

**Aðalnámskrá grunnskóla
Heimilisfræði
Tillögur 2005**

Efnisyfirlit

Formáli.....	4
Inngangur.....	5
Nám og kennsla	6
Námsmat	7
Lokamarkmið.....	8
Áfangamarkmið í heimilisfræði við lok 4. bekkjar.....	9
Áfangamarkmið í heimilisfræði við lok 7. bekkjar.....	11
Áfangamarkmið í heimilisfræði við lok 10. bekkjar	13
Viðauki	15
Dæmi um þrepamarkmið í heimilisfræði fyrir 1.-10. bekk.....	15

Formáli

Heimilisfræði er skyldunámsgrein í 1.-8. bekk grunnskóla en valgrein í 9. og 10. bekk. Í þessu námskrárhefti eru sett fram markmið heimilisfræðinnar, greint frá hlutverki hennar, fjallað um tengsl við aðrar greinar og greint frá kennslu og námsmati. Markmiðin eru af þrennum toga eins og á öðrum greinasviðum: lokamarkmið, áfangamarkmið og þrepamarkmið.

Lokamarkmið eru sett fram í aðalnámskrá og gefa heildarmynd af því sem stefnt skal að í kennslu námsgreinarinnar í grunnskóla. Þau skýra almennan tilgang náms og lýsa því sem skólar eiga að stefna að og nemendur eiga að hafa tileinkað sér að loknu skyldunámi.

Áfangamarkmið teljast meginviðmið fyrir nám og kennslu í hverri grein. Þau eru sett í fram í aðalnámskrá fyrir þrjú stig grunnskólans, yngsta stig (1.-4. bekk), miðstig (5.-7. bekk) og unglingastig (8.-10. bekk). Áfangamarkmið gefa heildarmynd af því sem ætlast er til að nemendur hafi almennt tileinkað sér að öllum áfanganum loknum.

Þrepamarkmið eru safn markmiða eða viðfangsefna til að ná settum áfangamarkmiðum og eiga að mynda stígandi í náminu, allt frá upphafi grunnskóla til loka. Þau skal setja fram í skólanámskrá. Í viðauka með þessari námskrá má sjá dæmi um þrepamarkmið sem skólar geta haft til viðmiðunar kjósi þeir það.

Nánar er fjallað um markmiðasetningu í almennum hluta námskrár.

Inngangur

Heimilisfræði fjallar um manninn, líf hans og lífsskilyrði, líkamlegar og andlegar þarfir. Greininni er ætlað að stuðla að góðu heilsufari, hagsýni og verndun umhverfis. Stefnir er að því að auðvelda nemendum að takast á við daglegt líf og gera þá meðvitaða neytendur. Í heimilisfræði tengjast margir þættir sem snerta daglegt líf nemenda og þátt þeirra sem neytenda í nútímasamfélagi. Nemendur fá þjálfun í undirstöðupáttum heimilisstarfa svo að drengir og stúlkur geti tekið þátt í störfum heima fyrir og orðið sjálfbjarga um heimilisrekstur þegar þau yfirgefa foreldrahús. Með breyttum þjóðfélagsháttum hefur stærri hluti af þessu verkefni færst frá heimilum til skóla þó að heimili og fjölskylda sé áfram burðarásinn í lífi nemenda.

Samkvæmt grunnskólalögum er það hlutverk skólans að stuðla að alhliða þroska, heilbrigði og menntun hvers og eins nemanda. Skólinn á einnig að leggja áherslu á að stuðla að líkamlegri og andlegri velferð nemenda, heilbrigðum lífsháttum og ábyrgri umgengni við líf og umhverfi. Einnig á hann að búa bæði kynin jafnt undir virka þátttöku í samfélagi, fjölskyldu- og atvinnulífi.

Markviss heimilisfræðikennsla í grunnskóla stuðlar að því að þessum markmiðum grunnskólalaga verði náð. Það er þjóðhagslega mikilvægt að nemendur fái þá undirstöðumenntun sem nýtist þeim til að takast á við líf í margslungnu þjóðfélagi sem tekur stöðugum breytingum og að auki leggja grunn að frekara námi.

