



Matur og málfar

Kolbrún Sif Halldórsdóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Matur og málfar

Kolbrún Sif Halldórsdóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs

Leiðbeinandi: Sigurður Konráðsson

Kennaradeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Febrúar 2015

Matur og málfar

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til B.Ed.-prófs
við Kennaradeild,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Kolbrún Sif Halldórsdóttir 2014

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Bóksala kennaranema
Reykjavík, 2014

Ágrip

Markmið ritgerðarinnar er tvíþætt. Annars vegar að fá vísbendingu um lesskilning nemanda og hvernig hægt er að bregðast við og auka orðaforða og lesskilning í heimilisfræðikennslu, hugmyndir um kennsluaðferðir og leiki sem hægt er að nota. Hins vegar að skoða hvernig uppskriftir hafa breyst. Helga Sigurðardóttir hafði mikil áhrif á mótun íslenskra matarhefða um miðja 20. öld. Uppskriftir hennar eru bornar saman við nýlegri bækur og uppskriftablogg. Á netinu er reynt að grípa lesandann með sterkum lýsingarorðum. Í ritgerðinni er listi yfir hluta af fjölskrúðugu orðavali sem þar er að finna. Breytt samfélag kallar á breytingar á tungumálinu, orð hverfa og önnur koma inn í málið. Með því að lesa gamlar og nýjar uppskriftabækur og uppskriftablogg er kannað hvaða orð þetta eru.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Efnisyfirlit	4
Myndaskrá	5
Formáli	6
1 Inngangur	7
2 Málfar og orðaforði í heimilisfræði	8
3 Þróun uppskrifta	10
4 Breyting	11
4.1 Nýyrði og tökuorð	12
4.2 Orð notuð í heimilisfræði	13
4.3 Mismunandi orð yfir sama hlut	14
4.4 Orð í nýjum uppskriftum	15
4.5 Orð úr gömlum uppskriftum	16
4.6 Nýjar uppskriftir á netinu	17
4.7 Nýjar og gamlar uppskriftabækur	18
5 Lesskilningur í heimilisfræði	19
5.1 Kennsluaðferðir	20
5.2 Leikir í kennslu	21
5.3 Að efla orðaforða og lesskilning í heimilisfræði	21
6 Lokaorð	25
Heimildir	26
Viðauki 1: Bloggsíður	28
Viðauki 2: Matreiðslubækur	29

Myndaskrá

<u>Mynd 1. Hugarkort, matur og hreyfing</u>	22
<u>Mynd 2. Hugarkort um næringarefni</u>	23
<u>Mynd 3. Hugarkort úr næringarfræði</u>	24
<u>Mynd 4. Hugarkort sem tengist hreinlæti</u>	25

Formáli

Sérstakar þakkir fær Sigurður Konráðsson prófessor í íslenskri málfræði við Menntavísindasvið HÍ. Það er gott að hafa leiðsögukenndara sem er í senn hvetjandi og uppbyggjandi. Góðar ábendingar og áhugaverð samtöl meðan á ritgerðarsmíðinni stóð voru ómetanleg.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, _____. _____ 20__

1 Inngangur

Hugmyndin að efni þessarar ritgerðar kviknaði þegar ég fór að kynna mér lesskilning og læsi. Í Félagi hússtjórnar- og heimilisfræðikennara hafa félagsmenn talað um að þeim finnist nemendur eiga erfitt með að skilja og fara eftir uppskrift. Jafnvel þó að farið sé vandlega yfir uppskriftina áður en verkleg vinna hefst. Kennarar ræða sín á milli hvað hægt er að gera til að auka lesskilning nemenda. Til að kennslustundin takist vel og til að ná að komast yfir allt sem á framkvæma í tímanum. Það hefur reynst vel að umorða uppskriftina og jafnvel miðstýra nemendum. Með miðstýringu segir kennari nemendum hvað eigi að gera til dæmis að setja 1 egg í skál og mæla 1 dl af sykri og hræra með rafmagnsþeytara í 3 mínútur. Nemendur fylgja kennaranum skref fyrir skref. Með þessari kennsluaðferð æfast nemendur ekki í að lesa og fara eftir uppskrift.

Í kennslu er nauðsynlegt að vera meðvitaður um þá staðreynd að minni þekking nemenda á orðum sem tengjast mat og eldhúsi og minni verkleg kunnátta getur verið ástæða fyrir því að nemendur eiga erfitt með að skilja uppskriftir. Matur og matarmenning hefur breyst mjög mikið á síðustu árum. Gamlar hefðir og matur eldaður frá grunni hafa að hluta til vikið fyrir tilbúnum mat. Aukinn áhugi á heilsu og erlend áhrif hafa einnig haft áhrif á íslenska matarmenningu.

Hafa uppskriftir breyst, hvaða áhrif hefur minni og breyttur orðaforði á kennslu í heimilisfræði? Það sem kemur fyrst upp í hugann er að í uppskriftum nútímans eru notaðar meira slangur og slettur. Uppskriftir eru óformlega uppsettar og meira spjallað um hvað er gert í stað þess að setja upp uppskrift í innihald og aðferð. Minni orðaforði hefur væntanlega áhrif á lesskilning. Til að geta borið saman gamlar og nýjar uppskriftir mun ég nota matreiðslubækur Helgu Sigurðardóttur frá 1947 og 1956 og nýlega útgefnar matreiðslubækur. Einnig mun ég lesa hluta af þeim fjölmörgu matarbloggum sem eru á netinu. Matarbloggin eru valin af handahófi, mörg eru mikið lesin og oft vitnað í þau í fjölmiðlum. Nokkrir hafa gefið út matreiðslubækur eftir að hafa skrifað á netið í einhvern tíma.

2 Málfar og orðaforði í heimilisfræði

Í heimilisfræði eru orð og hugtök sem margir nemendur skilja ekki þegar þeir byrja að nota uppskriftir. Þetta eru orð og hugtök sem nemendur nota ekki í daglegu tali. Kennarinn verður að hafa í huga að oft er grunnskilningur ekki fyrir hendi. Það þarf að fara yfir uppskriftina og útskýra það sem er óljóst, kenna og endurtaka orð og hugtök sem eru mest notuð í hverjum tíma. Nemendur geta ekki fylgt uppskrift eða skilið hvað á að gera ef skilningur er ekki fyrir hendi.

Þar sem málið er kennslutæki allra kennara er hægt að segja að heimilisfræðikennari er einnig móðurmálskennari. Hann er fyrirmynd og getur fjölbreytt og vandað málfar haft góð áhrif á orðaforða og blæbrigði málsins hjá nemendum (Árni Böðvarsson, 1992, bls. 160).

Soð, klípa, á hnífsoddi, malað, látið malla, bragða til, afhýða, skræla, pressa hvítlauk, saxa eru allt orð sem eru nemendum yfirleitt ekki töm en koma fyrir í almennum uppskriftum. Margt sem stendur í uppskriftum þarfnast forvitneskju.

