

Kennsluáætlun – 2020 - 2021

Námsgrein: heimilisfræði 4. bekkur.

Tímabil	Efnisþættir - inntak	Námsgögn	Námsmat
1. tími	Hvernig er uppskrift lesin? <i>Ávaxtasalat með jógurtsósu.</i>	Nemendabók: <i>Heimilisfræði 4.</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
2. tími	Hreinlæti. Handþvottur. <i>Hafrabrauð</i>	Fæðuhringurinn frá Landlækni. Orðaprautir.	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
3. tími	Næringarefnin í fæðunni. Lykillinn að heilbrigðu lífi. <i>Regnbogasalat.</i> Salattdressing: kryddolíu- og jógurtsósur.	Netið: www.pinterest.com <i>Homemade salad dressings.</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
4. tími	Uppbygging eggisins. <i>Franskt eggjabrauð (sunnudagsútgáfa).</i>	Fræðslumynd um hænsnfugla.	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
5. tími	Vatn. Auglýsingagerð fyrir vatn. <i>Grænt skrímslabúst.</i>	Fræðslumynd um vatn. Tilraun úr bókinni <i>Næringarfræði fyrir 3.-4. bekk grunnskóla.</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
6. tími	Fróðleikur um pasta. <i>Pasta með tómatsósu.</i>	Netmiðlar.	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
7. tími	Kornið og korntegundir. Mismunur á fínu og grófu mjöli. <i>Hafragrautur.</i>	<i>Hollt og gott, bls.19.</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
8. tími	<i>Focaccia brauð</i> í framhaldi af síðasta tíma þar sem nemendur lærðu um mismunandi korntegundir.	<i>Heimilisfræði, bls.16.</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.

9.tími	Hvað eru núðlur? Súpukryddjurtir. <i>Núðlusúpa.</i>	Netið: upplýsingar frá kennara um engifer og chili pipar.	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
10.tími	Bragð. Bragðtilraun. <i>Gulrótarsalat (með 4 mismunandi bragðefnum).</i>	Tilraun úr bókinni: <i>Næringarfræði fyrir 3.-4. bekk grunnskóla.</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
11.tími	Diskurinn minn. Að setja saman góða og holla máltíð. <i>Ítalskar kjötbollur.</i>	Fræðsla frá landlækni.	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
12.tími	Gerbakstur. Upplýsingar um ger. <i>Slöngupítsa.</i>	Netið: <i>Heimilisfræðikennarinn.</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
13.tími	Umhverfismerkin. Af hverju eru þau nauðsynleg? <i>Súkkulaðismákökur.</i>	www.ust.is	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
14.tími	Bóklegur tími. Nemendur skoða eigið mataræði: Maturinn minn. Jafnvægi, fjölbreytni og mátulegt magn. Umræður og hópavinna.	<i>Ráðleggingar um mataræði.</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
15.tími	Sorpflokkun. <i>Hjónabandsæla.</i>	Flokkun hjá Íslenska Gámafélaginu. Páll Óskar flokkar pappír og plast. Ormaspil.	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
16.tími	Leiðir til sparnaðar. <i>Kryddbrauð í hollari kantinum.</i>	<i>Hollt og gott, bls.24.</i> <i>Auglýsingabæklingar.</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.
17.tími	Þrif. Múffur.		Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat.