



matur og menning

Kennsluleiðbeiningar

formáli

Höfundur bókarinnar er Brynhildur Briem matvæla- og næringarfræðingur, fyrrum lektor við KHÍ.

Bókin er ætluð sem kennslubók í heinmilisfræði á unglingsstigi. Hún tekur mið af áfanga- og þrepamarkmiðum aðalnámskrár.

Bókin skiptist í 15 sjálfstæða kafla. Í lok hvers kafla eru spurningar eða verkefni úr kaflanum. Í þessum kennsluleiðbeiningum er lögð áhersla á að finna til ýmislegt ítarefni sem getur gagnast kennara við innlög og umræður.

Námsmat

Við námsmat er hentugt að nota spurningarnar í lok hvers kafla og aukaverkefni í kennsluleiðbeiningunum.

Ýmist er hægt að láta nemendur vinna verkefni heima eða í tíma og jafnvel að nota einhver þeirra sem hópverkefni. Ætlast er til að nemendur seu með stílabók til að vinna verkefni í. Einnig er hægt að prenta verkefni af vef Námsgagnastofnunar www.nams.is.

Einnig má hugsa sér að nemendur taki fyrir einn kafla, vinni heima annaðhvort einir eða í hóp og sjái svo um að kynna niðurstöður fyrir öðrum nemendum.

Þá væri mögulegt að nota jafningjamat þar sem aðrir nemendur skiluðu inn matsblaði á einstökum þáttum kynningarinnar. Kennari myndi svo líka gefa einkunn.

Auk þess er hægt að gefa einkunn fyrir virkni í umræðum.

Nauðsynlegt er að ákveða námsmat í upphafi annar og kynna það fyrir nemendum í fyrsta tíma.

Hægt er að nálgast efni um námsmat frá Ingvari Sigurgeirssyni á slóðinni:

<http://starfsfolk.khi.is/ingvar/namsmat/matsbanki/Welcome.htm>

matarmenning þjóðarinnar fyrr og nú

matur og menning bls. 2

Markmið

Að nemendur geri sér grein fyrir

- hvaða breytingar hafa orðið á mataræði Íslendinga frá landnámsöld og fram á okkar daga
- hvaða breytingar voru jákvæðar og hverjar voru neikvæðar fyrir þjóðina

Innlögn og umræðupunktur

Hvað borðum við enn af sams konar mat og landnámsmenn borðuðu?

Hvaða þættir höfðu mest áhrif á breytingar á mataræði?

Rafmagn, kæliskápar, utanlandsferðir, innflutningur, peningar, vísindi o.fl.

Hvaða áhrif hefur það að Íslendingar eru rík þjóð?

Ætli matarmenning hjá fátækum þjóðum hafi breyst eins mikið?

Prenta út fæðuframboðstölur af vef Lýðheilsustofnun og bera saman með nemendum ákveðnar matvörur svo sem lambakjöt, fuglakjöt, fisk, ávexti, grænmeti.

Verkefni

Nemendur vinna verkefni á bls. 3 í Matur og menning.

Fæðuframboðstölur 2006

<http://www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/naering-holdafar/nr/2233>

Heimaverkefni

Hvað er algengur matur í dag sem ekki fékkst þegar foreldrar nemenda voru börn? Eða afi og amma?

Ítarefni og gagnlegir vefir

<http://saga.khi.is/torf/2002/langamyri/matarvenjur.htm>

Viðtal við konu sem er fædd 1917 um matarvenjur heima hjá henni.

<http://www.nams.is/i-dagsins-onn/thorrinn/nr/196>

Vefsíða frá Námsgagnastofnun um þorramat.

http://www.mbl.is/mm/gagnasafn/grein.html?grein_id=584092

Grein í Morgunblaðinu um þorramat.

[http://www.skagafjordur.is/upload/files/V-Matur\(1\).pdf](http://www.skagafjordur.is/upload/files/V-Matur(1).pdf)

Eldamenska í íslensku torfbæjunum. Smárit frá Byggðasafni Skagfirðinga.

holdafar/gripið í taumana/átröskun

matur og menning bls. 4–7

Markmið

Að nemendur

- geri sér grein fyrir hvaða þættir hafa áhrif á holdafar
- viti hvað líkamsþyngdarstuðull er, BMI
- þekki emmin þrjú
- geri sér grein fyrir alvarleika átröskunar
- þekki einkenni átröskunar
- viti hvað gera skal sjái þeir einkennin hjá öðrum

Innlögn og umræðupunktur

Kanna hve margir ganga í skólann og/eða á íþróttæfingar

Fara með nemendur í tölvuver og láta þá finna sinn líkamsþyngdarstuðul á doktor.is.

Láta þá síðan fara á lydheilsustod.is og taka sjálfsprófið: Hvernig er mataræðið.

Á vefsíðunni spegill.is undir tenglum, eru tvö stutt myndbrot um átröskun.

Annað er um anorexíu, hitt um bulimíu, ef aðstæður eru til væri gott að lofa nemendum að horfa á þessi myndbrot og athuga hvort umræður kæmu í kjölfarið.

Verkefni

Nemendur vinna verkefni á bls. 7 í Matur og menning.

Ítarefni og gagnlegir vefir

<http://www.namsgagnastofnun.is/heimilis/naeringarfraedi.pdf>

Prír pistlar um næringarfræði á vef Námsgagnastofnunar.

<http://www.lydheilsustod.is/vitamin>

Vítamín og steinefni- fræðslubanki frá Lýðheilsustöð.

<http://www.matarvefurinn.is/>

Matarvefurinn

http://www.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefid//Bordar_thu.PDF

Borðar þú nógu góðan mat? – Bæklingur frá Lýðheilsustöð.

http://www.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefid/maturinn_skiptir_mali.pdf

Maturinn skiptir máli. Bæklingur frá Lýðheilsustöð.

<http://www.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefid//megrunarbaeklingur.pdf>

Tekið í taumana. Bæklingur frá Lýðheilsustöð.

<http://www.lydheilsustod.is/media/manneldi/utgefid//matarædi-lowres.pdf>

Ráðleggingar um mataræði og næringarefni. Bæklingur frá Lýðheilsustöð.

<http://www.landlaeknir.is/template1.asp?PageID=408>

Íslendingar þyngjast. Grein á vef landlæknisembættisins.

<http://www.lydheilsustod.is/lydheilsustod/naering-og-holdafar/>

Lýðheilsustöð. Ýmsar greinar og fróðleikur um heilsu og næringu ásamt sjálfsprófinu Hvernig er mataræðið.

<http://www.doktor.is/HTMLPage.aspx?pageid=bmi>

Hér er hægt að reikna úr líkamsþyngdarstuðul sinn. BMI.

<http://www.spegillinn.is/>

Hagsmuna-, forvarna- og fræðslusamtök um anorexíu og bulímíu.

<http://www.atroskun.is/>

Upplýsingasíða um átraskanir.

<http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=1180>

Skilgreining átröskunar, orsakir, helstu einkenni og góð ráð.

<http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=304>

Hvað er lysterstol?

http://www.totalradgjof.is/index.php?option=com_content&task=view&id=32&Itemid=39

Ýmislegt um lysterstol.

Elísabet S. Magnúsdóttir. 2005. *Næring og hollusta*. Mál og menning. Reykjavík.

hvernig er mataræðið

matur og menning bls. 8-9

Markmið

Að nemendur geti gert úttekt á eigin mataræði og bætt það ef þörf er á.

Innlögn og umræðupunktur

<http://www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/naering-holdafar/nr/1223>

Hvaða hjálpartæki höfum við til að bæta okkur?

Fæðuhringinn, fæðupýramítann, 5 á dag, diskinn, H-in 3, M-in 3

<http://www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/matur-mataraedi-holdafar/uppskriftir/Und-irflokkur/>

Hvernig er hægt að breyta uppskriftum í hollari átt. Efni frá Lýðheilsustöð.

<http://www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/skolafraedsla/nr/1818>

Fraedsla um hreyfingu – Efni frá Lýðheilsustöð.

Verkefni

Nemendur nota Matarvefinn www.matarvefurinn.is til þess að reikna út daglega neyslu sína í verkefni bls. 8. Þetta er verkefni sem nemendur verða eflaust að gera heima eða í samstarfi við tölvukennara en innlögn á notkun vefjarins er nauðsynleg fyrir marga.

Ítarefni og gagnlegir vefir

<http://www.lydheilsustod.is/>

Á vef Lýðheilsustöðvar má finna ýmsa tengla á ráð til að bæta mataræðið.

<http://www.matarvefurinn.is/>

Reikniforrit til að reikna út næringargildi matarins sem við borðum.

Elísabet S. Magnúsdóttir. 2005. *Næring og hollusta*. Mál og menning. Reykjavík.

matur og menning bls. 10-13

Markmið

Að nemendur geri sér grein fyrir

- hvað er sykursýki
- hver munurinn er á ofnæmi og óþoli
- hvaða matvörur valda helst óþoli og ofnæmi

Innlögn og umræðupunktur

Er mikið mál að lifa án sykurs? Hvar leynist hann? Skoðaðar umbúðir utan af ýmsum matvörum. Er sykur í sinnepi, tómatsósu, kartöflumús úr pakka, salsasósu og svo mætti lengi telja? Nemendur baka og/eða elda sykurlausar uppskriftir. Þær má t.d finna á www.dk-kogebogen.dk og á ýmsum fleiri síðum á Netinu.

Verkefni

Nemendur vinna verkefni á bls. 13 í Matur og menning.

Hugmynd

Nemendur afla sér upplýsinga um einhverjar algengar tegundir ofnæmis/óþols og kynna í tíma.

Ítarefni og gagnlegir vefir

<http://www.ust.is/media/fraedsluefni/ofnaemis.html>

Fæðuofnæmi og fæðuóþol. Bæklingur frá Umhverfisstofnun.

<http://www.diabetes.is/>

Samtök sykursjúkra.

<http://www.sykursyki.is/index.html>

Samtök sykursjúkra á Norðurlandi.

<http://www.doktor.is>

Á doktor.is má finna ýmislegt um ofnæmi, óþol og sykursýki.

<http://www.ust.is/Matvaeili/Ofnaemiogothol/>

Nýjar reglur vegna merkinga á ofnæmis- og óþolsvöldum.

<http://www.rvk.is/desktopdefault.aspx/tabid-1407>

Ofnæmi og óþol, ýmsar krækjur, m.a. um glútenóþol.

<http://www.skolatorg.is/kerfi/ao/skoli/default.asp?sidan=sida&flslID=4&typu=4>

Heimasíða astma- og ofnæmisfélagsins.

http://www.holltihadeginu.is/ofnaemi_og_othol/

Ýmsar upplýsingar um fæðuofnæmi.

<http://www.visindavefur.is/svar.asp?id=1654>

Er fæðuofnæmi algengt?

<http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=6306>

Af hverju fær fólk mjólkurofnæmi (-óþol)?

<http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=1438>

Hvað er það sem gerist í frumunum þegar við fáum sykursýki? Hver eru einkenni hennar?

Til minnis

gamall íslenskur matur

matur og menning bls. 14–15

Markmið

Að nemendur

- þekki þann mat sem algengur var á Íslandi áður fyrr
- viti úr hverju hann var unninn og hvernig
- viti hvernig hann var matreiddur

Innlögn og umræðupunktur

Hvað finnst nemendum um slátur, svið, lundabagga og rúllupylsu?

Borða þau svona mat?

Munu þau hafa þetta á borðum þegar þau fara að búa?

Hafa þau heyrt af heilastöppu, lungnakássu og súrsuðum júgrum?

