

Námsáætlun fyrir heimilisfræði val 8.-10. bekkur

Markmið

Að nemandi

- þekki næringarefnin eru og hlutverk þeirra í líkamanum
- hafi þekkingu og færni til að setja saman máltíðir samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni
- geti matreitt fjölbreyttan og hollan hversdagsmat
- geti beitt helstu matreiðsluaðferðum og hafa tileinkað sér góða vinnutækni
- geti farið eftir viðurkenndum kröfum um hreinlæti
- geti notað matreiðslubækur og alhliða upplýsingar
- geti skipulagt með öðrum, útbúið og borið fram mat við mismunandi tækifæri
- kunnir rétta líkamsbeitingu við heimilisstörf
- þekki algengustu matvæli á markaðnum og geta metið útlit og gæði
- geti lagt mat á upplýsingar og auglýsingar um matvæli
- þekki skaðsemi mismunandi örvera og geta beitt kunnáttu við að varast tjón af völdum þeirra (krossmengun og matareitranir/-sýkingar)
- hafi skilning á mikilvægi hreinlætis fyrir vellíðan hvers einstaklings
- hafi skilning á því að nota umhverfisvænar hreinlætisvörur og hvaða efni ber að varast
- geti þvegið upp í höndum og í uppþvottavél og haldið hreinum tækjum og áhöldum
- geti lagt gagnrýnið mat á eigin neyslu
- geti unnið sjálfstætt og í samvinnu við aðra
- hafi gert sér grein fyrir því að mikilvægt er að skipta með sér verkum á heimilum.

Viðfangsefni:

Uppskriftabók fyrir nemendur á unglingastigi og Menning og matur. Auk þess vinna nemendur eftir uppskriftum og verkefnum frá kennara.

Námsmat:

Verklegur þáttur metinn með hliðsjón af vinnusemi, samvinnu, frumkvæði og snyrtilegum vinnubrögðum.