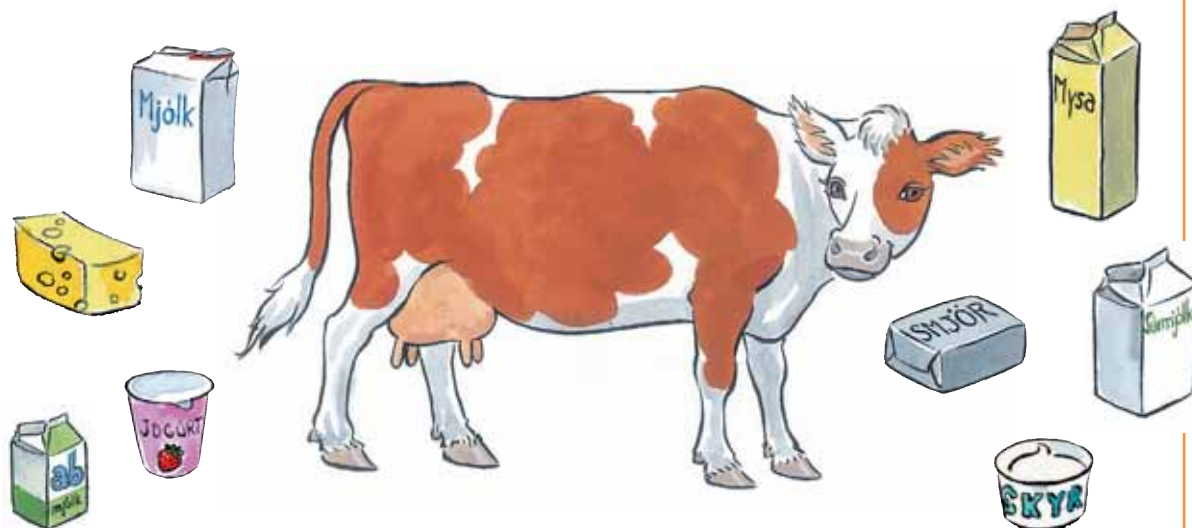
Skrifaðu heiti fæðuflokksins sem er stækkaður.

Hvað heita hinir fæðuflokkarnir sem eru á myndinni?



Mjólkurvörur

Hvað er hægt að búa til úr mjólk?



Veistu hvernig mjólkurvörur verða til? _____

Orðarugl

Getur þú fundið heiti mjólkurafurða?

K	O	T	A	S	Æ	L	A	I	F	K
S	L	T	R	Ú	G	Ó	J	A	L	T
U	K	O	B	D	E	R	F	Ó	M	V
E	N	A	H	M	P	E	J	P	F	M
S	F	D	A	U	H	M	Æ	Ó	Y	J
M	K	B	A	L	Ý	R	Y	G	M	R
J	F	D	G	N	L	I	R	S	D	I
Ö	S	Ð	T	Þ	R	U	Æ	N	A	F
R	D	Æ	S	Y	A	E	D	I	Ð	N
I	A	F	K	N	U	G	N	H	P	Æ
G	O	S	T	U	R	Y	T	N	V	D
M	Y	S	I	N	G	U	R	P	A	G



Mjólkurdrykkur

Efni og áhöld



melónujógúrt



mjólk



melóna



jarðaber



skál



skurðarbretti



hnífur



þeytari



glös



rör

Fyrir tvo



1 1/2 dl melónujógúrt



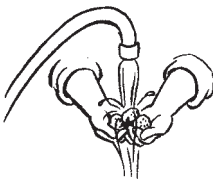
melónubiti



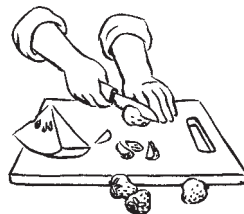
1 1/2 dl mjólk



jarðaber



1. Skolaðu ávextina.



2. Skerðu ávextina í bita.



3. Settu ávextina í skál.



4. Mældu jógúrtina og mjólkina og settu í skálina.



5. Þeyttu vel.



6. Skiptu jafnt í tvö glös.

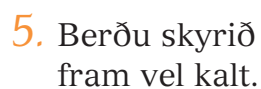
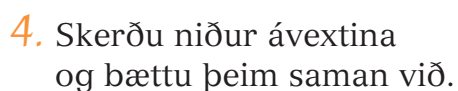
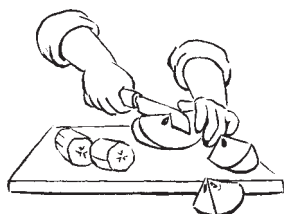
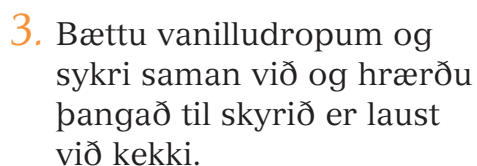
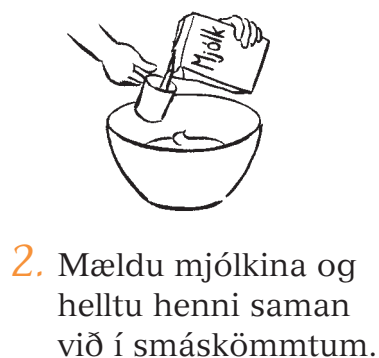
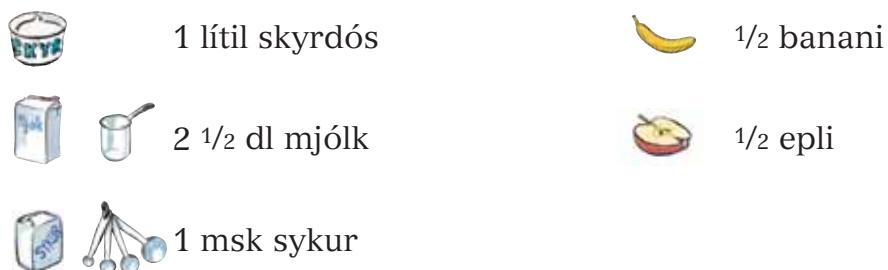


Sælkeraskyr

Efni og áhöld



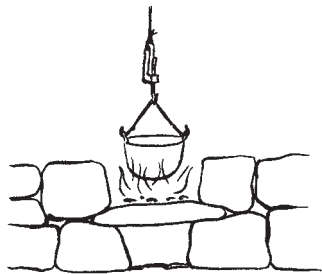
Fyrir tvo

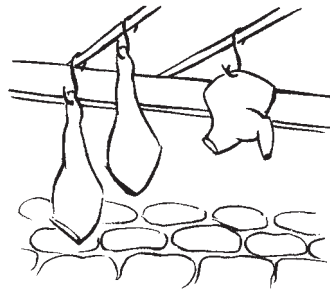


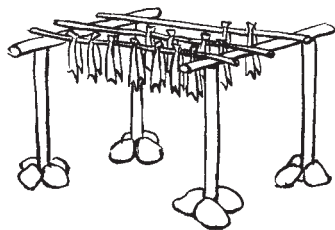


Matargerð fyrri tíma

Hvernig var íslenskur matur búinn til þegar ekkert var rafmagnið?





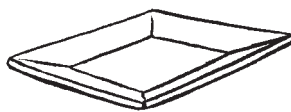




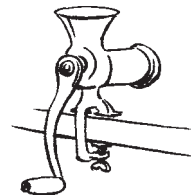
Þekkir þú áhöld sem notuð voru við matargerð í gamla daga?
Skrifaðu heiti þeirra á línurnar hér að neðan.



1



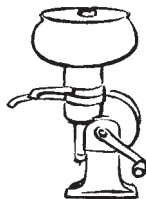
2



3



4



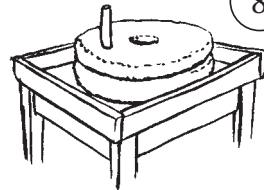
5



6



7



8

1

2

3

4

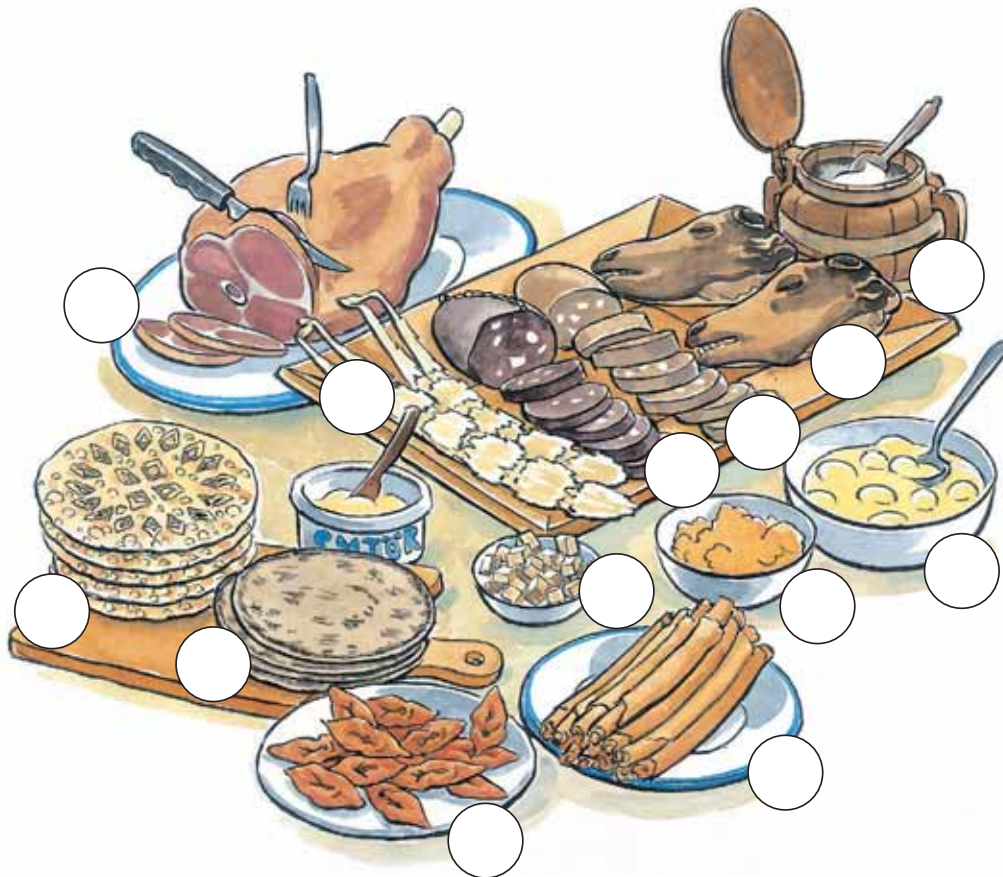
5

6

7

8

Þjóðlegur íslenskur matur



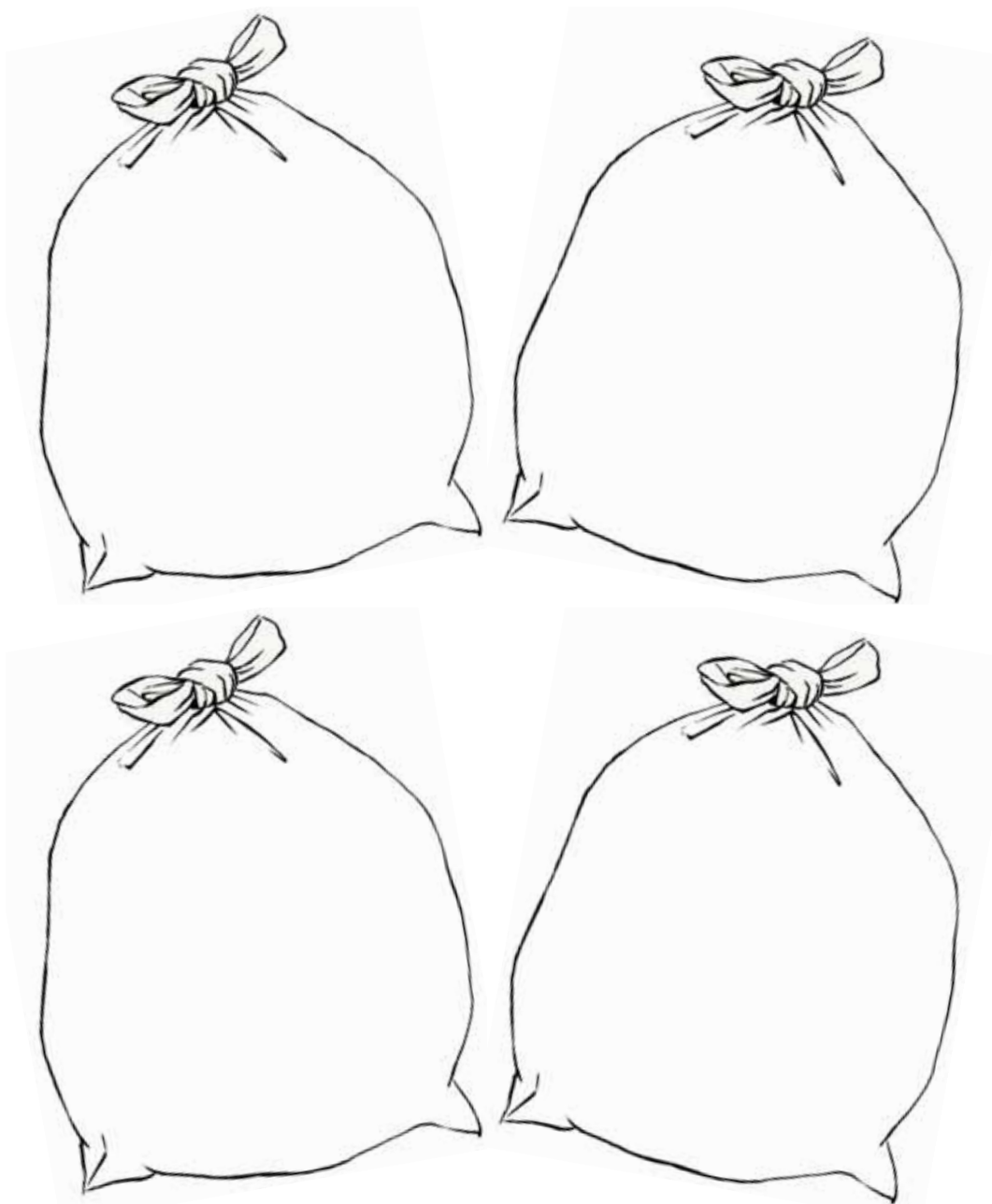
Hvernig bragðast maturinn?

1. Svið? _____
2. Hangikjöt? _____
3. Kleinur? _____
4. Pönnukökur? _____
5. Laufabrauð? _____
6. Flatbrauð? _____
7. Slátur? _____
8. Rófustappa? _____
9. Askaskyr? _____
10. Harðfiskur? _____



Verndum umhverfið

Hvernig flokkum við sorpið frá heimilunum?

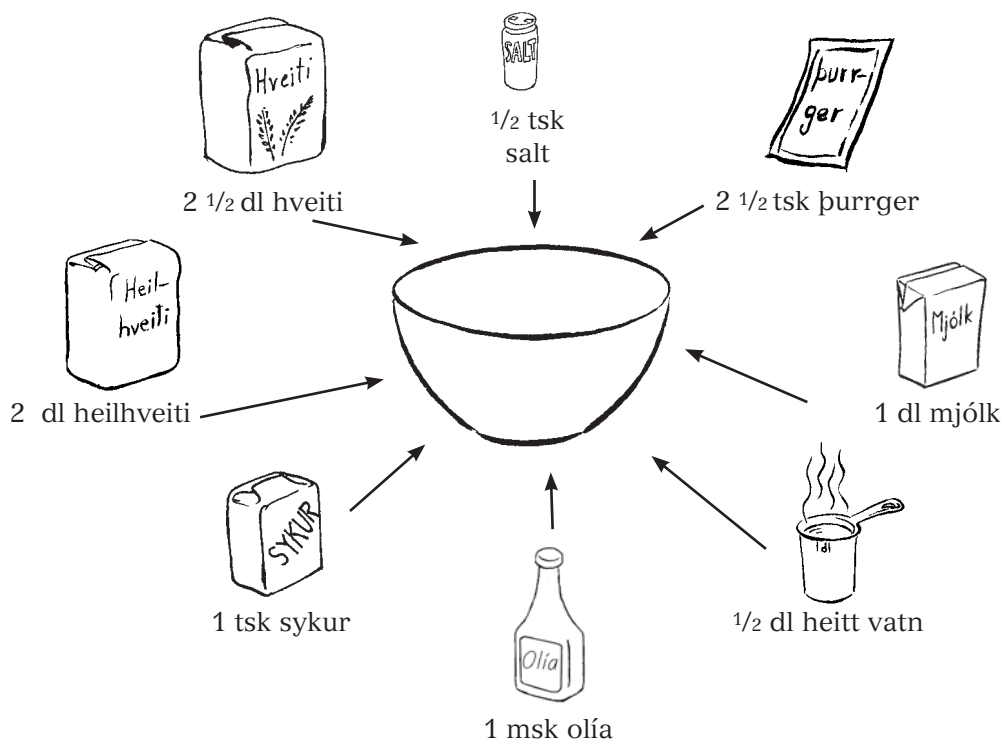


Fylltu pokana af sorpi sem flokkast saman.
Þú mátt velja hvort þú teiknar myndir eða skrifar heiti sorpsins.

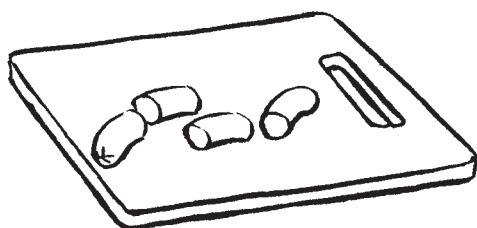


Pylsur í felum

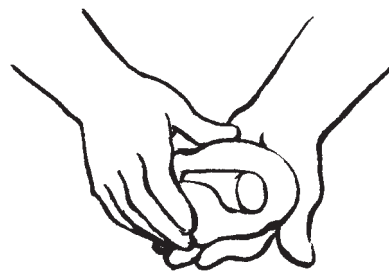
Búum til deig saman



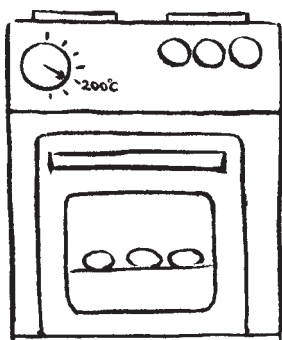
Hnoðaðu deigið og búðu til pylsuvafringa



Skerðu pylsuna í fjóra hluta.



Vefðu deigi utan um hvern pylsubita.



Bakaðu í ofni við 200 °C í 10–15 mín.



Kryddbrauð

Efni og áhöld



hveiti



haframjöl



sykur



matarsódi



kanill



kardi-
mommur



negull



engifer



mjólk



skál



þeytari



sleikja



dl-mál



mæli-
skeiðar



vinnu-
diskur



gafall



2 dl hveiti



2 dl haframjöl



1/2 dl sykur



1 tsk matarsódi



1 tsk kanill



1/2 tsk kardimommur



1 tsk negull



1/2 tsk engifer



2 dl mjólk



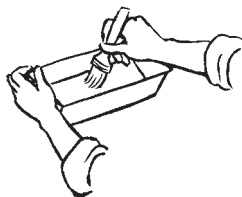
1. Mældu þurrefnin og settu í skál.



2. Mældu mjólkina og bættu út í skálina.



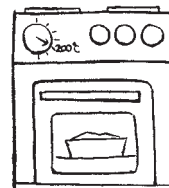
3. Hrærðu deigið vel saman með sleif.



4. Smyrðu kökuform með pensli.



5. Settu deigið í kökuform.



6. Bakaðu brauðið í 20–25 mínútur við 200 °C.

Mjólkurumbúðir

Hvað stendur á mjólkurumbúðunum?