Uppskriftir sem voru í bókum sem komu út á milli 1940-1950.

Verkefni

Nemendur vinna verkefni á bls. 15 í Matur og menning.

Nemendur taka viðtal.

Hugsanlega væri hægt að vinna með niðurstöður viðtalanna. Hver er uppáhaldsmatur einstaklinga í ákveðnum aldurflokkum. Safna uppskriftum. Búa til veggspjöld eða annað kynningarefni.

Ítarefni og gagnlegir vefir

Ísland áður fyrr. Efni frá Námsgagnastofnun.

http://lambakjot.is/frettir/?ew_news_onlyarea=newsarea&ew_news_onlyposition=1&catid=26943&ew_1_a_id=131057

Lambakjöt.is. Ýmislegt um slátur og innmat.

[http://www.skagafjordur.is/upload/files/V-Matur\(1\).pdf](http://www.skagafjordur.is/upload/files/V-Matur(1).pdf)

Eldamenska í íslensku torfbæjunum. Smárit frá Byggðasafni Skagfirðinga.

<http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=2285>

Hvenær var slátur fyrst búið til á Íslandi?

matur og menning bls. 16–17

Markmið

Að nemendur

- þekki algengustu baunategundir
- viti hvernig á að matreiða baunir
- viti hvers vegna baunir eru mikilvæg fæðutegund

Innlögn og umræðupunktur

Vera með nokkrar baunategundir til sýnis og útskýra muninn á þeim.

Dæmi.

Linsubaunir þarf ekki að leggja í bleyti, nægilegt að sjóða þær í 20 mínútur, þess vegna er auðvelt að nota þær í ýmsar súpur og pottrétti.

Kjúklingabaunir verður að leggja í bleyti í 18 klukkustundir og síðan sjóða í 80 mínútur.

Á vefsíðunni **heilsa.is** undir uppskriftir/hollt fæði er tafla yfir tíma yfir bleyti- og suðutíma bauna.

Gott er að sjóða mikið magn af þeim baunum sem þurfa að liggja í bleyti í einu. Láta í litla poka í frysti, þá er alltaf hægt að grípa þær og nota í salöt, súpur eða aðra rétti.

Verkefni

Nemendur vinna verkefni á bls. 17 í Matur og menning.

Ítarefni og gagnlegir vefir

<http://www.heilsa.is>

Heilsuhúsið. Undir uppskriftir er að finna bæði fróðleik um baunir og uppskriftir af baunaréttum.

Nanna Rögnvaldardóttir. 2002. *Matarást, alfræðibók um mat og matargerð*. Íðunn. Reykjavík.

matur og menning bls. 18–19

Markmið

Að nemendur þekki

- mismunandi gerðir jurtafæðis
- helstu ástæður þess að fólk gerist jurtaætur
- helstu kosti jurtafæðis
- helstu galla jurtafæðis

Innlögn og umræðupunktur

Er einhver nemandi í bekknum jurtaæta?

Þekki nemandur einhvern sem er jurtaæta?

Gætu nemendur hugsað sér að sleppa því að borða kjöt, fisk, egg og mjólkurvörur.

Athugið að egg og mjólkurafurðir eru í mjög mörgum vörum, svo sem kexi og sælgæti.

Skoða innihaldslýsingar með tilliti til eggja og mjólkur.

Skoða uppskriftir úr ýmsum flokkum grænmetisfæðis. Hægt er að nota slóðina inn á

www.dk-kogebogen.dk sem gefin er undir ítarefni og gagnlegir vefir.

Verkefni

Nemendur vinna verkefni á bls. 19 í Matur og menning.

Ítarefni og gagnlegir vefir

<http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=2142>

Grænmetisfæði, almennar upplýsingar.

<http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=438>

Fá grænmetisætur öll þau næringarefni sem líkaminn þarfnast?

<http://www.graennkostur.is/uppskriftir/>

Uppskriftir að grænmetisréttum frá veitingastaðnum Grænn kostur.

<http://www.himneskt.is/Forsida/Uppskriftir/Uppskriftarleit/>

Uppskriftir að grænmetisréttum frá fyrirtækinu Himnesk hollusta.

<http://www.dk-kogebogen.dk/opskrift2/kostformer/vegetar-index.php>

www.dk-kogebogen.dk er skemmtilegur vefur með uppskriftum af öllu tagi. Hér er krækja inn á grænmetisfæði.

Elísabet S. Magnúsdóttir. 2005. *Næring og hollusta*. Mál og menning. Reykjavík.

framandi ávextir

matur og menning bls. 20–23

Markmið

Að nemendur

- þekki og geti notað sér til gagns og gamans þá framandi ávexti sem fáanlegir eru hér á landi
- að nemendur verði óhræddir við að smakka og nota framandi ávexti

Innlögn og umræðupunktur

Hægt er að sýna nokkrar tegundir af framandi ávöxtum og athuga hvort nemendur þekki eða hafi smakkað þá.

Skera þá svo niður og láta nemendur smakka einn og einn í einu og segja sína skoðun á bragði og notagildi.

Hvaða ávextir eru algengir í dag sem voru framandi fyrir 20 eða 50 árum.
Kíví, nektarínur, plómur o.fl.

Af hverju ættum við að flytja inn fleiri tegundir. Er ekki nóg til?

Ítarefni og gagnlegir vefir

Nanna Rögnvaldardóttir. 2002. *Matarást, alfræðibók um mat og matargerð*. Iðunn. Reykjavík.

<http://eksotiskefrugter.emu.dk/servlets/Generelt/index.xml>

Danskur vefur um framandi ávexti. Mjög aðgengilegur. Ávöxtunum er raðað eftir stafrófsröð, ljósmyndir af öllum ávöxtunum ásamt upplýsingum.

<http://www.thefruitpages.com/>

Skemmtilegur ávaxtavefur á ensku.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Fruit>

Mikið af upplýsingum um ávexti á ensku.

<http://www.crfp.org/pubs/frtfacts.html>

Aðgengilegur vefur um framandi ávexti á ensku. Nöfnin á ávöxtunum eru í stafrófsröð, þegar smellt er á nafnið kemur upp síða með upplýsingum og mynd af viðkomandi ávexti.

<http://www.frukt.no/>

Mjög góður norskur vefur um ávexti.

umbúðamerkingar matvæla

matur og menning bls. 24–27

Markmið

Að nemendur geri sér grein fyrir

- hvaða reglur gilda um merkingar matvæla
- hvers vegna er nauðsynlegt að hafa reglur um umbúðamerkingar matvæla

Innlögn og umræðupunktur

Skoða miða og þær upplýsingar sem þar er að finna. Bera saman lík matvæli. Eru upplýsingarnar eins?

Verkefni

Nemendur vinna verkefni á bls. 27 í Matur og menning.

Ítarefni og gagnlegir vefir

Umbúðir matvæla. Bæklingur frá Umhverfisstofnun.

http://www.lbs.is/Uploads/document/itarefni/efni_og_hlutir.pdf

Merkingar matvæla.

<http://www.mast.is/flytileidir/fraedsla/merkingar>

Nýjar reglur um merkingu matvæla. Rit frá Umhverfisstofnun.

http://www.mast.is/Uploads/document/Baeklingar/medferd_matvaela.pdf

Vefur Matvælastofnunar. Fræðslupistlar um merkingu matvæla ásamt tenglum á leiðbeiningar og reglugerðir.

<http://www.mast.is/flytileidir/fraedsla/index.aspx?GroupId=405&TabId=411>

http://www.ns.is/ns/frettir/?cat_id=12981&ew_0_a_id=133926

Vefur Neytendasamtakanna. Pistill um heilsufullyrðingar í matvælum.

<http://www.mni.is>

Vefur Matvæla- og næringarfræðafélags Íslands. Ýmsar greinar um merkingu matvæla.

aukefni í matvælum

matur og menning bls. 28–29

Markmið

Að nemendur geri sér grein fyrir

- hvað eru aukefni
- hver er munurinn á aukefnum og aðskotaefnum (aukaefnum)
- hver er tilgangurinn með notkun aukefna
- hverjir eru kostir og gallar við notkun aukefna
- hvaða reglur gilda um notkun aukefna

Innlögn og umræðupunktur

Hvaða hugmyndir hafa nemendur um aukefni, e-númer?

Fyrir hvað stendur e?

Af hverju hafa e-númer neikvæða ímynd í þjóðfélaginu?

Eru e-númer neikvæð, vond? Á maður að forðast þau?

Eða eru þau e.t.v. góð og nauðsynleg?

Verkefni

Nemendur vinna verkefni á bls. 29 í Matur og menning.

Láta nemendur fá bækling með e-númerum og verkefnablað þar sem á að finna hvaða e-númer ákveðin efni hafa og hvaða efni ákveðin e-númer tákna?

Hugmyndir

Láta nemendur fá nokkrar vörutegundir til að finna úr hvaða flokki e-efni innihaldslýsingarinnar er.

Láta nemendur skrifa stutta samantekt um aukefni.

Bæklinginn e-númer er hægt að panta og/eða prenta út á vef Umhverfisstofnunar.

http://www.lbs.is/Uploads/document/Baeklingar/Baeklingur_aukefni_zsp08.pdf

Ítarefni og gagnlegir vefir

http://www.lbs.is/Uploads/document/Baeklingar/Baeklingur_aukefni_zsp08.pdf

Aukefni í matvælum. Bæklingur frá umhverfisstofnun.

<http://www.ust.is/Matvaeli/Innihaldsefniogframleidsla/Aukefni/>

Vefur Umhverfisstofnunar. Hér er að finna tengla á reglugerðir um aukefni og tengla á itarefni þar sem hægt er að prenta út bæklinginn Aukefni í matvælum frá Umhverfisstofnun.

<http://www.ust.is/media/ljosmyndir/matvaeli/Undirkafla-2-2-Aukefni-og-bragdefni.pdf>

Leiðbeiningar fyrir eftirlitsaðila um aukefni og bragðefni.

<http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=197>

Hvað eru e-efni sem notuð eru í matvæli og hvers vegna heita þau þessu nafni?

<http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=1688> Ýmislegt um aukefni og listi yfir þau.

hættuleg efni

matur og menning bls. 30–33

Markmið

Að nemendur

- geri sér grein fyrir að hættuleg efni geta leynst víða
- þekki merkingar hættulegra efna
- þekki reglur um hættuleg efni
- viti hvernig geyma skal hættuleg efni
- viti hvernig bregðast skal við slysum vegna hættulegra efna

Innlögn og umræðupunktur

Láta nemendur koma með dæmi um hættuleg efni sem geta orðið á vegi okkar á hverjum degi. Gott er að prenta út lista yfir hættuleg efni á síðu frá *Eitrunarmiðstöðinni*. Á þeim lista eru efni sem finnast á heimilum og valdið geta eitrunum.

Á síðunni hjá *Landlæknisembættinu* er hægt að sjá hvaða eitranir eru algengastar og hvernig bregðast skuli við þeim.

Hvaða afleiðingar getur neysla á eitrefnum, eins og t.d. uppþvottavéladufti, haft á barn?
(Miklar og oft varanlegarskemmdir á efri meltingarfærum.)

Hvernig eigum við að bregðast við?

Hvar og hvernig er best að geyma hættuleg efni á heimilum?

Hægt er að víkka umræðuna og fjalla um slysaáhrif á heimili almennt. Það má nota teikningar frá Rauða krossinum til aðstoðar. Nemendur skoða myndirnar og finna út hvað má laga í umhverfinu. Einnig eru myndir sem sýna umhverfið öruggt.

Verkefni

Nemendur vinna verkefni á bls. 33 í Matur og menning.

Slysaáhrif – myndir frá Rauða krossinum

Eldhús – slysaáhrif

http://redcross.lausn.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/swdocument/1039519/eldhus_slysa-gildir.pdf?wosid=false

Eldhús öruggt

http://redcross.lausn.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/swdocument/1039518/eldhus_oruggt.pdf?wosid=false

Baðherbergi – slysaáhrif

http://redcross.lausn.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/swdocument/1039517/badherbergi_slysa-gildir.pdf?wosid=false

Baðherbergi – öruggt

<http://redcross.lausn.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/swdocument/1039516/Badherbergi-oruggt.pdf?wosid=false>

Stofa – slysagildirur

http://redcross.lausn.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/swdocument/1039521/stofa_slysa-gildirur.pdf?wosid=false

Stofa – örugg

http://redcross.lausn.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/swdocument/1039521/stofa_slysa-gildirur.pdf?wosid=false

Ítarefni og gagnlegir vefir

<http://www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/slysavarnir/>

Slysavarnir – Lýðheilsustöð.

<http://www.lydheilsustod.is/utgafa/lifandi-efni/arvekni-slysavarnir-barna/>

Slys og varnir. Stuttar myndir.

http://www.ust.is/media/fraedsluefni/UST_UPPL_hattuleg_efni.PDF

Hættuleg efni og merkingar. Rit frá Umhverfisstofnun.

<http://www.ust.is/Frodleikur/UtgefidEfni/nr/2247>

Takið eftir merkjunum. Plakat frá Umhverfisstofnun.

http://www4.landspitali.is/lsh_ytri.nsf/pages/eitrunarmidstod.html

Vefur Eitrunarmiðstöðvar. Fróðlegir tenglar, m.a.listi yfir hættuleg efni á heimilum, hvað hægt er að gera til að koma í veg fyrir eitranir og hvernig bregðast skal við eitrunum.

<http://www.ust.is/efniogefnavorur/>

Vefur Umhverfisstofnunar. Aðgengilegar upplýsingar um efni og efnavöru. Fréttir, fræðsluefni, einstakar greinar og tenglar inn á gagnlegar vefsíður.

<http://www.doktor.is/Article.aspx?greinid=703>

Doktor.is. Viðbrögð við eitrunum.

<http://www.landlaeknir.is/template1.asp?pageid=69>

Vefur Landlæknis. Hvaða eitranir eru algengastar; leiðbeiningar um fyrstu viðbrögð og hvernig er hægt að koma í veg fyrir eitranir í heimahúsum.

matur og menning bls. 34–36

Markmið

Að nemendur geri sér grein fyrir

- hvernig örbylgjuofn virkar
- hvernig nota á örbylgjuofn
- kostum og göllum örbylgjuofna
- muninum á örbylgjuofni og bókunarofni

Innlögn og umræðupunktur

Til hvers nota nemendur örbylgjuofn?

Hita upp afganga og poppa, er hægt að nota hann í eitthvað fleira?

Hafa nemendur lent í erfiðleikum vegna rangrar notkunar á örbylgjuofni?

Hvað má fara í örbylgjuofn?

Merking á áhöldum sem mega fara í örbylgjuofn.

Verkefni

Nemendur vinna verkefni á bls. 37 í Matur og menning.

Ítarefni og gagnlegir vefir

<http://www.visindavefur.hi.is/svar.asp?id=270>

Hver er rökstuðningur þeirra sem segja að örbylgjuofn sé mjög skaðlegur?

<http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=939>

Hvers vegna má ekki setja málmhluti í örbylgjuofn?

