

## Heimilisfræði – fagnámskrá

Við lok skólaárs getur nemandi:

### 1.bekkur

Matur og lífshættir

- Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti.
- Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.
- Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.

Matur og vinnubrögð

- Sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.

Lykilhæfni - tekið leiðsögn á jákvæðan hátt.

### 2.bekkur

Matur og lífshættir

- Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti.
- Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.
- Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.

Matur og vinnubrögð

- Sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.

Lykilhæfni - tekið leiðsögn á jákvæðan hátt.

### 3.bekkur

Matur og lífshættir

- Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti.
- Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.
- Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.

Matur og vinnubrögð

- Útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.
- Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld.
- Sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.

Lykilhæfni - tekið leiðsögn á jákvæðan hátt.

## **4.bekkur**

### Matur og lífshættir

- Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti.
- Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.
- Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.
- Tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt.

### Matur og vinnubrögð

- Útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.
- Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld.
- Sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.
- Nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um einfaldar uppskriftir.

### Matur og umhverfi

- Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.
- Skilið einfaldar umbúðamerkingar.

### Matur og menning

- Tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga, siði sem þeim fylgja og þjóðlegan mat.

Lykilhæfni – tekið leiðsögn á jákvæðan hátt.

## **5.bekkur**

### Matur og lífshættir

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

### Matur og vinnubrögð

- Matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best.
- Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld.

### Matur og menning

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

Lykilhæfni - unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á

## **6.bekkur**

### Matur og lífshættir

- Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.
- Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi.
- Gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd.

### Matur og vinnubrögð

- Matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best.
- Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld.
- Nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla.

### Matur og umhverfi

- Skilið og rætt mismunandi umbúðarmerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau.

Lykilhæfni - unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á.

## **7.bekkur**

### 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.

### Matur og vinnubrögð

- Matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best.
- Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld.

### 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.

Lykilhæfni - unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á.

## **8.bekkur**

### 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 aðalatriði næringarfræðinnar og útskýrt tengsl næringarefna, hráefna og matreiðslu.
- Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu.

### Matur og vinnubrögð

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

### Matur og umhverfi

- 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.

Lykilhæfni - unnið eftir fyrirmælum og borið ábyrgð á eigin verkefnum og vinnubrögðum þegar við á.