



Allir geta eldað!

Greinargerð með uppskrifta- og þrautahefti
ætlðu nemendum í 5.-7. bekk

Árný Rún Guðnadóttir
Sigrún Gróa Jónsdóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs
Kennaradeild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Allir geta eldað!

***Greinargerð með uppskrifta- og þrautahefti
ætlðu nemendum í 5.–7. bekk***

Árný Rún Guðnadóttir

Sigrún Gróa Jónsdóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs í grunnskólakennarafræði
Leiðbeinendur: Torfi Hjartarson og Ragnheiður Júníusdóttir

Kennaradeild
Menntavísindasvið Háskóla Íslands
Júní 2015

Allir geta eldað! Greinargerð með uppskrifta- og þrautahefti
ætluðu nemendum í 5.–7. bekk

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

© Árný Rún Guðnadóttir og Sigrún Gróa Jónsdóttir 2015
Óheimilt er að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfunda.

Prentun: Bóksala kennaranema
Reykjavík, 2015

Ágrip

Þessi greinargerð, ásamt uppskrifta- og þrautaheftinu *Allir geta eldað!* er 10 eininga lokaverkefni til B.Ed.-gráðu í grunnskólakennarafræðum frá Menntavísindasviði Háskóla Íslands. Heftið er ætlað sem ítarefni í heimilisfræðikennslu nemenda á miðstigi grunnskóla. Námsefni í öllum greinum, heimilisfræði þar með taldri, þarf að vera fjölbreytt og taka mið af þeim straumum sem fram koma með nýjum rannsóknum á sviði kennslufræði. Við athugun á því námsefni sem notað er í heimilisfræði kom í ljós að fjölbreytni í námsefni er ábótavant. Við gerð heftisins var reynt að hafa verkefni sem fjölbreyttust, að samþætta námsgreinar eftir bestu getu og gæta þess að verkefni væru skemmtileg og vektu áhuga nemenda á efninu. Eftir á að hyggja telja höfundar að þeir hafi lagt nokkuð af mörkum til að auka við framboð og fjölbreytni kennsluefnis í heimilisfræði.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Formáli	5
1 Inngangur	7
2 Heimilisfræði	9
2.1 Þróun heimilisfræði frá upphafi	9
2.2 Næringarfræði	11
2.3 Matreiðsla.....	12
2.4 Umhverfis- og hreinlætisfræði	12
3 Námsefni	15
3.1 Útgefið námsefni	15
3.2 Þróun uppskriftalæsis	16
4 Samþætting námsgreina.....	19
5 Nemendur.....	21
6 Verkið sjálf.....	23
6.1 Markmið	23
6.2 Hæfniviðmið	24
6.3 Þróun verkefnisins	25
6.4 Uppsetning heftisins.....	26
7 Niðurlag.....	29
Heimildaskrá	33
Námsefni í heimilisfræði	35
Viðauki: Svör við <i>Allir geta eldað!</i>	1

Formáli

Við lok annars árs í kennaranáminu, þar sem við vorum á kjörsviði í íslensku, ákváðum við að snúa við blaðinu og skrá okkur í heimilisfræðikennslu þar sem okkur langaði að prófa eitthvað nýtt og frábrugðið því sem við þekktum úr íslenskukennslunni. Við höfum báðar gaman af bakstri og ýmiss konar matreiðslu og var þetta kjörið tækifæri til að mæta löngun okkar til að læra meira því tengt.

Við viljum byrja á því að þakka Þorbergi Kristinssyni fyrir myndskreytingar á uppskrifta- og þrautaheftinu, viðtökukennara okkar í vettvangsnámi vorið 2015, Jórunni S. Birgisdóttur, fyrir aðstoð við val á uppskriftum og Ásdísi Björgu Gestsdóttur fyrir yfirlestur og ábendingar á uppskriftahefti og greinargerð. Einnig viljum við þakka leiðbeinendum okkar, Ragnheiði Júníusdóttur, aðjúnkt í heimilisfræði við Menntavísindasvið, fyrir faglegar ráðleggingar við vinnu heftisins og Torfa Hjartarsyni, fyrir samstarfið á önninni. Við viljum auk þess koma á framfæri þökkum til fjölskyldna okkar fyrir ómetanlegan stuðning og þolinmæði, þá sérstaklega Jóni Árna Jóhannssyni og Ólafi Árna Sveinbjarnarsyni. Að lokum verðum við að nefna og þakka hvor annarri umburðarlyndi og þolinmæði í samskiptum og einkar ánægjulegu samstarfi!

Þetta lokaverkefni er samið af okkur undirrituðum. Við höfum kynnt okkur *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Við vísum til alls efnis sem við höfum sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Við þökkum öllum sem lagt hafa okkur lið með einum eða öðrum hætti en berum sjálfar ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfestum við með undirskrift okkar.

Reykjavík, ____ . _____ 20__

1 Inngangur

Það kemur að þeim tímapunkti í lífi flestra einstaklinga að þeir flytja að heiman og þurfa að hugsa um sig sjálfir. Þá kemur sér vel að búa yfir grunnþekkingu og leikni í heimilisfræði. Heimilisfræðikunnátta kemur sér vel á ýmsum sviðum, allt frá því að hugsa um sig sjálfur og til að þess að vernda umhverfi sitt. Á Íslandi er heimilisfræði vinsæl verkgrein á meðal grunnskólanemenda, eins og staðfest var í nýlegri rannsókn á kennsluháttum (Gerður G. Óskarsdóttir, 2014, bls. 174) og þar læra nemendur að matreiða einfalda rétti, setja saman máltíð, nýta hráefni til fulls og vinna sjálfstætt svo fátt eitt sé nefnt. Þeir fræðast um heilsu og heilbrigða lífshætti ásamt því að læra um umhverfisvernd. En þetta er ekki það eina sem nemendur læra í heimilisfræði. Þeir kynnast ýmsum þjóðarréttum, matarhefðum Íslands og annarra landa. Þeir læra einnig hvernig þeir geta hugsað um sig, aðra og heimilið almennt. Almennur tilgangur verklegra greina er að undirbúa nemendur fyrir lífið og einnig að vekja áhuga nemenda á þeim greinum og hvetja þá til frekara náms á sviði verkgreina (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Þrátt fyrir að nemendur eigi að læra ákveðna hluti í heimilisfræði er ekki hægt að sjá til þess eða gera ráð fyrir að allir læri efnið eins. Fjölbreytni í hópi nemenda og kennara er mikil og mismunandi áherslur þarf að leggja í kennslu. Útgefið námsefni og aðalnámskrá stuðla að því að nemendur fái svipaða kennslu í heimilisfræði, líkt og í öðrum námsgreinum en ákveðin fjölbreytni í námi og kennslu er líka mikilvæg (Lög um námsgögn, 71/2007). Kennsluefni í heimilisfræði er frekar fábrotið og ekki nema ein bók til grunnskólakennslu á þessu sviði ætluð hverjum árgangi. Út frá þessu fundu höfundar rannsóknarspurninguna sem leiðir þetta lokaverkefni, gerð námsbókar í matreiðslu og greinargerð: „Hver er þörfin fyrir fjölbreyttara námsefni í heimilisfræði og hvernig mætti mæta henni?“

Fjallað verður um þróun heimilisfræði eins og hún birtist í aðalnámskrá frá 1960 til nýjustu útgáfu og því lýst hvernig heimilisfræði er sett saman úr mismunandi þáttum. Umfjöllun verður um það námsefni sem helst er nýtt í grunnskólum og hvernig það er sett saman eftir aldurshópum, fjallað verður um samþættingu námsgreina og hvernig hún kemur fram í þrautaheftinu. Farið verður yfir uppbyggingu heftisins *Allir geta eldað!* og sagt frá þróun þess; hugmyndavinnunni, vinnu að bókinni á ýmsum stigum, tilraunum með efnið, breytingum á meðan á vinnuferlinu stóð og lokaafurðina.

