

Kennsluáætlun – 2021- 2022

Námsgrein: heimilisfræði

5. bekkur

Tímabil	Efnispættir - inntak	Námsgögn	Námsmat
1.tími	Heilsa og lífsstíll. <i>Hrökkbrauð</i>	Nemendabók; <i>Gott og gagnlegt1</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
2.tími	Fæðuhringurinn, fæðuflokkar. <i>Morgundrykkur</i>	Fæðuhringurinn frá Landlækni	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
3.tími	Grænmeti. Hreinsun og geymsla. <i>Grænmetissúpa</i>	<i>Ég er það sem ég vel!</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
4.tími	Vatn. Hlutverk vatns. Mikilvægi efnis fyrir líkama. <i>Chiagrautur í krukku</i>	Youtube	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
5.tími	Næringarefnin. <i>Hnútar</i>		Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
6.tími	Hlutverk næringarefna. <i>Ofnbakaðar kartöflur</i>	Nemendabók, bls. 8 - 9	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
7.tími	<i>Heimagerðar kjötbollur</i>		Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
8.tími	Ávextir. Hreinsun á ávöxtum. 5 á dag. <i>Ávaxtasalat með vanillusósu</i>	<i>Gott og gagnlegt1, bls.15</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
9.tími	Blaðgrænmeti, rótargrænmeti, gróðurhúsagrænmeti. <i>Hleypt egg með smurðu brauði, avokadó og spírum</i>	www.islenskt.is	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
10.tími	Borðhald. Servíettubrot. <i>Múffur</i>	Youtube	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
11.tími	Samvinna heima. Hreint herbergi. Hreinsun á skóm. <i>Ullarþvottur. Pasta carbonara</i>	Nemendabók, bls. 30 - 35	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
12.tími	Neytendafræði – auglýsingar. <i>Vöfflur</i>	www.mni.is	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
13.tími	Umhverfis - og endurvinnslumerki. Að lesa á umbúðir. <i>Döðlukonfekt</i>	www.ust.is	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat

14.tími	Flokkun á sorpi. Föstudags bland-í-poka: bræddur ostur með nautahakki og nachos flögum	www.gamar.is Flokkunarleiðbeiningar <i>Marteinn lærir að matbúa II</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
15.tími	Moltugerð – safnkassi. Tebollur	Nemendabók, bls.44 - 45	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
16.tími	Merkingar matvæla. Sparikökur	Góð næring – betri árangur, bls. 36 <i>Matreiðslubók barnanna, bls.112</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat
17.tími	Þrif. Heilsudrykkur	Góð næring – betri árangur, bls.37 <i>Matreiðslubók barnanna, bls.30</i>	Leiðsagnarmat, sjálfsmat, símat