

Matarinnkaup

Hjördis Edda Broddadóttir

Verkefnið

Námskeið: Neytendafræðsla á Norðurlöndum.

Þátttakandi: Hjördís Edda Broddadóttir.

Staðsetning: Kennslumiðstöð KHÍ.

Tími: Nóvember 1996 – Janúar 1997.

Form: Veggspjald og vinnuspjöld.

Aldur: Eldri bekkir grunnskólans, sérstaklega 10. bekkur og framhaldsskólanemendur.

Markmið: Nemendur skulu geta borið ábyrgð á eigin neyslu og tekið þátt í skipulagningu fjölskyldunnar á tekjum og útgjöldum (fjármál einstaklinga).

Verkefnið tengist einnig öðrum markmiðum, t.d.:

Skulu nemendur;

- geta valið rétt samsettan mat með tilliti til heilsu, hollustu og umhverfis (matvæli og matreiðsla),
- vita hvað verðsamanburður þýðir og geta nýtt sér það við matarinnkaup (matvæli og matreiðsla),
- gera sér grein fyrir mikilvægi skynsamlegra matarinnkaupa (matvæli og matreiðsla),
- þekkja hvað helstu umhverfismerkingar þýða og læra að nýta sér þær (neysla og umhverfi).

Lýsing

Það er öllum nauðsynlegt að öðlast grundvallarþekkingu og færni í eigin fjármálum. Verkefnið fjallar um matarinnkaup og ákjósanlegar leiðir til að ná jafnvægi í tekjum og útgjöldum heimilisins. Heimilishald skipar stóran þátt í fjármálum fólks. Það er því mikilvægt fyrir alla að þekkja þá þætti sem tengjast matarinnkaupum og hvernig má stjórna þeim svo hagnaður verði

fyrir viðkomandi sem neytanda. hagnaðurinn er ekki einungis fjárhagslegur. Það er nauðsynlegt að skoða matarinnkaup í víðara samhengi með tilliti til þess að þau hafa áhrif á heislufar fólks og umhverfi þess.

Verkefnið er sett annars vegar fram sem veggspjald sem getur staðið eitt sér og hins vegar sem veggspjald ásamt vinnuspjöldum. Þetta gefur þann möguleika að kennari getur haft mjög frjálsar hendur við útfærslu og er það undir honum komið hvernig til tekst. Veggspjaldið segir allt sem segja þarf. Þar má nota víða, beint eða óbeint, í kennslu. Þegar veggspjaldið er notað ásamt vinnuspjöldum er gert ráð fyrir virkri hópvinnu nemenda og miklum umræðum. Veggspjaldið hefur að geyma sjö lyklatríði. Hverju lyklatríði tilheyrir eitt vinnuspjald. Vinnuspjaldið hefur síðan að geyma ákveðin stikkorð sem tilheyra lyklatríðinu og út frá því eiga nemendur að hefja umræður og frekari vinnu. Áhersla er lögð á myndræna framsetningu sem tengir lyklatríði og vinnuspjöld saman. Verkefni þetta er mjög opið og býður upp á mikla möguleika en síðan er það kennarans að skapa þær kennsluaðstæður og það andrúmsloft sem þarf svo markmiðið þess skili sér. Forsenda þess er að kennari hafi öðlast grunnþekkingu á neytendafræðslu og markmiðum hennar.

Hjördís Edda Broddadóttir



Matarinnkaup



7 kr.



Skipuleggja fjármál



Skrifa innkaupalista



Staðgreiða



Skoða næringarinnihaldið



Gera verðsamanburð

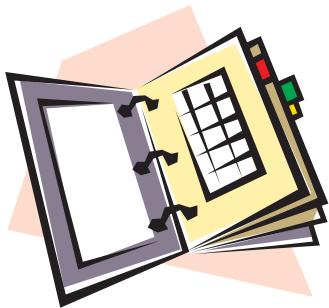


Kaupa umhverfisvæna vöru



Athuga dagsetningu á matvöru





Skipuleggja fjármálin



- heildartekjur á mánuði
- heimilisbókhald
- áætla útgjöld til matarinnkaupa á mánuði
- gera vikuleg innkaup
- eyða ekki um efni fram

 Matarinnkaup 

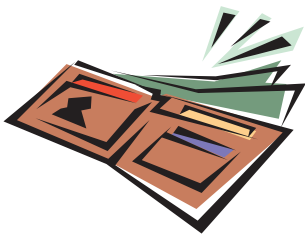




Skrifa innkaupalista

- skipuleggja máltíðir vikunnar
- kaupa það sem stendur á innkaupalistanum
- kaupa ekki óþarfa hluti 
- gleyma engu (forðast aukaferðir) 
- fara aldrei svangur að versla





Staðgreiða

- heildarsýn yfir fjármálin mikilvæg
- útgjöldin takmörkuð
- greiðslukort er slæmur ávani





Skoða næringarinnihaldið

- fjölbreytt fæði
- fæðuhringurinn
- neyta grófrar fæðu, sterkju- og trefjaríkrar (ávextir, grænmeti og gróft brauð)
- forðast sælgæti og sætindi
- forðast fituríkan mat
- forðast tilbúna rétti

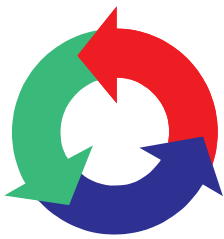




Gera verðsamanburð

- skoða einingarverð
- kaupa tilboðsvörur
- kanna bakgrunn tilboðsins
- gera sér grein fyrir þörfinni





Kaupa umhverfisvænar vörur

- hvað þýðir „umhverfisvænt“
- þekkja umhverfismerkingar
- forðast óþarfa umbúðir, plast og pappír
- nota taupoka eða innkaupakassa





Athuga dagsetningu á matvörum

- síðasti sölundagur
- geymsluþol
- rétt meðferð mikilvæg

