

Kennsluáætlun í heimilisfræði 2018 – 2019

Kennari: Steinunn Þórarinsdóttir

Kennt er á Helgafelli

Bekkur: 4. bekkur er í heimilisfræði 80 mín á viku á vorönn.

Kennslugögn: Heimilisfræði 4 og ýmis verkefni og uppskriftir frá kennara.

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

10. jan.

Farið yfir reglur í stofu.

Farið yfir hættur í eldhúsinu og hvað þarf að varast.

Spjallað um hollt og gott nesti.

Smyrja sér brauðsneið með ávöxtum og grænmeti.

24. jan.

Hreinlæti bls. 4

Franskt eggjabrauð bls. 7

31. jan.

Þorramatur.

Efni frá kennara.

7. feb.

Næringarefnin bls. 24

Slöngupítsa bls. 15

14. feb.

Hafragrautur bls. 9

Næringarefnin í fæðuhringnum bls. 25 og fæðuhringurinn bls. 26

28. feb.

Diskurinn bls. 27

Ítalskar kjötbollur bls. 13

7. mars

Bragð bls. 28

Kryddbrauð í hollari kantinum bls. 19

14. mars

Maturinn minn bls. 30

Pasta með tómatsósu.

21. mars

Hafrabrauð bls. 16

28. mars

Mál og vog bls. 2

Ávaxtabakki með jógurtsósu.

4. apríl

Grillspjót bls. 14

11.apríl.

Rifjum upp merkin bls. 31

Súkkulaðismákökur bls. 23

2.maí.

Sorpflokkun bls. 32.

Farið á netið og skoðuð mynbönd um rusl.

Lummur bls. 18

9.maí.

Pítsubrauð fyrir einn bls. 8

Fara á netið og leita að uppskriftum.

16.maí.

Orð um mat – bragð og áferð bls 33.

Brauðdýr (efni frá kennara)

23.maí.

Bleikar og bláar múffur bl. 22.

Hæfniviðmið

Að nemandi geti:

- Tjá sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti.
- Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan
- Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.
- Tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald.
- Útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.
- Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsahöld.
- Sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.
- Nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um einfaldar uppskriftir.
- Sett viðfangsefni heimilsfræðarinnar í einfalt samhengi við sjálbærni.
- Skilið einfaldar umbúða merkingar.
- Tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.