



HOLLUSTA



HOLLUSTA – 1. bekkur

Markmið:

- Börnin viti að **morgunmatur** er mikilvægur fyrir þau.
- Börnin þekki **lýsið** og viti að það sé hollt fyrir þau.
- Hvetja börnin til að þekkja og borða mismunandi **ávexti og grænmeti**.

Tímaáætlun:

- Um það bil 20 mínútur.

Kennslugögn:

- Teningur, 6-H heilsunnar.
- Mynd 1 – Morgunmatur.
- Mynd 2 – Lýsi.
- Mynd 3 - Ávextir og grænmeti.

Verkefni fyrir börnin:

- Blöð með ávöxtum og grænmeti til að lita.



HOLLUSTA



MORGUNMATUR (mynd 1)

Ræðið við börnin um morgunmatinn, til dæmis:

- Hvort þau hafi fengið sér morgunmat í morgun og hvað þau hafi borðað.
- Mikilvægi þess að fá sér morgunmat því það er óþægilegt að vera svangur í skólanum.
- Biðjið börnin um að lýsa því hvernig þeim líður þegar þau borða morgunmat og einnig hvernig þeim líður þegar þau eru svöng.

Ræðið við þau um hvað þau geti fengið sér í morgunmat og kennið þeim að þekkja mat sem getur verið hluti af hollum morgunmat. Þetta getur til dæmis verið:

- Hafragrautur eða morgunkorn með sem minnstum sykri (t.d. Cheerios og kornflex) og mjólk.
- Sýnið mynd af morgunmat.
- Mjólkurmat s.s. jógúrt eða súrmjólk með ávaxtabitum.
- Gróf brauðsneið með áleggi ásamt mjólkurglasi eða glasi af hreinum ávaxtasafa.
- Ein teskeið af þorskalýsi.

LÝSI (mynd 2)

Tillaga að spurningum:

- Vitið þið hvað þetta er? Sýna mynd af lýsisflöskunni.
- Tókuð þið lýsi í morgun?

Ræðið að lýsið sé mjög hollt því í því er vítamín sem hjálpar til við að byggja upp bein og tennur.

ÁVEXTIR OG GRÆNMETI (mynd 3)

Tillaga að spurningum:

- Þekkið þið þessa ávexti og grænmeti?
- Muni þið eftir fleiri tegundum?
- Borðið þið ekki flestar tegundirnar?

Hvetjið börnin til að vera dugleg við að borða grænmeti og ávexti og vera ófeimin við að smakka nýjar tegundir.