



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Grænmeti og ávextir

Verkefnabók 1



Rannsóknastofa í næringarfræði
Háskóli Íslands og Landspítali
2012 Þriðja prentun
ISBN 978-9979-9905-1-2



Nafn: _____

1. Merktu við það grænmeti og þá ávexti sem þú hefur smakkað:

- | | | |
|-------------------------------------|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gulrót | <input type="checkbox"/> Gúrka | <input type="checkbox"/> Kirsuber |
| <input type="checkbox"/> Rauðrófa | <input type="checkbox"/> Kúrbítur | <input type="checkbox"/> Vínber |
| <input type="checkbox"/> Radísa | <input type="checkbox"/> Grasker | <input type="checkbox"/> Banani |
| <input type="checkbox"/> Gulrófa | <input type="checkbox"/> Sykurbaunir | <input type="checkbox"/> Mangó |
| <input type="checkbox"/> Hnúðkál | <input type="checkbox"/> Strengjabaunir | <input type="checkbox"/> Stjörnualdin |
| <input type="checkbox"/> Spergilkál | <input type="checkbox"/> Tómatur | <input type="checkbox"/> Ananas |
| <input type="checkbox"/> Blómkál | <input type="checkbox"/> Hunangsmelóna | <input type="checkbox"/> Blæjuber |
| <input type="checkbox"/> Kínakál | <input type="checkbox"/> Vatnsmelóna | <input type="checkbox"/> Kíví |
| <input type="checkbox"/> Rósakál | <input type="checkbox"/> Appelsína | <input type="checkbox"/> Ástaraldin |
| <input type="checkbox"/> Rauðkál | <input type="checkbox"/> Mandarína | <input type="checkbox"/> Papaja |
| <input type="checkbox"/> Hvítkál | <input type="checkbox"/> Límóna | <input type="checkbox"/> Bláber |
| <input type="checkbox"/> Jöklasalat | <input type="checkbox"/> Sítróna | <input type="checkbox"/> Jarðarber |
| <input type="checkbox"/> Klettsalat | <input type="checkbox"/> Greip | <input type="checkbox"/> Hindber |
| <input type="checkbox"/> Spínat | <input type="checkbox"/> Epli | <input type="checkbox"/> Rífsber |
| <input type="checkbox"/> Paprika | <input type="checkbox"/> Pera | <input type="checkbox"/> Sólber |
| <input type="checkbox"/> Laukur | <input type="checkbox"/> Ferskja | <input type="checkbox"/> Krækiber |
| <input type="checkbox"/> Eggaldin | <input type="checkbox"/> Plóma | <input type="checkbox"/> Hrutaber |

Hefur þú smakkað eitthvert grænmeti eða einhverja ávexti sem eru ekki á listanum?

7. Besta blandan (umræða)

Þú getur búið til salat á marga vegu. Hvernig er uppáhaldssalatið þitt?



Gott getur verið að dýfa gúrku, gulrótum, eplabítum, rófuþítum, blómkáli eða spergilkáli í góða ídýfu. Hrein jógúrt með smá sítrónusafa og kryddi getur verið góð ídýfa. Hvernig er hreint skyr sem ídýfa?

6. Heimaverkefni - ídýfa

Búðu til ídýfu sem þér finnst góð. Hvað er í ídýfunni?

Hvaða grænmeti og/eða ávexti hafðir þú með ídýfunni?

Sjón, lykt og bragð koma við sögu þegar við borðum. Við metum matinn út frá því hvernig hann lítur út. Það er margt sem hefur áhrif á það hvort okkur líst á það sem við sjáum og hvort við höfum lyst á því að borða matinn. Við finnum bragð með tungunni en lyktin er líka hluti af bragðinu. Það er mismunandi hvernig okkur finnst maturinn bragðast. Það sem einum finnst mjög súrt finnst öðrum kannski ekkert svo súrt og næstum því bara sætt.

2. Uppáhaldslitur

Er eitthvert grænmeti eða einhverjir ávextir á litinn eins og uppáhaldsliturinn þinn? Hvaða litur er það? Hvaða grænmeti eða ávöxtur er það?

3. Umræðuverkefni

Skiptir liturinn einhverju máli fyrir bragðið? Hvernig bragðast til dæmis græn, gul og rauð epli? Hvað finnst þér best?

4. Bragðskyn

Það getur tekið tíma að venjast mat sem við erum ekki vön. Sumt finnst okkur ekki gott þegar við smökkum það í fyrsta sinn en ef við smökkum það nokkrum sinnum fer okkur kannski að finnast það gott. Smakkaðu grænmetið og ávextina og lýstu bragðinu. Er það sætt, súrt, beiskt...

Nafn á grænmeti eða ávexti:	Hvernig var grænmetið eða ávöxturinn á bragðið?

5. Heimaverkefni - salat

Búðu til grænmetis- og/eða ávaxtasalat sem þér finnst gott. Hvað er í salatinu?

☺ Þú getur prófað að lykta af og smakka mismunandi grænmeti og ávexti með lokuð augun.

☺ Þú getur líka prófað að halda fyrir nefið þegar þú smakkar.