

# Heimilisfræði 6.bekkur

---

Kennarar: Guðlaug Jónsdóttir

6

## Markmið:

### Að nemendur:

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

## Verkefni

### Námsefni:

Gott og gagnlegt 2. Annað efni frá kennara.

### Kennsluaðferðir:

Verkleg kennsla, sýnikennsla. Bókleg kennsla: Vinnubók og ýmis verkefni.

Hringekja, fjórir hópar. Hver hópur fjórðung vetrar, tvisvar sinnum tvær kennslustundir á viku.

### Verkefnabanki:

- Fara yfir eldhúsreglur – hegðun, umgengni, frágangur, nýting á hráefni o.fl.
- Heilsa og lífsstíll, góðar matarvenjur bls: 3-4 lesbók.
- Máltíðir dagsins, bls: 10-11 lesbók. Verkefni.
- Algeng eldhúsáhöld bls:3-4 vinnubók, hvað þarf að varast? Hreinlæti bls: 47 lesbók.
- Sjálfbærni – umgengni, endurnýting, sparnaður.
- Umhverfismálin – verkefni.
- Næringarefni/orkuefni.
- Skoða næringarefnatöflur – hvaða næringarefni eru í 100 g af matvælum? Sýnikennsla.
- Kostnaðarliðir heimilishalds. Hvað þurfa mamma og pabbi að borga?

- Egg bls: 32 lesbók. Kjöt bls: 16-20 lesbók. Fiskur bls: 22-27 lesbók.
- Brauðvafningar með sesamfræjum – Pítsusnúðar - Smábrauð.
- Tebollur – Lummur - Hjónabandssæla í múffumótum.
- Piparkökur - Smákökur.
- Bakaðir kartöflubátar - Minestrone ítölsk súpa.
- Grjónagrautur m/slátri. Extra-þrif.
- Kjötsósa með spaghetí - Mexíkóskur kjötréttur - Chlifiskur.

**Kennsluáætlun:** Fyrsta tímabil af fjórum.

	Skólasetning	
22.-23.ág	Föst Fara yfir eldhúsreglur – hegðun, umgengni, frágangur, nýting á hráefni o.fl. <b>Grænmeti úr skólagarði.</b>	17 skipti
	Mið <b>Brauðvafningar með sesamfræjum.</b>	
26.-30.ág	Föst <b>Bakaðir kartöflubátar.</b> Kostnaðarliðir heimilishalds. Hvað þurfa mamma og pabbi að borga?	
2.-6.sept	Mið <b>Lummur.</b>	
Föst starfsd	Föst – starfsdagur.	
	Mið Bóklegt. Næringarefni/orkuefni.	
9.-13. sept	Föst <b>Mexíkóskur kjötréttur.</b>	
	Mið <b>Tebollur.</b> Skoða næringarefnatöflur – hvaða næringarefni eru í 100 g af matvælum? Sýnikennsla.	
16.-20.sept	Föst <b>Minestrone ítölsk súpa.</b>	
23.-27. sept		
Samr pr 4.b	Mið <b>Chlifiskur.</b> Föst <b>Smábrauð.</b>	
Fim og föst		
30.sept- 4.okt	Mið – foreldraviðtal.	
For.viðt mið	Föst <b>Grjónagrautur m/ slátri.</b> Extra-þrif.	
	Mið Egg bls: 32 lesbók. Kjöt bls: 16-20 lesbók. Fiskur bls: 22-27 lesbók. – Verkefni.	
7.-11. okt	Föst <b>Smákökur.</b>	
	Mið Sjálfbærni – umgengni, endurnýting, sparnaður. Umhverfismálin – umræður. <b>Hjónabandssæla í múffumótum.</b>	
14.-18.okt	Föst - vetrarfrí	
Vetr.frí föst		
21.-25. okt	Mið <b>Pítsusnúðar.</b>	
Vetr.frí mán	Föst <b>Kjötsósa með spaghetí.</b>	
28.okt- 1.nóv	Mið <b>Piparkökur.</b>	

## Námsmat:

Vinna og hegðun metin í hverjum tíma. Gefnar eru lokaeinkunnir fyrir hæfni á námssviði í formi bókstafs að vori, auk þess eru gefnar einkunnir í formi tákna fyrir metanleg markmið.

## VIÐMIÐ ÚR NÁMSKRÁ

---

### G.Í. Heimilisfræði 6. bekkur - Matur og lífshættir

- Geti farið leiðbeiningum um hreinlæti og þrif

### G.Í. Heimilisfræði 6. bekkur - Matur og vinnubrögð

- Geti matreitt einfalda rétti eftir uppskriftum og hugsi vel um nýtingu hráefnis
- Þjálfist í vinnubrögðum og meðferð áhalda og tækja