

Kennsluáætlun – 2022-2023

Námsgrein: Heimilisfræði 7. bekkur.

Tímabil	Efnispættir - inntak	Námsgögn	Námsmat
1.tími	Kynning. Stofusáttmáli. Heilsa og lífsstíll. Grísk jógúrt með heimagerðu músli.		Leiðsagnarmat
2.tími	Matur er mannsins megin. Grjónagrautur.	Nemendabók Gott og gagnlegt, bls.34-35	Leiðsagnarmat
3.tími	Aðferðir að elda pasta. Pastasalat Vestó.	Uppskrift frá kennara	Leiðsagnarmat
4.tími	Upprifjun á gerbakstri. Ostaslaufur.	Bls. 28-29	Leiðsagnarmat
5.tími	Mikilvægi rétttrar næringar og fjölbreytts fæðis. Orkuefni. Spaghetti bolognese. (Bologna, Ragú). Hvernig um að prófa að sleppa kjöti í sósu?	<i>Góð næring betri árangur. M. Polan. Mataræði. Handbók um hollustu</i>	Leiðsagnarmat
6.tími	Suða og steiking á kjöti. Kjúklingur með kús kús (að elda kús kús).	Íslenska kjötbókin	Leiðsagnarmat
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
8.tími	Matreiðsla og bakstur. Peytt deig. Oreo-toppar.	<i>Börnin baka, bls.100</i>	Leiðsagnarmat
9.tími	Hrært deig. Hnoðað deig. Kanilsnúðar eða Pítsasnúðar		Leiðsagnarmat
10.tími	Meðferð og geymsla matvæla. Vörulýsingar, lestur á umbúðum. Haustsúpa.	Umbúðir frá kennara.	Leiðsagnarmat
11.tími	Korn og kornvörur. Glúten. Matarsóun. „No waste“ nóvember. Bananabrauð.	<i>Love Food Hate Waste</i>	Leiðsagnarmat
12.tími	Krydd og bragðefni. Bekkjarboð, hugmyndir að matarundirbúningi. Eplakaka.	https://www.youtube.com/watch?v=7prUPm-aZaQ <i>A begginers gide to using spices.</i> Upplýsingahefti frá kennara.	Leiðsagnarmat
13.tími	Aðferðir við að elda hrísgrjón. Tikka masala og hrísgrjón.	Uppskriftabækur, netmiðlar, matarbloggarar.	Leiðsagnarmat
14.tími	Upprifjun á næringarefnum. Egg bökuð í beikoni.		Leiðsagnarmat

15. tími	Að halda jafnri orku allan daginn. Sykurstuðull kolvetna. <i>Orkukúlur</i>	Upplýsingablöð frá kennara <i>How Much Sugar Are You Really Eating.</i>	Leiðsagnarmat
16. tími	Kokkakeppni.	Nemendur fá alls kyns hráefni sem þeir eiga að elda/baka úr sjálfir án uppskriftar og hjálpar.	Leiðsagnarmat
17. tími	Þrif. <i>Heilsudrykkur</i>		Leiðsagnarmat