Vantar einhverjar upplýsingar á fernuna?



Beyglubrauð

Efni og áhöld



beygla



ostur



epli



kanill



ostaskeri



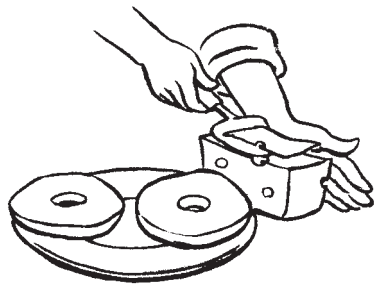
grænmetishnífur



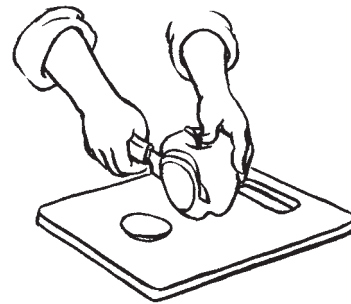
skurðarbretti



vinnudiskur



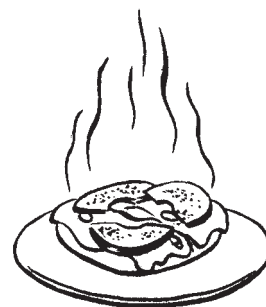
1. Skerðu ostinn og settu á beygluna.



2. Skerðu bita af epli og leggðu ofan á ostinn.



3. Stráðu kanil yfir eplið.



4. Hitaðu brauðið.



Við höfum verk að vinna

Hver á að vinna heimilisstörfin?



Krossgáta

Veistu hver ég er?

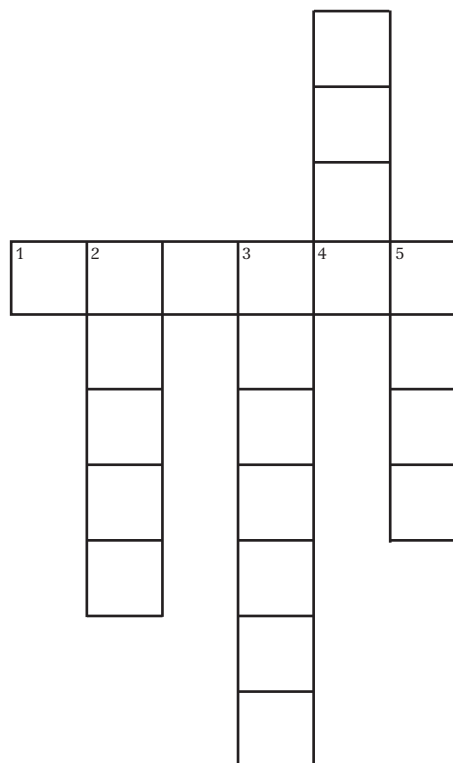
1 lárrétt: Ég kem úr hafinu.

2 lóðrétt: Ég er búinn til úr mjólk.

3 lóðrétt: Ég vex í fjarlægðu landi.

4 lóðrétt: Það má búa til úr mér brauð.

5 lóðrétt: Ég vex í íslenskum jarðvegi.





Drumbar að hætti kokksins

Efni og áhöld



rjómaostur



sýrður rjómi



salsasósa



ostur



tortillakökur



skál



mæliskeiðar



dl-mál



vinnudiskur



hnífur

Fyrir tvo



25 g kryddaður rjóma-
ostur (t.d. með hvítlauk)



1/2 dl fínt
rifinn ostur



1 msk sýrður rjómi



2 msk mild salsasósa



2 mjúkar
tortillakökur



1. Blandaðu saman rjómaosti, sýrðum rjóma, salsasósu og rifnum osti í skál.



2. Smyrðu blöndunni jafnt yfir tortillakökurnar.



3. Rúllaðu kökunum upp í sívalninga og settu þá í kæli.



4. Skerðu kökurnar í fjóra til sex búta og berðu fram á disk.



NÁMSGAGNASTOFNUN

05913