2 Heimilisfræði

Heimilisfræði hefur verið þáttur í íslensku skólakerfi frá útgáfu fyrstu námskrár fyrir grunnskóla (Menntamálaráðuneytið, 1960). Greinin var ekki skyldugrein í upphafi en er nú skyldugrein í 1.–7. bekk. Heimilisfræðin er auk þess valgrein í 8., 9. og 10. bekk í flestum skólum. Námsgreinin hefur þróast mikið á þeim árum sem hún hefur tilheyrt skólakerfinu og í þessum kafla verður fjallað um þær breytingar sem orðið hafa á henni með tímanum en *Aðalnámskrá grunnskóla* (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013) kveður á um að í heimilisfræði tvinnist næringarfræði, matreiðsla og hreinlæti saman á órjúfanlegan hátt.

2.1 Þróun heimilisfræði frá upphafi

Í *Námsskrá fyrir nemendur á fræðsluskuldaldri* (Menntamálaráðuneytið, 1960) er einungis gert ráð fyrir heimilisfræðikennslu hjá 14 og 15 ára nemendum (unglingastigi). Þar er gert ráð fyrir 0–4 kennslustundum á viku í heimilisfræði í bæði I. og II. bekk. Markmið heimilisfræðikennslunnar er að vekja „áhuga og virðingu nemendanna fyrir heimilisstörfum, svo að þeim verði ljúft að hjálpa til við störf á heimilum og þeir öðlist virðingu fyrir verkum húsmóðurinnar og finni þörf á frekara námi á þessu sviði“ (Menntamálaráðuneytið, 1960). Kennsluefninu er skipt í fjóra flokka; 1) vörubekkingu og næringarefnafræði, 2) matargerð, 3) bakstur og 4) ræstingu. Í I. bekk eru undirstöðuatriði þessara fjögurra flokka kynnt en á öðru ári er fyrri þekking rifjuð upp ásamt því að nýjum atriðum er bætt inn. Í II. bekk er auk þess gert ráð fyrir einni bóklegri kennslustund á viku þar sem nemendur læra um búreikning, næringarefnafræði, hóbýlafræði og snyrtimennsku (Menntamálaráðuneytið, 1960).

Almennt halda þessi viðmið sér á milli útgáfu aðalnámskráa, en hér á eftir verður fjallað um þær breytingar sem gerðar eru á námsgreininni í aðalnámskrám. Árið 1977 er gert ráð fyrir heimilisfræði sem skyldufagi í 7. og 8. bekk, og sem valgrein í 9. bekk. Námsefnisþáttum skyldunámsins er á þessum tíma skipt í fimm hluta; 1) næringu og hollustu, 2) neytendahagfræði, 3) hreinlæti, 4) búnað og vinnuskipulag og 5) matreiðslu og framreiðslu (Menntamálaráðuneytið, 1977). Í valnámi er hægt að velja á milli fjögurra námsleiða eftir námsefni, tíma og húsnæði. Sú fyrsta felur í sér neytendafræði, hirðingu fatnaðar, gerð matseðla, matargerð, framreiðslu, skreytingar og hóbýlafræði. Önnur námsleiðin felur í sér kennslu í meðferð ungbarna, hirðingu heimilis, matreiðslu- og framleiðslufræði, gerjafræði og geymsluaðferðum ásamt vinnu og áhaldafraði. Þriðja

námsleiðin kennir vinnu- og áhaldafraeði, hreinlætisfraeði, matreiðslu, framreiðslu og skreytingar. Fjórdá og síðasta námsleiðin skiptist í þrjá meginflokka; framhaldsnámskeið í neytendahagfraeði, híbýlafraeði og barnið í fjölskyldu og samfélagi (Menntamálaráðuneytið, 1977).

Næsta aðalnámskrá kom út árið 1989 og er þá í fyrsta skipti gert ráð fyrir heimilisfraeðikennslu á öllum stigum grunnskólans. Náminu er skipt í sex þætti, 1) næringu og hollustu, 2) híbýli, búnað og vinnuskipulag, 3) matreiðslu og framreiðslu, 4) matvælafraeði, 5) hreinlæti og 6) neytendafræði. Settur er fram listi yfir þau markmið hvers þáttar sem henta hverjum aldursþóp fyrir sig til að auðvelda skipulagningu námsins fyrir kennara (Menntamálaráðuneytið, 1989).

Tíu árum síðar, árið 1999, gaf menntamálaráðuneytið út aðra aðalnámskrá. Í fyrsta skipti var sett fram svokölluð viðmiðunarstundarskrá sem segir til um fjölda kennslustunda á viku eftir aldri nemenda. Heimilisfræði fær þannig eina kennslustund á viku í 1.–4. bekk og tvær í 5.–8. bekk. Í 9. og 10. bekk er ekki gert ráð fyrir bundnum tímum í heimilisfræði heldur boðið upp á greinina í vali (Menntamálaráðuneytið, 1999a). Markmiðum greinarinnar er líkt og áður fyrr skipt í flokka sem gegna sama meginhlutverki en heita öðrum nöfnum, nú eru þau kölluð áfangamarkmið við lok hvers grunnskólastigs, í 4., 7. og 10. bekk. Þetta eru 1) næring og hollusta, 2) matreiðsla og vinnubrögð, 3) matvælafræði, 4) hreinlæti, 5) neytendafræði og umhverfisvernd og 6) aðrir þættir. Markmiðunum er svo skipt eftir bekkjum í svokölluð þrepamarkmið. Auk þess eru sett fram lokamarkmið, sem nemandi á að tileinka sér smám saman á námstímanum (Menntamálaráðuneytið, 1999b).

Í viðmiðunarstundarskrá næstu aðalnámskrár hefur tímum sem nemendur fá í heimilisfræðikennslu fjölgað. Yngsta stig grunnskólans, 1.–4. bekkur, fær þannig samanlagt fjórar kennslustundir á viku, miðstigið, 5.–7. bekkur, fær sex kennslustundir á viku og elsta stigið, 8.–10. bekkur, fær tvær kennslustundir. Tekið er þó fram um þetta síðasta aldursbil að tímafjöldi viðmiðunarstundarskrár í heimilisfræði sé helst miðaður að 8. bekk (Menntamálaráðuneytið, 2006). Þetta eru helstu breytingar í heimilisfræðinni á milli aðalnámskráa. Enn eru sett fram loka-, þrepa- og áfangamarkmið og þeim skipt í sömu sex flokka og áður (Menntamálaráðuneytið, 2007).

Talsverðar breytingar urðu á viðmiðunarstundarskránni áður en næsta aðalnámskrá kom út, árið 2011, og kaflanum um heimilisfræði, sem kom út 2013. Fyrsta ber að nefna þá staðreynd að heimilisfræði er ekki lengur talin alveg sjálfstæð kennslugrein óbundin öðrum, heldur hluti af list- og verkgreinum. Sé tímanum sem áætlaður er í list- og verkgreinar skipt jafnt á milli þeirra sex greina sem falla undir sviðið fær heimilisfræði

áætlaðar 3,75 kennslustundir á viku á yngsta stigi. Miðstigið fær 3,5 kennslustundir á viku og það elsta fær 1,4 kennslustund. Þetta er mikil fækkun kennslustunda frá síðustu aðalnámskrá (Menntamálaráðuneytið, 2013) ef litið er svo á að skipting milli greina eigi að vera jöfn. Loka-, þrepa- og áfangamarkmiðin hafa verið felld út og í staðinn koma svokölluð hæfniviðmið við lok hvers stigs grunnskólans. Sett eru fram sameiginleg hæfniviðmið fyrir list- og verkgreinar, auk hæfniviðmiða í hverri grein fyrir sig. Hæfniviðmiðum heimilisfræðinnar er skipt í fjóra meginflokka; 1) mat og lífshætti, 2) mat og vinnubrögð, 3) mat og umhverfi og 4) mat og menningu. Einnig fylgir umfjöllun um hæfniviðmiðin í samfelldum texta (Menntamálaráðuneytið, 2013).

2.2 Næringarfræði

Rannsóknir hafa sýnt fram á að ekki er nóg að fræða einstaklinga um mikilvægi heilsusamlegs mataræðis, fleiri þættir ráða matarvenjum. Sem dæmi má nefna viðhorf einstaklingsins, menningar- og félagsleg viðmið ásamt sálfræðilegum þáttum (Contento, 2011). Mikilvægi næringarfræðikennslu felst einnig í þeirri staðreynd að góðar matarvenjur hafa áhrif á námsgetu nemenda í öllum greinum. Það kannast allir við einbeitingarskort og orkuleysi vegna hungurs og ónæggra næringarefna úr fæðunni (Evers, 2012, bls. 39).

Hægt er að tengja ýmsa lífsstíllssjúkdóma á borð við hjarta- og æðasjúkdóma, sumar tegundir krabbameins, heilablóðfall og sykursýki af tegund 2 beint við slæmar matarvenjur. Beinþynning og offita eru einnig tengd við slæmar matarvenjur. Þrátt fyrir þessar skýru tengingar milli mataræðis og heilsu og rannsóknir sem vísa í þá átt, virðast matarvenjur ekki hafa breyst eins og búast mætti við með hliðsjón af þeim (Contento, 2011, bls. 4). Evers (2012, bls. 25) talar um að hræðsluáróður virki sjaldan á börn og að betra ráð sé að gefa börnum val á milli hollra fæðutegunda og leyfa þeim að stýra fæðuvali sínu sjálf upp að vissu marki. Séu þeim settar of stífar reglur um hvað megi og megi ekki borða er hætt við að geta þeirra til að þróa heilbrigðar matarvenjur skerðist.

Næringarfræðikennsla þarf að miða að því að kenna nemendum mikilvægi þess að borða fjölbreytta fæðu úr öllum fæðuflokkunum sex án þess að beita hræðsluáróðri. Nemendur þurfa að læra hvað næringarefnin gera í líkama þeirra og hvernig best er að setja saman máltíðir dagsins til að koma sem best til móts við þarfir þeirra. Ekki er þó nóg að nemendur viti hvað þeir ættu að borða, heldur einnig hversu mikið magn þeir þurfa. Því er mikilvægt að kenna nemendum að hlusta á eigin líkama og þekkja táknið sem segja til um hvenær beri að hætta að borða (Evers, 2012, bls. 43 og 49).

2.3 Matreiðsla

Matreiðsla er sennilega það fyrsta sem mörgum dettur í hug þegar minnst er á heimilisfræðikennslu. Það er skiljanlegt þar sem matreiðslan er stærsti hluti heimilisfræðinnar sem kennslugreinar og það sem flestum nemendum finnst eflaust skemmtilegast við greinina. Matreiðsla heyrir undir verklegan hluta námsgreinarinnar, og er einn sá þáttur sem veitir nemendum færi á að gefa ímyndunaraflinu lausan tauminn, fást við sköpun upp að vissu marki, og beita kunnáttu sinni og þekkingu til að takast á við vandamál í umhverfi sínu.

Í *Aðalnámskrá grunnskóla* (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013), flokknum *Matur og vinnubrögð*, eru hæfniviðmið sem miðast við lok 4., 7. og 10. bekkjar. Þau eru hin sömu í aðalatriðum milli aldurshópa, en stigþyngjast í takt við vaxandi leikni nemenda. Við lok 4. bekkjar eiga nemendur til dæmis að geta útbúið einfaldar og hollar máltíðir, farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld. Við lok 7. bekkjar hefur svo bæst við að nemendur vinni sjálfstætt, nýti hráefnið sem best og noti til þess algengustu eldhúsáhöldin og við lok grunnskólagöngu sinnar eiga nemendur að geta „skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni, beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld“ (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

2.4 Umhverfis- og hreinlætisfræði

Hæfniviðmið heimilisfræði við lok grunnskólagöngu nemenda í flokknum *Matur og umhverfi* eru að nemandi geti:

- Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í vítt samhengi við lýðræði og jafnrétti, hreinleika og eiginleika sem taldir eru bæta heilsu fólks og stuðla að sjálfbærri þróun.
- Rætt þátt auglýsinga og upplýsinga um merkingar, verð og gæði neysluvara í tengslum við neytendavernd og tjáð sig um gæði, geymslu og aukaefni í matvælum (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Heimilisfræðin þarf því að kveikja áhuga nemenda á umhverfismálum, sjálfbærni og vistfræði þannig að nemendur verði meðvitaðir neytendur þegar þeir koma út í samfélagið (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

Hvetja þarf nemendur til að nota gagnrýna hugsun og meta þannig hvernig velja eigi neysluvöru. Nemendur þurfa að horfa til auglýsinga og umbúða með gagnrýnum hætti sem og annarra upplýsinga sem finnast í nærumhverfi þeirra. Þar fyrir utan þurfa

nemendur að átta sig á þeim kostnaði sem felst í því að reka heimili miðað við neysluvenjur fjölskyldunnar, og læra að gera innkaup á hagkvæman hátt. Þessu tengist einnig færni nemenda í að nýta hráefni sem best (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

3 Námsefni

3.1 Útgefið námsefni

Námshagkerfið er fyrir hönd ríkisins eða almannavaldsins virkasti útgefandi námsefnis á Íslandi og frá stofnuninni hefur komið út mest af því námsefni sem notað er í grunnskólum hér á landi (Lög um námsgögn, 71/2007). *Gott og gaman, Hollt og gott, Gott og gagnlegt, Matur og menning, Næring og lífshættir, Uppskriftavefurinn, Uppskriftir fyrir unglíngastig* og *Ég er það sem ég vel* er meðal þess námsefnis í heimilisfræði sem Námsgagnastofnun hefur gefið út.¹ *Gott og gaman* er ætlað fyrir byrjendur, *Hollt og gott* er fyrir nemendur í 2.–4. bekk og *Gott og gagnlegt* er fyrir miðstig eða 5.–7. bekk. *Matur og menning* og *Næring og lífshættir* er námsefni fyrir bóklegar kennslustundir á unglíngastigi. Í verklegum tímum er hægt að notast við *Uppskriftavefinn* og efni á vef Námsgagnastofnunar sem kallast *Uppskriftir fyrir unglíngastig*. Í heftunum *Ég er það sem ég vel* eru verkefni sem fjalla um heilbrigði, lífsstíl, fjármál og fleira. Þetta námsefni er ætlað til kennslu í lífsleikni en sum verkefni henta vel til heimilisfræðikennslu. Heftin eru til fyrir alla árganga í grunnskólum, frá 1.–10. bekk (Ellen Klara Eyjólfsdóttir, 2014a, bls. 53–54).

Til að viðhalda fjölbreytni innan skólafélagsins og kveikja áhuga meðal nemenda þarf námsefni að vera fjölbreytt og í takti við tímann. Kennarar kenna á mismunandi hátt og áhugasvið þeirra liggja á ólíkum sviðum. Til að hvetja kennara til þess að nýta fjölbreytta kennsluhætti þarf fjölbreytt námsefni. Samkvæmt *lögum um námsgögn (71/2007)* þarf allt það efni sem notað er til kennslu að vera fjölbreytt og taka mið af aðalnámskrá, ásamt allri nýrri þekkingu á sviði kennslufræða (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013). Það segir sig sjálf að ein bók ætluð einum eða fleiri árgöngum í grunnskóla dugir ekki til að tryggja þá fjölbreytni. Það námsefni sem nú er í boði á vegum Námsgagnastofnunar var auk þess allt búið til áður en nýjasta aðalnámskrá grunnskóla kom út. Því ber að skoða hvort tími sé kominn til að breyta því eða búa til nýtt, huga þannig að þeim

¹ Um höfunda og útgáfur þessara rita má lesa í lista yfir námsefni aftast í heimildaskrá.

hæfniviðmiðum sem nógildandi aðalnámskrá leggur upp og þeim breytingum sem hafa orðið á opinberum manneldismarkmiðum síðan námsefnið kom út.

