

# Kennsluáætlun 2022-2023

## Heimilisfræði 6. bekkur

Kennari: Ragna Sigurðardóttir

Kennsluáætlun þessi tekur mið af hæfniviðmiðum sem fram koma í Aðalnámsskrá Grunnskóla og skólanámsskrá Grunnskóla Grindavíkur

Allur réttur til breytinga áskilinn

<b>VIKA</b>	<b>VIÐFANGSEFNI</b> (efni sem fjallað er um)	<b>EFNISTÖK</b> (hvernig er unnið með efnið)	<b>NÁMSEFNI</b> (allt námsefni)	<b>Annað</b> <b>Hæfniviðmið</b>
<b>1.tími</b>	<b>Bóklegur tími</b>	Vinnubók afhent, áætlun og markmið kynnt fyrir nemendum. Farið yfir reglur í eldhúsi og umgengni og frágang á vinnusvæði. Rætt um mikilvægi hreinlætis og snyrtimennsku við matreiðsluna. Þekki þau áhöld sem unnið er með í eldhúsinu og hvernig þau eru notuð. Nemendur vinna verkefni bls.3-4 í vinnubókinni. Rætt um flokkun og hvernig henni er háttað í kennslueldhúsinu.	<b>Gott og gagnlegt 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Þekkir algengurstu áhöld og mælitæki.</li> <li>❖ Getur notað hentug áhöld og mælitæki.</li> <li>❖ Þekkir og skilur einfaldar umbúðamerkingar.</li> <li>❖ Getur matreitt einfaldar máltíðir með tilliti til fæðuhringsins.</li> <li>❖ Þekkir hvaða hlutverk orkuefnin hafa í fæðunni.</li> <li>❖ Getur unnið sjálfstætt.</li> <li>❖ Getur unnið í samvinnu við aðra.</li> </ul>

<b>2.tími</b>	<b><i>Gerbrauð</i></b> <b>Brauðvafningar með</b> <b>sesamfræjum og hunangi</b>	Unnið með gerbrauð og hnoðað deig. Tveir vinna saman að uppskrift, skipta deiginu á milli sín og rúlla í tvær lengjur sem eru svo snúnar saman í vafning. Sett á plötu, penslað með eggjablöndu og sesamfræjum stráð yfir. Á meðan brauðið bakast gengur hver frá á sínu vinnusvæði.	<b>Gott og gagnlegt bls.26</b> Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.	❖ Getur farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.
<b>3.tími</b>	<b><i>Hjónabandssæla í múffumótum.</i></b> <b>Þjálfist í að nota handþeytara,</b> <b>skipta jafnt og að meta hvað er</b> <b>hæfilegt magn í mótin af sultu</b> <b>og deigi.</b>	Tveir og tveir vinna saman og útbúa deigið, skipta í múffumót og setja sultu og mylja afganginn af deiginu yfir. Setja inn í ofn og fylgjast með tímanum. Vaska upp og ganga frá á sínu vinnusvæði. Skipta kökunum jafnt á milli sín.	<b>Gott og gagnlegt 2 bls. 38</b> Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.	Símat í öllum tímum sem byggir á færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.
<b>4.tími</b>	<b><i>Minestrone - ítölsk súpa</i></b> <b><i>Tilbúin smábrauð hituð í ofni.</i></b> <b>Læri að vinna með grænmeti.</b> <b>Læri að sjóða, auka og minnka</b> <b>hita eftir þörfum.</b>	Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum, rífa hvítkál, saxa grænmeti og skera beikon. Olía hituð í potti og þetta steikt þar til grænmetið er glært. Vökva og kryddi bætt út í og súpan svo smökkuð til þegar hún hefur mallað í smá stund. Smábrauðin skorin í tvennt, ostur og hvítlaukskrydd sett á báða	<b>Gott og gagnlegt 2 bls. 36</b> Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.	

