



Kennsluáætlun – 2021-2022

Námsgrein: heimilisfræði 6. bekkur.

| Tímabil | Efnisþættir - inntak | Námsgögn | Námsmat |
|---------|---|---|---------------------------------|
| 1.tími | Upprifjun á gerbakstri. <i>Naan brauð.</i> | Uppskrift frá kennara  Naan brauð.docx | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 2.tími | Egg. Uppbygging eggs, geymsla, matreiðsla. <i>Matarsalat með eggjum.</i> | Gott og gagnlegt2, bls.32-33 | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 3.tími | Að minnka og stækka uppskrift. <i>Skonsur.</i> | Verkefnablöð frá kennara  Nýbakaðar skonsur.docx | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 4.tími | Góðar matarvenjur og matreiðsla. Fítuinnihald, hitaeiningar. <i>Goji berja drykkur.</i> | Næring og hollusta. <i>Ég er það sem ég vel</i> | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 5.tími | Máltíðir dagsins. <i>Vafningar með lárperufyllingu.</i> | Gott og gagnlegt2, bls.10-11 | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 6.tími | Næringarefni. Vítamín. RDS. <i>Kjötsósa með spaghettí</i> | Góð næring – betri árangur, bls. 37  Kjötsósa með spaghettí.docx | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 7.tími | Næringarefni. Orkuefni. Orkuþörf og íþróttir. <i>Fyllt horn.</i> | Næring og hollusta, bls.27-36 Nemendabók, bls. 5-9  FYLLT HORN.docx | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 8.tími | Kjöt. Helstu kjöttegundir. Helstu næringarefni í kjöti. <i>Kúskús með kjúklingi.</i> | Vöru- og neytendafræði fyrir skóla og almenning, bls. 25-30 Uppskriftarbók <i>Gott og gagnlegt, bls 6</i> | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |

| | | | |
|----------|--|---|--|
| | | https://mms.is/namsefni/gott-og-gagnlegt-2-uppskriftir | |
| 9.tími | Fiskur. Helstu fisktegundir. Lýsi. Plokkfiskur. | Gott og gagnlegt, 22-28. | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 10.tími | Gamlar vinnsluaðferðir. Crêpes – franskar pönnukökur. |  CRÊPES1.docx | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 11.tími | Umhverfis- og endurvinnslumerki. Grænfáninn. Plastlaus september. Íslensk kjótsúpa. | Ein jörð fyrir alla um ókomna tíð, vegvísir í umhverfismennt fyrir grunnskóla. | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 12.tími | Umbúðir og innkaup. Pítsasnúðar. | Gátlisti frá kennara | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 13.tími | Þvottamerki. Flokkun á þvotti. Ávaxtakaka. | Ég er það sem ég vel, myndir af merkjunum.  EPLAKAKA.docx | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 14.tími | Matarmenning annarra landa. Quesadilla | Uppskrift frá kennara | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 15. tími | <i>Döðlukonfekt.</i> | Uppskrift frá kennara | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 16. tími | <i>Grænmetisréttur í ofni.</i> | Uppskrift frá kennara | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |
| 17. tími | Þrif. Heilsudrykkur, smúðingur | | Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat |