

Heimilisfræði val vor

Kennarar: Guðlaug Jónsdóttir

| 10, 9

Markmið:

Að nemendur geti:

- farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu.
- 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.
- nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga á gagnrýninn hátt um næringafræði, neytendamál, hagkvæmni í innkaupum, aukefni, geymslu og matreiðslu.

Námsefni:

Matur og menning, Næring og lífshættir, Ráðleggingar landlæknis, uppskriftir og 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. Áhersla á heilsusamlegt lífferni – hollt fæði, hreyfing, hvíld, andleg og félagsleg heilsa.

Kennsluáætlun vor '21.

Vika	Námsefni	Annað
18.-22.jan	Mán/fim – Kynning. Brauðbakstur, lyftiefni. Gulrótarbollur, súrdeigsbrauð.	80 mín
25.-29.jan	Mán/fim – Plokkfiskur. Sólardagurinn, sólarpönnukökur. Þorrinn, vestfirskar hveitikökur.	100 mín
1.-5.feb For.v. þri	Mán/fim - Kjúklingasúpa með eplum, karrý og engifer, ostabollur.	80 mín
8.-12.feb Þem mið fim	Mán – Ítölsk grænmetissúpa. Ítölsk brauð.	80 mín
15.-19. feb Boll Sta.fi	Mán – Fiskréttur án uppskriftar.	80 mín
Vetrarfr. föst		
22.-26.feb	Mán/fim – Indversk matargerð.	100 mín
1.-5.mars	Mán/fim – Pastagerð.	80 mín
8.-12. mars	Mán/fim – Kaka nemans, bakstur og undirbúningur.	80 mín

15.-19.mars	Mán/fim – Kaka nemans, samsetning og skreyting	100 mín
22.-26.mars	Mán/fim – Páskakransar.	80 mín
Mi,fim ársh.		
PÁSKAFRÍ		
6.-9.apríl	mán páskar. Fim – Fiskréttur án uppskriftar.	80 mín
12.-16.apríl	Mán/fim - Mexíkóskar kjötbollur og meðlæti. Döðluhrákaka.	100 mín
19.-23.apríl	Mán – Snúðagerð.	80 mín
Sum.fyrst. fi		
26.-30.apríl	Mán/fim – Undirbúningur fyrir smáréttaveislu.	80 mín
3.-7.maí	Mán/fim – Smáréttaveisla.	100 mín
10.-14.maí	Mán – Brauðréttir og bakstur.	80 mín
Uppst. fim		
17.-21. maí	Mán/fim – Brauðréttir og bakstur/útikennsla?	80 mín
25.-28.maí	Fim – Útikennsla.	80 mín
Hvítas.mán		

Námsmat:

Nemendur fá gefin tákni fyrir verkefni sem tengjast hæfniviðmiðum. Lokaeinkunn í formi bókstafs að vori.