

Kennsluáætlun 2021-2022

Heimilisfræði 8.bekkur



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

Kennari: Ragna Sigurðardóttir

Allur réttur til breytinga áskilinn

Tími	VIÐFANGSEFNI (efni sem fjallað er um)	EFNISTÖK (hvernig er unnið með efnið)	NÁMSEFNI (allt námsefni)	ANNAÐ (t.d. tímasetning kannanna)
1. tími	Kynning á eldhúsi Blómkál / brokkolí súpa Ostabrauð	Farið yfir umgengni í skólaeldhúsi, þrifnað, frágang og persónulegan þrifnað við eldamennsku. Tveir vinna saman að uppskrift, mæla og hnoða. Skipta svo deiginu í tvennt og móta bollur, raða þeim á plötu þannig að þær myndi kringlótt brauð, pensla og baka. Útbúa súpu eftir uppskrift. Frágangur á vinnusvæði á meðan á vinnu stendur.	Ljósrit	
2.tími	Kornflexkjúklungur og holl sósa Indversk NAAN brauð Rætt um þrifnað við matreiðslu og þá sérstaklega um kjúkling og krossmit.	Þrír til fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Tveir baka NAAN brauðin og tveir elda kjúklinginn eftir uppskrift. Kjúklungurinn er skorinn í bita, kornflexið mulið í skál og olían sett saman við. Spelthveitið er sett í eitt ílát, egg í annað og kornflexið í þriðja. Spelthveitið er kryddað með salti og pipar, kjúklingabitunum er svo fyrst velt upp úr hveitinu svo	Ljósrit og Uppskriftir fyrir unglíngastig Námshagnastofnun	

		egginu og síðast kornflexinu. Kjúklingnum er svo raðað á plötu og bakaður. Sætar kartöflur eru skornar í litla teninga og kryddaðar og settar inn í ofn með kjúklingnum. Frágangur á vinnusvæði og lagt á borð. Frágangur að loknu borðhaldi.		
3.tími	Pítsasnúðar / kanilsnúðar	Tveir vinna saman og velja annaðhvort kanil – eða pítsasnúða. Taka til deigið í skál, skipta á milli sín deiginu, hnoða og fletja út. Fyllingin sett á deigið, annaðhvort smjör og kanill eða pítsasósa og álegg. Rúllað upp, skorið og raðað á plötu. Frágangur á meðan á bakstri stendur.	Ljósrit	
4.tími	BQ fiskréttur og kartöflubátar	Tveir vinna saman, hreinsa, skola fiskinn, skera í hæfilega bita og raða í eldfast mót. BQ sósunni dreift yfir bitana, salti, pipar og að lokum osti stráð yfir. Sett í ofn og bakað. Kartöflurnar eru skolaðar, skornar í fjóra til sex báta eftir stærð og settar á bökunarplötu. Salti og pipar stráð yfir og bakað. Frágangur á vinnusvæði og lagt á borð. Frágangur að loknu borðhaldi.	Ljósrit	
5.tími	Rætt um steikingu, meðferð á pönnum og sérstaklega tekið fyrir steiking og meðferð á pönnukökupönnum Pönnukökur með rjóma og	Tveir vinna saman að uppskrift og hjálpast að og steikja til skiptis. Frágangur að lokinni steikingu, lagt á	Ljósrit	

	sultu.	borð og rjómi þeyttur.		
6.tími	Eplalengja	<p>Tveir vinna saman og taka til í uppskriftina. Þegar deigið er tilbúið er því skipt í tvennt og hver gerir sína eplalengju. Deigið er flatt út með bökunarkefli í aflanga lengju, smurt yfir með linu smjörlíki, epli sem hefur verið fleysjað og skorið í báta raðað á og kanil stráð yfir. Skorið er á ská upp í deigið á hliðunum og deigræmurnar lagðar yfir eplin, sett á bökunarplötu, penslað með mjólk og kókosmjöli stráð yfir.</p> <p>Frágangur á vinnusvæði</p>		
7.tími	Ungversk gúlassúpa og bollubrauð	<p>Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum, tveir elda súpu og tveir baka. Þeir sem baka fara eftir uppskrift og móta jafn stórar bollur, pensla með eggj og baka. Gúlassið er skorið í litla bita, grænmetið hreinsað og skorið eins og sagt er til í uppskriftinni. Vatn og krydd tekið til og mælt. Steikt og soðið eins og sagt er til um.</p> <p>Frágangur á vinnusvæði, lagt á borð og gengið frá eftir borðhald.</p>		

<p>8.tími</p>	<p>Hvít eða brún rúlluterta</p>	<p>Tveir vinna saman og velja sér annaðhvort hvíta eða brúna rúllutertu. Byrja á að þeyta saman egg og sykur þar til hræran verður létt og ljós þá er vatninu þeytt saman við og loks þurrefnunum bætt í skálina. Hrært er varlega með sleikju, deiginu dreift jafnt á bökunarpappír í ofnskúffu. Fylgjast með bakstrinum því kakan er fljót að bakast 3-5 mín. Kökunni er svo hvolft á sykurstráðan pappír og látin kólna áður en kremið er sett á og henni rúllað upp.</p> <p>Frágangur á vinnusvæði.</p>	<p>Ljósrit</p>	
<p>9.tími</p>	<p>Kjúklingasúpa og ostavalhnetubrauð</p>	<p>Þrír til fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Mæla í brauðið, hnoða og móta jafnstórar bollur raða á plötu svo þær myndi kringlótt brauð, penslað og bakað. Kjúklingurinn er brytjaður í litla bita, steiktur á pönnu og látinn svo bíða á disk. Þegar búið er að brytja lauk, hvítlauk og papriku er það sett í pott ásamt olíu og látið meirna. Rjómaostur, chili sósa og pipar eru látin út í, mjólk, vatni og karrí bætt út í og látið sjóða. Að lokum er kjúklingnum og rjóma bætt út í og látið malla. Frágangur á vinnusvæði og lagt á borð. Frágangur að loknu borðhaldi.</p>	<p>Ljósrit</p>	
<p>10.tími</p>	<p>Bollur fyrir bolludag Ger og / eða</p>			

	vatnsdeigsbollur			
11.tími	Lyftiefni Pítsubotn með lyftidufti	Tveir vinna saman og taka til í deigið eins og sagt er til í uppskriftinni, skipta svo deiginu og hver og einn mótar sína pítsu eins og hann vill hafa hana og setur það álegg sem hann vill. Frágangur á meðan pítsan bakast. Lagt á borð og gengið frá eftir borðhald.	Ljósrit	
12.tími	Súkkulaðikökur Hjalta	Tveir vinna saman, hræra smjörlíki og sykur þar til það er ljóst og létt, brjóta eggjð í bolla og hella því út í og þeyta áfram. Bæta þurrefnum og súkkulaði saman við, hræra saman og setja í litla toppa á bökunarplötu. Frágangur á vinnusvæði á meðan á bakstri stendur.	Ljósrit	
13.tími	Ýsa í kókos og karrí með hrísgrjónum Focaccia brauð	Fjórir vinna saman og skipta með sér verkum. Tveir baka brauð og tveir sjá um að elda fiskinn og sjóða hrísgrjónin. Allir hjálpast að við að leggja á borð og ganga frá að borðhaldi loknu.	Heimilisfræði fyrir unglíngastig Námshagnastofnun	
14.tími	Skúffukaka	Smjörlíki og sykur þeytt vel saman, eggjunum bætt saman við einu í senn	Ljósrit	

		og þeytt áfram. Purrefnunum og vökvanum blandað rólega saman við og deiginu hellt í ofnskúffu sem er klædd bökunarpappír. Á meðan kakan bakast er lagað krem eftir uppskrift og gengið frá á vinnusvæði.		
15.tími	Frágangur og þrif Þeytingur(búst) með ávöxtum og ís	Allir hjálpast að við að þrífa ofnplötur og ofna. Þegar búið er að ganga frá öllu fá nemendur þeyting með ávöxtum og ís.		