

Kennsluáætlun í heimilsfræði 2018 – 2019

Kennari: Steinunn Þórarinsdóttir

Kennt er á Helgafelli.

Bekkur: 5.bekkur er í 80 mín á viku á vorönn. Bekknum er skipt í tvo hópa.

Kennslugögn: Gott og Gagnlegt 1 og ýmsar uppskriftir frá kennara.

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

25. jan / 22.mars.

Þorramatur smakk og fjallað um gamlar geymsluaðferðir.

1.feb / 29.mars.

Eplakaka í ofni bls. 39.

Frágangur og þrif.

8.feb. / 5.apríl.

Pizza brauð.

Sýnileg næringarfræði bls.8.

15.feb. / 12.apríl.

Baka lummur.

Frágangur og þrif.

1.mars. / 3.maí.

Ávextir og grænmeti.

Læra að þekkja mun á blaðgrænmeti og rôtargrænmeti.

Búa til ídýfur og skera niður grænmeti

8.mars. / 10.maí.

Samvinna og tillitssemi

Tiltekt í herbergi. bls.31 – 33.

15.mars. / 17.maí.

Klára verkefni í bókum

Þrif og frágangur.

Hæfniviðmið

Að nemandi geti:

- Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.
- Tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar.
- Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi
- Gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd.
- Matreitt einfalar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best.
- Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld.
- Greint frá helstu orsökum slysa á heimilium og hvernig má koma í veg fyrir þau.
- Nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringafræði og meðferð matvæla.
- Tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla.
- Skilið og rætt mismunandi umbúðarmerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau.
- Tjáð sig um siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.