

## Kennsluáætlun í heimilisfræði 2018-2019

Kennari: Steinunn Þórarinsdóttir

Kennt er á Helgafelli

Bekkur: 3. bekkur er í heimilisfræði 80 mín á viku á haustönn.

Kennslugögn: Heimilisfræði 3 og ýmis verkefni og uppskriftir frá kennara.

Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar og röð verkefna.

### 30. ágúst.

Regnbogabrauð bls 6

Farið yfir reglur í stofu, spjallað um hollt og gott nesti.

Farið yfir hættur í eldhúsi og hvað þarf að varast.

### Hæfniviðmið /markmið

Geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir.

Geti farið eftir inföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli-og eldhúsáhöld.

Þjálfist í að skera grænmeti og ávexti.

Átti sig á tilgangi fæðuhringsins.

### 6.sept.

Fæðuhringurinn bls 25.

Fæðuhringurinn skoðaður.

Klippa niður hollt og óhollt og líma á plaggat.

### Hæfniviðmið/markmið

Geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti

Geti geti notað fæðuhringinn til að velja hollan mat

Átti sig á tilgangi fæðuhringsins.

Átti sig á eigin vali.

### 13.sept

Regnbogasúpsa bls.5

### Hæfniviðmið /markmið

Geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir.

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli-og eldhúsáhöld

Æfi sig í að skera, mæla og stilla hitann á eldavél.

Átti sig á hættum sem fylgja vinnu við heita potta.

Átti sig á hvað er blaðgrænmeti og rótargrænmeti.

### 20.sept

Næringarefnin bls 26-27.

### Hæfniviðmið /markmið

Kynnist helstu næringarefnunum og átti sig á hvaðan þau koma.

Geti valið hollan og góðan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.

Áttað sig á eigin fæðuvali.

## **27.sept**

Litlar kjötbollur bls.10

### **Hæfniviðmið / markmið**

Geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir.

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli-og eldhúsáhöld.

Æfi sig í að stilla bakaraofn og stilla tímann.

## **4.okt**

Sólskinsdrykkur og heitt brauð í ofni bls 11.

### **Hæfniviðmið/markmið.**

Geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir.

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli-og eldhúsáhöld.

Æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann.

## **11.okt**

Uppvask og eggjabrauð bls. 4 og 8.

### **Hæfniviðmið / markmið.**

Geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.

Geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir.

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli-og eldhúsáhöld.

Æfi sig í að brjóta egg.

Æfi sig í að nota eldavél og heita pönnu.

## **18.okt**

Hvað segja þessi merki okkur bls. 28 – 29.

Umhverfið og endurvinnsla.

Búnir til pokar úr pappír sem hægt er að nota undir bakstur sem fer heim.

### **Hæfniviðmið/ markmið.**

Geti sett viðfangsefni heimilisfræðarinnar í samhengi við sjálfbærni.

Geti skilið einfaldar umbúðamerkingar.

Átti sig á því hvaða merki segja okkur eitthvað og hver eru bara upp á punt.

Skilji mikilvægi umbúðamerkja.

## **25.okt.**

Kryddbrauð bls.16

### **Hæfniviðmið/ markmið.**

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli-og eldhúsáhöld.

Æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann.

## **1.nóv.**

Slöngupylsur bls.9

### **Hæfniviðmið / markmið**

Geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir.

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli-og eldhúsahöld.  
Þjálfist í að hnoða og móta deig.

### **8.nóv**

Lummur bls. 15.

### **Hæfniviðmið / markmið.**

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli-og eldhúsahöld  
Æfi sig í að nota heita pönnu.

### **15.nóv.**

Þjóðlegt smakk bls. 22.

### **Hæfniviðmið / markmið.**

Þekki þjóðlegan íslenskan mat og hafi smakkað á honum.

Þekki gömul íslensk eldhúsahöld og viti til hvers þau voru notuð.

Þekki gamlar íslenskar geymsluaðferðir á mat.

Geti tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.

### **22.nóv.**

Sítrónukaka bls.18

### **Hæfniviðmið/markmið.**

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli-og eldhúsahöld  
Æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann.

### **29.nóv.**

Pítsubotn bls.13.

### **Hæfniviðmið/markmið.**

Geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir.

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld.

### **6.des**

Piparkökubakstur.

Þjóða 4.bekk í heimsókn að baka piparkökur.

### **Hæfniviðmið/ markmið.**

Æfa sig í að hnoða deig.

### **13.des**

Trallakökur og kókoskúlur bls. 19 – 20.

### **Hæfniviðmið/ markmið.**

Geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld.

Tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat

Átti sig á að auðvelt er að útbúa litlar gjafir.

