

Heimilisfræði 5.bekkur

Kennsluáætlun 2021-2022

Kennari: Ragna Sigurðardóttir

Kennsluáætlun þessi er birt með fyrirvara um breytingar.

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	Hæfniviðmið
1.tími	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.	Nemendur skoða eldhúsið og vinna fyrstu 6 blaðsíðurnar í vinnubókinni með aðstoð kennara.	Gott og gagnlegt 1. Sýnikennsla og verkleg kennsla í öllum tímum.	<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>Grænmetisfat með ítölsku ívafi bls. 36. Ristað brauð. Rætt um hreinsun og meðferð á grænmeti. Farið yfir muninn á rótargrænmeti, 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	
3.tími	<p>Gulrótarbollur Farið yfir notkun á bakarofni og hættunar 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. bl.37	
4.tími	<p>Fagur fiskur úr sjó, kartöflur og grænmetissalat. Fiskur er góður próteingjafi og í honum eru einnig ýmis önnur næringarefni svo sem selen, joð, D-</p>	<p>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. Kennari</p>	Gott og gagnlegt 1.bl. 40.	

	vít.og ómega-3 fitusýrur.Rætt um lyftiefni.	ræðir um tegundir lyftiefna í matreiðslu.		
5.tími	Litlar veislupítsur	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.	
6.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.	Gott og gagnlegt 1.bl. 43.	
7.tími	Hnútar Hvernig á að nota kökukefli.	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	Gott og gagnlegt 1.bl.42.	

		á ofnplötu, penslað og bakað. Frágangur á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.		
8. 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.	
9. 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.	
10. tími	Sparikökur Rætt um vönduð vinnubrögð og hreinlæti.	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	Gott og gagnlegt 1.bl. 43.	

		á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.		
11.tími	Eplakaka með ís Að nota flysjara.	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.	Gott og gagnlegt 1.bl.35	

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