

## Kennsluáætlun í heimilisfræði 2018-2019

Kennari: Steinunn Þórarinsdóttir

Kennt er á Helgafelli

**Bekkur:** 8.-9.-10. bekkur eru í 80 mín á viku á haustönn og vorönn. Bekknum er skipt í tvo hópa og eru í heimilisfræði til skiptis, aðra hvora viku

**Kennslugögn:** Uppskriftir fyrir unglinga, Matur og mennig / Næring og lífshættir og ýmis verkefni og uppskriftir frá kennara.

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

### 7.sept/21. sept.

Farið yfir eldhús og reglur.

Mexíkó lasagnja.

#### Hæfniviðmið/ markmið.

Beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli-og eldhúsáhöld.

Geti skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.

### 28.sept/ 5.okt.

Mexíkósk kjúklingasúpa / þrífa glugga.

#### Hæfniviðmið/ markmið.

Beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli-og eldhúsáhöld.

Geti skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.

Geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu.

### 12.okt / 19.okt.

Steikja hamborgara.

#### Hæfniviðmið/ markmið.

Geti beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli-og eldhúsáhöld.

Geti skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.

### 26.okt / 2.nóv.

Eldað úr því sem er til í ískápnum og skápum.

#### Hæfniviðmið/ markmið.

Geti beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli-og eldhúsáhöld.

Geti skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.

### 9.nóv / 16.nóv.

Bollakökur.

#### Hæfniviðmið/ markmið.

Geti beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli-og eldhúsáhöld.

Geti skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.

### **23.nóv / 30.nóv.**

Verslunarsálfræði bls.46 – 48 (Matur og menning)

Verkefni 18.

#### **Hæfniviðmið/ markmið.**

Að nemendur læri að þekkja þær aðferðir sem notaðar eru til að fá neytendur til að kaupa meira en þeir þurfa.

Geti nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga á gagnrýnninn hátt.

### **7.des / 14.des.**

Smákökubakstur og kakó.

#### **Hæfniviðmið/ markmið.**

Geti sagt frá Íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti.

Geti beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli-og eldhúsáhöld.

Geti skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.

### **25.jan / 1.feb.**

Gamall íslenskur matur bls.14 – 15. (Matur og menning)

Þorramatur.

#### **Hæfniviðmið/ markmið.**

Geti sagt frá Íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti.

### **8.feb / 15.feb.**

Umbúðarmerkingar matvæla bls.24 – 27. (Matur og menning)

Verkefni 9. / lasagna bls.35 (uppskriftir fyrir unglunga)

#### **Hæfniviðmið / markmið.**

Geti rætt þátt auglýsinga og upplýsinga um merkingar, verð og gæði neysluvara í tengslum við neytendavernd og tjáð sig um gæði, geymslu og aukaefni í matvælum.

Geri sér grein fyrir hvaða reglur gilda um merkingar matvæla.

Geri sér grein fyrir hvers vegna er nauðsynlegt að hafa reglur um umbúðamerkingar.

### **1.mars / 8.mars.**

Þvottamerki bls.75.( Næring og lífshættir )

Pizza.

#### **Hæfniviðmið / markmið.**

Geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu

### **22.mars / 29.mars.**

Hættuleg efni bls.30 – 33. (Matur og menning)

Verkefni 11. / snúðar.

#### **Hæfniviðmið/ markmið.**

Geri sér grein fyrir að hættuleg efni geta leynst víða.

Þekki merkingar hættulegra efna.

Viti hvernig geyma skal hættuleg efni.

Þekki reglur um hættuleg efni.

Viti hvernig bregðast skal við slysum vegna hættulegra efna

### **5.apríl / 12.apríl.**

Umhverfisvernd og neysla bls.60 – 65. ( Næring og lífshættir )  
Lummur.

#### **Hæfniviðmið/ markmið.**

Að nemendur læri að þekkja mun á innfluttu hráefni og hráefni sem kemur úr nærsamfélaginu.

Að nemendur læri að velja hráefni eftir umbúðum.

Að nemendur átti sig á mikilvægi þess að flokka umbúðir.

Að nemendur þekki umhverfismerkin og viti hvað þau þýða.

### **3.maí / 10.maí.**

Almenn heimilisþrif. / skúffukaka.

#### **Hæfniviðmið/ markmið.**

Geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu.

### **17.maí / 24.maí.**

Hreingerning og frágangur á húsnæði

#### **Hæfniviðmið/ markmið.**

Geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu.