

**Námsáætlun fyrir heimilisfræði - 6. bekkur
skólaárið 2019 – 2020**



Kennari: Guðbjörg Rúna Vilhjálmsdóttir
Tímafjöldi: 2 kennslustundir á viku

Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Menningarlæsi	<ul style="list-style-type: none"> • tekið tillit til annarra í hópvinnu og sýnt frumkvæði. 	<ul style="list-style-type: none"> • rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með kjöt-, fisk- og eggjaflokk • geti lagt gagnrýnið mat á eigin frágang í eldhúsi • tileinki sér kurteisi og tillitssemi við borðhald og bragði á þeim fæðutegundum sem á boðstólum eru • fái þjálfun í samskiptum og í að virða ólík sjónarmið • draga sig saman tveir og tveir í hverri viku, til að byggja upp samvinnu og tillitssemi. 	Mat á frammistöðu í tímum og vinnusemi.
Matur og lífshættir	<ul style="list-style-type: none"> • tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar. • tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar • farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi 	<ul style="list-style-type: none"> • kynnist orkueiningum fæðunnar (he., kcal og kj) • kynnist orkuefnum fæðunnar og læri um hlutverk þeirra í líkamanum • leiti uppi orkurík og orkusnauð matvæli í næringarefnatöflu • geri sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna 	

	<ul style="list-style-type: none"> • gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd. 	<ul style="list-style-type: none"> • kanni hvaða næringarefni eru í þeim matvælum sem unnið er með • kanni næringargildi lýsis • geri sér grein fyrir því hvers vegna persónulegt hreinlæti er fái þjálfun í að lesa úr fatamerkingum og flokka þvott • læri að þrifa kæliskáp og eldavél • hafi öðlast færni í að þvo upp samkvæmt hreinlætiskröfum mikilvægt • læri að meta eigin neyslu með tilliti til vasapeninga • kynnist skipulögðum innkaupum með hliðsjón af magni, verði og gæðum • fái þjálfun í að gera verðsamanburð á tilbúnum og heimagerðum mat (þitsa, samlokur) 	
Matur og vinnubrögð	<ul style="list-style-type: none"> • matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best. • unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notað til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld. • greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau. • nýtt margvíslega miðla til að 	<ul style="list-style-type: none"> • tileinki sér að velja og nota rétt áhöld við matreiðslustörf • þjálfist í að stækka og minnka uppskriftir • þjálfist í að vinna sjálfstætt eftir uppskriftum • tileinki sér einfalda vinnutækni í matreiðslu við að hreinsa, flysja, skera, brytja, saxa og sjóða • öðlist færni í að meta útlit og gæði matvæla sem unnið er með (kjöt, fiskur, egg) • geri sér grein fyrir helstu orsökum slysa á 	

	afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla.	heimilum og viti hvernig koma má í veg fyrir þau	
Matur og umhverfi	<ul style="list-style-type: none"> tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla of útskýrt hvernig á að geyma þau. 	<ul style="list-style-type: none"> hafi fengið tækifæri til að taka þátt í að fegra og hreinsa umhverfið tileinki sér jákvætt viðhorf til umhverfisverndar læri hvaða sorp má endurnýta 	
Matur og menning	<ul style="list-style-type: none"> tjáð sig um ólíka siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð. 	<ul style="list-style-type: none"> kynnist og bragði á þjóðlegum íslenskum mat (saltfiski, plokkfiski, kjötsúpu) 	
Námsgögn:			
<ul style="list-style-type: none"> Gott og gagnlegt 2 			
Lokanámsmat:			
<ul style="list-style-type: none"> Einkunn gefin í bókstöfum, A, B+, B, C+, C eða D. 			