

Kennsluáætlun

Bekkur: 9. bekkur

Námsgrein: Heimilisfræði – verklegt í eldhúsi

Kennarar: Hilma Steinarsdóttir



Hæfniviðmið

Við lok 10. bekkjar getur nemandi:

- ✓ skipulagt og matreitt fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir samkvæmt ráðleggingum um mataræði frá embætti landlæknis,
- ✓ beitt helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsáhöld og borið ábyrgð á viðeigandi frágangi,
- ✓ greint frá viðbrögðum við slysum við eldhússtörf.
- ✓ tileinkað sér og skilið mikilvægi hreinlætis og þrifa tengdu matreiðslu og eldhúsi,
- ✓ skilið og rætt mismunandi umbúðamerkingar, metið gæði matvæla og þekkt helstu geymsluaðferðir,

Námsmarkmið

Nemandi geti:

- ✓ þekkt öll áhöld sem notuð eru í eldhúsinu
- ✓ farið eftir uppskrift og notað viðeigandi mælitæki og rafmagnstæki
- ✓ þeytt og hrært, hnoðað kökur eftir uppskrift án aðstoðar
- ✓ þekkt allar hættur í eldhúsinu og kann að umgangast tækin í eldhúsinu
- ✓ nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um uppskriftir og helstu aðferðir við matreiðslu og bakstur
- ✓ brugðist við algengum slysum eins og skurðum og bruna
- ✓ valið sér uppskrift og stækkað eða minnkað hana
- ✓ þrifið og gengið frá í eldhúsi sjálfstætt
- ✓ matreitt og meðhöndlað matvörur með meðvitund um mögulegar smitleitir
- ✓ lesið á umbúðir, innihald, verklýsingu og síðasta neysludag
- ✓ raðað í ísskáp eftir reglum, hvað geymist í kæli og ekki í kæli

Kennsluaðferðir/vinnulag:

- ✓ Verkleg kennsla í matreiðslu – 100 mínútur á viku í níu vikur

Námsmat:

- ✓ Símat í kennslustundum

Námsgögn:

- ✓ Uppskriftir af netinu

1.tími – 20.jan	Hnoða og steikja kleinur
2.tími – 27.jan	Aspassúpa Heitur brauðréttur
3.tími – 3.feb	Kladdkaka með karamellukremi
4.tími – 10.feb	Fiskréttur
5.tími – 17.feb	Formkökur: Marmarakaka Jóla­kaka
6.tími – 24.feb	Fræhrökkkex og sultur: Chilisulta Drottningasulta
7.tími – 3.mars	Djúpsteiktar rækjur og eggjanúðlur með grænmeti
8.tími – 10.mars	Eftirréttur - Pristamús
9.tími – 17.mars	Eigið val