Fjölskyldan er hornsteinn þjóðfélagsins. Því þarf að mennta sérhvern einstakling til þess að taka þátt í samstarfi fjölskyldunnar og geta borið ábyrgð á eigin lífi og annarra. Innan veggja heimilisins eru unnin margvísleg störf sem krefjast kunnáttu og skilnings sem hverjum einstaklingi er nauðsynlegt að hafa á valdi sínu. Hver og einn þarf einnig að þekkja þarfir sínar og vita hvernig þeim er best borgið. Samstarf og samheldni fjölskyldunnar hefur mikla þýðingu fyrir velferð hvers einstaklings og gert er ráð fyrir að bæði kynin séu fær um að annast heimili.

Námsþættir heimilisfræðinnar eru fjölbreyttir. Þeir fela í sér mikla möguleika til að þjálfa færni nemenda á ýmsum sviðum, meðal annars að tengja næringu og hollustu við kunnáttu í matargerð. Þekking hvers einstaklings í næringarfræði og færni hans og vilji til að beita þeirri kunnáttu getur skipt sköpum í nægtaþjóðfélagi nútímans. Erfitt getur verið að velja og hafna þar sem allt er falt og auglýsendur keppast um fjármuni fólks.

Lýðheilsustöð hefur sett fram ráðleggingar um skynsamlegt mataræði sem ber að virða í öllu skólstarfi. Kannanir Manneldisráðs á neyslu landsmanna hafa leitt í ljós að neysla fitu og sykurs er of mikil hér á landi. Við þessu þarf að bregðast með markvissum hætti, til dæmis með því að nemendur og almenningur verði vel upplýstur í manneldismálum og hafi jákvætt viðhorf til heilbrigðra neyslu- og lífshátta. Það ætti að skila sér í bættu heilsufari þjóðarinnar.

Það er hagur hvers einstaklings að geta valið sér holla og góða næringu. Ætla má að kennsla í heimilisfræði, þar sem áhersla er lögð á holla næringu og góðar lífsvenjur, geti minnkað útgjöld til heilbrigðismála í náinni framtíð.

Þekking og leikni í heimilisstörfum veitir öryggi og lífsfyllingu. Að kunna til verka sparar tíma og varnar slysum og óhöppum.

Afkoma einstaklinga og heimila er að miklu leyti komin undir hagsýni, það er hæfileika til að meta neyslufarfir og haga innkaupum og kröfum í samræmi við þarfir og fjárhag. Því er mikilvægt að nemendur temji sér slík viðhorf ásamt sparsemi og útsjónarsemi í nýtingu verðmæta.

Mikilvægt er að heimilisfræðin taki mið af umhverfissjónarmiðum og veiti innsýn í vistfræði og glæði áhuga á umhverfisvernd. Hægt er að tengja umhverfis- og neytendasjónarmið á mjög áþreifanlegan hátt með verkefnum fyrir nemendur.

Fleiri þætti heimilisfræðinnar mætti telja, svo sem hreinlæti og þekkingu á meðferð matvæla sem snertir daglegt líf allra. Heimur örvera er ekki sýnilegur berum augum, það er því óhjákvæmilegt að þessum þætti í náminu séu gerð góð skil, vanræksla á þessu sviði getur skaðað heilsu fólks.

Nám og kennsla

Heimilisfræði er skyldunámsgrein í grunnskóla en auk þess valnámsgrein í 8.-10. bekk. Þar sem margir nemendur ljúka námi í greininni við lok 8. bekkjar verður að taka tillit til þess við val á viðfangsefnum í skyldunáminu.

Heimilisfræðin fæst við að auka þekkingu og leikni í heimilisstörfum og að stuðla að upplýstum og meðvitundum neytendum. Aðalinntaki heimilisfræðinnar má skipta niður í nokkra skylda námsþætti sem snerta daglegt líf nemenda. Þessir þættir eru næring og hollusta, matreiðsla og vinnubrögð, matvælafræði, hreinlæti, neytendafræði og umhverfisvernd og aðrir þættir þar sem einkum er fjallað um samstarf og samábyrgð innan fjölskyldunnar og ábyrgð einstaklingsins á heilbrigði og lífsháttum. Með framsetningu markmiða eru hverjum og einum þessara þátta gerð sérstök skil. Þættirnir eru skyldir svo að alltaf verður um nokkra skörun að ræða sem tengir þá saman og stuðlar að heilsteyptu námi.