Margt hefur breyst á síðustu 40-50 árum í þjóðfélaginu. Húsmæður voru yfirleitt heimavinnandi og höfðu tíma til að elda frá grunni bæði í hádeginu og á kvöldin. Börnin horfðu á og hjálpuðu til og lærðu vinnubrögðin. Dönsk rannsókn sýnir að fjölskyldumáltíðir eru að hverfa og í staðinn er boðið upp á skyndimat sem er hitaður í örbylgjuofni og borðaður fyrir framan sjónvarpið. (Groth, 2003, bls. 24). Þar kemur einnig fram að fjölskyldur verja styttri tíma á heimilunum en áður þar sem mörg tilboð eru á afþreyingu. Íþróttaiðkanir eru algengari en áður var og ýmis mót og skemmtanir eru í boði. Líklega getum við gengið út frá því að íslenskar fjölskyldur séu ekki ólíkar þeim dönsku. Minni tíma er varið saman í eldhúsinu og færri máltíðir eru borðar þar sem öll fjölskyldan situr við matarborðið. Nemendur hafa því oft ekki reynslu af eldhússtörfum og orðaforði nær ekki yfir þau orð sem notuð eru í heimilisfræði og í uppskriftum.

Nemendur hafa yfirleitt mikinn áhuga á að búa til mat og baka (Ragnheiður Júníusdóttir, 2014). Þeir þurfa að læra allt frá grunni, sérstaklega hreinlæti og snyrtimennsku og frágang það sem börn lærðu áður með því að taka þátt heima og vera með í matarundirbúningi. Orð sem geta verið framandi fyrir suma eru örverur, bakteríur, sníkjudýr, hrávörur, ílát og áhöld. Það koma fyrir mörg ný orð í heimilisfræði sem nemendur þurfa að læra. Má þar nefna mýkja, steikja, hnoða, láta suðuna koma upp, pönnusteikja, ofnsteikja, gufusjóða, fletja út, bræða yfir vatnsbaði.

Sigurður Konráðsson talar um í grein sinni að það hafi lengi verið fullyrt að orðaforði sé minnkandi. En það gleymist stundum að ný orð bætast við. Íðorðanefndir hafa unnið öflugt starf og skilað í íslenskuna gífurlega mörgum nýjum orðum. Málið breytist sem er nauðsynlegt og eðlilegt er að þegar ný orð koma inn í málið hverfa önnur.

„Margt bendir til þess að kjarnaorðaforði sé nokkurn veginn óbreyttur í íslensku en að nokkur breyting kunni að vera á ýmsum almennum hlutum orðaforðans“ (Sigurður Konráðsson, 2012, bls. 104).

3 Þróun uppskrifta

Í *Aðalnámskrá grunnskóla* er kveðið á um að nemendur geti skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir og þeir eiga að geta beitt helstu matreiðsluaðferðum við lok 10. bekkjar (*Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti*, 2012, bls. 154). Til að ná þessum markmiðum verða nemendur að skilja það sem fer fram í kennslustundum og það sem stendur í uppskriftunum.

Bloggsíður um mat og uppskriftir eru vinsælar. Það þykir oft þægilegt að fara eftir þessum uppskriftum þar sem skýringamyndir af vinnuferlinu og loka afrakstur er myndaður. Blogguppskriftir eru mjög oft skrifaðar í fyrstu persónu og gjarnan í persónulegum stíl. Það er alloft sagðar sögur af veislum eða matarboði þar sem rétturinn er borinn fram og ósjaldan eru atviksorð og lýsingarorð notuð til að draga fram ágæti réttarins.

Matreiðslubækur sem hafa komið út á síðustu árum eru oft skrifaðar í boðhætti, eins og setjið allt hráefnið í matvinnsluvél. Það eru mörg dæmi um að höfundar segja sína persónulegu skoðanir á réttunum eða sögu um hvernig uppskriftin hafi orðið til.

Í gömlum uppskriftum eins og hjá Helgu Sigurðardóttur eru uppskriftir í ópersónulegum stíl og skrifaðar í þolmynd. Stíllinn er hlutlaus, Helga talar aldrei um sjálfa sig og fyrirælin eru um framkvæmd verksins þar myndi standa, allt hráefnið sett í matvinnsluvél.

4 Breyting

Helga Sigurðardóttir gaf út matreiðslubækur á árunum 1930-1961 sem er talið vera blómaskeið íslenskrar málhreinsunar. Upphaf þess var almenn skólaskylda sem komst á 1907. Háskóli Íslands var stofnaður 1911 og hinar eiginlegu sjálfstæðisbaráttu og sjálfstæði Íslands 1918 (Kjartan G. Ottósson, 1990, bls. 104). Þetta hafði allt haft áhrif á tungumál íslendinga. Móðurmálskenndi breyti miklu um málfar nemenda. Barnafræðsla hafði mest farið fram á heimilunum þar sem barnaskólar voru mjög fáir (Kjartan G. Ottósson, 1990, bls. 104). Upp úr aldarmótunum 1900 var mikil þörf fyrir nýyrðasmíð. Tækniframfarir voru miklar, ný tæki og sérhæfing í atvinnulífinu og nýjar starfsstéttir komu fram. Það urðu til þúsundir af nýyrðum en þau festust ekki öll í málinu (Kjartan G. Ottósson, 1990, bls. 106). Má þar nefna orðin bjúgaldin og glóaldin en þau áttu að koma í staðinn fyrir orðin banani og appelsína sem voru orðin hluti af íslensku máli (Kjartan G. Ottósson, 1990, bls. 110). Orðið eldhús hefur verið til í málinu frá fyrstu tíð, eldhús var stundum kallað kokkhús. Orðið kokkhús er gamalt í málinu að minnsta kosti frá 16 öld (Sölvi Sveinsson, 2004, bls. 75). Þegar Helga gaf út sínar bækur var málhreinsunarstefna mjög sterk. Engin frávik voru umborin, í hennar bókum og mjög lítið ef nokkuð af slettum. Helga fór þó reglulega til Danmerkur til að læra það nýjasta sem var að gerast þar.

Íslendingar fengu brennandi áhuga á að hlúa að málinu og almenningur gerði sér grein fyrir að tungan gegndi stóru hlutverki í sjálfstæðisbaráttunni. Fólkið í landinu taldi að að íslenskan væri það sem gerði þau að sérstakri þjóð. (Kjartan G. Ottósson, 1990, bls. 76)

Í dag þekkjum við græna papriku sem Helga Sigurðardóttir kallaði spænskan pipar, í nýju lágkolvetna fæði er vinsælt að fá sér beikon í morgunmat og þar hefði Helga talað um steikt flesk sem er hugsanlega íslenskra eða a.m.k. hátíðlegra. Það er ekki ólíklegt að einhver af orðunum hennar Helgu gætu hreinlega komist í tísku aftur. Vinsældir sjónvarpsþáttar sem hefur hið ágæta heiti „Orðbragð“, gefur vísbendingu um að þegar íslensku fræðsla er sett í líflegan búning eru margir tilbúnir að hlusta. Ákveðinn hópur unglunga gæti tekið upp á því að fá sér blásinn maís í bíó og að boðið yrði upp á heitar pressugerskökur í afmælum. Þótt mörgum þyki voða fínt að bjóða upp á paté er um leið eitthvað sveitalegt og heillandi við að nota gömlu góðu kæfuna. Hakk og spaghetí fær einhvern veginn meiri reisn ef boðið er upp á hveitipípur og nautahakk. Það er líka að finna undurfalleg orð sem gaman væri að nota meira eins og að kalla dill sólselju.

Það er ljóst að með breyttum lífsháttum breytist orðaforðinn. Þannig leggjum við hreinlega ekki lengur til munns sumt af því sem við getum lesið um í bókum Helgu

Sigurðardóttur. Heilastappa, fótasulta, ristill og lungu eru ekki algeng á matseðlum í dag en var sjálfsagður hluti matarmenningarinnar á síðustu öld. Jafnvel vambirnar eru að hverfa af markaðnum og þá væntanlega úr orðaforðanum í kjölfarið.

Það væri freistandi að blása lífi í falleg orð sem eru að hverfa eins og soppa sem var áður notað yfir deigblöndu. Nú er mikill áróður fyrir notkun fitu í mataræðið eftir fituhræðslu liðinna áratuga. Þar væri tilvalið að tala um bræðing, þótt ekki væri átt við sambland af lýsi og fótafitu heldur til dæmis smjöri og kókosolíu.

Fóarn og flus eru fleiri dæmi um skemmtileg orð sem eru að detta út en gaman væri að kenna börnum. Fóarn, sem er neðri hluti fuglsmaga, er þó varla besta dæmið hvað varðar notagildi, en fróðlegt til þess að sjá hvernig allt var nýtt áður fyrr. Flus, sem gjarnan var notað um kartöfluhýði er alveg upplagt að nota áfram og einnig um hýði, epla og ýmissa matvæla.

4.1 Nýyrði og tökuorð

Lengi vel gætti danskra áhrifa á íslensku, yfirstéttin og þeir sem bjuggu í kaupstöðum urðu fyrir mestum áhrifum. Til sveita hélst málið hreinna (Kristján Eiríksson, 1991, bls. 42). Ensk áhrif aukast stöðugt og hafa mikil áhrif á mál barna og unglunga (Kristján Eiríksson, 1991, bls. 42).

Orð sem eru tekin úr öðrum málum eru nefnd tökuorð. Þau laga sig oft mjög vel að hljóðkerfi og beygingum íslenskunnar, enginn tekur eftir því að þau eru úr erlendum málum (Höskuldur Þráinsson, 1995, bls. 256). Dæmi um slík orð eru, vaskur, kústur, skrúbba og viskustykki þessi orð koma úr dönsku.

Nýmyndun af innlendum stofni, virðist vera heppileg og hefur þá kosti sem þarf. Orðin falla að málkerfinu og hlíta beygingakerfi þess (Kristján Eiríksson, 1991, bls. 42). Dæmi um gömul íslensk orð sem eru tekin upp í nýrri merkingu er til dæmis deig og mötuneyti.

Oft eru tekin upp erlend orð og þeim breytt í samræmi við íslenskt málkerfi (Kristján Eiríksson, 1991, bls. 43). Dæmi um það er agúrka, karamella og konfekt

Í nýjum uppskriftum er töluvert um tökuorð sem ekki eru þýdd jafnvel þótt til séu íslensk orð. Þannig er „blinis“ oft notað yfir litlar pönnukökur, „guacamole“ yfir lárperumauk, „fajitas“ yfir mexíkanskar pönnukökur, hummus yfir kjúklingabaunakæfu og þannig mætti lengi telja. Einnig er að finna prýðilega velheppnuð nýyrði yfir ávexti og grænmeti sem farið er að flytja inn í stórum stíl en voru óþekkt áður, t.d. eggaldin í stað aubergine, kúrbítur í stað zucchini og við segjum grasker en ekki pumpkin, ástaraldin yfir passion fruit og eldpirpar í stað chilli.

Mikil vakning er í svokölluðum heilsuvörum hefur það kallað á innflutning á allskonar nýjum vörum og þar á einnig við að jöfnum höndum hafa verið fundin ný íslensk orð og orð tekin beint úr erlendum málum. Dæmi um það fyrr nefnda er engiferrót, kakósmjör, kókosflögur og sesamsmjör. Orð sem ekki hafa verið þýdd eru t.d. lucumaduft, gojiber, chiafræ og stevia.

Án þess að nefna dæmi hér þá gæti það verið áskorun fyrir nýyrðasmiði að finna góð íslensk orð og jafnvel er hægt að fara í smiðju Helgu Sigurðardóttur og gefa gömlum nýtt innihald.

4.2 Orð notuð í heimilisfræði

Í heimilisfræði koma fyrir mörg orð sem nemendur nota ekki í daglegu tali en eru engu að síður nauðsynleg þegar fara á eftir uppskrift. Í uppskriftahefti fyrir unglíngastig (Áslaug Traustadóttir, 2009) sem er gefið út af Námsgagnastofnun koma eftirfarandi orð fyrir:

Afhýða	Klípa
Aukaefni	Malað
Kekkjalaust	Malla
Á hnífsoddi	Mýkja
Meðalhiti	Saxið
Renna út	Sigtið þurrefni
Bragðdauft	Skræla
Samlagast	Smakka til
Bræðið í vatnsbaði	Myljið
Ferskleiki	Soð/súpukraftur
Gæði	Steikja
Hnoða	Sterk
Hráefni	Steyttar
Saxið	Merjið hvítlauk
Rífið	Látið krauma
Skertið í strimla	Við vægan hita

4.3 Mismunandi orð yfir sama hlut

Þessi samheitaþör eru fundin við lestur á gömlu uppskriftunum hennar Helgu Sigurðardóttur og hins vegar nýrri uppskriftarbókum og bloggi. Sum gömlu orðin eru enn í notkun.

Gömul orð

Aldinm auk

Ábætisréttur

Áfasúpa

Blásinn maís

Brauðkollur

Brauðmysna

Flatbaka

Heitar pressugerskökur

Hveitipípur

Kornflögur

Kæfa

Lárpera

Lítill hveitibrauð

Möndludeig

Olíusósa

Olíusósa með sýrðu grænmeti

Sólselja

Spænskur pipar

Steikt flešk

Ný orð

Ávaxtam auk

Dessert

Súrmjólkursúpa

Poppkorn

Tartalettur

Rasp

Pizza

Pizza

Spaghetí

Kornflakes

Paté

Avókadó

Pylsubrauð

Marsípan

Majones

Remolaði

Dill

Græn paprika

Bacon

4.4 Orð í nýjum uppskriftum

Listinn Orð úr nýjum uppskriftum (4.4) tekur saman orð sem notuð eru í netuppskriftum. Sum eru aðkomuorð, önnur eru til sem nýyrði en erlendu orðin koma engu að síður fyrir í fjölda blogguppskrifta þó þau eigi samheiti á íslensku. Í listanum eru einnig vel heppnuð nýyrði.

Adobo sósa	Kínóaflogur
Blinis	Kókosflögur
Chiafræ	Kúrbítspizza
Chilli	Lasagnablöð
Durumhveiti	Lucumaduft
Eggaldin	Mangó
Engiferrót	Marínering
Fajitas	Mirini
Fennika	Mozzarellaostur
Gojiber	Muscovado sykur
Grasker	Passata
Guacamole	Ricotta
Hampfræ	Rucolla
Harissa	Salsa
Husk	Skyndibiti
Hummus	Smoothie
Kakósmjör	Tortilla
Kartöfludjöfull	Zuccini

4.5 Orð úr gömlum uppskriftum

Breytingar á orðaforða eru fyrst og fremst afleiðing af breyttu samfélagi. Börn nota orð sem þau heyra notuð í kringum sig (Sigurður Konráðsson, 2000, bls. 151-152). Hér eru sýnishorn af gömlum orðum sem eru lítið notuð núna.

Áfir	Kirtlar
Áskurð	Kirtlar teknir úr garnmörnum
Barkinn er soðinn og súrsaður.	Kútmagi
Barkinn er tekinn af, ristur og skafinn.	Lundabaggi
Blóðbúðingur	Lungu
Blóðhlaup	Mergur hreinsaður úr beinunum
Blóðpönnukökur	Mæna
Bringukollar	Niðursoðin mjólk
Bræðingur	Ófægð hrísgrjón
Flus	Riklingur
Fóarn	Ristill
Fótasulta	Roðmjólk
Hákarl	Rósavatn
Hákarlastappa	Rúllupylsur
Háls	Sláturstappa
Hálsæðar	Svíða
Hjúpsúkkulaði	Tálknin
Hvalsulta	Vambir
Kalóna	Porskhausar

4.6 Nýjar uppskriftir á netinu

Mikil samkeppni er ríkjandi í matar- og uppskriftabloggi. Það þykir eftirsóknarvert að vera mikið lesinn. Reynt er að grípa lesandann með sterkum lýsingarorðum. Þar er af nógu að taka og hér verða nefnd nokkur dæmi.

Fagurfræðin er stundum í öndvegi. Áhugaverð lýsing á útlitsgallaðri köku var að hún hefði „nóg af innri fegurð“. Annar réttur var „yndislega einfaldur og skemmtilegur“ og það var talað um að bragðið væri guðdómlegt. Mjög algengt er að setja saman atviksorð og lýsingarorð eins og til að undirstrika áhrifin. „Hrikalega girnilega“ eða „geggjað gott“ er víða að finna. Inná milli er að finna spennandi nýyrði, eins og „súkkulaðiunaðsbaka“ og einn réttur er kallaður „andabringa í upphæðum“.

Réttum í matarbloggi hefur verið lýst með eftirfarandi orðum:

Algjör snilld

Bragðast frábærlega

Bragðið er guðdómlegt

Einfalt, fljótlegt og virkilega gott

Ég segi það og skrifa, veisla fyrir bragðlaukana

Fáránlega girnileg döðlu- og karamellukaka

Fáránlega metnaðarfullt

Undursamlega góðar

Yfirþyrmandi yndislegt

Brjálæðislega ægigott

Fljótlegt

Fullkomið

Geggjað gott

Gríðarlega einfaldur

Gúmmulaði

Truflað

Andabringa í upphæðum

Súkkulaðiunaðsbaka
Bónorðskjúklingur
Grautarperri
Horuð klessukaka
Hrikalega girnileg
Hrikalega góðar
Fáránlega metnaðarfullt
Ofvirkni í munnvatnskirtlum og hamingju í hjarta
Ómótstæðilega kaka
Svakalega gott
Syndsamlegar
Yfirþyrmandi
Undursamlega góðar
Yndislega einfaldur og skemmtilegur
Þessi baka á nóg til af innri fegurð
Þessi elska var bökuð

4.7 Nýjar og gamlar uppskriftabækur

Þegar skoðaðar eru ritstýrðar matreiðslubækur (sjá viðauka 2) sem hafa komið út síðustu ár er uppsetning svipuð og í gömlu uppskriftunum hennar Helgu Sigurðardóttur. Uppsetningin er eins í þeim gömlu og nýju. Hráefnalisti eða það sem á að fara í réttinn og lýsing á framkvæmd verksins. Helga segir í sínum bókum hvað er gert til dæmis, grænmeti er skorið í jafna bita og olía er hituð í potti. Hún notar því þolmynd. Ekkert persónulegt fylgir með uppskriftunum. Helga er með fræðslu í byrjun hvers kafla. Þar koma fyrir einstaka lýsingarorð eins og ljúffengt, frískur keimur, en lýsingarorðum er mjög stillt í hóf og koma ekki fyrir í hverjum kafla.

Í nýlegum bókum er gegnumgangandi að notaður er boðháttur eins og skerðu grænmeti í jafna bita og hitaðu olíu í potti. Þar er jafnframt frjálslægri stíll og oft er persónulegar upplýsingar höfundar hafðar með, ekki ósvipað og í blogguppskriftum. Í nýjum ritstýrðum bókum er þó meiri hófsemd í notkun lýsingarorða og atviksorða.

5 Lesskilningur í heimilisfræði

Lesskilningur er mikilvægur í öllu námi og í daglegu lífi. Í upplýsingasamfélagi er lestur nauðsynlegur. Þarft er að lesa tölvupóst, dagblöð, námsbækur, uppskriftir og upplýsingar sem koma frá opinberum stofnunum. Spennandi er að velta fyrir sér hvers vegna lesskilningur er mikilvægur í heimilisfræði. Hefð er fyrir því að heimilisfræði sé mikið til verkleg grein, sem er jákvætt á margan hátt og tilbreyting frá bóklegum fögum. Til þess að geta farið eftir uppskrift er þó nauðsynlegt að hafa ákveðinn fagorðaforða. Mikilvægt er að nemendur læri að lesa og skilja uppskriftir og læri að fara eftir þeim auk þess er hægt að bæta við orðaforða og lesskilning þeirra í heimilisfræði. Það er ekki nóg að vera eingöngu með verklega kennslu vegna þess að nemendur þurfa að læra málið. Þá er gott að skapa umræður um uppskriftina sem á að nota en þá venjast nemendur því að nota orðin sem koma fyrir í heimilisfræði. Nemendur læra því málið í gegnum fagið. Markmiðið væri að nemendur yrðu leiknir í að nota og skilja þau orð sem koma fyrir í almennum uppskriftum og einföldum texta um næringarfræði. Hugtakið lesskilningur er skilgreint af OECD (2010) á eftirfarandi hátt: „Lesskilningur er hæfileiki manns til að skilja, nota og meta ritað mál til að ná markmiðum sínum, til að þróa þekkingu sína og framtíðarmöguleika og til að geta tekið virkan þátt í samfélaginu.“ Almennur lesskilningur er mikilvægur til að ná árangri í námi og ein af frumforsendum fyrir því að geta bjargað sér í samfélaginu og á flestum sviðum daglegs lífs að námi loknu (Almar Halldórsson, Ragnar F. Ólafsson, Óskar Haukur og Júlíus K. Björnsson, 2010, bls. 17).

Í *Aðalnámskrá grunnskóla (2011: Almennur hluti, 2012, bls. 154)* er gert ráð fyrir að nemendur bæti við kunnáttu sína jafnt og þétt á skólagöngunni. Í heimilisfræði lok 4. bekkjar eiga nemendur að geta farið eftir einföldum uppskriftum og við lok 7. bekkjar eiga þeir að geta unnið sjálfstætt eftir uppskriftum. Í lok 10. bekkjar eru markmiðin orðin háleit en þá eiga nemendur að geta „skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.“ Þau eiga einnig að geta „beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsahöld“ og geta nýtt sér miðla á gagnrýninn hátt um næringarfræði og fleira (*Aðalnámskrá grunnskóla 2011 : almennur hluti, 2012, bls. 17*).

Orðaforða er hægt að skipta í tvennt: Virkan orðaforða það eru orð sem nemendur nota nokkurn veginn umhugsunarlaust í daglegu tali og óvirkan orðaforða sem nemendur skilja þegar þeir heyra orðin eða lesa en nota ekki sjálfir (Sigurður Konráðsson, 2000, bls.153-154).

Nauðsynlegt er að vinna með orðin til að þau verði hluti af orðaforða nemenda. Þeir yngstu skilja ekki öll fyrirmæli sem eru í uppskriftum, t.d. orð eins og fyrst, þar á eftir, þar næst og síðan. Þar eru einnig orð sem þeir hafa ekki allir notað eða heyrt, eins og að hræra, hnoða, mylja, móta, brúnast, malla, mauka, bræða og pensla. Auk þess er oft notaður boðháttur, þ.e. hrærðu, hnoðaðu, penslaðu og svo framvegis (Mulvad, 2009, bls. 11).

Mörgum reynist erfitt að skilja uppskrift, meðal annars vegna fjölda skammstafana. Sem dæmi má nefna dl, msk og tsk. Nemendur þurfa að hafa grunnþekkingu til að skilja þessi hugtök. Það kemur fram í brauðuppskriftum að vökvinn eigi að vera volgur eða 35-37°C eða jafnvel að það eigi að velgja vökvann. Þetta geta verið mjög torskilin orð. Nemendur þurfa að læra að það skiptir máli að lesa uppskriftina og fara eftir leiðbeiningum (Mulvad, 2009, bls. 13). Einnig getur verið snúið að yfirfæra stærðfræðikunnáttuna á heimilisfræðina, svo sem að þurfa að mæla 1¼ dl eða ⅓ tsk. Auk þess vefst fyrir mörgum að helminga eða tvöfalda uppskriftir.

Í heimilisfræði gefst tækifæri til að hafa áhrif á lífsstíl nemenda með fræðslu um holla matargerð. Til að vita hvað felst í hollustu og heilbrigði er nauðsynlegt að vera læs á upplýsingar í umhverfinu sem snerta heilsufar (*Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti*, 2012, bls. 152). Einn af þremur þáttum sem stuðla að góðri lestrarhæfni er að nemendur búi yfir góðum málskilningi og ríkulegum orðaforða þannig að þeir eigi auðvelt með að öðlast skilning á merkingu textans.

Reynsla barna og skilningur þeirra á umhverfinu hefur áhrif á hvernig þeim gengur að læra ný orð. Grunnorðaforði er mikilvægur og það er nauðsynlegt að markvisst sé unnið að því að bæta við þann orðaforða (Steinunn Torfadóttir o.fl., 2011, bls. 18 og 142).

Orðin sem safnast í orðforða einstaklings geta verið mjög mismunandi. Uppeldi og samgangur við eldra fólk hefur mótandi áhrif. Orðaforði konu er til dæmis að nokkru leyti annar en orðaforði karlmanns og hluti af orðaforða sjómanns er annar en orðaforði læknis (Sigurður Konráðsson, 2000, bls. 153).

5.1 Kennsluaðferðir

Með þróunarverkefninu *Orð af orði* er leitast við að efla læsi barna. Hugarkort eru hluti af þeirri vinnu (Steinunn Torfadóttir o.fl., 2011, bls.134 og 135). Góð leið til að nota hugarkort er að hver nemandi fær autt blað sem hann notar til að vinna með ný hugtök tengd þeim orðum sem fjallað er um hverju sinni. Í næringarfræðikennslu koma fyrir mörg ný orð og þá er tilvalið að nota hugarkort. Mikilvægt er að velja orð sem er líklegt að komi oft fyrir.

Til að allir nemendur eigi möguleika á að auka við orðaforða sinn og læra fagmál er ákaflega mikilvægt að huga að þeim orðaforða sem þeir hafa. Til að kenna nemendum að lesa uppskriftir

er nauðsynlegt að lesa uppskriftina með þeim áður en farið er í eldhúsið. Þar gefst tækifæri til að útskýra orð og orðatiltæki. Það er einnig mikilvægt að fara yfir með þeim hvaða áhöld eiga við (Mulvad, 2009, bls. 4). Einfalt dæmi með mörgum fagorðum er að pressa hvítlauk, t.d. ysta hýðið, geirar, afhýða, pressa, flysja, rót, merja með flötu hnífsblaði, saxa, þunnar sneiðar (Mulvad, 2009, bls. 8-9).

Í grunnskóla einum í Reykjavík hefur verið unnið þróunarstarf þar sem áhersla hefur verið á verklega og skapandi vinnu þar sem verkgreinar eins og heimilisfræði eru samþættar við aðrar námsgreinar. Hugmyndin er að nemendur nái markmiðum með samþættu námi. Nemendur hafa missterkar hliðar og í verkgreinum gefst tækifæri til að læra og þroskast á eigin forsendum og efla jákvæða sjálfsmynd (Ingvar Sigurgeirsson, Ágúst Ólason, Björn Gunnlaugsson, Hildur Jóhannesdóttir og Sif Vígbórsdóttir, 2010, bls. 5).

5.2 Leikir í kennslu

Unnt er að auka orðaforða með markvissri kennslu. Þessi fullyrðing hefur verið studd rökum í mörgum rannsóknum. Enn fremur hefur komið í ljós að greinilegt samband er á milli orðaforða barna og hvernig þeim gengur að lesa. En hvernig er þá best að kenna orðaforða? Svo virðist sem bestur árangur náist með því að kenna orð í sambandi við raunverulega atburði, leik eða starf. (Sigurður Konráðsson, 2000, bls. 168).

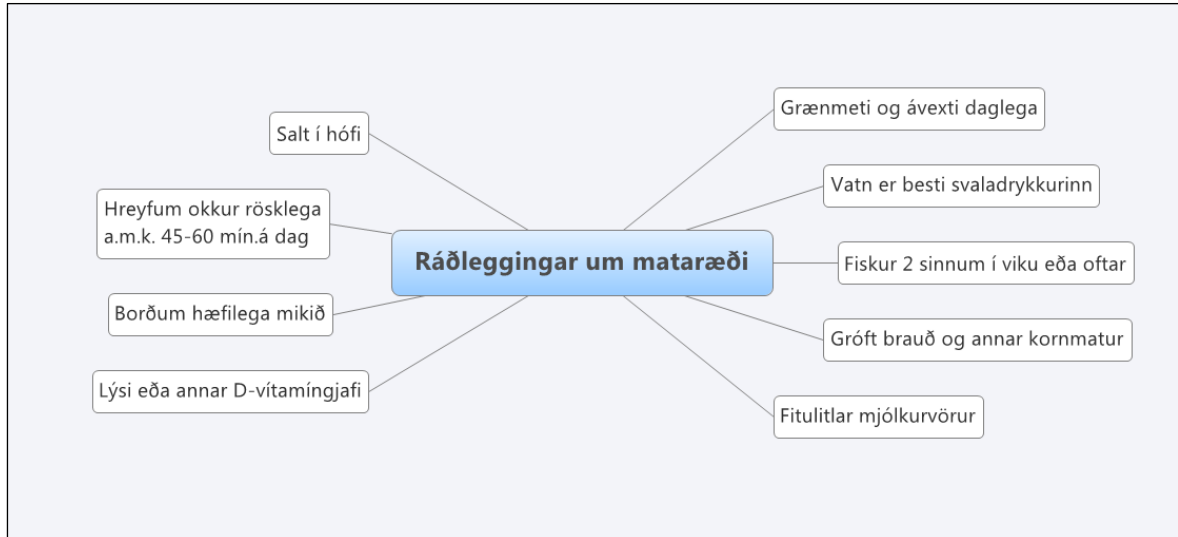
„Læsisnámið þarf að bjóða upp á samskipti við aðra og vera skemmtilegt“ (Rúnar Sigbórsson, Rósa Eggertsdóttir og Guðmundur Heiðar Frímansson, 2013, bls. 170-171). Leikir eru því góð aðferð við kennslu, tilvalið er að nota nokkra í heimilisfræði. Til dæmis leikir sem tilvalið væri að nota eru: Ég hef orðið hver hefur merkinguna? Þar sem nemendur fá spjald sem á annarri hlið þess stendur orð, hugtak eða mynd og á hinn hliðinni er skilgreining á öðru orði sem er með í leiknum. Markmiðið er að finna þann sem er með rétta skilgreiningu á orðinu (Bergljót Vilhelmína Jónsdóttir og Kalinen, 2010, bls. 86).

Orða bak-forði, er einnig leikur sem hægt er að nota til að efla orðaforða. Nemandi fær mynd festa á bakið og stígur fram og hver og einn nemandi er beðinn um að gefa vísbendingu sem bendir til orðsins, sá sem er með myndina á bakinu á að finna út hvaða orð eða mynd um sé að ræða (Bergljót Vilhelmína Jónsdóttir og Kalinen, 2010, bls. 86).

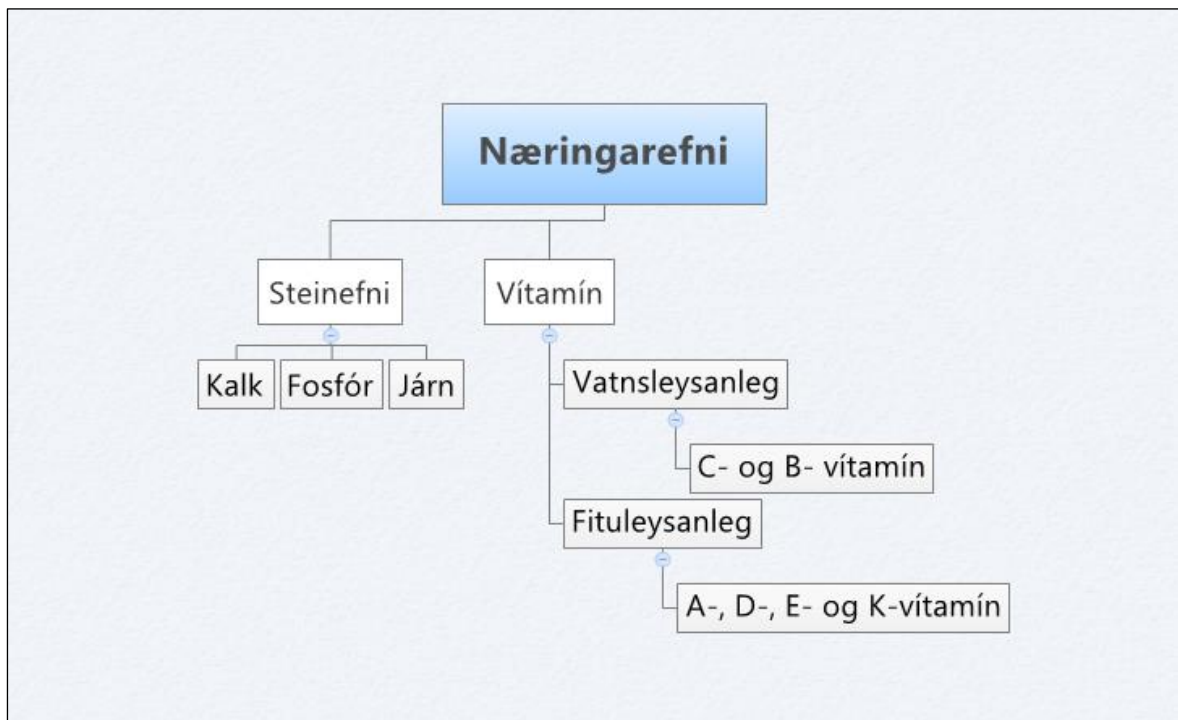
5.3 Að efla orðaforða og lesskilning í heimilisfræði

Eins og kom fram í kaflanum á undan læra nemendur mikið á því að uppgötva sjálfir og námið þarf að vera skemmtilegt og gjarnan í samskiptum við aðra. Í heimilisfræðikennslu í 6. og 7. bekk eru nemendum stundum blandað saman í hóp á hóp í verk og listgreinum. Nemendur vinna saman 2-3 í hóp. Eftir innlögð frá kennara búa nemendur til sín eigin hugarkort, þeir geta talað saman og notað kennslubækur til að rifja upp helstu atriðin. Mín reynsla er sú að flestum finnst þessi vinna vera skemmtileg og hugarkortin verða mjög mismunandi. Hver

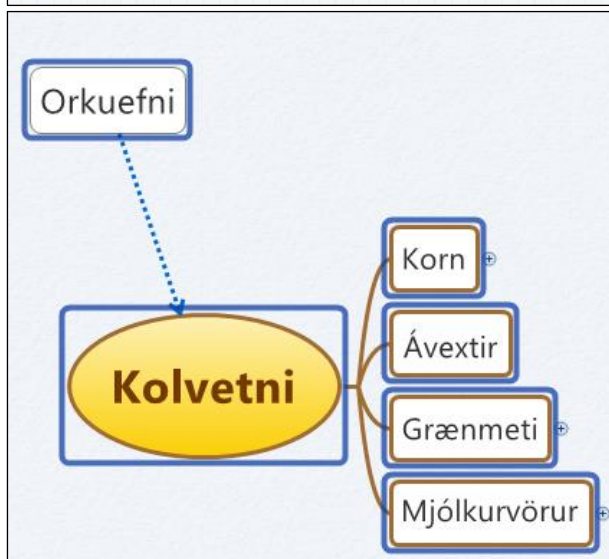
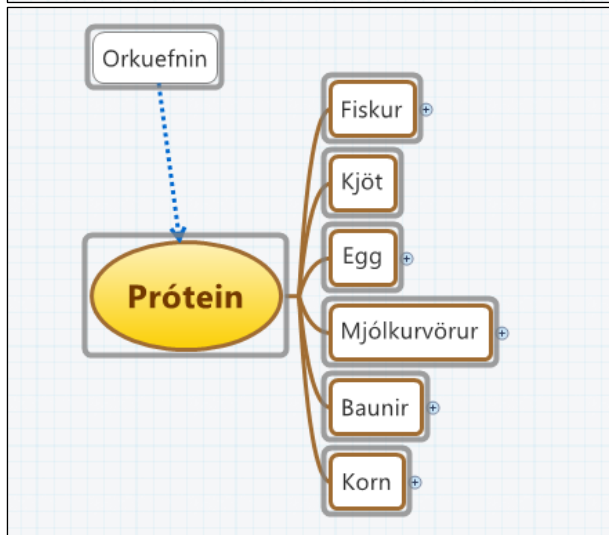
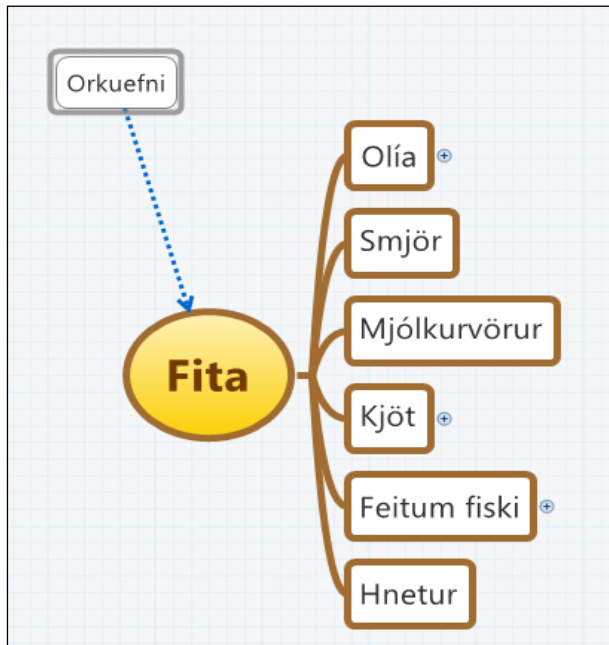
nemandi vinnur hugarkortið á sínum forsendum. Hér eru dæmi um einföld hugarkort. Það eru endalausir möguleikar að stækka þau og gera meira úr þeim. Einnig er skemmtilegt að vera í stærri hóp og gera saman veggspjald sem hægt er að hengja upp í stofuna.



Mynd 1. Hugarkort, matur og hreyfing

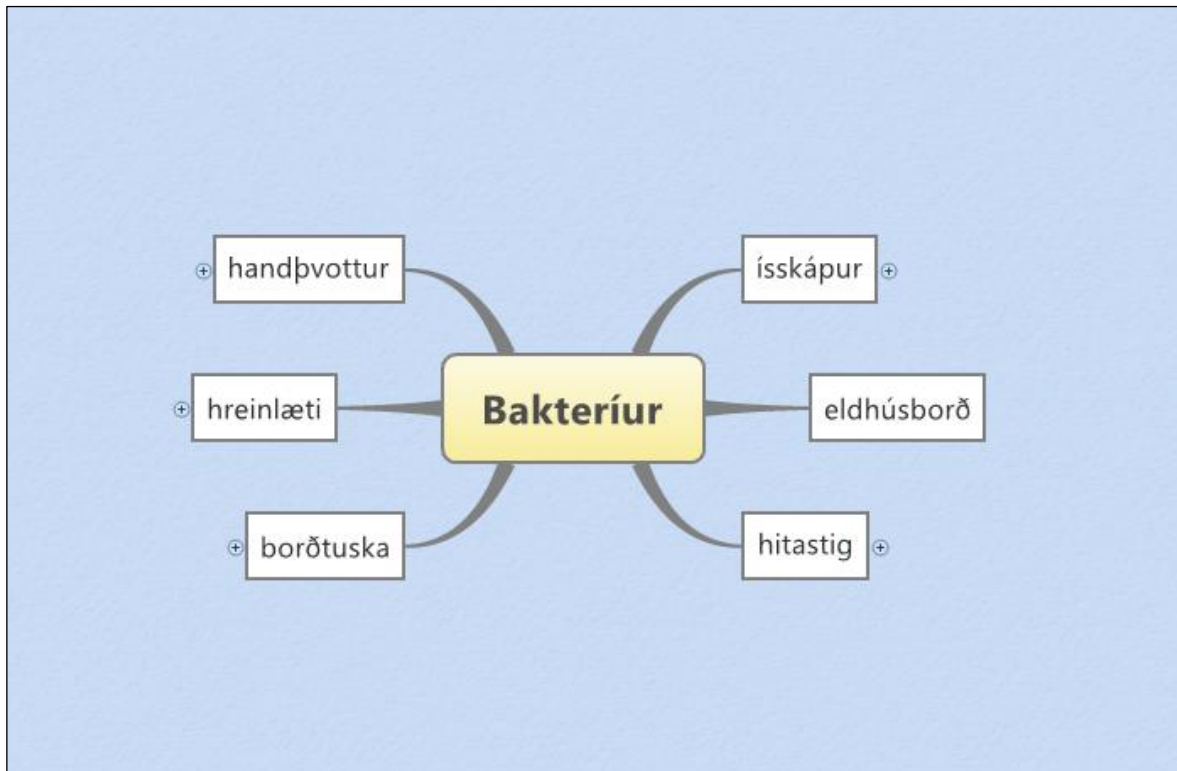


Mynd 2. Hugarkort um næringarefni



Mynd 3. Hugarkort úr næringarfræði

Önnur hugmynd er að nemendur lesa um bakteríur og hreinlæti í heimilisfræði. Nemendur strika undir öll þau orð sem þau skilja ekki. Þeir vinna svo saman í litlum hópum og búa til hugarkort. Erfiðu orðin eru skrifuð inn og nemendur hjálpast að við að finna tengingar við orðin. Það væri hægt að gera það sama með orð sem koma fyrir aftur og aftur í uppskriftum. Það væri heilmikill lærdómur í því ef nemendur myndu vinna með og skreyta vegg í stofunni með orðum sem koma fyrir í heimilisfræði.



Mynd 4. Hugarkort sem tengist hreinlæti

6 Lokaorð

Eftir lestur á áhugaverðu og skemmtilegu efni um lesskilning og orðaforða fyrr og nú er ég sannfærð um að það sé hægt að auka lesskilning í heimilisfræði. Það er freistandi að álykta að kjarnaorðaforði íslenskra barna sé svipaður og hefur verið en töluverðar breytingar séu í almennum orðaforða þeirra. Þar sem mikið er af fagorðum í heimilisfræði er nauðsynlegt að byggja upp þann orðaforða. Í ritgerðinni er bent á leiðir sem færar eru til að nota við kennslu. Nemendur hafa ákveðinn orðaforða sem þarf að byggja við. Til að ná árangri í skólanum og í lífinu er mikilvægt að nemendur hafi vald á fjölskrúðugu og margbreytilegu tungutaki. Verkleig kennsla í matreiðslu er ekki síður mikilvæg og spennandi er að tengja þessa þætti saman. Hægt er að gera könnun á orðaforða grunnskólabarna sem tengist mat og heimilisfræði og vinna markvisst með þau orð sem eru þeim framandi.

Það hefur verið áhugavert að skoða breytingar sem hafa orðið á uppskriftum gegnum tíðina. Með aukinni netvæðingu eru margir farnir að setja inn bloggfærslur og eru líflegar frásagnir oft hin besta skemmtun. Misvel skrifandi höfundar geta sett færslur á netið og því getur fylgt hætta á að lesandinn temji sér óvandað málfar. Pistlahöfundar ættu að nýta sér þau hjálpargögn sem í boði eru, til dæmis rétttritunarorðabækur, til að viðhalda vandaðri íslensku.

