

## 7. bekkur heimilisfræði

---

Kennarar: Jens Ólafsson

### Lýsing

Heimilisfræði fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir.

Kennd er almenn matargerð, suða, steiking og bakstur.

Matreiddar eru einfaldar og hollar máltíðir og þess gætt að hráefnið nýtist sem best.

Kennt er í lotum, 4 kennslustundir á viku í u.þ.b. 7 vikur

### Markmið

Í heimilisfræði fá nemendur fræðslu um hollustu og heilnæma matargerð. Einnig gefst nemendum tækifæri til að þjálfa upp hæfni við meðhöndlun hráefna með tilliti til aldurs og getu. Áhersla er lögð á að nemendur fái að kynnast efni sem tengist inn á næringarfræði, matargerð og hreinlæti.

### Námsefni

Kennslubókin Gott og gagnlegt 3, áhöld, búnaður og hráefni í kennslueldhúsi auk viðbótaruppskrifta frá kennara.

### Kennsluaðferðir

Í öllum tímum er lögð áhersla á samvinnu, hreinlæti og almennt góð vinnubrögð. Áhersla er lögð á að nemendur læri að þekkja og meðhöndla þau hráefni sem unnið er með í tímum auk þess að temja sér góð vinnubrögð við verklega þætti kennslustundar.

### Námsmat

Símat á vinnu í tímum. Nemendur eiga að geta unnið saman og skipt með sér verkum, gert hlutina rétt og í réttri röð (s.s. mælingar) og ganga vel frá sinni vinnustöð.

### Heimilisfræði fyrir 5.-7. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

### Heimilisfræði fyrir 5.-7. bekk - Matur og lífshættir

- Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.
- Tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar.
- Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi.

### Heimilisfræði fyrir 5.-7. bekk - Matur og vinnubrögð

- Matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best.
- Nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla.
- Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld.
- Greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau.

### Heimilisfræði fyrir 5.-7. bekk - Matur og umhverfi

- Tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla.
- Skilið og rætt mismunandi umbúðarmerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau.

### Heimilisfræði fyrir 5.-7. bekk - Matur og menning

- Tjáð sig um ólíka siði og venjur, og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.