3.2 Þróun uppskriftalæsis

Á yngsta stigi er lögð mest áhersla á að kenna nemendum að umgangast kennslueldhúsið, kynna fyrir þeim góðar og slæmar örverur, mikilvægi hreinlætis, fæðuflokkana og mikilvægi þess að fara vel með umhverfi sitt. Uppskriftirnar felast að mestu leyti í því að þjálfa nákvæmni, til dæmis við að mæla hráefni, smyrja brauð og skera ávexti og grænmeti. Í *Hollt og gott 1* eiga nemendur til dæmis að mæla hráefnin saman og búa til deig sem þeir móta svo í brauðbangsa, en kennarinn sér svo um að baka brauðin í ofni (Halldóra Birna Eggertsdóttir og Hjördís Jónsdóttir, 2006a, bls. 21). Í bókinni *Hollt og gott 2* er svipuð uppskrift, en þar bætist við þjálfun í fínhyfingum þar sem nemendur þurfa að móta kringlur og baka þær sjálfir í ofnum á vinnustöðvum (Halldóra Birna Eggertsdóttir og Hjördís Jónsdóttir, 2006b, bls. 15). Í 4. bekk bæta nemendur enn ofan á fínhyfipjálfun sína og búa til fléttubrauð (Halldóra Birna Eggertsdóttir og Hjördís Jónsdóttir, 2006c, bls. 15).

Af þessu má sjá að námsefnið byggir sífellt ofan á þekkingu og leikni nemenda. Mjög algengt er að nemendur vinni með gerdeig þar sem það er einfalt og tiltölulega ódýrt. Einnig eru bakaðar fjölbreyttar kökur og brauð úr gerdeigi, allt frá kanilsnúðum til fjölkorna brauðs, og auðvelt er að móta það sem ætlunin er að baka til að þjálfa fínhyfingar. Í námsefni 5. bekkjar er til dæmis gert ráð fyrir að nemendur útbúi smápitsur með áleggi, ýmiss konar brauð og svokallaða *hnúta* sem eru ákveðið afbrigði af kanilsnúðum (Ellen Klara Eyjólfsdóttir og Jórunn María Magnúsdóttir, 2005). Í 6. bekk eru einnig nokkrar tegundir af brauðum, ásamt pitsusnúðum og fylltum hornum (Ellen Klara Eyjólfsdóttir, 2005). Í 7. bekk er líka unnið mikið með gerdeig, nemendur baka ítalska hálfmána með tvenns konar fyllingu, horn og þrjár mismunandi tegundir af gerbrauðum (Ellen Klara Eyjólfsdóttir, 2014b).

Á unglingastigi eru meiri möguleikar fyrir kennara til að velja uppskriftir í heimilisfræði úr matreiðslubókum, tímaritum, sjónvarpsþáttum eða annars staðar að og halda áfram að þjálfa færni frá fyrri árum (Jórunn S. Birgisdóttir, munnleg heimild, 15. mars 2015). Námsgagnastofnun hefur þó gefið út tvö vefsvæði með uppskriftum. Annars vegar er *Uppskriftavefurinn* sem er uppskriftasafn frá kennurum sem hafa nýst vel í kennslu þeirra og er skipt niður á öll skólastig. Hins vegar eru *Uppskriftir fyrir unglingastig* sem, eins og nafnið gefur til kynna, eru einungis ætlaðar unglingastigi. Á vefsvæðinu eru 90 uppskriftir. Á unglingastigi er ekki jafn mikið unnið með bakstur úr gerdeigi og á yngri stigum, athyglin

færast frekar yfir á að matreiða hina ýmsu rétti (Áslaug Traustadóttir, 2009; Uppskriftavefurinn, 2014).

4 Samþætting námsgreina

Í *Aðalnámskrá grunnskóla* (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013) segir að leggja þurfi áherslu á samþættingu námsgreina og leggja fyrir verkefni sem tengjast mörgum námsgreinum í einu. Samþætting námsgreina vinnur að því að dýpka skilning nemenda á ákveðnu efni, þeir skoða viðfangsefnið frá mörgum sjónarhornum og kynnast auk þess fjölbreyttum hugtökum sem tengjast efninu.

List- og verkgreinar eru kjörinn vettvangur fyrir samþættingu og þar er heimilisfræði alls ekki undanskilin. Hægt er að tengja saman heimilis- og landafræði með því að kenna nemendum um matarmenningu mismunandi þjóða og kynna fyrir þeim ýmsa þjóðarrétti. Stærðfræði er órjúfanlegur þáttur heimilisfræðinnar þar sem unnið er eftir einingum metrakerfisins, auk þess sem nemendur geta þurft að stækka eða minnka uppskriftir og áætla kostnað í innkaupum. Góður les- og málskilningur er nauðsynlegur til að vinna eftir uppskrift og með því að fylgjast með því hvernig matur breytist við eldun kynnast nemendur efna- og eðlisfræði. Hollustu má tengja íþróttum og heilsufræði.

Hugmyndabankinn er ótæmandi og samþættingarmöguleikar nánast takmarkalausir.

Í uppskrifta- og þrautaheftinu *Allir geta eldað!* var unnið að því markmiði að nemendur og kennarar sjái mögulegar tengingar við sem flestar námsgreinar. Fyrsta þrautin byggir á lesskilningi þar sem nemendur þurfa að tengja saman myndir af hráefnum og magn hvers hráefnis fyrir sig með því að lesa aðferðina í uppskriftinni. Í þraut númer fjögur finna nemendur þau áhöld sem þarf til að búa til pitsuna, og álegg á hana út frá aðferðalýsingunni. Sjöunda þraut er orðarugl sem byggir á íslensku og þekkingu á óhefðbundnum grænmetistegundum. Níunda þrautin er einnig íslenskuverkefni, orðaleit þar sem nemendur þurfa að finna mismunandi fiskitegundir. Þraut númer tvö byggir á landafræði og upplýsingamennt, nemendur spreyta sig á krossgátu sem tengir saman land og þjóðarrétt, þekki þeir ekki réttinn eða átta sig ekki á tengingu milli lands og réttar eiga þeir að leita sér upplýsinga á netinu. Fimmta þraut byggir á stærðfræði, þar sem nemendur þurfa að reikna út þyngd hverrar bollu fyrir sig út frá fjölda bolla og heildarþyngd kjötdeigsins. Þraut númer tíu felst í að nemendur eiga að reikna út hvort og þá hversu mikið þurfi að stækka uppskriftirnar til að matreiða réttina fyrir fjölskyldur þeirra. Þeir þurfa svo að skrifa innkaupalista sem hæfir stærð uppskriftarinnar. Í þrautum sex og átta eiga nemendur að teikna ákveðin viðfangsefni sem tengjast meðfylgjandi uppskriftum.

5 Nemendur

Eitt það helsta sem þarf að hafa í huga þegar búið er til námsefni fyrir ákveðinn aldurshóp er geta og forþekking nemenda. Það krefst bæði vinnu og þolinmæði að átta sig á því hvað nemendur ráða við á sviði þeirrar greinar sem námsefnið á við, og þannig fyrir hvaða hóp námsefnið hentar best. Eins og fjallað var um hér að ofan þróast námsefni eftir aldri nemenda og þroska þeirra, reynt er að byggja sífellt ofan á kunnáttu þeirra og þjálfar frekar þá leikni sem nemendur hafa þegar öðlast. Við gerð námsefnis þarf því að hafa í huga hvað nemendur hafa lært áður og hvernig best er að byggja ofan á kunnáttu þeirra og leikni.

Eftir að hafa fylgst með heimilisfræðikennslu í þriggja vikna vettvangsnámi höfunda í einum grunnskóla á höfuðborgarsvæðinu og skoðað það námsefni sem til er hafa höfundar komist að niðurstöðu varðandi þann aldurshóp sem verkefnaheftið er ætlað. Hugsanlegur aldur nemenda sem ætlast er til að geti unnið eftir þeim uppskriftum og þrautum sem settar eru fram í verkefnaheftinu er 10–12 ára, eða nemendur á miðstigi í grunnskóla. Þar sem nemendur og áherslur skóla eða kennara eru mismunandi er hæpið að binda námsefnið einum tilteknum bekk, í einum skóla gætu nemendur í 5. bekk leyst verkefnin en í öðrum skóla gætu verkefnin hentað betur nemendum í 7. bekk.

Í *Aðalnámskrá grunnskóla* (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013) koma fram, eins og áður hefur verið fjallað um, hæfniviðmið fyrir lok 4., 7. og 10. bekkjar. Höfundum þótti því heppilegt að miða verkefnin við lok 4. bekkjar þar sem nemendur við þau skil ráða við flóknari viðfangsefni en þeir sem yngri eru og geta jafnvel haft gagn af námsefni sem hentar 5. bekk. Hugmyndin þróaðist með frekari vinnu yfir í verkefni fyrir 5.–7. bekk og verður fjallað betur um það síðar. Erfitt væri að gera þrautahefti fyrir 8., 9. og 10. bekk þar sem heimilisfræði er oftast en ekki val í þeim bekkjum. Höfundar ákváðu að gera heftið ekki fyrir þann aldurshóp því kennari er oft með þema í þessum val tímum en þó mætti nýta uppskriftirnar úr heftinu fyrir þennan aldur.

Nemendur í 5.–7. bekk eiga að hafa öðlast ákveðna verkþekkingu, kunnáttu og reynslu í heimilisfræði og við samningu verkefnanna í heftinu *Allir geta eldað!* var það haft í huga. Um það, ásamt öðru, verður fjallað í kaflanum *Verkið sjálf*.

6 Verkið sjálf

Verkefnaheftið *Allir geta eldað!* er uppskrifta- og þrautabók fyrir nemendur í 5.–7. bekk. Þessu hefti er ætlað að vera fjölbreytt og skemmtilegt og fylgja viðeigandi hæfniviðmiðum í aðalnámskrá. Ætlast er til að verkefnaheftið nýtist sem viðbót við annað efni og sé þá notað samhliða því námsefni sem grunnskólar landsins nota nú þegar í heimilisfræði. Hér að neðan verður fjallað um þau markmið sem höfundar byggðu á við gerð heftisins ásamt því að bent er á tengsl við hæfniviðmið *Aðalnámskrár grunnskóla* (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013). Einnig verður fjallað um þróun heftisins, tilraunir með efnið, uppsetningu þess og hvernig það var þegar upp var staðið.

6.1 Markmið

Þetta verkefnahefti var annars vegar hugsað sem skemmtiefni og hins vegar til að auka fjölbreytni í námsefni til nota í grunnskóla. Evers (2012, bls 32) fjallar í bók sinni um að kennsla þurfi að vera skemmtileg, spennandi og hröð vegna þess að nemendur nú til dags missa fljótt athygli. Í niðurstöðum rannsóknar sem var gerð fyrir bókina *Starfshættir í grunnskólum við upphaf 21. aldar* kemur fram að nemendum þykir skemmtilegast í heimilisfræði af þeim námsgreinum sem eru í boði (Gerður G. Óskarsdóttir, 2014, bls. 174). Höfundar hafa þó heyrt af því frá reyndum kennurum að nemendum finnist bóklegir tímar í heimilisfræði almennt ekki skemmtilegir. Þessir tímar eru almennt nýttir í verkefni og kennslu í matvæla- og næringarfræði. Sumir kennarar hafa jafnvel gengið svo langt að sleppa alfarið bóklegri kennslu í heimilisfræði til að nemendur hafi meira gaman af faginu (Jórunn S. Birgisdóttir, munnleg heimild, 15. mars 2015). Þess vegna reyna höfundar að nálgast áhugasvið nemenda og draga úr líkum á því að þeim leiðist bóklegir tímar í heimilisfræði.

Flest allar uppskriftir í heftinu eru para- eða samvinnuverkefni en það er kennsluaðferð sem er mikið notuð í heimilisfræðikennslu í grunnskólum (Gerður G. Óskarsdóttir, 2014, bls. 261–262). Góð samvinna stuðlar að góðum anda innan nemendahópsins, getur komið í veg fyrir félagslega einangrun og styrkir viðhorf nemenda hvers til annars. Samvinna eykur auk þess sjálfsöryggi nemenda og þjálfar þá í lýðræði þeirra á milli (Ingvar Sigurgeirsson, 2011, bls. 138).

Við leit að þeim uppskriftum, sem valdar voru fyrir heftið, var haft í huga að nemendur gætu búið til réttina heima fyrir sínar fjölskyldur og stækkað uppskriftirnar eða minnkað eftir þörfum. Nemendur læra í heftinu hvað þeir þurfa að kaupa mikið hráefni ef

þeir ætla að elda uppskriftinar heima. Einnig var lögð áhersla á holla málsverði en ekki bakstur eða sætindi. Verkefnaheftið er, eins og áður kom fram, fyrst og fremst viðbót við það námsefni sem til er og kemur ekki í staðinn fyrir það.

Skilgreining höfunda á mataruppskrift er eitthvað sem telst vera uppskrift að málsverði, bæði steiktum réttum og bökuðum í ofni. Til dæmis er pítsa bara brauð með áleggji, en þrátt fyrir það hefur hún unnið sér sess sem heit máltíð. Aftur á móti er pitsusnúða neytt milli mála, gjarnan í síðdegiskaffi og eru því ekki málsverður eða máltíð samkvæmt þessari skilgreiningu. Höfundar ákváðu að hafa einungis mataruppskriftir í heftinu þar sem þær eru í miklum minnihluta í því kennsluefni sem mest er notað á miðstigi, bókunum *Gott og gagnlegt 1–3*. Í fyrstu bókinni, þeirri sem ætluð er 5. bekk, eru einungis 7 mataruppskriftir af þeim 21 uppskriftum sem birtar eru, eða 33% (Ellen Klara Eyjólfsdóttir og Jórunn María Magnúsdóttir, 2005). Flestar mataruppskriftir eru í námsefni 6. bekkjar. Þær eru 14 af 26, eða tæp 54% (Ellen Klara Eyjólfsdóttir, 2005) en hlutfallið lækkar aftur í 7. bekk, þar sem mataruppskriftir eru 9 af 22, eða rétt um 40% (Ellen Klara Eyjólfsdóttir, 2014b). Markmiðið er að auka getu nemenda í að matreiða hollan og góðan mat heima við frekar en að baka kökur og sætabrauð. Með þessu vilja höfundar auka áhuga þeirra á heimilisfræði og neyslu á hollum mat.

6.2 Hæfniviðmið

Við vinnslu heftinsins voru hæfniviðmið aðalnámskrár í heimilisfræði skoðuð og reynt var að útbúa verkefni sem tengjast þeim. Hér á eftir koma dæmi um verkefni og uppskriftir sem tengjast þessu. Nemendur matreiða íslenska kjötsúpu, á blaðsíðum 6–7, til að kynnast þjóðlegum íslenskum matarhefðum. Krossgátan sem fylgir er um þjóðarrétti ýmissa þjóða og á þannig að kynna menningu og siði þjóða í matargerð lauslega fyrir nemendum. Pítsagerð, á blaðsíðum 12–13, þjálfar þá leikni í matargerð að geta hnoðað deigið og flatt það út. Einnig vinna nemendur sjálfstætt eftir uppskriftinni og nota þau áhöld sem við á hverju sinni (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013, bls. 154 og 155).

Á blaðsíðum 19–21 er uppskrift að kjúklingasalati og meðfylgjandi verkefni fjallar um grænmeti og ávexti. Með þessari uppskrift er verið að kenna nemendum hvernig hægt er að matreiða einfaldar og hollar máltíðir ásamt því að nemendur geta nýtt það hráefni sem til er í salatið. Grænmetisverkefnið var hugsað til að kynna sjaldséð hráefni fyrir nemendum svo þeir geti tjáð sig um heilbrigða lífshætti, og til að víkka þekkingu þeirra á grænmeti. Ávaxtaverkefnið er upprifjun fyrir nemendur, þar þurfa þeir að finna ávexti sem þeir þekkja fyrir og teikna þá inn í reitina. Þeir geta nýtt sér það til að lifa heilsusamlegu lífi. Innkaupalistinn á blaðsíðu 25 á að stuðla að því að nemendur geti keypt

inn á sitt heimili með því að skoða ólíkar uppskriftir og átta sig á hvernig hægt er að breyta um hráefni í réttum, nýta þau í stað annarra og í mismunandi rétti. Þeir velja sér þrjár uppskriftir úr heftinu og skrifa niður magn og hráefni á innkaupalista til að versla inn fyrir heimilið sitt á sem hagkvæmasta hátt (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2013).

6.3 Þróun verkefnisins

Upphaflega hugmyndin var að búa til hefti með verkefnum og uppskriftum fyrir 4. bekk. Höfundar skoðuðu það námsefni sem er til og kom þá í ljós að það snýst að mestu leyti um bakstur. Það getur vissulega verið hentugt vegna tíma og hráefniskostnaðar en bakstur brauða og annarra sætinda í svo miklum mæli fellur ekki alveg undir hæfniviðmið Aðalnámskrár um heilbrigða lífshætti. Þá beindist hugmyndin að mataruppskriftum og þar sem höfundar verkefnisins hafa ekki reynslu af námsefnisgerð fóru hugmyndahjólin að snúast. Hugmyndir um að búa til bókleg verkefni með því verklega og að samtvinna það á einhvern hátt. Hæfniviðmið *Aðalnámskrár grunnskóla* voru skoðuð og þá kviknuðu ákveðnar hugmyndir um það hvernig væri hægt að koma bóklegu kennslunni skemmtilega fyrir í hefti með uppskriftum.

Heftið var byrjað að taka á sig mynd þegar höfundar fóru í vettvangsnám og sáu að heftið hentaði ekki þeim aldri sem það var ætlað. Nemendur í 4. bekk voru ekki komnir með þá leikni sem uppskriftirnar kröfðust. Kom þá til að breyta verkefnum í heftinu og breyta markhópnum um leið. Ákveðið var að þar sem nemendur væru svo mismunandi og misjafnlega langt komnir í sínu námi væri ekki hægt að binda heftið einum bekk heldur ætti að miða frekar á breiðari aldurshóp. Markhópurinn færðist því upp í 5.–7. bekk. Sums staðar gætu verkefni hentað í 5. bekk og annars staðar 6. eða 7. bekk. Orðið verkefni getur vakið upp neikvæð viðbrögð meðal nemenda og því var ákveðið að kalla heftið uppskrifta- og þrautahefti.

Tvær af uppskriftunum í heftinu voru prófaðar af fjórum hópum í 7. bekk í vettvangsnáminu og gekk það mjög vel. Þetta voru uppskriftirnar *Töfrafiskur* og *Hamborgari*. Nemendum fundust máltíðirnar góðar og greindu höfundar jákvætt viðhorf þeirra til uppskriftanna. Þrautirnar í heftinu voru einnig prófaðar af þremur grunnskólanemendum með mismunandi getu, tveimur í 7. bekk og einum í 4. bekk. Þessir nemendur koma úr tveimur skólum utan höfuðborgarsvæðisins. Við þessar athuganir kom greinilega í ljós hversu mismunandi nemendur geta verið þrátt fyrir að vera á sama aldursári. Yngsti nemandinn átti í basli með sumt en honum gekk betur í öðru. Höfundar tóku þá ákvörðun að halda því efni sem var komið og klára að þróa heftið. Sumum verkefnum var þó sleppt eftir athugasemdir frá einstaklingunum sem prófað höfðu verkið. Þetta eru atriði sem nemendur hafa fengið kennslu í áður, oftast en einu sinni, og voru

orðnir þreyttir á að fást við. Dæmi um það eru umfjöllun og verkefni um fæðuhring Lýðheilsustöðvar. Höfundar ákváðu að taka þau út og setja önnur skemmtileg verkefni í staðinn.

Haft var samband við teiknara, Þorberg Kristinsson, sem er afi annars höfunda og hann fékkst til að myndskreyta heftið eftir leiðsögn frá höfundum. Leitast var við að hafa myndirnar stílhreinar og einfaldar til að greinilega sæist hvað þær eiga að tákna. Eftir að fyrstu myndirnar voru tilbúnar var greinilega komið þema í myndirnar, sem höfundar voru ánægðir með og ákváðu að halda þeim stíl. Reynt var að hafa textann í heftinu einfaldan og hnitmiðaðan til að auðvelda nemendum að fara eftir leiðbeiningunum. Við uppsetningu uppskrifta var auk þess reynt að dreifa myndunum með jöfnu bili í heftinu til að koma í veg fyrir myndaleysi á sex blaðsíðum í röð.

6.4 Uppsetning heftisins

Eins og áður hefur komið fram er heftið *Allir geta eldað!* uppskrifta- og þrautabók fyrir nemendur í 5.–7. bekk. Í því eru bæði uppskriftir og verkefni sem oftast en ekki tengjast uppskriftunum. Einnig eru tvær blaðsíður með fróðleik um egg, sem höfundum fannst nauðsynleg viðbót, þar sem lítið er til af námsefni um egg í heimilisfræði. Þó er ekki óalgengt að nemendur vinni með egg. Til dæmis eru í bókinni *Hollt og gott 3*, sem ætluð er 4. bekk, tvær uppskriftir sem fela í sér matreiðslu á eggjum, harðsoðið egg og steikt eggjabrauð (Halldóra Birna Eggertsdóttir og Hjördís Jónsdóttir, 2006c, bls. 9 og 29). Í *Gott og gagnlegt 2*, sem ætluð er 6. bekk, er ögn fjallað um egg; suðutíma, geymslu og næringarefni þeirra (Ellen Klara Eyjólfsdóttir, 2005, bls. 32–33).

Verkefnaheftið sjálf er um 26 blaðsíður. Þar af eru 10 uppskriftir, 10 þrautir og tvær blaðsíður með fróðleik um egg, og nokkrar mismunandi aðferðir við að elda þau. Við val á uppskriftum var miðað við lengd kennslustunda í heimilisfræði sem algengust er í skólum, það er að segja tvær kennslustundir eða um 80 mínútur í senn. Nemendur læra ákveðna leikni af því að matreiða eftir þeim uppskriftum sem eru í heftinu og eiga að geta unnið eftir þeim heima í framhaldi. Leitast var við að hafa hráefni og uppskriftir fjölbreytt en meðal rétta eru tvær súpur, tveir réttir úr nautahakki, kjúklingasalát, fiskréttir, pastaréttir, eggjakaka og pítsa. Eins og sést er þetta fjölbreytt þrátt fyrir að ekki komi allar tegundir matargerðar til umfjöllunar.

