

---

## Bekkur/Námsgrein

### 8-9. bekkur/heimilisfræði

**Tímabil:** Haustönn 2023

#### Námsmarkmið sem unnið verður með:

Tjáð sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og sett í samhengi við ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari.

Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu.

Skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.

Beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld.

Sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti.

#### Verkefni:

Eldunaraðferðir t.d. sjóða, steikja á pönnu, ofnbaka og fleira.

Bakstur með lífrænum og ólífrænum lyftiefnum.

Nota fjölbreyttar baksturaðferðir t.d. hræra, hnoða, steikja, hrært deig og þeytt deig.

Setja saman máltíð með tilliti til hollustu, magns og kostnaðar.

Kynnast fjölbreyttum matarmenningu.

#### Námsefni/kennslugögn:

Ýmsar matreiðslubækur, uppskriftir á vefsíðum og uppskriftir úr safni Grundaskóla.

#### Námsmat

Gefinn er einstaklings vitnisburður á skólaárinu og oftast ef þörf er á.

Símat: Lagt er mat á færni, vinnusemi, hegðun og frágang. Umsögn er færð inn í Mentor.

---