		helmingana, sett í ofn og hitað. Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði.		
<b>5.tími</b>	<p><b><i>Chilifiskur í ofni, soðnar kartöflur og salat.</i></b></p> <p><b>Læri að matreiða einfaldan fiskrétt í ofni.</b></p> <p><b>Að skipuleggja vinnuna þannig að allt verði tilbúið á sama tíma.</b></p>	<p>Fjórir vinna saman og laga fisk, sjóða kartöflur og skera niður í salat. Kartöflur þvegnar og settar í pott á fullan hita, hiti lækkaður þegar fer að sjóða. Fiskurinn skolaður undir köldu vatni, þerraður og skorinn í frekar smáa bita. Fiskurinn settur í smurt eldfast mót, salti chilisósu og rjóma hellt yfir, osti stráð yfir og sett inn í heitan ofninn.</p> <p>Salat skorið fallega og sett í skál. Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði á meðan kartöflur og fiskur eldast. Allir hjálpast að við að ganga frá eftir matinn.</p>	<b>Gott og gagnlegt 2 bls. 32</b>	Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.
<b>6.tími</b>	<p><b><i>Pylsuréttur, soðið pasta og smábrauð með osti.</i></b></p> <p><b>Læri að útbúa einfaldan rétt. Brytja grænmeti og nota eldavélina.</b></p>	<p>Fjórir vinna saman, skera pylsur, lauk og papriku. Steikja í olíu á pönnu, setja svo rjóma og sýrðan rjóma á pönnuna ásamt kryddi. Vatn sett í pott fyrir pasta, þegar það fer að sjóða er pastað sett út í og soðið í tíu mínútur síðan er pastanu hellt í sigti og svo sett saman við á</p>	<b>Ljósritað efni</b>	Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.

		pönnuna. Smábrauð skorið í tvennt, ostur yfir og hitað í ofni. Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði og eftir matinn.		
<b>7.tími</b>	<b><i>Bóklegur tími</i></b> <b>Mál og vog, algeng eldhúsáhöld, læri að lesa einfaldar umbúðamerkingar, næringarefni / vítamín / orkuefni.</b>	Rifjuð upp heiti á áhöldum og farið yfir hvernig uppskriftir eru gefnar upp ýmist í g (grömmum) eða dl (deselítrum). Farið yfir töflu í vinnubókinni sem sýnir hvernig auðvelt er að breyta úr deselítrum í grömm. Farið yfir í hvaða flokka næringarefnin skiptast, muninn á fituleysanlegum og vatnsleysanlegum vítamínum og úr hvaða fæðutegundum við fáum helstu vítamínin. Rætt um hvað eru orkuefni og hvaðan koma þau.	<b>Gott og gagnlegt, vinnubók bls. 2-8.</b>  Sýnikennsla, skrifað á töflu svör við spurningum og aðstoðað við verkefni.	
<b>8.tími</b>	<b><i>Mexíkóskur kjötréttur með fersku grænmeti.</i></b>  <b>Læri að steikja hakk á pönnu og skera grænmeti þannig að það líti vel út og sé girnilegt.</b>	Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Hreinsa lauk og papriku og skera smátt, setja olíu á pönnu og hita, steikja lauk og hakk. Allt annað sett saman við og soðið. Grænmeti hreinsað og skorið til að hafa með réttinum. Sýrður rjómi, tacosósa, avókadósósa og maísflögur sett í skál og á borðið. Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði.	<b>Gott og gagnlegt 2 bls. 29</b>  Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.	
<b>9.tími</b>	<b><i>Litrík eggjakaka með kartöflubátum.</i></b>	Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Osturinn rifinn, egg, vatn og	<b>Gott og gagnlegt 2 bls. 33 og 37</b>	

	<p><b>Að matreiða egg á mismunandi vegu.</b></p> <p><b>Að eggjaréttir eru næringarríkir og fljótlegir að elda.</b></p>	<p>salt þeytt saman, pylsurnar skornar í þunnar sneiðar og paprikan í teninga. Olía hituð á pönnu og pylsusneiðarnar steiktar í smástund, eggjahærunni hellt yfir, straumurinn lækkaður og hræran látin stífna. Kartöflurnar þvegnar og skornar í báta, þeim raðað á ofnplötu með bökunarpappír. Penslaðir með olíu og kartöflukryddi stráð yfir, bakað í ofni. Lagt á borð og frágangur á vinnusvæði.</p>	<p>Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.</p>	
10. tími	<p><b>Pítsusnúðar</b></p> <p><b>Læri að meðhöndla ger og fletja út deig.</b></p>	<p>Tveir vinna saman og taka til í uppskrift. Mæla fyrst vatn og mjólk og passa að það sé mátulega heitur vökvinn. Allt annað hráefni sett saman við og hrært saman með sleif, deigið látið bíða á meðan tekið er til í fyllinguna. Deigið tekið og hnoðað, flatt út í aflanga lengju, smurt með pítsusósu og fyllingunni svo dreift jafnt yfir. Deiginu rúllað upp frá lengri hliðinni og skorið niður í 3 cm þykka bita, raðað á plötu klædda bökunarpappír með sárið niður. Á meðan snúðarnir bakast er vinnusvæðið þrifið vel og þurrkað úr skúffum.</p>	<p><b>Gott og gagnlegt 2 bls. 28</b></p> <p>Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.</p>	
11. tími	<p><b>Kús, kús með kjúklingi.</b></p>	<p>Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Vatn sett í pott fyrir kús, kús,</p>	<p><b>Gott og gagnlegt 2 bls. 30</b></p>	

	<b>Læri að matreiða kús, kús og kjúklingakjöt og læri um krossmengun.</b>	<p>olíu og tening bætt út í og suðan látin koma upp. Slökkt undir pottinum og kús, kúsið lett út í vatnið og látið bíða.</p> <p>Kjúklingabringan hreinsuð, þerruð og skorin smátt. Laukur, sveppir, hvítlaukur hreinsað og skorið smátt. Olía hituð á pönnu og kjúklingabitar og grænmeti steikt, vatn sett á og látið krauma. Paprika og steinselja skorið niður og sett á pönnuna ásamt kús, kús og maísbaunum. Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði.</p>	Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.	
<b>12.tími</b>	<b>Tebollur</b> <b>Læri að skipuleggja sig í verki og fara eftir uppskriftum.</b>	Tveir vinna saman og taka til í uppskrift, móta tebollur með tveim matskeiðum og setja á bökunarplötu með pappír. Reyna að hafa bollurnar jafnar og fallegar í laginu. Frágangur á vinnusvæði á meðan tebollurnar bakast. Skipta jafnt á milli sín.	<b>Gott og gagnlegt 2 bls. 35</b> Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.	
<b>13.tími</b>	<b>Kjötkássa með spaghetí.</b> <b>Læri að sjóða spaghetí eftir leiðbeiningum á umbúðum. Að skera grænmeti og steikja á pönnu.</b>	Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Paprika og laukur hreinsað og skorið smátt. Olía sett í pott og hituð, laukurinn, paprikan og hakkið steikt allt annað sett saman við og látið sjóða. Vatn sett í pott fyrir spaghetíið og hitað að suðu þá er spaghetíið sett í pottinn, hitinn lækkaður og það látið sjóða í 10 mínútur. Vatnið sigtað frá og sett í	<b>Gott og gagnlegt 2 bls.27</b> Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.	

		skál. Borið fram með hrásalati og tilbúnu smábrauði. Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði.		
<b>14.tími</b>	<b><i>Smákökur</i></b> <b>Læri að hnoða deig og að gera jafnstórar smákökur svo þær ba Vanda vinnubrögð</b>	Fjórir vinna saman, taka til í uppskrift og hnoða. Skipta deiginu í fjóra parta, rúlla út í jafnar lengjur, skera niður í jafna bita, móta kúlur úr deiginu og raða á ofnplötu með pappír. Frágangur á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.	<b>Gott og gagnlegt 2 bls.38</b> Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.	
<b>15.tími</b>	<b><i>Vínarbrauð</i></b> <b>Læri að meðhöndla ger og nota kökukefli.</b>	Tveir vinna saman og taka til í uppskrift. Volgt vatn mælt í skál og gerið sett saman við, allt annað mælt og sett í skálina og hrært saman, látið bíða á meðan tekið er til í fyllinguna. Epli hreinsað og skorið í litla bita. Deigið er hnoðað og því skipt í tvo jafnstóra hluta sem flattir eru út í aflangar lengjur sem settar eru á pappírsklædda bökunarplötu. Penslað yfir lengjurnar með bræddu smjöri, eplum raðað yfir miðjuna og kanelsykri dreift yfir. Skorið er í lengjuna sitthvoru megin á nokkrum stöðum og endarnir lagðir á víxl yfir miðjuna. Penslað með mjólk og bakað. Gengið frá á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.	<b>Gott og gagnlegt 2 bls. 36</b> Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.	

<p><b>16.tími</b></p>	<p><b>Fyllt horn</b></p> <p><b>Gerbakstur</b></p> <p><b>Æfi notkun á kökukefli, fletja út í kringlótta köku og skipta í jafna þríhyrninga.</b></p>	<p>Tveir vinna saman og byrja á að mæla volgt vatn í skál og bæta þurrgeri út í. Allt annað mælt og sett í skálina, hrært saman og hnoðað. Deigið flatt út í kringlótta köku og skipt í 8 jafna þríhyrninga, skinkumyrja smurð á breiðari endann og hverjum þríhyrningi er vafið þétt saman frá breiðari endanum. Hornin látin á pappírsklædda plötu og penslað yfir með eggjablöndu. Frágangur á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.</p>	<p><b>Gott og gagnlegt bls. 31</b></p> <p>Sýnikennsla og verkleg kennsla á meðan á vinnu stendur.</p>	
-----------------------	--	---	---	--

**Námsmat:** Símat sem byggir á verklegri færni, umgengni, vinnubrögðum, virkni og hegðun.

Lykilhæfni er hluti af námsmati.