

Námsáætlun fyrir heimilisfræði - 7. bekkur



Námsþættir	Hæfniviðmið	Kennsluhættir/leiðir	Námsmat
<p>Matur og lífshættir</p>	<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 • gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum við heimilishald og sé meðvitaður um neytendavernd. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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 uppvottavél • velti því fyrir sér hvernig vasapeningum er best varið • geri áætlun um útgjöld miðað við eigið 	

		ráðstöfunarfé	
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 afla upplýsinga er varða matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla. Skilið og rætt mismunandi umbúðarmerkingar metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau. 	<ul style="list-style-type: none"> geti metið útlit og gæði algengra matvæla kynnist helstu vinnslu- og geymsluaðferðum matvæla og viti hvernig geyma skal matvæli heima (í búri, 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 vegna hreinlæti er mikilvægt við meðferð tileinki sér ábyrga umgengni við umhverfi sitt 	
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"> beri saman mataræði Íslendinga fyrr og nú 	
Námsgögn: Námsefni frá Námsgagnastofnun og efni af veraldrarvefnum			
Lokanámsmat: Einkunn gefin í bókstöfum, A, B+, B, C+, C eða D.			