

8. 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, 2 kennslustundir á viku í u.þ.b. 14 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

Uppskriftir frá kennara, áhöld, búnaður og hráefni í kennslueldhúsi.

Kennsluaðferðir

Í öllum tímum er lögð áhersla á samvinnu, hreinlæti og 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. Nemendur vinna svo í hópum að matseld eða bakstri og þrifa og ganga frá sinni vinnustöð í lokin.

Námsmat

Símat á vinnu nemenda 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 8.-10. bekk

- **Hæfnieinkunn (A-D)**

Heimilisfræði fyrir 8.-10. bekk - Matur og lífshættir

- Tjáð sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og sett í samhengi við ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari.
- Greint helstu þætti sem hafa áhrif á útgjöld við heimilishald og geti tekið ábyrgð á eigin útgjöldum og skuldbindingum og þekkt rétt sinn og skyldur sem neytandi.
- Greint aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu.
- Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu.

Heimilisfræði fyrir 8.-10. bekk - Matur og vinnubrögð

- Skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.
- Nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga á gagnrýninn hátt um næringarfræði, neytendamál, hagkvæmni í innkaupum, aukefni, geymslu og matreiðslu.
- Beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld.
- Greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum.

Heimilisfræði fyrir 8.-10. bekk - Matur og umhverfi

- Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í vítt samhengi við lýðræði og jafnrétti, hreinleika og eiginleika sem taldir eru bæta heilsu fólks og stuðla að sjálfbærri þróun.
- Rætt þátt auglýsinga og upplýsinga um merkingar, verð og gæði neysluvara í tengslum við neytendavernd og tjáð sig um gæði, geymslu og aukefni í matvælum.

Heimilisfræði fyrir 8.-10. bekk - Matur og menning

- Sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti.