

## Heimilisfræði 5.bekkur

### Kennsluáætlun 2023 - 2024

Kennari: Ragna Sigurðardóttir

Allur réttur til breytinga áskilinn

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	Hæfniviðmið
1.tími	<b>Bóklegur tími</b> 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.	Nemendur skoða eldhúsið og vinna fyrstu 6 blaðsíðurnar í vinnubókinni með aðstoð kennara.	<b>Gott og gagnlegt 1.</b> <b>Sýnikennsla og verkleg kennsla í öllum tímum.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Þekki algengustu áhöld og mælitæki.</li><li>❖ Geti notað hentug áhöld og mælitæki.</li><li>❖ Þekki og geti notað fæðuhringinn.</li><li>❖ Þekki og geti flokkað grænmeti og ávexti.</li><li>❖ Geti unnið einföld verkefni sjálfstætt.</li><li>❖ Geti unnið í samvinnu við aðra.</li><li>❖ Geti útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.</li><li>❖ Geti sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.</li><li>❖ Getur farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.</li></ul>

<p><b>2.tími</b></p>	<p><b>Gulrótarbollur</b>  <b>Farið yfir notkun á bakarofni og hætturnar sem honum fylgir.</b>  <b>Farið yfir hvernig á að ganga frá og vaska upp.</b></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 eggji. Frágangur á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.</p>	<p><b>Gott og gagnlegt 1. bls.37</b></p> <p><b>Rifjað upp heiti á mæliskeiðum, deselítramáli og öðrum áhöldum.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Gefst ekki upp</li> <li>❖ Hefur trú á eigin getu</li> <li>❖ Hefur góða einbeitingu</li> </ul>
<p><b>3.tími</b></p>	<p><b>Grænmetisfat með ítölsku ívafi bls. 36. Ristað brauð.</b>  <b>Rætt um hreinsun og meðferð á grænmeti. Farið yfir muninn á rótargrænmeti, blaðgrænmeti og gróðurhúsagrænmeti.</b></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>	<p><b>Gott og gagnlegt 1.bl.36</b></p> <p><b>Farið yfir flokkun á grænmeti og ávöxtum, fæðuhringurinn.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Leggur sitt af mörkum í samvinnu</li> <li>❖ Tekur leiðsögn</li> <li>❖ Er jákvæður, kurteis og hjálpsamur</li> <li>❖ Hlustar á aðra og virðir skoðanir þeirra</li> <li>❖ Spyr spurninga og dregur ályktanir</li> </ul>
<p><b>4.tími</b></p>	<p><b>Litlar veislupítsur</b>  <b>Rætt um lyftiefni.</b></p>	<p>Kennari ræðir um tegundir lyftiefna í matreiðslu.</p> <p>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.</p> <p>Gengið frá á vinnusvæði á meðan pítsurnar bakast.</p>	<p><b>Gott og gagnlegt 1.bl. 38.</b></p> <p><b>Rætt um vönduð vinnubrögð, hvernig best er að nota kökukefli, bakstur og frágang.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Nýtir tímann</li> <li>❖ Lærir af reynslunni</li> <li>❖ Er sjálfstæður í vinnubrögðum</li> <li>❖ Hefur sjálfstjórn</li> </ul>
<p><b>5.tími</b></p>	<p><b>Fagur fiskur úr sjó, kartöflur og grænmetissalat.</b></p>	<p>Þrír til fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Hreinsa og skera</p>	<p><b>Gott og gagnlegt 1.bl. 40.</b></p>	

	<b>Fiskur er góður próteingjafi og í honum eru einnig ýmis önnur næringarefni svo sem selen, joð, D-vít.og ómega-3 fitusýrur.</b>	fiskinn og grænmetið, útbúa salat, sjóða kartöflur, leggja á borð og ganga frá á vinnusvæði.	<b>Rætt um hættur í eldhúsi, hvenær og hversu mikið á að lækka hitann þegar fer að sjóða. Hvernig er lagt á borð, vönduð vinnubrögð og frágang.</b>	
<b>6.tími</b>	<b>Hnútar Rifjað upp hvernig er best að nota kökukefli að nota kökukefli.</b>	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.	<b>Gott og gagnlegt 1.bl.42. Samvinna og góður frágangur.</b>	
<b>7.tími</b>	<b>Haustsúpa Nemendum sýnt að það skiptir máli hvernig grænmeti er skorið eftir því hvað er verið að matbúa. Farið yfir muninn á rötargrænmeti, blaðgrænmeti og gróðurhúsagrænmeti.</b>	Fjórir vinna saman og hjálpast að við að hreinsa og skera grænmetið, leggja á borð og ganga frá á vinnusvæði.	<b>Gott og gagnlegt 1.bl.39. Rifjað upp muninn á grænmeti og ávöxtum. Rætt um hættur í eldhúsinu, hnífar, eldavélar og heitir pottar.</b>	
<b>8.tími</b>	<b>Lummur með sultu og kakó.</b>	Tveir vinna saman og taka til í uppskrift, setja í skál og hræra saman þar til deigið er kekkjalaust.	<b>Gott og gagnlegt 1.bl. 42.</b>	

	<p><b>Sýnt hvernig á að nota pönnukökupönnu og stilla réttan hita.</b>  <b>Farið yfir hættur í eldhúsinu og hvað ber að varast þegar steikt er á pönnu.</b></p>	<p>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.</p>	<p><b>Rætt um samvinnu, vönduð vinnubrögð og hvað þarf að varast við lummugerð.</b></p>	
9.tími	<p><b>Gestaréttur</b>  <b>Rætt um eldföst mót og hvernig þau eru notuð. Rifjað upp hvernig setja á eldföst mót inn í ofn og tekin út. Hitaplattar.</b></p>	<p>Þrjár til fjórir vinna saman í hóp og hjálpast að. Eldfasta mótið er smurt með olíu. Brauðið skorið í teninga og sett í botninn á mótinu. Skinkan, paprikan og blaðlaukurinn eru skorin í bita ásamt ferskjunum og þessu dreift jafnt ofan á brauðið. Blautefnunum, mjólk, eggj og ferskjusafa er blandað saman í skál ásamt skinkumyrju og salti. Þessu er svo hellt yfir í eldfasta formið og rifnum osti stráð yfir. Bakað í 15-20 mín.  Lagt á borð og gengið frá á vinnusvæði.</p>	<p><b>Gott og gagnlegt bls.38.</b>  <b>Rætt um samvinnu, vönduð vinnubrögð og hvað þarf að varast þegar bakarofn er notaður.</b></p>	
10.tími	<p><b>Mánudagspítur</b>  <b>Rætt um að það er margt sem hægt er að gera ódýrara og hollara heima frekar en að kaupa tilbúið.</b></p>	<p>Tveir vinna saman, mæla og setja í skál eins og sagt er til um í uppskriftinni. Hnoða vel og skipta deiginu í 12 meðalstórar pítur og setja í ofninn. Á meðan píturarnar eru</p>	<p><b>Gott og gagnlegt bls. 40.</b>  <b>Rætt um lyftiefni, lífræn og ólífræn, samvinnu og frágang á vinnusvæði.</b></p>	

		í ofninum skera nemendur sér grænmeti í eina pítu. Frágangur á vinnusvæði og lagt á borð.		
11.tími	Ávaxtasalat með vanillu ís. Rætt um vítamín í ávöxtum og hvernig er best að geyma þá. Æskilegt er að borða einn til tvo ávexti á dag.	Tveir vinna saman, velja sér þá ávexti sem þeir vilja í sitt salat. Byrjað er á að þvo ávextina, flysja 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.	<b>Gott og gagnlegt 1.bl. 43.</b> <b>Farið yfir ávaxtategundir og muninn á grænmeti og ávöxtum. Fæðuhringurinn.</b>	
12.tími	Pylsur í felum	Nemendur hjálpast að við að taka til í deigið, skipta því svo á milli sín. Hver og einn nemandi fær 3 pylsur og skiptir hverri pylsu í fjóra parta. Nemendur skipta svo deiginu í jafnmarga parta og pylsurnar og vefur deigið utan um hvern pylsu part, setja á plötu og pensla með mjólk og egg. Frágangur á meðan á bakstri stendur.	<b>Ljósrit frá kennara.</b>	
13.tími	Sumarbrauð	Tveir vinna saman, mæla í uppskrift, hræra og hnoða. Kennari hjálpar þeim að vigta deigið og skipta i tvennt. Hver og einn hnoðar lítilla sitt deig, smyr kökuform og setur	<b>Gott og gagnlegt bls.41</b>	

		deigið í. Frágangur á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.		
<b>14.tími</b>	<b>Vöflur</b>	Tveir vinna saman, mæla í deigið og hræra þar til það er kekkjalaust. Skiptast á að baka í vel heitu vöflujárni. Frágangur á vinnusvæði eftir bakstur. Borðað með þeyttum rjóma og sultu.	<b>Gott og gagnlegt bls.41</b> <b>Rætt um hvað ber að varast við notkun á vöflujárni.</b>	
<b>15.tími</b>	<b>Vináttukökur, muffins</b>	Tveir vinna saman og mæla hráefni í skál eins og sagt er í uppskriftinni, þeyta, bræða smjör og saxa súkkulaði. Hrært saman í þeirri röð sem sagt er til í uppskriftinni. Hver og einn fær sex muffinsform sem deiginu er skipt í. Frágangur á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.	<b>Ljóstir frá kennara.</b>	
<b>16.tími</b>	<b>Einfaldur pastaréttur</b>	Þrír til fjórir vinna saman, sjóða pasta, brytja grænmeti og skinku, leggja á borð og ganga frá á vinnusvæði.	<b>Ljósrit frá kennara</b>	
<b>17.tími</b>	<b>Sparikökur</b> <b>Rætt um vönduð vinnubrögð og hreinlæti.</b>	Þrír 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	<b>Gott og gagnlegt 1.bl. 43.</b> <b>Rætt um samvinnu, að skiptast á að mæla í uppskrift. Vönduð vinnubrögð, jafnstórar kökur svo þær bakist jafnt.</b>	

		á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.		
<b>18.tími</b>	<b>Eplakaka með ís</b> <b>Að nota flysjara.</b>	Fjórir vinna saman, taka utan af eplum með flysjara og skera í litla 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.	<b>Gott og gagnlegt 1.bl.35</b> <b>Rætt um vönduð</b> <b>vinnubrögð, hnífanotkun</b> <b>og heita ofna.</b>	

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

**Námsmat:** Símat

Kennari metur hvern nemanda eftir hverja kennslustund. Metið er hvort nemandi er virkur og geti unnið í samvinnu við aðra. Hvort nemandi þekki og geti notað áhöld og mælitæki. Kunni að vaska upp og ganga frá á vinnusvæðinu eins og það var þegar hann kom að því.

**Lykilhæfni** er hluti af námsmati sem afhent er við annarlok.