

**Kennari:**  
Hrönn Axelsdóttir

**Kennslufyrirkomulag:**  
Bóklegt og verklegt nám í  
heimilifræðistofu

**Tímafjöldi:**  
6 kennslustundir

**Bekkur:**  
6. bekkur

### Heimilisfræði

Heimilisfræði fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Námsgreininni er m.a. ætlað að stuðla að heilbrigðum lífsháttum og neysluvenjum, góðu heilsufari, neytendavitund og verndun umhverfis. Kjarni heimilisfræðinnar er þekking og leikni í heimilisstörfum þar sem þættir eins og næringarfræði, matreiðsla og hreinlæti tengjast.

Opinberar ráðleggingar (Lýðheilsustöðvar/Landlæknis) um mataræði og næringu eru hafðar til hliðsjónar við kennslu í heimilisfræði.

### Heimilisfræði

Námsþættir:	Námsefni:	Hæfniviðmið: <i>Að nemendur:</i>	Leiðir:
Næring og hollusta	Heimilisfræði 4 Gott og gagnlegt 2 og 3 Matur og menning Ítarefni	<ul style="list-style-type: none"><li>– kynnist orkueiningum fæðunnar (he, kcal og kJ)</li><li>– kynnist orkuefnum fæðunnar og læri um hlutverk þeirra</li><li>– leiti uppi orkurík og orkusnauð matvæli í næringarefnatöflu</li><li>– skoði næringargildi lýsis</li><li>– kanni hvaða næringarefni eru í þeim matvælum sem notuð eru</li><li>– geri sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna</li><li>– kynnist góðum matarvenjum</li></ul>	Einfaldar verklegar æfingar Sýnikennsla Spurt og spjallað Einstaklingsvinna Hópavinna Paravinna

Matreiðsla og vinnubrögð		<ul style="list-style-type: none"> <li>– noti rétt áhöld við matreiðslu</li> <li>– þjálfist í að stækka og minnka uppskriftir</li> <li>– þjálfist í að vinna sjálfstætt eftir uppskriftum</li> <li>– taki þátt í að matreiða þjóðlegan íslenskan mat</li> <li>– tileinki sér einfalda vinnutækni í matreiðslu (hreinsa, flysja, skera, brytja, saxa, rífa, sjóða)</li> <li>– tileinki sér góða umgengni við vinnuna</li> </ul>	
Matvælafræði		<ul style="list-style-type: none"> <li>– rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og læri sérstaklega um kjöt-, fisk- og eggjaflokk</li> <li>– öðlist færni í að meta útlit og gæði matvæla sem notuð eru (kjöt, fiskur, egg)</li> <li>– kynnist og bragði á þjóðlegum íslenskum mat (saltfiskur, plokkfiskur, kjötsúpa)</li> <li>– læri hugtök og orð tengd matargerð fyrr og nú</li> </ul>	
Neytendafræði og umhverfisvernd		<ul style="list-style-type: none"> <li>– læri að meta eigin neyslu með tilliti til hollustu, verðs og umhverfis (fjölnota umbúðir, heimagerðt nesti o.fl.)</li> <li>– fái þjálfun í að gera verðsamanburð á aðkeyptum og heimagerðum mat (pítsa, samlokur t.d.)</li> <li>– tileinki sér jákvætt viðhorf til umhverfisverndar</li> <li>– fái tækifæri til að taka þátt í að fegra og hreinsa umhverfið</li> <li>– kynnist því hvernig velja má umhverfisvænar vörur og nota þær skynsamlega</li> <li>– temji sér að spara rafmagn og aðra orkugjafa</li> </ul>	

Hreinlæti		<ul style="list-style-type: none"> <li>– geri sér grein fyrir því hvers vegna persónulegt hreinlæti er mikilvægt</li> <li>– fái þjálfun í að lesa úr þvottamerkingum og flokka þvott</li> <li>– læri að þrifa kæliskáp og eldavél</li> <li>– öðlist færni í að þvo upp samkvæmt hreinlætiskröfum</li> <li>– geti lagt gagnrýnið mat á eigin frágang í eldhúsi</li> </ul>	
Aðrir þættir		<ul style="list-style-type: none"> <li>– geri sér grein fyrir helstu orsökum slysa á heimilum og viti hvernig koma má í veg fyrir þau</li> <li>– tileinki sér kurteisi og tillitssemi við borðhald og bragði á þeim fæðutegundum sem á boðstólum eru</li> <li>– fái þjálfun í samskiptum og að virða ólík sjónarmið</li> <li>– rifji upp hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn)</li> </ul>	
<b>Námsmat:</b>	Námsframvinda og hæfni nemenda metin jafnóðum yfir skólaárið á hæfnikorti.		