

# Matvæli, sjálfbærni og heilsusamlegt mataræði

## Kennsluáætlun

**Bekkur: 6.bekkur - 8.bekkur**

**Námsgrein/ar: Heimilisfræði,  
náttúrufræði og samfélagsfræði**

### Tími:

Gert er ráð fyrir að verkefnið teygji sig yfir 3 vikna tímabil og því séu tekin þrjú skipti í efnið. Fyrir flesta skóla myndi slíkt fela í sér 4-6 kennslustundir, en það fer eftir tíma sem gefinn er í verklega vinnu.

### Markmið:

Núorðið er uppruni matvæla mörgum börnum óljós þar sem þau eru vön þeirri hugmynd að matur komi í umbúðum úr verslun. Neysla matar beint frá villtri náttúru eða bæjum er mun sjaldgæfari en áður. Almennt skorir börn þekkingu á matvælum, þ.e. hlutverki næringarefna, hvaðan matur kemur og hvernig hann er framleiddur og framreiddur. Slík þekking er ein af grunnstoðum þess að þróa heilbrigðar matarvenjur.

- Nemendur læri um mikilvægi nærumhverfisneyslu
- Nemendur læri um sjálfbærni
- Nemendur læri um tómatu og að matreiða úr þeim

**Sjálfbærni, heilbrigði og velferð eru meðal grunnþátta menntunnar.**

### Hæfniviðmið:

#### Við lok 7.bekkjar getur nemandi:

- matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best,
- unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld
- tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla
- skilið og rætt mismunandi umbúðarmerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau
- rætt mikilvægi samvinnu í samstilltum aðgerðum sem varða eigið umhverfi

- tekið þátt í að skoða, skilgreina og bæta eigið umhverfi og náttúru
- rætt um hvernig ræktanlegt land er notað og ýmsar hliðar landnotkunar og verndunar gróðurs
- gert grein fyrir notkun manna á auðlindum
- lýst hvernig rafmagn verður til, eiginleikum segla og notkun þeirra
- gert grein fyrir næringargildi ólíkrar fæðu og hvers konar fæða er framleidd á Íslandi
- gert sér grein fyrir nýtingu og vernd auðlinda og umhverfis, hvernig hver einstaklingur getur lagt sitt af mörkum til verndar.

#### Fræðslan:

- mun miða að því að auka matvælaþekkingu og heilbriggt samband við mat
- mun fræða börn um tvo þætti heilsu: þeirra eigin og heilsu plánetunnar.
- mun auka vitund barnanna um mikilvægi þess að borða hollan mat sem nærir þau, gefur þeim orku og hjálpar þeim að viðhalda æskilegri þyngd
- miðar að því að vilja velja sjálfbæra fæðu sem hefur mikil áhrif á heilsu plánetunnar þeirra í framtíðinni
- sem börnin fá um heilbriggt mataræði og sjálfbærni gerir þeim kleift að taka upplýstar ákvarðanir og móta sína eigin framtíð. Að vita hvaðan maturinn kemur og mikilvægi þess að vera meðvituð um að auðlindir eru ekki óendanlegar.

#### Viðfangsefni/meginhugsun

Auðlindir

Sjálfbærni

Nærumhverfisneysla

Ræktun

#### Námsefni og gögn:

Glærupakkar:

- Auðlindir, ræktun, sjálfbærni og nærumhverfisneysla
- Tómatar

Gögn fyrir verklegar æfingar koma fram í glærupökkum

VR myndband:

- [Tómatar: auðlindir, hollusta, ræktun, sjálfbærni, nýsköpun, nærumhverfisneysla](#)
- VR pappagleraugu

## Kennsluaðferðir og lýsing á þeim:

Útlistunarkennsla:

- Fyrirlestrar
- sýnikennsla
- Sýningar
- Myndmiðlar
- Hlustunarefni

Verklegar æfingar

### Kennslustund 1

Kennari kynnir verkefnið

Glærुकyning og umræður um hugtök

Verkleg æfing: smakka mismunandi tómata

Gögn fyrir verklega æfingu: Mismunandi tegundir og litir af tómötum. Innlendir sem útlendir, mikill munur getur verið á bragði og öðrum skynupplifunum.

Horfa – snerta – þefa – hlusta – smakka.

### Kennslustund 2

Glærुकyning um tómata og umræður

Sýna tómamatamyndband

Verkleg æfing : Sá tómatafræjum

Gögn fyrir verklega æfingu: Litlir blómapottar, mold, tómatar.

### Kennslustund 3

Umræður

Verkleg æfing ef vill t.d. tómatasúpa í Gott og gagnlegt, einföld bruschetta eða eitthvað matarkyns með tómötum.