Uppskriftirnar krefjast allar nákvæmni og vandvirkni af nemendum. Ekki má þó líta svo á að uppskriftirnar séu ritaðar í stein, vel er hægt að breyta mörgum þeirra svo þær henti yngri eða eldri nemendum eða við önnur tækifæri en ráð er fyrir gert í heftinu. Þrautirnar voru hugsaðar, eins og áður hefur komið fram, til skemmtunar og náms í

bóklegum tímum, þær tengjast oftár en ekki þeirri uppskrift sem þær fylgja til að nemendur öðlist dýpri skilning á uppskriftinni eða þjálfu ákveðna hæfni.

7 Niðurlag

Námsgreinin heimilisfræði hefur þróast mikið með árunum eins og fram kom í umfjöllun um aðalnámskrá gegnum tíðina. Áherslurnar eru breyttar, nú er til dæmis meiri áhersla en áður tíðkaðist lögð á umhverfislæsi en minni áhersla á búreikning og ýmsa aðra þætti greinarinnar áður fyrr. Næringarfræði hefur alltaf átt sinn stað á sviði greinarinnar en vægi hennar hefur aukist með tímanum. Nú er hún einn af þremur stærstu þáttunum sem tvinnast saman í námsgreinina heimilisfræði. Annar af þessum þremur þáttum hefur haldist fremur lítið breyttur frá því að kennsla hófst í greininni, þetta er verklegi þáttur, matreiðslan sjálf. Þriðji þátturinn er svo hreinlæti, að hluta til verklegur, sem tvinnast nú orðið einnig saman við umhverfisvitund nemenda, neytendavitund og gagnrýna hugsun.

Eins og má sjá af umfjöllun hér að framan er þörfin fyrir fjölbreytt námsefni í heimilisfræði mikil. Víða virðist ekki farið eftir því sem fram kemur í *Aðalnámskrá grunnskóla* um fjölbreytni í námsefni heldur byggt á einni bók eða efni ætluðu tilteknum aldurshópi. Þessari þörf er hægt að mæta með öflugri útgáfu á nýju kennsluefni. Til að auka fjölbreytni námsefnis er mikilvægt að víkka sjónarhorn nemenda á ýmsum sviðum, með því að samþætta aðrar námsgreinar við heimilisfræði. Við teljum að meðfylgjandi hefti sé lítið skref í þá átt að mæta þessari þörf og stuðla að námi þar sem nemendur fá ekki bara í verklega kennslu heldur tvinna saman verk- og bókvit. Ef vel tekst til ýta verkefni í heftinu undir dýpri skilning nemenda á uppskriftum og matreiðslu sem þar eru í boði.

Heftið *Allir geta eldað!* var prófað af þremur grunnskólanemendum á mismunandi getustigi og af því má álykta að heftið gæti jafnt hentað getumiklum og getuminni nemendum í 5.–7. bekk. Nemendur eru mismunandi á alla vegu og vonandi hefur tekist með heftinu að sýna fram á að bóklegur hluti heimilisfræði geti verið skemmtilegur fyrir alla. Uppskriftirnar voru prófaðar með nokkrum hópum í 7. bekk og kom í ljós að nokkrir nemendur áttu í basli með viðfangsefnið en öðrum nemendum gekk vel. Það sýnir hvað nemendur eru ólíkir og að sumt getur hentað einum hópi og annað ekki. Draga má þær ályktanir að námsefnið sé gagnlegt og að hægt sé að nýta það í kennslu. Þó þarf að nefna og hafa í huga að ekki eru allir eins, kennarar þurfa ávallt að íhuga hvaða verkefni og/eða þrautir henta hverjum bekk fyrir sig.

Það hefur alla tíð verið talið mikilvægt að fara vel með hráefni og ekki síður nú eftir erfitt efnahagsástand mörg undanfarin ár. Miklu skiptir að fara vel með allt hráefni en líka að gæta að því að kennarar hafi fjárhagslegt svigrúm til að kenna nógu fjölbreytt efni, að

heimilisfræðin líði ekki fyrir það að fjármagn skortir í skólunum. Við höfum reynt að gera heftið vel úr garði með þetta í huga og höldum að það hafi tekist bærilega, í heftinu er lögð áhersla á fjölbreytni og holla rétti en leitast við að stilla öllum kostnaði í hof.

Meginmarkmið höfunda við samningu verkefna- og þrautaheftisins voru að gera heftið skemmtilegt og fjölbreytt. Niðurstöður benda til að það hafi tekist, höfundum líst sjálfum vel á heftið og telja það til þess fallið að dýpka nám og kennslu í heimilisfræði á miðstigi grunnskóla. Nemendur sem prófuðu þrautirnar og verklegu verkefnin höfðu allir sömu sögu að segja, að efnið væri fjölbreytt og skemmtilegt. Þó komu fram neikvæðar athugasemdir varðandi eitt verkefni sem greinilega þótti of algengt í kennslu. Þetta verkefni var tekið út. Þrátt fyrir að höfundar telji að verkið hafi tekist vel, það er að segja að tekist hafi að gera verkefna- og þrautaheftið fjölbreytt og frábrugðið því námsefni sem fyrir er, er alltaf hægt að gera betur. Tíminn sem fór í að gera verkið var mögulega ekki nógu langur og prófa mætti efnið með fleiri hópum. Einnig þarf að hafa í huga að margt fleira mætti gera og taka fyrir en rúmast í einu hefti. Höfundar telja mikilvægt að til sé fjölbreytt námsefni til að auka val í heimilisfræði og koma í veg fyrir einhæfa kennslu. Margt er óunnið til að mæta þeirri þörf en heftinu, sem hér er lagt fram, er ætlað að vera lóð á þá vogarskál.

Heimildaskrá

- Áslaug Traustadóttir. (2009). Uppskriftir fyrir unglíngastig (2. útgáfa). Sótt af <http://www.nams.is/heimilis/unglingauppskriftir2009.pdf>
- Contento, I. R. (2011). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (2. útgáfa). Massachusetts: Jones and Bartlett Learning.
- Ellen Klara Eyjólfadóttir (ritstjóri). (2005). *Gott og gagnlegt 2, lesbók*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ellen Klara Eyjólfadóttir (ritstjóri). (2014a). *Kynningarskrá*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ellen Klara Eyjólfadóttir (ritstjóri). (2014b). *Gott og gagnlegt 3, lesbók* (3. útgáfa). Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ellen Klara Eyjólfadóttir og Jórunn María Magnúsdóttir (ritstjórar). (2005). *Gott og gagnlegt 1, lesbók* (2. útgáfa). Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Evers, C. L. (2012). *How to Teach Nutrition to Kids*. Oregon: 24 Carrot Press.
- Gerður G. Óskarsdóttir (ritstjóri). (2014). *Starfshættir í grunnskólum við upphaf 21. aldar*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Halldóra Birna Eggertsdóttir og Hjördís Jónsdóttir. (2006a). *Hollt og gott 1* (3. útgáfa). Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Halldóra Birna Eggertsdóttir og Hjördís Jónsdóttir. (2006b). *Hollt og gott 2* (3. útgáfa). Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Halldóra Birna Eggertsdóttir og Hjördís Jónsdóttir. (2006c). *Hollt og gott 3* (3. útgáfa). Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ingvar Sigurgeirsson. (2011). *Litróf kennsluáðferðanna*. Reykjavík: Iðnú
- Lög um námsgögn, 71/2007.
- Mennta- og menningarmálaráðuneytið. (2013). *Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011 Greinahluti 2013*. Reykjavík: Höfundur.
- Menntamálaráðuneytið. (1960). *Námsskrá fyrir nemendur á fræðsluskýldualdri*. Reykjavík: Höfundur.

