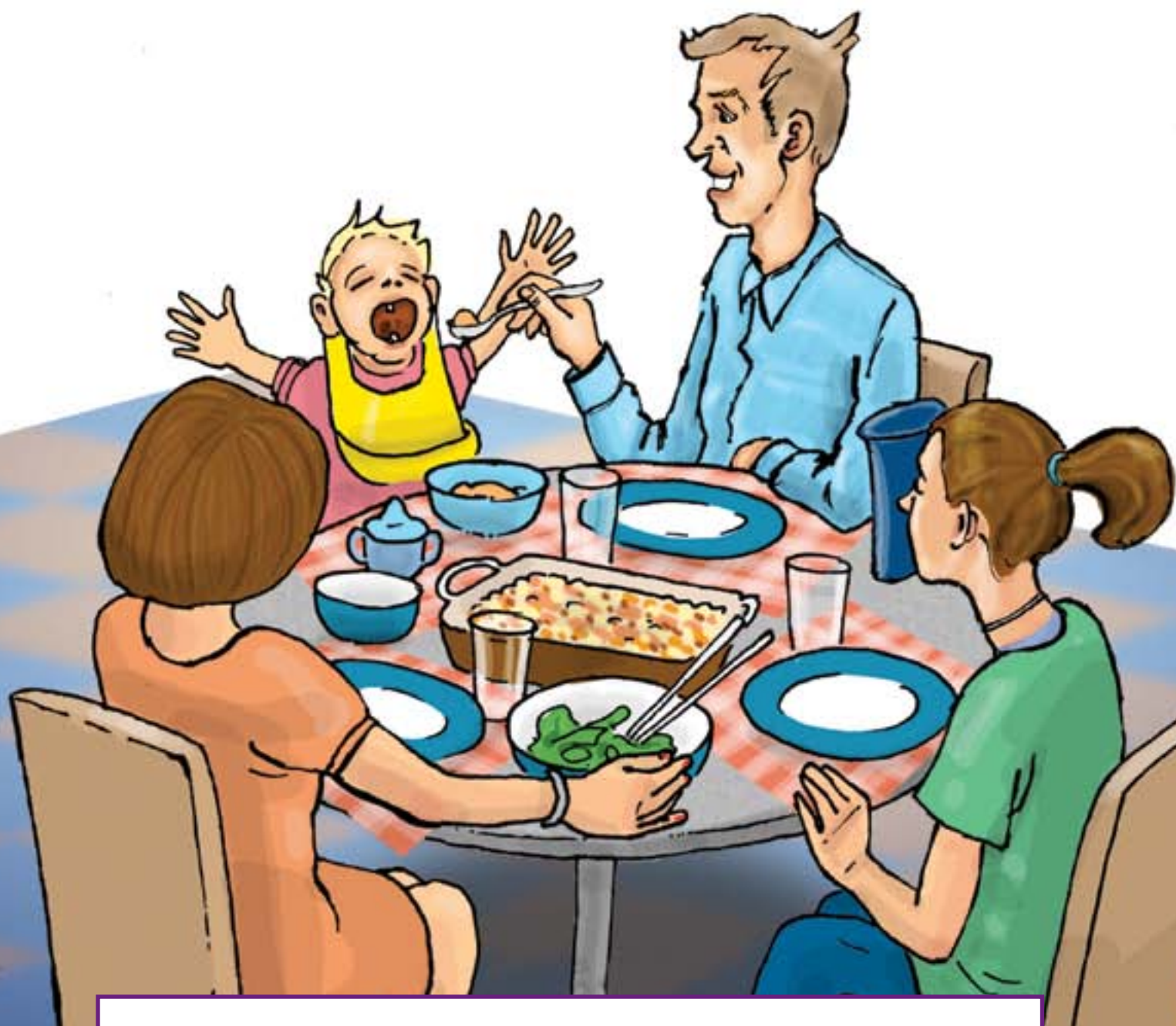


Gott og gagnlegt 2

Vinnubók



Nafn _____ bekkur _____



Gott og gagnlegt 2

Heimilisfræði – vinnubók

Efnisyfirlit

Mál og vog	2	Umhverfis- og endurvinnslumerki	15
Algeng eldhúsáhöld.....	3	Umbúðir og innkaup – gátlisti	16
Góðar matarvenjur og matreiðsla	5	Þvottaleiðbeiningar.....	17
Næringarefni/vítamín.....	6	Fatnaður	18
Næringarefni/orkuefni	7	Rafmagnsnotkun	19
Verkefni úr næringarfræði.....	8	Neytendafræði og umhverfisvernd –	
Heimatilbúið eða keypt	9	gátlisti.....	20
Verð á samloku.....	10	Þrif á kæliskáp	21
Eru tveir eða fjórir í mat?.....	11	Þrif á eldavél	22
Kjöt.....	12	Uppþvottur	23
Fiskur	13	Vinnubrögð – skurðáhöld.....	24
Egg	14		

Gott og gagnlegt 2

Heimilisfræði fyrir miðstig grunnskóla – vinnubók

ISBN 978-9979-0-1542-0

© 2005 höfundar:

Næringarfræði: Guðrún M. Jónsdóttir og Steinunn Þórhallsdóttir

Matvælafræði: Ingibjörg Baldursdóttir

Hreinlætisfræði: Elísabet Sigurðardóttir og Júlía Ágústsdóttir

Umhverfis og neytendafræði: Hjördís

Edda Broddadóttir

© 2005 teikningar: Ingimar Waage

Ritstjóri: Ellen Klara Eyjólfsdóttir

Sérstakar þakkir fyrir yfirlestur og ráðleggingar:

Aðalheiður Auðunsdóttir

Anna María Jónsdóttir

Kristín Kristófersdóttir

Ólöf Jónsdóttir

Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 2005

2. útgáfa 2006

3. útgáfa 2006

4. útgáfa 2011

önnur prentun 2008

þriðja prentun 2009

Námshagstofnun

Kópavogi

Umbrot: Námshagstofnun



NÁMSGAGNASTOFNUN

Mál og vog

Uppskriftir eru ýmist gefnar upp í g eða dl. Það getur verið gott að hafa lista sem hjálpar manni að umreikna hráefnið. Ef uppskriftin er uppgefin

í g og þú átt ekki vigt en hefur dl mál þá er auðvelt að breyta eftir svona töflu.

Hráefni	Desilítri	Matskeið	Teskeið
Hveiti	60 g	9 g	3 g
Heilhveiti	60 g	9 g	3 g
Hveitiklið	25 g		
Rúgmjöl	55 g	9 g	
Kókósmjöl	35 g		
Kartöflumjöl	70 g	12 g	4 g
Hafragrjón	30 g	5 g	
Hrisgrjón	90 g		
Sykur	90 g	12 g	4 g
Púðursykur	60 g	9 g	3 g
Flórsykur	50 g	8 g	3 g
Smjörlíki, bráðið	90 g	12 g	
Matarolía	90 g	12 g	
Kakó	45 g	7 g	2,5 g
Salt	120 g	19 g	6 g
Þurrger			2,4 g

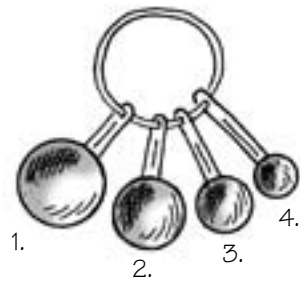
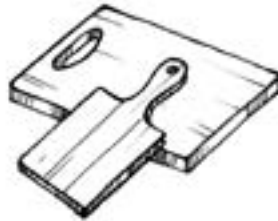


Breytið eftirfarandi þannig að desilítrarnir verði grömm.

dl	g	dl	g
5 dl hveiti	_____ g hveiti	2 dl heilhveiti	_____ g heilhveiti
1/2 dl hveitiklið	_____ g hveitiklið	1 tsk púðursykur	_____ g púðursykur
1 tsk salt	_____ g salt	1/2 dl olía	_____ g olía
3 tsk þurrger	_____ g þurrger	3 dl vatn	_____ g vatn

Algeng eldhúshöld





1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Góðar matarvenjur og matreiðsla

Það skiptir máli hvernig við matreiðum úr því hráefni sem við höfum. Með sama hráefninu getum við búið til holla og næringarríka máltíð

en við getum einnig aukið fituinnihaldið svo mikið að máltíðin verði ekki jafn æskileg.