Heimildir

- Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti.* (2012). Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneyti.
- Almar Halldórsson, Ragnar F. Ólafsson, Óskar Haukur Níelsson og Júlíus K. Björnsson. (2010). *Íslenskir nemendur við lok grunnskólans: helstu niðurstöður PISA 2009 rannsóknarinnar um lesskilning og læsi í stærðfræði og náttúrufræði.* Reykjavík : Námsmatsstofnun.
- Árni Böðvarsson. (1992). *Íslenskt málfar.* Reykjavík : Almenna bókafélagið.
- Áslaug Traustadóttir. (2009). *Uppskriftir fyrir unglingastig.* Sótt af <http://www.nams.is/heimilis/unglingauppskriftir2009.pdf>
- Bergljót Vilhelmína Jónsdóttir (2010). *Eflum lesskilning.* Reykjavík: Höfundur.
- Groth Margrit Velsing og Fagt Sisse. (2003, desember) . Danskernes kostvaner. Sótt af http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0CDIQFjAD&url=http%2Fwww.food.dtu.dk%2F~%2Fmedia%2FInstitutter%2F%2Fpub-2003%2FDanskernes%2520kostvaner.ashx&ei=t3mqVNHtH5OvafPSgOgD&usg=AFQjCnF9D7dio-jqHojxUOAZzEAA9R6nww&sig2=71UnsTX82_UmBeflr_LsA
- Höskuldur Þráinsson. (1995). *Handbók um málfræði.* Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ingvar Sigurgeirsson, Ágúst Ólason, Björn Gunnlaugsson, Hildur Jóhannesdóttir og Sif Vígbórsdóttir. (2010, 20. maí). *List- og verkgreinar í öndvegi: Sagt frá þróunarverkefninu Smiðjur í Norðlingaskóla.* Netla. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2010/004/index.htm>
- Kjartan G. Ottósson. (1990). *Íslensk málhreinun: Sögulegt yfirlit.* Reykjavík: Íslensk málnefnd.
- Kristján Eiríksson. (1991). *Máltækni.* Reykjavík: Iðnú.
- Mulvad, R. (2009). Læsning en del af faget hjemkundskab. *Nationalt Videncenter.*sótt af <http://www.videnomlaesning.dk/wp-content/uploads/R.-Mulvad.-L%C3%A6sning-en-del-af-faget-hjemkundskab.rettet.pdf>

- Ragnheiður Júníusdóttir. (2014). *Heimilisfræði: Í fortíð og nútíð*. Sótt af <http://menntavisindastofnun.hi.is/sites/menntavisindastofnun.hi.is/files/agriperinda25.09.pdf>
- Rúnar Sigbórsson, Rósa Eggertsdóttir og Guðmundur Heiðar Frímansson (ritstj.), (2013). *Fagmennska í skólastarfi: skrifað til heiðurs Trausta Þorsteinssyni*. Akureyri/ Reykjavík: Háskólinn á Akureyri/ Háskólaútgáfan.
- Sigurður Konráðsson. (2000). Orðaforði. Í Heimir Pálsson (ritstjóri), *Lestrarbókin okkar* (bls. 151-170). Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.
- Sigurður Konráðsson. (2012). Fer orðaforði minnkandi (hrakandi og þverrandi)? *Skíma*, 35(2).
- Sölvi Sveinsson. (2004). *Saga orðanna*. Reykjavík: Iðunn.
- Steinunn Torfadóttir, Helga Sigurmundsdóttir, Ásthildur Bj Snorradóttir, Bjartey Sigurðardóttir, Jóhanna Ella Jónsdóttir og Sigurgrímur Skúlason. (2011). *Leið til læsis: lesskimun fyrir fyrsta bekk grunnskóla. Í Steinunn Torfadóttir (ritsjóri), Leið til læsis*. Reykjavík: Háskóli Íslands, Rannsóknarstofa um þroska, mál og læsi: Námsmatsstofnun.

Viðauki 1: Bloggsíður

Eftirfarandi bloggsíður voru skoðaðar við gerð ritgerðarinnar.

<http://gurmandisir.blogspot.com/2014/04/matarmikil-supame-perlubyggi.html>

<http://eldhussogur.com>

<http://ljufmeti.com>

<http://www.evalaufeykjaran.com>

<http://nannarognvaldar.wordpress.com>

<http://eldhusperlur.com>

<http://eldhussystur.com>

<http://kristingroa.com/author/kgroa/>

<http://gulurraudurgraennogsalt.com>

<http://www.alberteldar.com>

<http://gurmandisir.blogspot.com>

<http://www.laeknirinnieldhusinu.com>

<http://astaogpetur.wordpress.com>

<http://vestfirdingurinn.blogspot.com>

<http://2joyfulfruitlovers.wordpress.com>

<http://ragganagli.wordpress.com/uppskriftir-roggu-nagla/>

<http://maturmillimala.com/>

<http://www.maedgurnar.is>

Viðauki 2: Matreiðslubækur

Eftirfarandi matreiðslubækur voru skoðaðar við gerð ritgerðarinnar.

- Faerber, J., Dahlqvist, A., Leth, C. og Hjalti, N. (2013). Södd og sátt - án kolvetna : LCHF, low carb, high fat / Jane Faerber ; [myndir Columbus Leth ; íslensk þýðing Hjalti Nönnuson]. Reykjavík: Reykjavík : Vaka-Helgafell.
- Helga Sigurðardóttir. (1947). Matur og drykkur / eftir Helgu Sigurðardóttur. Reykjavík: Reykjavík : Ísafold.
- Helga Sigurðardóttir. (1959). Jólagóðgæti / Helga Sigurðardóttir ([2. útg.]. útgáfa). Reykjavík: Reykjavík : Ísafold.
- Nanna Rögnvaldardóttir. (2002). Matarást : alfræðibók um mat og matargerð / Nanna Rögnvaldardóttir (2. útg. útgáfa). Reykjavík: Reykjavík : Iðunn.
- Sigrún Óskarsdóttir og Kristín Þóra Harðardóttir. (2012). Orð, krydd & krásir : spennandi og girnilegir réttir af slóðum Biblíunna
- Sólveig Eiríksdóttir og Matthías Árni, I. (2012). Eftirréttir Sollu / Sólveig Eiríksdóttir ; [ljósmyndir Matthías Árni Ingimarsson]. Reykjavík: Reykjavík : JPV.
- Yesmine Olsson og Áslaug K. Snorrardóttir. (2013). Í tilefni dagsins / Yesmine Olsson ; [ljósmyndir Áslaug Snorrardóttir ... [et al.]]. Reykjavík: Reykjavík : Edda.
- Halldórsson, A., Ólafsson, R. F., Óskar Haukur, N. og Júlíus K. Björnsson. (2010). Íslenskir nemendur við lok grunnskólans : helstu niðurstöður PISA 2009 rannsóknarinnar um lesskilning og læsi í stærðfræði og náttúrufræði / Almar M. Halldórsson ... [et al.]: Reykjavík : Námsmatsstofnun.