

Kennsluáætlun í Heimilisfræði 2018-2019
Kennari:Steinunn Þórarinsdóttir
Kennt er á Helgafelli

Bekkur: 6. – 7. bekkur þeim er skipt í 2 hópa fyrir og eftir vetrarfrí haustannar.
Kennslugögn: Gott og gagnlegt 2 og ýmsar uppskriftir frá kennara

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

27.ágúst.

Aðstoða við að raða í skápa.

3. sept /29.okt.

Farið yfir reglur í stofu og skipulag í eldhúsi.
Baka bananabrauð.

Hæfniviðmið / markmið.

Matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best.
Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli-og eldhúsáhöld.

10.sept./ 5.nóv.

Farið yfir fæðuhringinn.
Heilsa og lífstíll /góðar matvenjur. bls. 3 og 4.
Brauðvafningar.

Hæfniviðmið / markmið.

Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli-og eldhúsáhöld.
Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.
Tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar.

17. sept./ 12.nóv.

Næringarefni og vítamín bls.5 – 7. Í lesbók
Bls.3 í vinnubók.
Pylsupasta réttur.

Hæfniviðmið / markmið.

Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli-og eldhúsáhöld.
Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.
Tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar.

24. sept./19.nóv.

Bls. 8 - 9 í lesbók og bls 6 og 7 í vinnubók.
Franskar nátthúfur (kjötfars smurt á brauð og steikt á pönnu).

Hæfniviðmið / markmið.

Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli-og eldhúsáhöld.
Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.
Tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar.

8. okt./ 26.nov.

Máltíðir dagsins bls. 10 í lesbók og bls.11 í vinnbók.
Litlar kjöt-og ostabollur bls.39 i uppskriftir fyrir unglina.

Hæfniviðmið / markmið.

Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli-og eldhúsáhöld.
Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.
Tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar.

15.okt./ 3.des.

Kjúklingaréttur og súkkulaðikaka.

Hæfniviðmið / markmið.

Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli-og eldhúsáhöld.

10.des

Smáköku bakstur báðir hópar.

Hæfniviðmið / markmið.

Tjáð sig um ólíka siði og venjur, þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.
Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli-og eldhúsáhöld.

17. des.

Jólastund báðir hópar.
Smákökur og kakó.