

Kennsluáætlun í heimilisfræði

7.bekkur

Veturinn 2018-2019

<u>Kennari:</u>	Erna Sigrún Jónsdóttir.
<u>Kennslustaður:</u>	Heimilisfræðistofa 118.
<u>Kennslustundir:</u>	Hringekja. Árgangnum skipt upp í 4 hópa, hver hópur 4 kennslustundir á viku fjórðung vetrar.
<u>Námsefni:</u>	Kennslubók í heimilisfræði Gott og gagnlegt 3, annað efni frá kennara.

Markmið, að nemendur:

- geti unnið sjálfstætt, matreitt einfaldar og hollar máltíðir og hugsi vel um nýtingu hráefnisins
- að nemendur þjálfast 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 viðfangsefni 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 og sé meðvitaður um neytendavernd
- 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
- geti búið til einfaldan matreiðsluþátt

Námsmat: Vinna og hegðun metin í hverjum tíma. Samanburður á hæfni nemenda miðað við markmið yfirfarið í lok tímabils. Heildareinkunn gefin í bókstöfum.

Verkefni:

- Vinnubók – ýmis verkefni hnýtt aftan við verklega kennslu.
- Sjálfbærni – umgengni, endurnýting, sparnaður, jafnrétti. Myndband.
- Næringarefni – orkuefni, vítamín, steinefni og snefilefni. Miðlar – hvernig er hægt að nýta miðla til að afla upplýsinga í sambandi við matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla?
- Umbúðamerkingar. Geymsluaðferðir. Örverur – matarsýkingar. Vinnubók – verkefni.
- Kostnaðarliðir heimilishalds, neytendavernd, uppruni matvæla. Vinnubók – verkefni.
- Þeytt deig. Súkkulaðimúffur með eplum-matreiðsluþáttur unninn í I-Movie.
- Hrært deig. Dropasmákökur. Vinnubók.
- Hnoðað deig. Súkkulaðikóskúlur með perlusykri. Slysa á heimilum.
- Gerdeig. Múslíbollur. Siðir, venjur, þjólegar íslenskar hefðir í matargerð.
- Gerdeig. Langbrauð. Vinnubók.
- Tómat súpa og naan-brauð.
- Gúlassúpa.
- Grísagleði.

- Fiskur undir þekju.
- Hakkað buff með góðri sósu.
- Kjúklingur með kús-kús.
- Framandi fiskréttur. Extra-þrif.
- Smáréttaveisla.