

Heimilisfræði 5.bekkur

Kennsluáætlun 2022-2023

Kennari: Ragna Sigurðardóttir

Kennsluáætlun þessi er birt með fyrirvara um breytingar

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	Hæfniviðmið
1.tími	<p>Bóklegur tími Farið yfir reglur í kennslueldhúsinu og hversu mikilvægt er að gengið sé vel um á vinnusvæði. Rætt um hreinlæti, kurteisi og samvinnu. Farið yfir og rifjuð upp heiti á helstu áhöldum og mælitækjum. Rætt um þær hættur sem leynast í eldhúsinu og hversu mikilvægt það er að hver og einn fari varlega með hnífa, nálægt ofnum, heitum hellum og með rafmagnstæki.</p>	<p>Nemendur skoða eldhúsið og vinna fyrstu 6 blaðsíðurnar í vinnubókinni með aðstoð kennara.</p>	<p>Gott og gagnlegt 1. Sýnikennsla og verkleg kennsla í öllum tímum.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Þekki algengustu áhöld og mælitæki. • Geti notað hentug áhöld og mælitæki. • Þekki og geti notað fæðuhringinn. • Þekki og geti flokkað grænmeti og ávexti. • Geti unnið einföld verkefni sjálfstætt. • Geti unnið í samvinnu við aðra. • Geti útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir. • Þekki helstu næringarefni í fæðunni. • Geti sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.

				<ul style="list-style-type: none"> • Getur farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.
2.tími	<p>Gulrótarbollur Farið yfir notkun á bakarofni og hættur sem honum fylgir.</p>	<p>Tveir vinna saman og taka til og mæla í uppskriftina, hnoða og skipta deiginu jafnt á milli sín. Móta bollur og raða á bökunarplötu og pensla með vatni eða eggj. Frágangur á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.</p>	Gott og gagnlegt 1. bls.37	
3.tími	<p>Grænmetisfat með ítölsku ívafi bls. 36. Ristað brauð. Rætt um hreinsun og meðferð á grænmeti. Farið yfir muninn á rôtargrænmeti, blaðgrænmeti og gróðurhúsagrænmeti.</p>	<p>Fjórir vinna saman á hverri stöð og hjálpast að við að sjóða pasta eftir leiðbeiningum. Sósan hituð að suðu. Hver og einn velur sér það grænmeti sem hann vill, hreinsar það, sker fallega og raðar á sinn disk. Pastað sett í skál á borðið ásamt sósunni. Lagt á borð og frágangur á vinnusvæði.</p>	Gott og gagnlegt 1.bl.36	
4.tími	<p>Vináttukökur Farið yfir og sýnd notkun og þrif á handþeytara.</p>	<p>Tveir til þrír vinna saman og mæla í uppskrift. Setja í muffinsform, raða á bökunarplötu og baka. Frágangur á vinnusvæði á meðan á vinnu stendur.</p>	Ljósrit frá kennara.	

5. tími	Fagur fiskur úr sjó, kartöflur og grænmetisalat. Fiskur er góður próteingjafi og í honum eru einnig ýmis önnur næringarefni svo sem selen, joð, D-vít.og ómega-3 fitusýrur.	Þrír til fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Hreinsa og skera fiskinn og grænmetið, útbúa salat, sjóða kartöflur, leggja á borð og ganga frá á vinnusvæði.	Gott og gagnlegt 1.bl. 40.	
6. tími	Sumarbrauð Rætt um hversu auðvelt það er að baka fljótlegt, ódýrt og gott brauð.	Tveir vinna saman og taka til hráefnið í skál, hræra og hnoða. Skipta svo deiginu í tvennt og hver hnoðar sitt deig og mótar brauðið og setur í form og inn í ofn. Frágangur á vinnusvæði á meðan á vinnu stendur.	Gott og gagnlegt 1.bl. 41	
7. tími	Haustsúpa Nemendum sýnt að það skiptir máli hvernig grænmeti er skorið eftir því hvað er verið að matbúa.	Fjórir vinna saman og hjálpast að við að hreinsa og skera grænmetið, leggja á borð og ganga frá á vinnusvæði.	Gott og gagnlegt 1.bl. 39.	
8. tími	Litlar veislupítsur Rætt um lyftiefni.	Kennari ræðir um tegundir lyftiefna í matreiðslu. Tveir vinna saman að uppskrift, hnoða, fletja út og nota svo mót til að stinga út pítsurnar. Pítsunum raðað á bökunarplötu, pítsusósa og álegg sett á og látið inn í ofn. Gengið frá á vinnusvæði á meðan pítsurnar bakast.	Gott og gagnlegt 1.bl. 38.	
9. tími	Ávaxtasalat með vanillu ís. Rætt um vítamín í ávöxtum og hvernig er best að geyma þá.	Tveir vinna saman, velja sér þá ávexti sem þeir vilja í sitt salat. Byrjað er á að þvo ávextina, flysja	Gott og gagnlegt 1.bl. 43.	

	Æskilegt er að borða einn til tvo ávexti á dag.	Þá ávexti sem þarf og brytja smátt. Allir ávaxtabitarnir settir í skál og á borðið. Frágangur á vinnusvæði, lagt á borð og ávaxtasalatið borðað með vanillu ís.		
10.tími	Lummur með sultu og kakó. Sýnt hvernig á að nota pönnukökupönnu og stilla réttan hita.	Tveir vinna saman og taka til í uppskrift, setja í skál og hræra saman þar til deigið er kekkjalaust. Pannan hituð á miðlungs hita, ná í disk undir lummurnar, pönnukökuspaða, gaffal og litla ausu. Setja þrjár lummur á pönnuna í einu, snúa þeim þegar yfirborðið fer að þorna og nota til þess pönnukökuspaða og gaffal. Frágangur á vinnusvæði og lagt á borð.	Gott og gagnlegt 1.bl. 42.	
11.tími	Mánudagspítur Hnoðað deig Rætt um lyftiefni og hvernig á að hnoða deig svo það verði slétt og sprungulaust.	Þrír vinna saman að uppskrift og hjálpast að við að mæla í deigið, hræra og hnoða. Skipta svo deiginu jafnt á milli sín og móta fjórar pítur hver og setja á bökunarplötu. Bakið í 10.mín en klappið píturnar út áður en þær fara í ofninn. Á meðan píturnar bakast er tekið til það hráefni sem á að fara inn í píturnar, grænmeti, skinka og sósa.	Gott og gagnlegt 1.bl. 40.	

		Frágangur á vinnusvæði og lagt á borð.		
12.tími	Sparikökur Rætt um vönduð vinnubrögð, Jafna stærð á kökunum svo þær bakist jafnt og hreinlæti.	Prír vinna saman að uppskrift og hjálpast að við að mæla hráefnin í skál. Deigið er hrært saman í skálinni, sett á borð og hnoðað saman. Deiginu er svo skipt í þrennt og hver rúllar út sínudeigi í lengju og mótar jafnstórar kúlur úr sínu deigi og setur á bökunarplötu. Frágangur á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.	Gott og gagnlegt 1.bl. 43.	
13.tími	Hnútar Kennt að nota kökukefli og að búa til hnútana. Vanda vinnubrögð og hreinlæti.	Tveir vinna saman að uppskrift og skiptast á að mæla. Deigið er svo hrært saman í skálinni, sett á borð og hnoðað. Nemendur skipta deiginu jafnt á milli sín og fletja það út í aflangan ferhyrning, pensla eftir endilöngu með mjólk og strá kanelsykri yfir. Deigið er brotið inná við frá báðum hliðum þannig að það verði þrefalt. Deigið er skorið í ræmur og hver ræma hnýtt og sett á ofnplötu, penslað og bakað. Frágangur á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.	Gott og gagnlegt 1.bl.42.	
14.tími	Eplakaka með ís	Fjórir vinna saman, taka utan af eplum með flysjara og skera í litla	Gott og gagnlegt 1.bl.35	

	Kennt að nota flysjara, fara varlega með alla hnífa, vanda vinnubrögð.	bita. Skola vínber og skera í fjóra bita. Smyrja eldfast mót, setja eplin og vínberin í mótið og strá kanelsykri yfir. Mæla deigið í skál og sáldrið því yfir ávextina í mótinu og bakið. Frágangur á vinnusvæði, lagt á borð og eplakakan borin fram með ís.		
--	---	---	--	--

Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámskrá Grunnskóla og skólanámskrá Grunnskóla Grindavíkur