Menntamálaráðuneytið. (1977). *Aðalnámskrá grunnskóla: Heimilisfræði*. Reykjavík: Höfundur.

Menntamálaráðuneytið. (1989). *Aðalnámskrá grunnskóla*. Reykjavík: Höfundur.

Menntamálaráðuneytið. (1999a). *Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti*. Reykjavík: Höfundur.

Menntamálaráðuneytið. (1999b). *Aðalnámskrá grunnskóla: Heimilisfræði*. Reykjavík: Höfundur.

Menntamálaráðuneytið. (2006). *Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti*. Reykjavík: Höfundur.

Menntamálaráðuneytið. (2007). *Aðalnámskrá grunnskóla: Heimilisfræði*. Reykjavík: Höfundur.

Uppskriftavefurinn (2. útgáfa). (2014). Sótt af <http://vefir.nams.is/uppskriftavefurinn/index.html>

Námsefni í heimilisfræði

- Áslaug Traustadóttir. (2009). Uppskriftir fyrir unglíngastig (2. útgáfa). Sótt af <http://www.nams.is/heimilis/unglingauppskriftir2009.pdf>
- Brynhildur Briem. (2008). *Matur og menning*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Brynhildur Briem. (2012). *Næring og lífshættir*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ellen Klara Eyjólfadóttir (ritstjóri). (2005). *Gott og gagnlegt 2, lesbók*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ellen Klara Eyjólfadóttir (ritstjóri). (2011a). *Gott og gagnlegt 2, vinnubók* (4. útgáfa). Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ellen Klara Eyjólfadóttir (ritstjóri). (2011b). *Gott og gagnlegt 3, vinnubók* (3. Útgáfa). Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ellen Klara Eyjólfadóttir (ritstjóri). (2012). *Gott og gaman*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ellen Klara Eyjólfadóttir (ritstjóri). (2014b). *Gott og gagnlegt 3, lesbók* (3. útgáfa). Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ellen Klara Eyjólfadóttir og Jórunn María Magnúsdóttir (ritstjórar). (2005). *Gott og gagnlegt 1, lesbók* (2. útgáfa). Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ellen Klara Eyjólfadóttir og Jórunn María Magnúsdóttir (ritstjórar). (2010). *Gott og gagnlegt 1, vinnubók* (3. útgáfa). Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Ég er það sem ég vel – 10. bekkur. (2001). Sótt af <http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/10bekkur.pdf>
- Ég er það sem ég vel – 5. bekkur. (2001). Sótt af <http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/5bekkur.pdf>
- Ég er það sem ég vel – 6. bekkur. (2001). Sótt af <http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/6bekkur.pdf>
- Ég er það sem ég vel – 7. bekkur. (2001). Sótt af <http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/7bekkur.pdf>
- Ég er það sem ég vel – 8. bekkur. (2001). Sótt af <http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/8bekkur.pdf>

Ég er það sem ég vel – 9. bekkur. (2001). Sótt af
<http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/9bekkur.pdf>

Ég er það sem ég vel – Yngsta stig. (2001). Sótt af
<http://www.namsgagnastofnun.is/thuert/1-4bekkur.pdf>

Halldóra Birna Eggertsdóttir og Hjördís Jónsdóttir. (2006a). *Hollt og gott 1* (3. útgáfa).
Reykjavík: Námsgagnastofnun.

Halldóra Birna Eggertsdóttir og Hjördís Jónsdóttir. (2006b). *Hollt og gott 2* (3. útgáfa).
Reykjavík: Námsgagnastofnun.

Halldóra Birna Eggertsdóttir og Hjördís Jónsdóttir. (2006c). *Hollt og gott 3* (3. útgáfa).
Reykjavík: Námsgagnastofnun.

Uppskriftavefurinn (2. útgáfa). (2014). Sótt af
<http://vefir.nams.is/uppskriftavefurinn/index.html>

Viðauki: Svör við *Allir geta eldað!*

Töfrafiskur

Fyrir 4

- 1 epli
- ½ tsk karrý
- 400 g fiskur
- ½ tsk salt
- 15 g smjör
- 1 dl rifinn ostur

Aðferð:

1. Hitið ofninn í 250°C.
2. Smyrjið eldfast mót.
3. Flysjið *eplið* og skerið í þunna báta.
4. Raðið eplabátunum í smurða mótið og stráið *karrý* yfir.
5. Bakið í 4 mínútur. Skerið á meðan *fiskinn* í meðal stóra bita.
6. Takið eldfasta mótið úr ofninum og leggið fiskinn ofan á eplin og stráið *salti* á hann.
7. Vigtið *smjörið*, skerið það í litla bita og dreifið yfir fiskinn.
8. Bakið fiskinn í 8 mínútur.
9. Takið eldfasta mótið úr ofninum og stráið *rifna ostinum* yfir.
10. Bakið í 2 mínútur í viðbót eða þar til osturinn er orðin ljósbrúnn.

Mynd 1: Rifinn ostur

Mynd 2: Karrý

Mynd 3: Salt

Mynd 4: Smjör

Mynd 5: Fiskur

Mynd 6: Epli

Þjóðarréttir

1. Skerpukjöt – Færeyjar
2. Mexíkó – Tortillas
3. Danmörk – Smurbrauð
4. Svíþjóð – Kjötbollur
5. Gúlassúpa – Ungverjaland
6. Ísrael – Hummus
7. Vöflur – Belgía
8. Fiskur og franskur (e. Fish'n chips) – Bretland
9. Kjötsúpa – Ísland
10. Sushi – Japan
11. Þýskaland – Bratwurst
12. Spánn – Tapas
13. Ítalía – Pítsa
14. Lauksúpa – Frakkland
15. Gyros – Grikkland

Hollt/óhollt

Hollt

Á	Ástaraldin
D	Döðlur
F	Flatkökur
H	Hafragrautur
L	Lax
N	Nautakjöt
Ó	Ólífur
T	Túnfiskur
U	Ufsi
Þ	Þorskur

Óhollt

A	Appelsín
B	Brauð
E	Eplakaka
K	Kex
M	Mjólkursúkkulaði
O	Ostapopp
P	Pylsur
R	Rúlluterta
V	Vínarbrauð
Æ	Æðibitar

Stafarugl

Hvítkál

Grænkál

Kúrbítur

Sellerí

Eggaldin

Mynd 1: Sellerí

Mynd 2: Eggaldin

Mynd 3: Grænkál

Mynd 4: Hvítkál

Mynd 5: Kúrbítur

Að leggja á borð

Diskurinn er settur fyrir miðju. Hnífurinn hægra megin og gaffallinn vinstra megin. Glasið er hægra megin fyrir ofan hnífinn. Ef súpa er í forrétt er skeiðin hægra megin við hnífinn. Ef það er eftirréttur er skeiðin sett fyrir ofan diskinn og skaftið vísar til hægri.

Orðaleit

Þorskur – Ýsa – Lax – Bleikja – Koli – Humar – Rækjur – Síld

K K N B W P N F A **K** K M K N C
C L V R P C R C U K **O** I Q Z S
R C U K Q C D C N Y L **L** O T G
A N S R P A Q N A W C G **I** S F
M C I **Þ** **O** **R** **S** **K** **U** **R** H H X P P
U I Z U T W X **A** B G M R A X J
H Z K Z S H **R** **J** G T Y T **X** **A** **L**
R U B Z T **U** B **K** U X O Z C F J
Q D J K **J** Y V **I** O L U J W Z Z
R O J **K** J A J **E** X G J T R O **A**
Z M **Æ** X K Y S **L** D N **D** P B **S** L
X **R** W A L U D **B** N I **L** F **Ý** Y F
C L U D B Q E L Z Q **Í** G G V M
V M C T W F D Q P W **S** Q X S E
U D C C G M E V O J K M T R D