

Nokkrir þekktir kartöfluréttir

- ❖ Bakaðar kartöflur
 - Batakartöflur
 - Brúnaðar kartöflur
 - Dill-kartöflur
- ❖ Franskar kartöflur
- ❖ Kartöflubaka
 - Kartöflubrauð
- ❖ Kartöfluflögur
- ❖ Kartöflugratín
- ❖ Kartöflumús
 - Kartöflupasta
- ❖ Kartöflurösti
- ❖ Kartöflusalat
- ❖ Kartöflustrá
- ❖ Rósmarinkartöflur

Pappír

- ❖ Efni til pappírsgerðar fæst m.a. úr:
 - Timbri
 - Tuskum
 - Úrgangspappír
- ❖ Eiginleikar pappírs ráðast einkum af:
 - Hráefnum sem notuð eru
 - Hvernig hráefnin eru meðhöndluð
 - Hvaða íblöndunarefni eru notuð
 - Hvernig lokavinnslu pappírsins er háttuð
- ❖ Pappírsgerðir
 - Húðaður myndapappír
 - Glansandi
 - Mattur
 - Þunnur
 - Óhúðaður pappír
 - Karton
 - Ljósritunarpappír

Efnisyfirlit

1. **Vatn**
 - 1.1. Hlutverk vatns í líkamanum
 - 1.2. Vatnsjafnvægið
 - 1.3. Vatn í mat og drykk

2. **Næringargildi fæðutegunda í mjólkurflokki**
 - 2.1. Mjólk og mjólkurafurðir
 - 2.1.1. Nýmjólk
 - 2.1.2. Léttmjólk
 - 2.1.3. Undanrenna
 - 2.2. Sýrðar mjólkurafurðir
 - 2.2.1. Súrmjólk
 - 2.2.2. Jógúrt
 - 2.2.3. Skyr
 - 2.2.4. Mýsa
 - 2.3. Ostar
 - 2.3.1. Mjólkurostar
 - 2.3.2. Mýsuostar
 - 2.4. Rjómi
 - 2.5. Ís

3. **Næringargildi matvara í kjötflokki**
 - 3.1. Kjöt og kjötafurðir
 - 3.1.1. Kjöt og innmatur
 - 3.2. Fiskur og fiskafurðir
 - 3.2.1. Fiskur
 - 3.2.2. Skelfiskur

Þrepaskipt upptalning

1) Fróðleikur

- a) Greinasafn
- b) Skýrslur
- c) Spurt og svarað

2) Veftengingar

- a) Gerð vefsvæða
- b) Rekstur
- c) Forritun
 - i) Ábendingar