

# Heimilisfræði - markmið í ljósi aðalnámskrár

## Matur og lífshættir

1. bekkur
  - að nemendur kynnist gildum hollrar næringar og heilbrigðra lífshátta
2. bekkur
  - að nemendur auki skilning sinn á tengslum hollustu og heilbrigðis
3. bekkur
  - að nemendur auki skilning sinn á tenglum hollustu og heilbrigðis
  - að nemendur læri að tileinka sér þekkingu á nauðsyn hreinlætis
4. bekkur
  - að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti
  - að nemendur geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
5. bekkur
  - að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti og öðlist þekkingu á helstu hugtökum í næringarfræði
  - að nemendur geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
6. bekkur
  - að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við gott heilsufar og öðlist þekkingu á helstu hugtökum í næringarfræði
  - að nemendur geti farið leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
  - að nemendur geri sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum heimilishalds og fái innsýn í neytendavernd
7. bekkur
  - að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við gott heilsufar og öll aðalatriði næringarfræðinnar
  - að nemendur geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
  - að nemendur geri sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum heimilishalds, sé meðvitaður um neytendavernd, læri að meta útlit og gæði matvæla og geti útskýrt hvernig á að geyma þau
8. bekkur
  - að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við gott heilsufar og öll aðalatriði næringarfræðinnar
  - að nemendur geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
  - að nemendur geri sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum heimilishalds, læri að meta útlit og gæði matvæla og geti útskýrt hvernig á að geyma þau
  - að nemendur geti tjáð sig um rétt sinn sem neytanda og veri meðvitaður um áhrifamátt auglýsinga
9. bekkur
  - að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við gott heilsufar og séu meðvitaðir um eigin ábyrgð á þeim málum
  - að nemendur geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif

- að nemendur geri sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum heimilishalds, læri að meta útlit og gæði matvæla og geti útskýrt hvernig á að geyma þau
- að nemendur geti tjáð sig um rétt sinn og skyldur sem neytanda, tekið ábyrgð á eigin útgjöldum og skuldbindingum og verið meðvitaður um áhrifamátt auglýsinga

#### 10. bekkur

- bekkur að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við gott heilsufar og séu meðvitaðir um eigin ábyrgð á þeim málum
- að nemendur geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
- að nemendur geri sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum heimilishalds, læri að meta útlit og gæði matvæla og geti útskýrt hvernig á að geyma þau
- að nemendur geti tjáð sig um rétt sinn og skyldur sem neytanda, tekið ábyrgð á eigin útgjöldum og skuldbindingum og verið meðvitaður um áhrifamátt auglýsinga

### **Matur og vinnubrögð**

#### 1. bekkur

- að nemendur kynnist helstu áhöldum í eldhúsi og æfi sig í að vinna með þau

#### 2. bekkur

- að nemendur þjálfist í samvinnu og sjálfstæðum vinnubrögðum
- að nemendur þekki heiti helstu eldhúsáhalda og geti unnið með þau

#### 3. bekkur

- að nemendur þjálfist í samvinnu og sjálfstæðum vinnubrögðum
- að nemendur þjálfist í notkun eldhúsáhalda og leikni í heimilisstörfum

#### 4. bekkur

- að nemendur geti með aðstoð matreitt einfalda rétti eftir uppskriftum
- að nemendur kunni að nota eldhúsáhöld og tæki eins og við á og geri sér grein fyrir slyshættum á heimilum

#### 5. bekkur

- að nemendur geti með aðstoð matreitt einfalda rétti eftir uppskriftum
- að nemendur þjálfist í vinnubrögðum og meðferð áhalda og tækja

#### 6. bekkur

- að nemendur geti matreitt einfalda rétti eftir uppskriftum og hugsu vel um nýtingu hráefnis
- að nemendur þjálfist í vinnubrögðum og meðferð áhalda og tækja

#### 7. bekkur

- að nemendur geti unnið sjálfstætt, matreitt einfaldar og hollar máltíðir og hugsu vel um nýtingu hráefnisins
- að nemendur þjálfist í vönduðum vinnubrögðum
- að nemendur geti nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla

- að nemendur geti greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau

#### 8. bekkur

- að nemendur geti unnið sjálfstætt, matreitt einfaldar og hollar máltíðir og hugsi vel um nýtingu hráefnisins
- að nemendur þjálfist í vönduðum vinnubrögðum
- að nemendur geti nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla
- að nemendur geti greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau

•

#### 9. bekkur

- að nemendur geti skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir með áherslu á hagkvæmi og nýtni
- að nemendur þjálfist í vönduðum vinnubrögðum með áherslu á snyrtimennsku, frumkvæði og skipulag
- að nemendur geti nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla
- að nemendur geti greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum
- að nemendur læri að beita helstu matreiðsluaðferðum

#### 10. bekkur

- að nemendur geti skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir með áherslu á hagkvæmi og nýtni
- að nemendur þjálfist í vönduðum vinnubrögðum með áherslu á snyrtimennsku, frumkvæði og skipulag
- að nemendur geti nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla
- að nemendur geti greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum
- að nemendur læri að beita helstu matreiðsluaðferðum

### **Matur og umhverfi**

#### 1. bekkur

- að nemendur tileinki sér jákvæða hegðun í sambandi við umhverfið

#### 2. bekkur

- að nemendur tileinki sér jákvæða hegðun og sýni ábyrgð í umgengni við náttúru og umhverfi

#### 3. bekkur

- að nemendur kynnist umhverfisvitund (sjálfbærni), fræðist um góða umgengni, flokkun og endurnýtingu

#### 4. bekkur

- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni og læri að setja viðfangsefnin í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður)
  - að nemendur skilji einfaldar umbúðamerkingar
5. bekkur
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefnin í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður) og kynnist helstu umhverfismerkjum
6. bekkur
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefnin í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður) og þekki helstu umhverfismerki
7. bekkur
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefnin í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður, jafnrétti) og átti sig á uppruna helstu matvæla
  - að nemendur geti skilið og rætt mismunandi umbúðamerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau
8. bekkur
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefnin í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður, jafnrétti) og átti sig á uppruna helstu matvæla
  - að nemendur geti skilið og rætt mismunandi umbúðamerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau
9. bekkur
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefnin í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður, jafnrétti, lýðræði, hreinleiki) og átti sig á uppruna helstu matvæla
  - að nemendur geti skilið og rætt mismunandi umbúðamerkingar og metið útlit og gæði matvæla með tilliti til neitendaverndar
  - að nemendur geti útskýrt mismunandi geymsluaðferðir á mat og tileinki sér þekkingu á aukefnum í mat
10. bekkur
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefnin í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður, jafnrétti, lýðræði, hreinleiki) og átti sig á uppruna helstu matvæla
  - að nemendur geti skilið og rætt mismunandi umbúðamerkingar og metið útlit og gæði matvæla með tilliti til neitendaverndar
  - að nemendur geti útskýrt mismunandi geymsluaðferðir á mat og tileinki sér þekkingu á aukefnum í mat

## **Matur og menning**

1. bekkur
- að nemendur tileinki sér jákvæð samskipti við borðhald

2. bekkur
  - að nemendur tileinki sér jákvæð samskipti við borðhald
3. bekkur
  - að nemendur tileinki sér jákvæð samskipti við borðhald og fræðist um íslenskan, þjóðlegan mat
4. bekkur
  - að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat
5. bekkur
  - að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat
6. bekkur
  - að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat
7. bekkur
  - að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um ólíka siði og venjur og þjólegar, íslenskar hefðir í matargerð
8. bekkur
  - að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um matarmenningu okkar og fái innsýn í matarmenningu annarra þjóða
9. bekkur
  - að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um matarmenningu okkar og fái innsýn í matarmenningu annarra þjóða
10. bekkur
  - að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um matarmenningu okkar og fái innsýn í matarmenningu annarra þjóða

## **Markmið hjá hverjum árgangi og tillögur að námsefni**

### **1. bekkur – markmið:**

- Að nemendur kynnist helstu áhöldum í eldhúsi og æfi sig í að vinna með þau
- að nemendur kynnist gildum hollrar næringar og heilbrigðra lífshátta
- að nemendur tileinki sér jákvæða hegðun í sambandi við umhverfið
- að nemendur tileinki sér jákvæð samskipti við borðhald

Tillögur að námsefni:

Gott og gaman – heimilisfræði fyrir byrjendur

### **2. bekkur – markmið:**

- Að nemendur þjálfist í samvinnu og sjálfstæðum vinnubrögðum

- að nemendur þekki heiti helstu eldhúsáhalda og geti unnið með þau
- að nemendur auki skilning sinn á tengslum hollustu og heilbrigðis.
- að nemendur tileinki sér jákvæða hegðun og sýni ábyrgð í umgengni við náttúru og umhverfi
- að nemendur tileinki sér jákvæð samskipti við borðhald

Tillögur að námsefni:

Hollt og gott 1

### **3. bekkur – markmið:**

- Að nemendur þjálfist í samvinnu og sjálfstæðum vinnubrögðum
- að nemendur þjálfist í notkun eldhúsáhalda og leikni í heimilisstörfum
- að nemendur auki skilning sinn á tengslum hollustu og heilbrigðis
- að nemendur læri að tileinka sér þekkingu á nauðsyn hreinlætis
- að nemendur kynnist umhverfisvitund (sjálfbærni), fræðist um góða umgengni, flokkun og endurnýtingu.
- að nemendur tileinki sér jákvæð samskipti við borðhald og fræðist um íslenskan, þjóðlegan mat

Tillögur að námsefni:

Hollt og gott 2

### **4. bekkur – markmið:**

- Að nemendur geti með aðstoð matreitt einfalda rétti eftir uppskriftum
- að nemendur kunni að nota eldhúsáhöld og tæki eins og við á og geri sér grein fyrir slysaþættum á heimilum
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti
- að nemendur geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni og læri að setja viðfangsefnin í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður).
- að nemendur skilji einfaldar umbúðamerkingar
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat

Tillögur að námsefni:

Hollt og gott 3

### **5. bekkur – markmið:**

- Að nemendur geti með aðstoð matreitt einfalda rétti eftir uppskriftum
- að nemendur þjálfist í vinnubrögðum og meðferð áhalda og tækja
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti og öðlist þekkingu á helstu hugtökum í næringarfræði
- að nemendur geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefnin í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður) og kynnist helstu umhverfismerkjum
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat

Tillögur að námsefni:

Gott og gagnlegt 1, aðrar uppskriftir frá kennara.

### **6. bekkur – markmið:**

- Að nemendur geti matreitt einfalda rétti eftir uppskriftum og hugsi vel um nýtingu hráefnisins
- að nemendur þjálfist í vinnubrögðum og meðferð áhalda og tækja
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við gott heilsufar og öðlist þekkingu á helstu hugtökum í næringarfræði
- að nemendur geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefnin í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður) og þekki helstu umhverfismerki
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat
- að nemendur geri sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum heimilishalds og fái innsýn í neytendavernd

Tillögur að námsefni:

Gott og gagnlegt 2, uppskriftir frá kennara.

### **7. bekkur – markmið:**

- Að nemendur geti unnið sjálfstætt, matreitt einfaldar og hollar máltíðir og hugsi vel um nýtingu hráefnisins

- að nemendur þjálfist í vönduðum vinnubrögðum
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við gott heilsufar og öll aðalatriði næringarfræðinnar
- að nemendur geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefnið í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður, jafnrétti) og átti sig á uppruna helstu matvæla
- að nemendur geti skilið og rætt mismunandi umbúðamerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um ólíka siði og venjur og þjólegar, íslenskar hefðir í matargerð
- að nemendur geri sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum heimilishalds, sé meðvitaður um neytendavernd, læri að meta útlit og gæði matvæla og geti útskýrt hvernig á að geyma þau
- að nemendur geti nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla
- að nemendur geti greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau

Tillögur að námsefni:

Gott og gagnlegt 3

## **8. bekkur - markmið**

- að nemendur geti unnið sjálfstætt, matreitt einfaldar og hollar máltíðir og hugsu vel um nýtingu hráefnisins
- að nemendur þjálfist í vönduðum vinnubrögðum
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við gott heilsufar og öll aðalatriði næringarfræðinnar
- að nemendur geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefnið í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður, jafnrétti) og átti sig á uppruna helstu matvæla
- að nemendur geti skilið og rætt mismunandi umbúðamerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um matarmenningu okkar og fái innsýn í matarmenningu annarra þjóða



- að nemendur geri sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum heimilishalds, læri að meta útlit og gæði matvæla og geti útskýrt hvernig á að geyma þau
- að nemendur geti tjáð sig um rétt sinn sem neytanda og veri meðvitaður um áhrifamátt auglýsinga
- að nemendur geti nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla
- að nemendur geti greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau

Tillögur að námsefni:

Matur og menning. Næring og lífshættir. Uppskriftir fyrir unglíngastig. Annað efni frá kennara.

## **9. bekkur - markmið**

- Að nemendur geti skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir með áherslu á hagkvæmni og nýtni
- að nemendur geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
- að nemendur þjálfist í vönduðum vinnubrögðum með áherslu á snyrtimennsku, frumkvæði og skipulag
- að nemendur læri að beita helstu matreiðsluaðferðum
- að nemendur geti greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við gott heilsufar og séu meðvitaðir um eigin ábyrgð í þeim málum
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefnin í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður, jafnrétti, lýðræði, hreinleiki) og átti sig á uppruna helstu matvæla
- að nemendur geti skilið og rætt mismunandi umbúðamerkingar og metið útlit og gæði matvæla með tilliti til neitendaverndar
- að nemendur geti útskýrt mismunandi geymsluaðferðir á mat og tileinki sér þekkingu á aukefnum í mat
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um matarmenningu okkar og fái innsýn í matarmenningu annarra þjóða

- að nemendur geri sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum heimilishalds, læri að meta útlit og gæði matvæla og geti útskýrt hvernig á að geyma þau
- að nemendur geti tjáð sig um rétt sinn og skyldur sem neytanda, tekið ábyrgð á eigin útgjöldum og skuldbindingum og verið meðvitaður um áhrifamátt auglýsinga
- að nemendur geti nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla

Tillögur að námsefni:

Matur og menning. Næring og lífshættir. Uppskriftir fyrir unglingastig. Annað efni frá kennara.

## 10. bekkur - markmið

- Að nemendur geti skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir með áherslu á hagkvæmni og nýtni
- Að nemendur geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
- að nemendur þjálfist í vönduðum vinnubrögðum með áherslu á snyrtimennsku, frumkvæði og skipulag
- að nemendur læri að beita helstu matreiðsluáðferðum
- að nemendur geti greint frá viðbrögðum við slysum á heimilum
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við gott heilsufar og séu meðvitaðir um eigin ábyrgð í þeim málum
- að nemendur auki þekkingu sína um sjálfbærni, læri að setja viðfangsefnin í samhengi við hana (umgengni, endurnýting, sparnaður, jafnrétti, lýðræði, hreinleiki) og átti sig á uppruna helstu matvæla
- að nemendur geti skilið og rætt mismunandi umbúðamerkingar og metið útlit og gæði matvæla með tilliti til neitendaverndar
- að nemendur geti útskýrt mismunandi geymsluáðferðir á mat og tileinki sér þekkingu á aukefnum í mat
- að nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um matarmenningu okkar og fái innsýn í matarmenningu annarra þjóða
- að nemendur geri sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum heimilishalds, læri að meta útlit og gæði matvæla og geti útskýrt hvernig á að geyma þau

- að nemendur geti tjáð sig um rétt sinn og skyldur sem neytanda, tekið ábyrgð á eigin útgjöldum og skuldbindingum og verið meðvitaður um áhrifamátt auglýsinga

- að nemendur geti nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla

Tillögur að námsefni:

Matur og menning. Næring og lífshættir. Uppskriftir fyrir unglingastig. Annað efni frá kennara.