

Heimilisfræði val '18-'19

Kennarar: Guðlaug Jónsdóttir

| 10, 8, 9

Markmið:

Að nemendur:

- verði sjálfbjarga þegar kemur að matreiðslu og bakstri
- geti fylgt leiðbeiningum um hreinlæti og þrif
- geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við gott heilsufar og séu meðvitaðir um eigin ábyrgð í þeim málum
- fái tækifæri til að þroska eigin sköpunarhæfni

Námsefni:

Verkefni/upskriftir frá kennara. Fróðleikur af vef landlæknis og úr ýmsum áttum.

-

Kennsluaðferðir:

Að mestu verkleg kennsla – sýnikennsla. Fróðleikur í formi lítilla fyrirlestra og samræðna (glærur frá embætti landlæknis o.fl.).

Kennsluáætlun:

Vika	Námsefni	Annað
7.-11.jan	Mán – fim. Kynning. Sætindi, orkudrykkir, skyndibitar. Hrökkbrauð, döðlupestó, hollustunammi, orkukúlur.	
14.-18.jan	Mán – fim. Gulrótar-kókos-engifersúpa, ítölsk grænmetissúpa, aspássúpa með gamla laginu.	100 mín
21.-25.jan	Mán – fim. Heilsuefling í víðu samhengi. Æskileg samsetning fæðunnar. Sólarpönnukökur.	
28.jan-1.feb Þri foreldrav.	Mán – fim. Litlar kjöt- og ostabollur í heimalagaðri tómatsósu með heilheitispaggetti. Ostastangir.	
4.feb-8.feb	Mán – fim. Hvítlauksbrauð, eggjakökur, límónukókoskúlur.	
11.feb.-15.feb	Mán – Aukaverkefni.	
Fim og föst vetrarfrí		
18.-22.feb	Mán – fim. Sykurmassakaka. Botnar og sykurmassi.	100 mín
25.feb-1.mars	Mán – fim. Sykurmassakaka. Samsetning og skreyting.	100

4.-8.mars Þri sprengid. Starfsdagur	Mán – fim. Kúbverskur baunaréttur, núðlur með kjúklingi, grænmetisréttur, hrísgrjón og salat.	
11.-15.mars Samr.pr 9.b	Mán – fim. Fiskibuff með grænmeti. Karrísósa, hrísgrjón, ferskt grænmetissalat.	
18.-22 mars	Mán – fim. Indverskur lambaréttur, hrísgrjón, naan, papadums, raita.	100 mín
25.-29.mars	Mán – fim. Döðlukóskúllur. Olía eða mjúk fita? Fiskur og ómega-3 fitusýrur.	
1.-5. apríl	Mán kennari í fríi Fim Hafrakökur. Heilkornavörur.	
8.-12.apríl Mi fim árshá.	Mán – Hafrakökur. Heilkornavörur.	
PÁSKAFRÍ!!		
23.-26.apríl	Frí....mánud. páskafrí og sumardagurinn fyrsti á fimmtud.	
29.apr-3.maí Mið 1.maí frí	Mán – fim. Undirbúningur fyrir smáréttaveislu.	
6.-10.maí	Mán – fim. Smáréttaveisla.	
13.-17.maí	FRÍ	

Námsmat:

Frammistaða metin í hverjum tíma. Samanburður á hæfni nemenda miðað við markmið – yfirlit í lok tímabils. Heildareinkunn gefin í bókstöfum.

G.Í. valgreinar - Heimilisfræði 9. - 10. bekkur - Markmið

- að nemendur verði sjálfbjarga þegar kemur að matreiðslu, bakstri og öðru því sem fylgir eldhúsvörkum á heimilum
- þjálfist í vönduðum vinnubrögðum með áherslu á snyrtimennsku, frumkvæði og skipulag
- geti skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir með áherslu á hagkvæmni og nýtni
- læri að beita helstu matreiðsluaðferðum
- að nemendur fái tækifæri til þess að þroska eigin sköpunarhæfni