Hér eru tvær uppskriftir af fiskréttum með mismunandi matreiðsluaðferðum.

Reiknið út hitaeiningar í báðum máltíðum og berið saman.

Báðar uppskriftirnar eru fyrir fjóra. Hve margar kkal fær hver og einn ef skipt er jafnt.

Svar: Fiskur í eigin soði

Svar: Djúpsteiktur fiskur

Fiskur í eigin soði	heildar kkal	prótein	fita	kolvetni
400 g ýsuflok	_____	_____	_____	_____
1 msk matarolía	_____	_____	_____	_____
100 g gulrætur rifnar	_____	_____	_____	_____
50 g laukur saxaður	_____	_____	_____	_____
1/2 tsk karrý	_____	_____	_____	_____
1/2 tsk salt	_____	_____	_____	_____
400 g soðnar kartöflur	_____	_____	_____	_____

Djúpsteiktur fiskur	heildar kkal	prótein	fita	kolvetni
400 g ýsuflok	_____	_____	_____	_____
1/2 tsk salt	_____	_____	_____	_____
100 g gulrætur, soðnar	_____	_____	_____	_____
100 g kokteilsósa	_____	_____	_____	_____
400 g franskar kartöflur	_____	_____	_____	_____

Næringarefni/vítamín

1. Hvað eiga allar frumur líkamans sameiginlegt?

2. Í hvaða flokka skiptast næringarefni?

3. Hvað er átt við þegar talað er um RDS?

4. Í hvaða tvo flokka skiptast vítamín?

5. Hvaða fæðutegund inniheldur öll vítamín sem líkaminn þarfnast?

6. Hvernig fær líkaminn D-vítamín?

7. Úr hvaða fæðuflokkum fáum við:

A-vítamín _____

B-vítamín _____

C-vítamín _____

D-vítamín _____

Næringarefni/orkuefni

Finnið orkuefnin í 100 g af þessum matvælum:

Notið næringartöflu til þess að finna svörin og fylla í töfluna.

Nafn	Fita g	Prótein g	Kolvetni g
Nýmjólk			
Léttmjólk			
Undanrenna			
Matriðslurjómi			
Jógúrt, karamellu			
Jógúrt, létt			
Skyr			
Skyr, ávaxta			
Ís, rjóma 14%			
Ís, jurta			
Morgunkorn, músli			
Morgunkorn, músli m/sykri			
Hafragrautur			

1. Hvað er orka?

2. Hvaða mjólkurafurðir innihalda mesta fitu?

3. Hvaða mjólkurafurð inniheldur mest af próteini?

4. Hvaða tegund af ís inniheldur mest af kolvetnum?

5. Berið saman kolvetnainnihald í hafragraut, sykrðu og ósykrðu músli.

6. 1 gr af kolvetni gefur

_____ kkal

1 gr af fitu gefur

_____ kkal

1 gr af próteini gefur

_____ kkal

Verkefni úr næringarfræði

1. Hvað heita fæðuflokkarnir sex? _____

2. Hvaða vítamín eru í lýsi? _____

3. Hvað heita orkuefnin? _____

4. Hvað gefur hvert gramm margar hitaeiningar við bruna orkuefnanna? _____

5. Hvaðan fáum við aðallega sykrur? _____

6. Hvaðan fáum við aðallega sterkju? _____

7. Hvaðan fáum við trefjar? _____

8. Hvaðan fáum við aðallega prótein? _____

9. Hvað telst gott mataræði, nefnið minnst fimm atriði? _____

10. Skiptir mataræði einhverju máli fyrir íþróttamenn? _____

Heimatilbúið eða keypt

Þið hafið sett ykkur nýtt markmið. Þið ætlið að hafa heimatilbúið nesti. Slá tvær flugur í einu höggi, vera umhverfisvæn spara og um leið.

Útbúið vikuáætlun. Munið eftir fæðuflokkunum og hafið fjölbreytni að leiðarljósi.

Mánudagur	
Þriðjudagur	
Miðvikudagur	
Fimmtudagur	
Föstudagur	

Hvað kostar nestið þitt?

- Byrjið á vettvangskönnun, farið í 2–3 matvöruverslanir/sjoppur. Kannið hvað samloka með skinku og osti kostar. Skráið í töfluna hér að neðan.

Samloka	Sölustaður A	Sölustaður B	Sölustaður C
Verð			

Verð á samloku

2. Hvað kostaði ódýrasta samlokan? _____
3. Hvað kostaði dýrasta samlokan? _____
4. Hversu mikill verðmunur er á ódýrustu og dýrustu samlokunni? _____
5. Hvað kostar heimatilbúin samloka með skinku og osti?
Reiknið út með aðstoð kennarans.

Matur sem þarf í eina samloku.

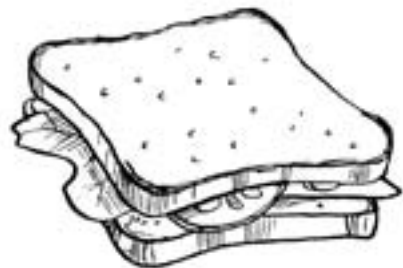
Magn í eina samloku	Magn	Verð (kr.)
Samlokubrauð (telja fjölda sneiða í pokanum)	2 sneiðar	
Viðbit	g	
Ostur	sneiðar = g	
Skinka	sneið/ar = g	
Samtals kr.		

6. Hvað kostar heimatilbúin samloka? _____

Gerið verðsamanburð á keyptri og heimatilbúinni samloku.
Hversu mikið getur þú sparað með því þa hafa heimatilbúna samloku:

á viku? _____ (5 dagar)

á mánuði? _____ (20 dagar)



7. Hvað myndir þú vilja gera við þessa peninga? _____

Eru tveir eða fjórir í mat?

Að minnka og stækka uppskrift

Oft þurfum við að minnka eða stækka uppskriftir eftir því fyrir hve marga við ætlum að matreiða. Oftast eru uppskriftir í bókum ætlaðar fyrir tiltekinn fjölda t.d. tvo eða fjóra. Hér er uppskrift af súpu fyrir tvo sem á að breyta.

1. Minnkið uppskriftina þannig að hún sé hæfileg fyrir einn
2. Reiknið út hve stór uppskriftin þarf að vera fyrir ykkar fjölskyldu.
3. Reiknið uppskriftirnar út á lausu blaði og færðu niðurstöðuna snyrtilega inn í verkefnabókina þína

Uppskrift fyrir einn

_____ cm blaðlaukur
_____ g beinlaust lambkjöt
_____ tsk grófmulinn pipar
_____ msk matarolía
_____ dl vatn
_____ g gulrætur
_____ g kartöflur
_____ g rófur
_____ g hvítkál
_____ tsk lambkjötskraftur
_____ tsk timian
_____ tsk salt

Uppskrift fyrir fjölskylduna mína

_____ cm blaðlaukur
_____ g beinlaust lambkjöt
_____ tsk grófmulinn pipar
_____ msk matarolía
_____ dl vatn
_____ g gulrætur
_____ g kartöflur
_____ g rófur
_____ g hvítkál
_____ tsk lambkjötskraftur
_____ tsk timian
_____ tsk salt

Kjöt- og grænmetissúpa – uppskrift fyrir tvo

5 cm af blaðlauk
(ljósi hlutinn)
150 g beinlaust lambkjöt
af framparti, skorið í litla
bita og fitusnyrt
1/2 tsk grófmulinn pipar
(piparblanda er best)
örlítið af picanta kryddi
1–2 msk matarolía
4 1/2 dl vatn
1 meðalstór gulrót
70–90 g kartöflur
60 g rófur
25 gr hvítkál
1–1 1/2 tsk lambkjötskraftur
1 tsk timian
1/4 tsk salt
steinselja

