





Kennsluáætlun – 2022-2023

Námsgrein: heimilisfræði 6. bekkur.

Tímabil	Efnisþættir - inntak	Námsgögn	Námsmat
1.tími	Upprifjun á gerbakstri. Naan brauð.	Uppskrift frá kennara  Naan brauð.docx	Leiðsagnarmat
2.tími	Egg. Uppbygging eggs, geymsla, matreiðsla. Blæjuegg eða egg Benedikt eða Matarsalat með eggjum.	Angry Birds uppskriftarbók – uppskriftir úr eggjum, bls.45	Leiðsagnarmat
3.tími	Að minnka og stækka uppskrift. Skonsur.	Verkefnablöð frá kennara  Nýbakaðar skonsur.docx	Leiðsagnarmat
4.tími	Góðar matarvenjur og matreiðsla. Fitu innihald, hitaeiningar. Goji berja drykkur.	Næring og hollusta. Ég er það sem ég vel.	Leiðsagnarmat
5.tími	Máltíðir dagsins. Vafningar-kjúklingafajitas og heimagerð guaqamole.	Að rækta avokadó heima.	Leiðsagnarmat
6.tími	Næringarefni. Vítamín. RDS. Kjötsósa með spaghettí	Góð næring – betri árangur, bls. 37  Kjötsósa með spaghettí.docx	Leiðsagnarmat
7.tími	Næringarefni. Orkuefni. Orkuþörf og íþróttir. Fyllt horn.	Næring og hollusta, bls.27-36 Nemendabók, bls. 5-9  FYLLT HORN.docx	Leiðsagnarmat
8.tími	Kjöt. Helstu kjöttegundir. Helstu næringarefni í kjöti. Kúskús með kjúklingi.	Uppskriftarbók Gott og gagnlegt, bls. 6	Leiðsagnarmat

		https://mms.is/namsefni/gott-og-gagnlegt-2-uppskriftir	
9. tími	Fiskur. Helstu fisktegundir. Lýsi. Plokkfiskur.	Gott og gagnlegt, 22-28.	Leiðsagnarmat
10. tími	Gamlar vinnsluaðferðir. Crêpes – franskar pönnukökur.	 CRÊPES1.docx	Leiðsagnarmat
11. tími	Umhverfis- og endurvinnslumerki. Grænfáninn. Plastlaus september. The Life of a Plastic Bottle .No waste nóvember.	Ein jörð fyrir alla um ókomna tíð, vegvísir í umhverfismennt fyrir grunnskóla. http://landvernd.is	Leiðsagnarmat
12. tími	Umbúðir og innkaup. Pítsasnúðar.	Gátlisti frá kennara	Leiðsagnarmat
13. tími	Þvottamerki. Flokkun á þvotti. Þvottaleiðbeiningar. Ávaxtakaka.	Ég er það sem ég vel, myndir af merkjunum.  EPLAKAKA.docx	Leiðsagnarmat
14. tími	Matarmenning annarra landa. Quesadilla	Uppskrift frá kennara	Leiðsagnarmat
15. tími	Döðlukonfekt.	Uppskrift frá kennara	Leiðsagnarmat
16. tími	Þrif á kæliskáp, eldavél, salernisherbergi. Leiðbeiningar. Eftirréttur Eton Mess.	Heimaverkefni frá kennara	Leiðsagnarmat
17. tími	Þrif. Heilsudrykkur, smúðingur		Leiðsagnarmat