NÁMSGREIN:HEIMILISFRÆÐI
KENNSLUYFIRLIT- 5.BEKKUR

Kennsluhættir: Áhersla lögð á nemendur geti tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti. Þekki munin á hollum og óhollum mat. Sjái mikilvægi þess að hirða vel um tennur sínar. Geti farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif. Að fara varlega með áhöld og tæki sem fylgja eldhúsinu. Eldað holla og fjölbreytta rétti og bakað skapandi og fjölbreytt verkefni
Námsmat: Símat sem fer fram jafnóðum. Við námsmat er tekið tillit til eftirfarandi þátta: virkni í tímum, umgengni um stofuna og frágang.
Námsgögn: Gott og Gagnlegt 1 vinnu og lesbók

Tímabil	Námsþættir	Leiðir	Hæfniviðmið	Námsmat
Kennt í lotum.	Næringarefni, næring , hollusta matreiðsla, vinnubrögð, matvæli, geymsla neytendur og val á matvælum umhverfisvernd og umbúðamerkingar		Fer eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif vinnur sjálfstætt eftir uppskriftum og notar til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld. Getur í stuttu máli sagt frá helstu næringarefnunum og hlutverk fæðuhringsins í því samhengi. Gerir sér grein fyrir tengslum heilbrigðra lífshátta og heilsufars	Gætir hreinlætis sýnir virkni vinnur sjálfstætt fer eftir fyrirmælum er samvinnufús er áhugasamur.
	Farið yfir reglur varðandi þrif á stöðvum í eldhúsi og mikilvægi hreinlætis. Nemendum læra að hendur þarf ávallt að þvo með vatni og sápu og þurrka vel áður en hafist er handa við matreiðslu. Fæðuhringurinn rifjaður upp og farið yfir mikilvægi þess að fá næringarefni úr öllum fæðuflokkum. Fjallað um mikilvægi vatnsdrykkju og farið í gegnum þrjú H-heilsunnar þ.e. hollt fæði, hreyfing og hvíld.			