Aðferð

1. Setjið kjötbitana á bretti og skoðið þá. Fjarlægjið óæskilega fitu, ef hún er til staðar og gætið þess að bitarnir séu hæfilega smáir. Myljið eða stráðið pipar og picanta kryddinu yfir kjötið.
2. Hreinsið blaðlaukinn og skerið hann niður, fyrst að endilöngu og þá í sneiðar.
3. Hitið matarólíuna í pykkbotna potti og léttsteikið kjötið.
4. Dragið pottinn til hliðar og bætið vatninu og blaðlauknum út í pottinn. Látið suðuna koma upp og minnkið þá hitann. Ef til vill myndast froða og þá þarf að fjarlægja hana með spaða eða sleif.
5. Hreinsið grænmetið, skerið það í litla bita og setjið út í pottinn ásamt kryddinu.
6. Sjóðið í 20 mínútur. Gott er að klippa steinselju yfir súpunu áður en hún er borin fram.



Kjöt

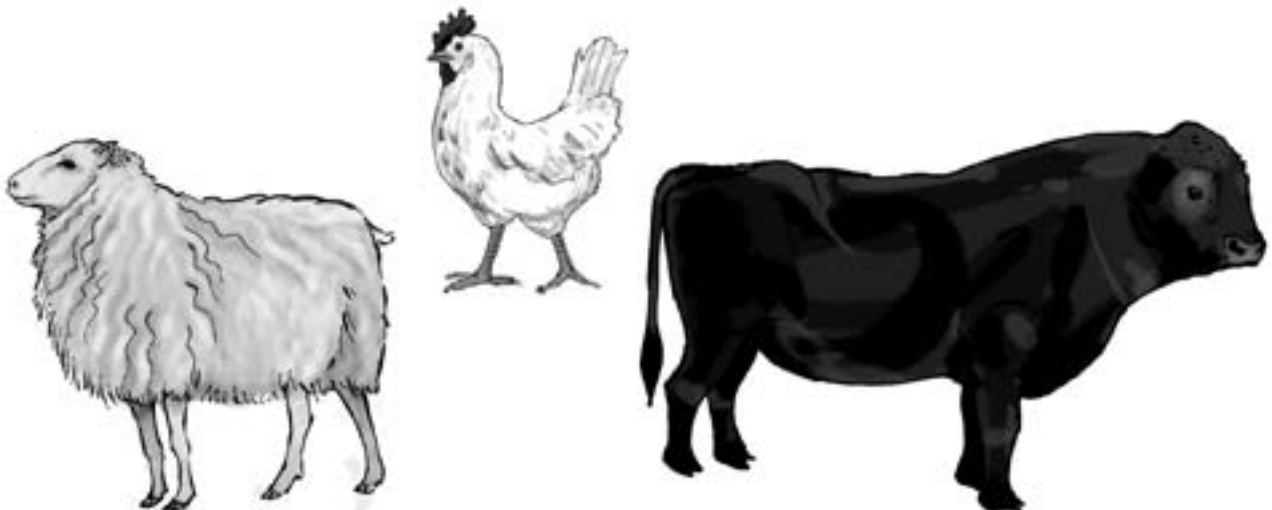
Hvaða næringarefni er að finna í kjöti? _____

Hvernig komu kindur og nautgripir til Íslands? _____

Finndu hvaða næringarefni í 100 g vöðva af ýmsum kjöttegnum:

Tegund 100 g	fita	prótín	kolvetni	járn	B ₂ vítam.	A vítam.	D vítam.	C vítam.
Svinakjöt								
Kindakjöt								
Nautakjöt								
Fuglakjöt								
Hrossakjöt								

Hvaða geymsluaðferðir á kjöti þekkir þú?



Fiskur

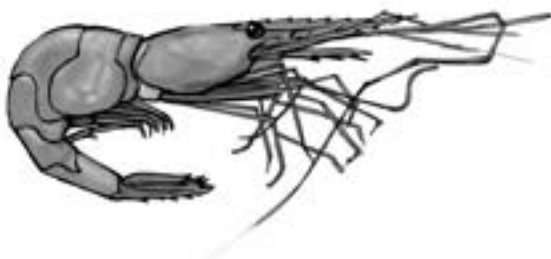
1. Hvernig á fiskur að líta út þegar hann er keyptur? _____

2. Úr hverju er lýsi unnið? _____

Finndu hvaða næringarefni eru í 100 g af þessum fisktegnum:

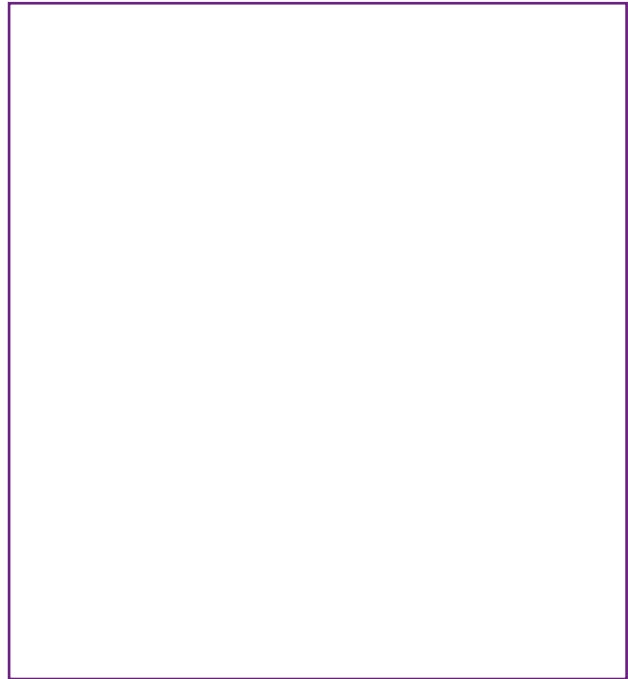
Tegund 100 g	fita	prótín	kolvetni	járn	B ₂ vítam.	A vítam.	D vítam.	C vítam.
Ýsu								
Þorski								
Laxi								
Lúðu								
Rækjum								

3. Hvernig þekkirðu í sundur þorsk og ýsu? _____



Egg

Teiknaðu þverskurð af eggjum og merkið inn á hana skurn, hvítu og rauðu.



Hvaða næringarefni eru í eggjum? _____

Hvernig er best að geyma egg? _____

Skrifaðu um gamlar vinnsluaðferðir

Umhverfis- og endurvinnslumerki

1. Hvernig þekkjum við umbúðir utan um umhverfisvænar vörur?

2. Hver er merkingin á bak við umhverfismerki?

3. Hver er munurinn á umhverfismerkjunum Blóminu og Svaninum?



4. Hvað er elsta umhverfismerkið? _____

5. Hvaða merkingu hefur „Tún/vottað lífrænt“?



6. Hvað er sjálfbær þróun?



Umbúðir og innkaup – gátlisti

Hvað gerir þú og þín fjölskylda til þess að vera umhverfisvæn?

Valkostir	alltaf	oft	sjaldan	aldrei	nefndu dæmi
Veljum vörur úr endurunnu hráefni.					
Veljum vörur í umbúðum sem hægt er að endurvinna.					
Veljum vörur í eins litlum umbúðum og hægt er og helst ekki í einnota umbúðum.					
Kaupum vörur í stórum einingum en ekki í litlum.					
Notum innkaupatösku úr taui eða innkaupakassa sem hægt er að nota oft.					
Endurnýtum hluti.					
Flokkum heimilisruslið og förum með umbúðir og fleira sem hægt er að endurvinna í endurvinnslugáma.					

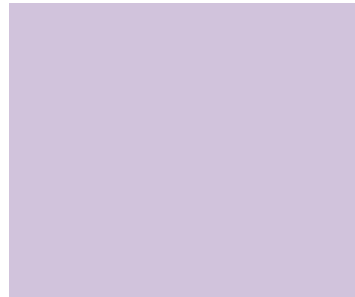
Ert þú ánægð/ur með útkomuna? Hvað má gera betur? Nefndu dæmi.

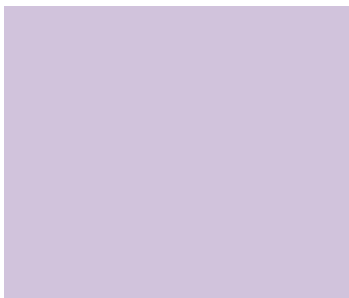
Þvottaleiðbeiningar

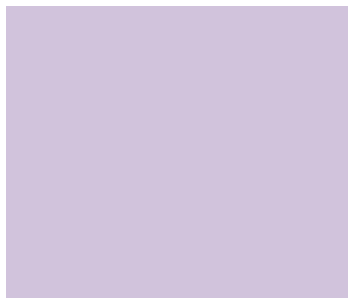
Verkefni: Skoðið þvottaleiðbeiningar í einni flík, teiknið merkin upp og setjið skýringar við.

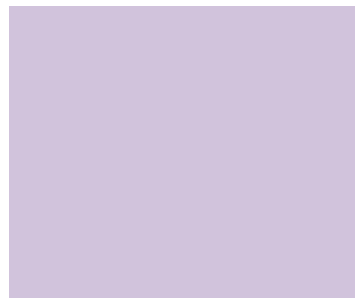












Mundu að hengja flíkur strax til þerris. Láttu þær ekki liggja lengi í vélinni eftir þvott til að koma í veg fyrir að þær krumpist að óþörfu.

Fatnaður

1. Nefnið tvö atriði sem gott er að hafa í huga áður en ný flik er keypt.

2. Af hverju er mikilvægt að kanna þvottaleiðbeiningar áður en ný flik er keypt?

3. Anna keypti sér kuldaúlpu sem var frekar dýr. Það gleymdist að kanna þvottaleiðbeiningarnar. Þegar heim var komið komst hún að því að ekki mátti þvo úlpuna í þvottavél. Úlpan verður alltaf að fara í hreinsun. Því fylgir mikill kostnaður. Gerið stutta könnun með aðstoð kennarans. Hringið eða farðu í 2–3 fatahreinsanir og spyrjið hvað kostar að setja kuldaúlpu í hreinsun.

Hreinsun á kuldaúlpu.

	Kostnaður
Fatahreinsun 1	kr.
Fatahreinsun 2	kr.
Fatahreinsun 3	kr.

Gerð verðsamanburð.

Hversu miklu munaði í verði á dýrustu fatahreinsuninni og þeirri sem var ódýrust? _____

4. Hverju þarf að muna eftir áður en þið setjið þvott í þvottavélina? _____

5. Hvers vegna er ekki gott að nota of mikið þvottaefni? _____

6. Hvers vegna á ekki að nota þurrkarann að óþörfu? _____

7. Flestir eiga góða kuldaúlpu, sem er hlý og góð yfir vetrartímann.
Kannaðu þvottaleiðbeiningarnar í úlpunni þinni. Má þvo þína úlpu í þvottavél?

Rafmagnsnotkun

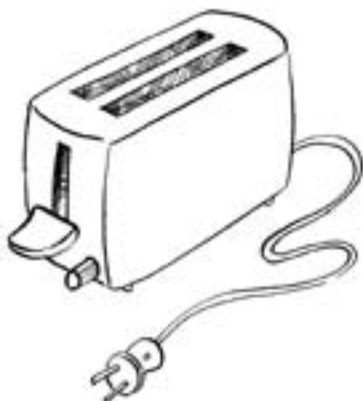
1. Farið í vettvangsferð á eigin heimili. Hvað finnur þú mörg heimilistæki sem ganga fyrir rafmagn?

2. Hvað finnið þið mörg loftljós? _____

3. Í hvaða herbergi/rými voru flest rafmagnstæki og hvað voru þau mörg?

4. Getið þið og ykkar fjölskylda haft áhrif á rafmagnsnotkun í eldhúsinu og lækkað þannig rafmagnskostnaðinn? Gefðu dæmi.

6. Hvað getið þið lagt af mörkum til þess að spara rafmagn?



Neytendafræði og umhverfisvernd – gátlisti

	alltaf	oft	sjaldan	aldrei
Kaupir þú pappírsvörur úr endurunnu hráefni?				
Notar þú margnota innkaupatösku?				
Áður en þú kaupir þér ný föt, skoðar þú þvottaleiðbeiningarnar?				
Er þvottaefnið heima hjá þér umhverfisvænt?				
Eru vörur heima hjá þér keyptar í stórum einingum frekar en litlum?				
Notar þú sama nestisboxið aftur og aftur og sleppir óþarfa umbúðum?				
Notar þú margnota drykkjarflösku í skólanum?				
Slekkur þú ljósið þegar þú yfirgefur það herbergi sem þú ert í hverju sinni?				
Slekkur þú á útvarpinu ef þú ert ekki að hlusta?				



Þrif á kælikáp



Setjið númer 1–8 í reitina.

- Ísskápur þveginn að innan.
- Kveikt á rofa.
- Slökkt á rofa.
- Matvæli tekin út.
- Gúmmíhringur þveginn.
- Ískápur þveginn að utan.
- Gengið frá matvælum, hillum og skúffum á sinn stað.
- Hillur, hólf og skúffur þvegin.

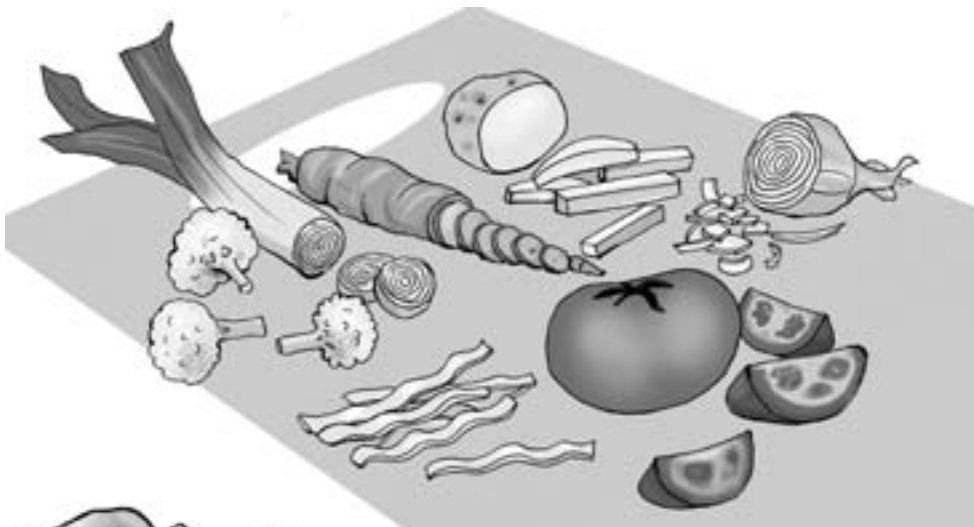
Þrif á eldavél



Setjið númer 1–6 í reitina.

- Byrjið á því að bera þunnt lag af brúnsápu (grænsápu, náttúrusápu) innan í bakarofninn með tusku eða bréfpurrku.
- Stillið ofninn á 100 °C.
- Á meðan ofninn er að hitna skal þrifa eldavélarhellur samkvæmt leiðbeiningum í kennslubók.
- Þegar sápan fer að bólga út skal slökkva á ofninum.
- Þegar slökkt hefur verið á ofninum skal nýta biðtímann á meðan ofninn er að kólna til að þrifa ofnskúffu, plötur og grind.
- Að lokum er ofninn þveginn vandlega að innan samkvæmt kennslubók.

Vinnubrögð – skurðáhöld



Skurðarbretti með mismunandi tegundum grænmetis, t.d. þúrru-laukur skorinn í þunnar sneiðar, saxaður laukur, gulrót í sneiðum, kartöflur í stöfum, tómatar í bátum, hvítkál í þunnum strimlum og blómkál í litlum hrislum.



Rifjárn.



Grænmetishnífur með tveim skurðrifum. Styðjið við með þumlinum.



Grænmetishnífur með tveim skurðrifum.



Gulrófusneið er skorin í ferkantaða bita.



Fiskflak skorið í bita með meðalstórum alhliða bithníf.



Brauð skorið með brauðsög.



Að saxa lauk.



Að skera lauk.



Paprika er skorin í strimla.