<http://www.visindavefur.is/svar.asp?id=5002>

Er hægt að hafa örbylgjuofn í gangi með opnar dyr, og ef svo er, hvað myndi gerast?

http://smalley.raunvis.hi.is/index.php?option=com_alphacontent§ion=7&Itemid=46

Tilraunavefurinn. Hér eru sýndar tilraunir sem hægt er að gera í örbylgjuofni og sýna nemendum hvernig örbylgjuofn virkar.

mataræði og trúarbrögð

matur og menning bls. 38–39

Markmið

Að nemendur

- geri sér grein fyrir því að mörg trúarbrögð hafa strangar reglur um mataræði
- að nemendur viti hvaða reglur um mataræði gilda hjá algengustu trúarbrögðum heims

Innlögn og umræðupunktur

Getur verið að sumar reglurnar séu til komnar vegna aðstæðna í því landi sem trúin er upprunnin? Eða er engin skynsemi á bak við þær? Kannski er einhver í bekknum sem getur upplýst um sögu og hefðir.

Verkefni

Nemendur vinna verkefni á bls. 39 í Matur og menning.

Ítarefni og gagnlegir vefir

<http://www2.landspitali.is/hjukrun/stjornun/menning/index.htm>

Menningarheimar mætast – efni frá landlæknisembættinu.

<http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=938>

Hvað er búddismi?

<http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=1645>

Hverjir eru Gyðingar og hver er sérstaða þeirra?

<http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=2005>

Hefur föstumánuðinn Ramadan borið upp á hásumar eftir að íslam kom til sögu?

http://www.island.is/media/innflytjendavefur/truarbragdardagatal_2008.pdf

Trúarbragðadagatal 2008 – Félagsmálaráðuneytið.

matarmenning annarra þjóða

matur og menning bls. 40–45

Markmið

Að nemendur

- geri sér grein fyrir því að matarmenning þjóða er mismunandi
- þekki helstu einkenni á matarmenningu Ítala, Mexíkóa, Indverja og Kínverja

Innlögn og umræðupunktur

Af hverju er mismunandi matur borðaður í mismunandi löndum?

Hvað hefur áhrif á matarmenningu þjóða?

Bera eitthvert ákveðið land saman við Ísland.

Hvað er eins og hvað er öðruvísi?

Er munur á

- hráefnum?
- matreiðsluaðferðum?
- hvaða hráefni eru notuð saman?
- borðhaldi?
- trú?
- veðri, hefur það áhrif?

Er einhver í skólanum frá viðkomandi landi sem gæti sagt frá?

Verkefni

Nemendur vinna verkefni á bls. 45 í Matur og menning.

Ítarefni og gagnlegir vefir

Nanna Rögnvaldardóttir. 2002. *Matarást, alfræðibók um mat og matargerð*. Iðunn. Reykjavík.

http://matarlist.is/default.asp?cat_id=1

Fróðleikur og uppskriftir frá Ítalíu, Mexíkó, Indlandi o.fl.

http://www.romarvefurinn.is/kafli_matur.html

Fróðleikur um Ítalíu og ítalska matargerð.

<http://breidholtsskoli.is/fjolmenning/index.htm>

Fjölmenningarvefur barna, mjög fróðlegur vefur frá móttökudeild Breiðholtsskóla.

<http://www.isholf.is/gunnsasjalf/matartenglar.html>

Á þessari síðu eru tenglar á ótrúlega margar og fjölbreyttar matarsíður.

Á Netinu er mikið af uppskriftum sem hægt er að notast við.

matur og menning bls. 46–48

Markmið

Að nemendur

- verði meðvitaðri neytendur
- læri að þekkja þær aðferðir sem notaðar eru til að fá neytendur til að kaupa meira en þeir þurfa

Innlögn og umræðupunktur

Hver er munurinn á upplýsingum og auglýsingum?

Af hverju er nammið við kassana?

Skoða auglýsingar – hvað segja þær?

Verkefni

Nemendur vinna verkefni á bls. 47 í Matur og menning.

Ítarefni og gagnlegir vefir

<http://www.ns.is/>

Neytendasamtökin.

<http://www.ns.is/ns/neytendafraedsla/verkefnabanki%5Ffyrir%5Fneytendafraedslu/>

Verkefnabanki fyrir neytendafraeðslu í grunnskólum.