

# Matur og heilsa

## Menntagildi og megintilgangur

Matur og máltíðir eru mikilvæg fyrir heilsuna, en leið fæðunnar frá fræi til skeiðar heyrir einnig undir fagið *matur og heilsa*. Vitneskja um lífræna ræktun og reynsla af því hvaðan maturinn kemur og hvernig hann er ræktaður og unnin, eru samofin faginu. Þannig öðlast nemendur innsýn sem byggir á reynslu, geta tekið upplýstar ákvarðanir og þekkja afleiðingar þessara ákvarðana varðandi næringu og heilbrigði.

Mörg svið í námskrá Waldorfskólans, þvert á námsgreinar, koma inn á viðfangsefni tengd mat og næringu. Grunnurinn liggur e.t.v. í matreiðslu, en þó enn frekar í daglegum sameiginlegum máltíðum og vitund um mikilvægi máltíða og virði þeirra í sjálfu sér. Þetta er sérlega mikilvægt á tímum staðbundinnar ofgnóttar samhliða útbreiddri fátækt annars staðar á jörðinni. Í mörgum lotum í gegnum skólaárin eru matur, næring og heilsa í brennidepli, m.a. þegar fjallað er um gömlu störfun í 4. bekk og upphaf akuryrkju og húsdýrahalds í mannkynssögu 6. bekkjar. Í tengslum við þetta fá bekkir oft að kynnast lífi og störfum á bóndabæ. Í Lækjarbotnum er mikil áhersla lögð á að nemendur taki virkan þátt í jarðrækt og einnig matseld í eldhúsi skólans. Í líffræði og efnafræði á unglingsstigi er síðan fjallað um meltingu og næringarefni.

Unnið er úr reynslu nemenda í takt við aukna vitund og vangaveltur um þær mörgu spurningar sem tengjast næringu af heilsufarslegum, umhverfislegum, félagslegum, siðferðislegum og hagnýtum toga. Markmiðið er að með nemendum þroskist hæfileiki til að meta og hugleiða þessa þætti, bæði út frá eigin heilsu en jafnframt með tilliti til þess hvað hver einstaklingur getur lagt af mörkum til þess að auka vægi framleiðslu á hollum mat í nærumhverfinu sem og á heimsvísu.

Sem skapandi fag á *matur og heilsa* að veita ráðrúm til þess að æfa hagnýta matargerð og gefa nemendum færi á að tileinka sér gagnrýnið mat á fæðu og máltíðir. Þannig öðlast þeir þekkingu og innsýn sem þeir geta síðar notfært sér bæði heima og síðar á lífsleiðinni. Það að úbúa mat handa öðrum er einnig tjáning á umhyggju og gestrisni. Á þann máta er matur og máltíð mikilvægur leikvangur fyrir samvinnu og æfingu í félagsfærni. Við nærumst ekki einungis í gegnum innihaldsefni matarins, heldur máltíðina sjálfa, umgjörðina og félagskapinn í heild. Í því ljósi er leitast við að setja saman máltíð úr góðum hráefnum sem talar til allra skilningarvitanna og vekur gleði meðal þeirra sem hennar neyta.

Matarvenjur okkar endurspeglar ekki bara einstaklingsval, heldur tjá líka menningu og trú. Þær eru því á margan hátt þungamiðja sjálfsmýndar okkar. Frá einföldu matarhléi hversdagsins og til stórra hátíðartækifæra ættu máltíðirnar að vera rammaðar inn af umhyggju og þakklæti. Máltíðanna neytum við í sameiningu, við þjónum öðrum, bíðum eftir því að röðin komi að okkur og lærum að sjá þarfir annarra. Grundvallarmarkmið í faginu er að þjálfar upp góðar máltíðarvenjur. Í fjölmenningsarsamfélagi er mikilvægt að þekkja og virða matarhefðir annarra menninga. Meiri fjölbreytileiki setur meiri kröfur á getu neytandans til að taka meðvitaðar ákvarðanir um gæði, bæði hvað varðar matargerð, eigin heilsu og umhverfi.

## Meginstoðir

### Frá fræi til skeiðar

Þessi meginþáttur fjallar um það að kynnast uppruna og ræktun matvörunnar, matvælavinnslu, vörumerkingu og sölu með áherslu á einstaklinginn sem gagnrýninn og ábyrgan neytanda. Hinn gagnrýni neytandi skapar meðvituð og ígrunduð tengsl við þær vörur sem neytt er. Þessi tengsl eru þjálfuð og þróuð í gegnum færni, þekkingu og viðhorf. Það er lögð áhersla á að gefa nemendum upplifanir, þróa færni og skapa hvatningu til þess að velja lífsstíl sem tekur tillit til manns og umhverfis. Virðing og umhyggja eru lykilatriði þegar maður annast plöntur og dýr, einnig gleðin yfir hinu fagra. Skapandi ferli frá hugmynd að tilbúinni afurð heyrir eðlilega til þessa meginþáttar.

### Matur og lífsstíll

*Matur og lífsstíll* fjallar um að þróa færni og þroska til að velja heilsuþætandi lífsstíl. Framkvæmd heilsueflandi lífsstíls byggir á því að nemandinn upplifi samhengi á milli sín sem neytanda og gæði þess matar sem neytt er. Reynsla af hráefni, matargerð, smökkun og framreiðslu eru undirstaðan fyrir vangaveltur um samhengið á milli matar, lífsstíls og heilsu. Það er gegnumgangandi lögð áhersla á það að matur eigi að vera hollur, fjölbreyttur, bragðgóður og aðlaðandi. Það að læra að setja saman næringarfræðilega réttan kost er mikilvægur þáttur námsins og grundvallarmarkmið í faginu er að þjálfra upp góðar matarvenjur.

### Matur og menning

Innan aðalsviðsins *matur og menning* er lögð áhersla á matarvenjur hversdags og til hátíðarbrigða. Á sama hátt er þekking á hefðbundnum íslenskum mathefðum og matarhefðum ólíkra menningarheima áhersluatriði. Í fjölmenningsamfélagi er mikilvægt að hafa þekkingu á og virðingu fyrir ólíkum matarhefðum. Aukin fjölbreytni á matvælamarkaði setur auknar kröfur á getu neytandans til að taka meðvitaðar ákvarðanir varðandi matargerð, eigin heilsu og umhverfi. Fjallað er um aðrar mikilvægar hliðar á mat og máltíðum sem lúta að félagsfærni í innganginum hér að ofan.

## Hæfniviðmið í mat og heilsu

### 4. bekkur

*Markmið kennslunnar er að nemendur:*

#### *Frá fræi til skeiðar*

- hafi þekkingu á ræktun og úrvinnslu algengra matvara,
- hafi reynslu af því að tína villtar jurtir og ber og veiða fisk,
- geti gaumgæft hvernig ólík hráefni og matvörur bragðast,
- þekki helstu korntegundir og grænmetistegundirnar,
- þekki húsdýrin og helstu afurðir þeirra.

#### *Matur og máltíð*

- geti lagað hollan, staðgóðan og næringarríkan mat úr einföldu hráefni,
- geti sett saman hollan morgunverð, skólamáltíð og milli máltíðir,
- geti notað mál og vigt í samhengi við uppskriftir og matargerð,

- fari eftir reglum um gott hreinlæti og viti af hverju það er mikilvægt.

#### *Matur og menning*

- stuðli að vellíðan í tengslum við máltíðir,
- geti dekkað og skreytt borð á aðlaðandi hátt,
- geti skipulagt og útfært árstíðartengda veislu eða aðra hátíð í samvinnu við aðra,
- þekki mismunandi borðsiði og hvernig þeir eru iðkaðir í mismunandi menningu.

## 7. bekkur

*Markmið kennslunnar er að nemendur:*

#### *Frá fræi til skeiðar*

- geti fylgt uppskriftum og lagað rétti úr staðbundnu hráefni bæði ræktuðu og villtu,
- kanni mismunandi matvörur með tilliti til gæða og umhverfis,
- leggi mat á, velji og versli á umhverfismeðvitaðan hátt út frá eigin þekkingu,
- skilji einfaldar merkingar um innihald og uppruna matvara.

#### *Matur og lífsstíll*

- fái tækifæri til að upplifa ólík brögð frá mismunandi menningu,
- geti fundið uppskriftir úr ýmsum áttum, metið þær og fylgt þeim,
- geti lagað mat í náttúrunni með því að nota náttúruna sem auðlind,
- viti hvað menningarlandslag er og hvers það krefst að vernda það.

## 10. bekkur

*Markmið kennslunnar er að nemendur:*

#### *Frá fræi til skeiðar*

- viti hvernig maður býr til góðan safnhaug,
- þekki til grundvallaratriða innan lífrænnar og hefðbundinnar matvælaframleiðslu,
- leggi mat á gæði matvara innan hins hnattræna vörumarkaðar,
- geti rætt það hvernig ólíkar markaðssetningaraðferðir geti haft áhrif á val á matvörum,
- geti lagt mat á og valið matvörur út frá siðferðilegum og sjálfbærum viðmiðum.

#### *Matur og lífsstíll*

- geti skipulagt og útbúið samsetta, margrétta máltíð,
- viti hvaða næringarefni eru í helstu matvörum,
- geti rætt um lífsstílstengda sjúkdóma, misnotkun og fíkn,
- geti rætt um hvað sé holl og sjálfbær matvælaframleiðsla,
- geti notað stafræn verkfæri til að vinna með innkaupatölur og aðlaga magn uppskrifta,
- geti metið upplýsingar um mataræði eins og þær birtast í auglýsingum og fjölmiðlum,
- þekki til aukaefna í mat og hvernig þau geta haft áhrif á gæði og heilsu.

#### *Matur og menning*

- geti skipulagt og matreitt fyrir matarboð með boðsgestum,

- hafi prófað og sett saman rétti út frá ólíkum eldunaraðferðum og matarmenningu,
- geti gefið dæmi um það hvernig mataráhöld og matarmenning hefur breyst í gegnum tíðina,
- geti rætt áskoranir tengdar hnattvæðingu matarmenningar,
- geti rætt þá heilsu- og umhverfisþætti sem eru á döfinni tengda erfðabreyttum matvælum,
- geti rætt siðferðilega þætti tengda umönnun dýra, dýrahaldi og kjötiðnaði.