

Heimilisfræði VAL Unglingastig

Kennarar: Eiríkur Gísli Johansson

| 10, 8, 9

Markmið:

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 n gott heilsufar og séu meðvitaðir um eigin ábyrgð í þeim málum
- fái tækifæri til að þroska eigin sköpunarhæfni

Námsefni:

Matur og menning, Næring og lífshættir, Heimilisfræði unglíngastig uppskriftir, annað efni frá kennara.

Kennsluaðferðir:

Að mestu leyti verkleg kennsla. Fræðsla og umræður um ýmislegt, sem fellur undir markmiðin hér að ofan, samhliða verklegri kennslu.

Kennsluáætlun:

Vika	Námsefni	Annað
22.-23.ág	Skólasetning Mán	
26.-30.ág	Fim Smábrauð með fræjum. Kynning.	
2.-6.sept	Mán frí	
Föst starfsd	Fim Bananamúffur. Mán	
9.-13. sept	Fim Chili con carne, hrísgrjón, salat með tómatdressingu.	
16.-20.sept	Mán Bananamúffur. Fim Kjúklingasalat. Brauðstangir.	
23.-27. sept	Mán Kjúklingasalat. Brauðstangir	
Samr pr 4.b	Fim	

Fim og föst Mexíkanskar kjötbollur, salsa, lárperumauk, salat, hrísgrjón.
Mán

30.sept-4.okt Mexíkanskar kjötbollur, salsa, lárperumauk, salat, hrísgrjón.

For.viðt mið Fim
Lúxusfiskréttur, kartöflur, salat. Hvítlauksbrauð. Döðlu-kókoskúlur.
Mán

7.-11. okt Lúxusfiskréttur, kartöflur, salat. Hvítlauksbrauð. Döðlu-kókoskúlur.
Fim Kjúklingasúpa / önnur súpa

14.-18.okt Mán Kjúklingasúpa / önnur súpa

Vetr.frí föst Fim Frí vegna íþróttahátíðar

21.-25. okt Mánudagur frí

Vetr.frí mán Fim Frí.
Mán Brún rúlluterta (sýna video af pastagerð)

28.okt-1.nóv Fim Brún rúlluterta (sýna video af pastagerð)

4.-8.nóv Mán Ítalskt, heimalagað pasta
Fim Ítalskt, heimalagað pasta

11.-15.nóv Mán Döðlukókoskúlur

Starfsd. föst Fim Döðlukókoskúlur

18.-22.nóv Mán Leynikarfa
Fim Leynikarfa

25.-29.nóv Mán Smákökubakstur.
Fim Smákökubakstur.

2.-6.des Mán Piparkökuhús
Fim Piparkökuhús

9.-13.des Mán Piparkökuhús samsetning
Fim Piparkökuhús samsetning

16.-20.des Mán
Litlu jól föst.

Námsmat:

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

Heimilisfræði fyrir 8.-10. bekk - Matur og lífshættir

- Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu.

Heimilisfræði fyrir 8.-10. bekk - Matur og vinnubrögð

- Skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.
- Nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga á gagnrýninn hátt um næringafræði, neytendamál, hagkvæmni í innkaupum, aukefni, geymslu og matreiðslu.
- Beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsahöld.