

Kennsluáætlun – 2021-2022

Námsgrein: heimilisfræði 7. bekkur.

Tímabil	Efnispættir - inntak	Námsgögn	Námsmat
1. tími	Kynning. Heilsa og lífsstíll. Hafrasmákökur.		Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
2. tími	Matur er mannsins megin. Grjónagrautur.	Nemendabók Gott og gagnlegt, bls.34-35	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
3. tími	Umhverfi.Átak Plastlaus september kynnt. Pastasalat Vestó.	Uppskrift frá kennara	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
4. tími	Upprifjun á gerbakstri. Ostafyllar brauðstangir eða Langbrauð með osti (VAL).	Bls. 28-29	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
5. tími	Mikilvægi réttar næringar og fjölbreytts fæðis. Orkuefni. Spaghetti Bolognese.	<i>Góð næring betri árangur. M.Polan. Mataræði. Handbók um hollustu</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
6. tími	Suða og steiking á kjöti. Kjúklingur með kús kús	Íslenska kjötbókin	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
7. tími	Suða og steiking á fiski. Ýsa með steinseljumjóri og grænmeti eða Ofngrillaður fiskur.	<i>Fagur fiskur, Verum klár – borðum fisk (fræðsluefni um hollustu sjávarfangs).</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
8. tími	Matreiðsla og bakstur. Þeytt deig. Smákökur.	<i>Gott og gagnlegt, bls.30-31</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
9. tími	Hrært deig. Hnoðað deig. Kanilsnúðar.		Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
10. tími	Meðferð og geymsla matvæla. Vörulýsingar, lestur á umbúðum. Haustsúpa.	Umbúðir frá kennara	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
11. tími	Korn og kornvörur. Glúten. Matarsóun. Bananabrauð.	Veggspjald, <i>Gott og gagnlegt, bls. 16-17,</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
12. tími	Krydd og bragðefni. Bekkjarboð, hugmyndir að matarundirbúningi. Eplakaka.	https://www.youtube.com/watch?v=7prUPm-aZaQ <i>A begginers guide to using spices.</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat

		Upplýsingahefti frá kennara.	
13. tími	<i>Heimagert gvaqamole og nachos flögur.</i>	Uppskriftabækur, netmiðlar, matarbloggarar.	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
14. tími	Upprifjun á næringarefnum. <i>Egg bökuð í beikoni.</i>		Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
15. tími	Að halda jafnri orku allan daginn. Sykurstuðull kolvetna. <i>Orkukúlur</i>	Upplýsingablöð frá kennara	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
16. tími	Kokkakeppni.	Nemendur fá alls kyns hráefni sem þeir eiga að elda/baka úr sjálfir án uppskriftar og hjálpar.	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
17. tími	Þrif. <i>Heilsudrykkur</i>		Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat