



Námsgrein: Heimilisfræði, 3.bekkur

Vikustundir: 1 klst.

Kennari: Gunnhildur Rán Gunnarsdóttir

Samstarfsfólk:

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
1	Að nemandi: - þekki helstu reglur um umgengni í eldhúsi - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld - þjálfist í að hnoða og móta brauðdeig	Reglur bls 3	Brauðbollur bls 14	Símat Vinnubrögð Viðhorf Samvinna Umgengni
2	Að nemandi: - geti farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld	Uppvask bls 4	Bananabrauð	-
3	Að nemandi: - þekki helstu mælitæki og mælieiningar sem notaðar eru í eldhúsi - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld - æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann	Mál og vog bls 2	Trallakökur bls 19	-
4	Að nemandi: - geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti - geti notað fæðuhringinn til að velja hollan mat - átti sig á tilgangi fæðuhringsins	Fæðuhringurinn bls 25	Regnbogasúpa bls 5	-

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
	• átti sig á fæðuvali • geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld • æfi sig í að skera, mæla og stilla hitann á eldavél • átti sig á hættum sem fylgja vinnu við heita potta • átti sig á muninum á blaðgrænmeti og rótargrænmeti			
5	Að nemandi: • geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti • geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan • kynnist helstu næringarefnunum og átti sig á hvaðan þau koma • átti sig á eigin fæðuvali • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld • æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann	Næringarefnin bls 26-27	Kryddbrauð bls 16	-
6	Að nemandi: • geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti • geti valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan • kynnist helstu næringarefnunum og átti sig á hvaðan þau koma • átti sig á eigin fæðuvali	Næringarefnin bls 26-27	Heitt kakó bls 6	-

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
	- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld - þjálfist í notkun mælitækja s.s. mæliskeiða og dl. máls			
7	Að nemandi: - geti sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni - geti skilið einfaldar umbúðamerkingar - átti sig á því hvaða merki segja okkur eitthvað og hver eru bara upp á punt - skilji mikilvægi umbúðamerkinga - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld - þjálfist í að hnoða og móta deig	Umhverfismerkin bls 28-29	Slöngupýlsur bls 9	-
8	Að nemandi: - geri sér grein fyrir mikilvægi sorpflokkunnar - æfi sig í að flokka sorp - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld	Við flokkum bls 32	Kóskúlur bls 20	-
9	Að nemandi: - geti sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni - geti skilið einfaldar umbúðamerkingar - þekki skráargatið og viti fyrir hvað það stendur	Skráargatið bls 30	Lummur bls 15	-

Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
	- geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld - æfi sig í að nota heitar pönnur			
10	Að nemandi: - átti sig á mikilvægi hreinlætis við eldhússtörf - átti sig á mismunandi tegundum örvera - geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld - æfi sig í að brjóta egg - æfi sig í að nota eldavél og heita pönnu	Bakteríur og örverur bls 31	Hrærð egg á pönnu bls 8	-
11	Að nemandi: - þekki helstu orð sem notuð eru um athafnir í eldhúsinu - auka orðaforða sinn - geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir - geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld - æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann	Eldhúsorðin bls 33	Litlar kjötbollur bls 10	-



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
12	Að nemandi: • þekki þjóðlegan íslenskan mat og hafi smakkað á honum • þekki gömul íslensk eldhúsáhöld og viti til hvers þau voru notuð • þekki gamlar íslenskar geymsluaðferðir á mat • geti með aðstoð útbúið einfaldar og hollar máltíðir • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld • æfi sig í að hnoða og fletja út deig	Matargerð áður fyrir bls 22-23	Pizza bls 13	-
13	Að nemandi: • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld • þjálfist í að vinna með hrært deig • æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann		Muffins með súkkulaðibitum bls 17	-
14	Að nemandi: • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld • æfi sig í að nota bakaraofn og taka tímann		Sítrónukaka bls 18	-
15	Að nemandi: • geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld		Orkukúlur bls 20	-



Tími	Hæfniviðmið/Viðfangsefni Markmið	Bóklegt	Verklegt	Mat á námsþætti/afurð
16	Að nemandi: geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld		Jólamuffins	-
17	Að nemandi: geti farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mæli- og eldhúsáhöld		Jólasnákökur (Bessastaðakökur)	-

Niðurstöður úr einstökum þáttum námsmatsins eru birtar á mentor.is undir námsmat.

Kennari áskilur sér rétt til breytinga á áætlun.