

Námsáætlun fyrir heimilisfræði - 7. bekkur
skólaárið 2019 – 2020

Kennari: Guðbjörg Rúna Vilhjálmsdóttir

Tímafjöldi: 2 kennslustundir á viku



Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
Menningarlæsi	tekið tillit til annarra í hópvinnu og sýnt frumkvæði.	- temji sér sjálfstæði og frumkvæði í vinnubrögðum - temji sér góð vinnubrögð og réttar vinnustellingar - temji sér að taka þátt í ánægjulegum samskiptum við borðhald - fái þjálfun í að setja sig í spor annarra og taka þátt í samvinnu og samstarfi - fái þjálfun í að virða jafnrétti, ólík sjónarmið, mismunandi siði og venjur - temji sér jákvæð viðhorf gagnvart matarmenningu mismunandi þjóða - 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	- tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar. - tjáð sig um aðalatriði næringarfræðinnar - farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi	- Meti næringargildi korns og korntegunda beri saman næringargoldi í mismunandi korntegundum. - Reikni út orkugildi morgunverðar - geri könnun á eigin morgunverði - kynni sér hvaða næringarefni eru í algengustu matvælum - kanni hvaða næringarefni eru ríkjandi í hverjum	

	• gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd.	flokki fæðuhringsins • fái þjálfun í að setja saman máltíðir með hliðsjón af fæðuhring • beri saman næringargildi fæðutegunda úr jurta- og dýraríki • tileinki sér persónulegt hreinlæti • tileinki sér jákvætt viðhorf gagnvart hreinu umhverfi úti sem inni • hafi öðlast færni í að þvo upp í höndum og í uppþvottavél • velti því fyrir sér hvernig vasapeningum er best varið • geri áætlun um útgjöld miðað við eigið ráðstöfunarfé	
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. • greint frá helstu orsökum slysa á heimilum og hvernig má koma í veg fyrir þau. • nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla.	• Fái þjálfun í að velja hentug áhöld og tæki og nota leiðarvísa með þeim • læri að breyta g í dl og öfugt • þjálfist í að stækka og minnka uppskriftir • vinni af öryggi með einföldustu aðferðir í matreiðslu (suða, steiking, bakstusaðferðir) viti um helstu orsakir slysa í heimahúsum og næsta umhverfi	

Matur og umhverfi	tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla of útskýrt hvernig á að geyma þau.	- geti metið útlit og gæði algengra matvæla - kynnist helstu vinnslu- og geymsluaðferðum matvæla og viti hvernig geyma skal matvæli heima (í búi, kæli og frysti) - kynnist umbúðamerkingum matvæla og nýti þær til að meta kosti og galla tilbúins og hálftilbúins matar - geri sér gein fyrir því hvers vegan hreinlæti er mikilvægt við meðferð - tileinki sér ábyrga umgengni við umhverfi sitt	
Matur og menning	tjáð sig um ólíka siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.	beri saman mataræði Íslendinga fyrr og nú	
Námsgögn: Gott og gagnlegt 3			
Lokanámsmat: Einkunn gefin í bókstöfum, A, B+, B, C+, C eða D.			