Í heimilisfræði er fengist við bæði verklega og bóklega kennslu. Mikilvægt er að samþætta eins og kostur er bóklega og verklega þætti námsins með því til dæmis að kenna næringar-, matvæla- og neytendafræði í beinum tengslum við matargerð og innkaup. Verkleg kennsla fer aðallega fram í kennslueldhúsum en einnig er hægt að færa verklegu kennsluna út í náttúruna (grilla eða elda við bál), í tölvuver (næringarforrit, margmiðlunarefni), í matvöruverslanir í nágrenni skólans (vöruskoðun, umbúðamerkingar, vöruverð, auglýsingar og uppröðun vörunnar) og matvælafyrirtæki (vettvangsheimsókn). Bókleg kennsla fer fram ýmist í kennslueldhúsinu í tengslum við verklega kennslu, í öðrum kennslustofum skólans, tölvuveri eða á bókasafni.

Verkleg þjálfun liggur eins og rauður þráður í gegnum allt heimilisfræðinámið. En auk þess sem stefnt er að því að námið sé færnimiðað þarf það einnig að vera þekkingarmiðað, sköpunarmiðað og viðhorfamiðað.

Námið er hugsað í þrepum sem þyngjast stig af stigi þar sem farið er frá hinu einfalda til hins flókna, frá hinu nálæga og þekkta til hins fjarlæga og ókunna. Í upphafi náms er lögð áhersla á grundvallaratriði en með aukinni

Þjálfun og sjálfstæðum vinnubrögðum við verklegt og bóklegt nám þarf að gera auknar kröfur um skilning og leikni.

Heimilisfræðin býr yfir fjölbreytni í vinnubrögðum og tengist fjölmörgum öðrum greinum með margvíslegum hætti. Mikilvægt er að nýta þá möguleika til samþættingar sem bjóðast. Nálgun viðfangsefna frá mörgum hliðum ætti að stuðla að dýpri skilningi og auka heildarsýn nemenda. Við skipulag kennslu ættu kennarar að huga sameiginlega að þessum möguleikum og vinna saman að þeim.

Hér verða nefnd nokkur dæmi um tengsl heimilisfræði við aðrar námsgreinar grunnskólans. Eðli málsins samkvæmt er mál- og lesskilningur nemanda forsenda þess að hann geti tileinkað sér námsefni í heimilisfræði eins og í öðrum námsgreinum. Nemandinn þarf að skilja orð og hugtök sem unnið er með og geta farið eftir munnlegum og skriflegum leiðbeiningum. Við náttúrufræði eru margar tengingar. Má þar til dæmis nefna ræktun grænmetis, sveppatíslu, umhverfisvernd, efna- og eðliseiginleika matvæla, verkun sápu, blettahreinsun og meðferð stofuplantna. Stærðfræðinni tengjast meðal annars mál og vog, orkureikningar og útreikningar á næringargildi matvæla. Einnig að minnka og stækka mataruppskriftir. Matarmenning þjóðarinnar og annarra þjóða í gegnum tíðina tengist bæði sögu, landafræði og trúarbragðafræði. Það að vinna með erlendar mataruppskriftir tengist erlendum tungumálum. Og það að bera ábyrgð á eigin heilsu tengist meðal annars íþróttum.

Námsmat

Markmið námsins eru grundvöllur námsmats í heimilisfræði eins og í öðrum greinum. Þar sem verkleg þjálfun er stór hluti heimilisfræðinnar er nauðsynlegt að þar fari fram símat á framförum nemenda. Með verklegum og skriflegum prófum má ganga úr skugga um hvort nemendur hafi tileinkað sér þá færni og þekkingu sem stefnt er að. Þá eru einnig verkefni og vinnubækur nemenda metnar.

Lokamarkmið

Nemandi

- skilji gildi hollrar næringar og mikilvægi heilbrigðra lífshátta og þá ábyrgð sem hver einstaklingur ber á eigin lífi og heilsu
- verði upplýstur og ábyrgur neytandi og geti valið og hafnað vöru og þjónustu með gagnrýnu hugarfari
- tileinki sér leikni í heimilisstörfum, áhuga og góða vinnutækni
- geti matreitt með tilliti til hollustu, bragðgæða, hreinlætis og hagsýni
- fái notið sköpunargleði og virkni við matreiðslu og heimilisstörf
- geri sér grein fyrir mikilvægi fjölskyldu og heimilis fyrir hvern einstakling
- tileinki sér kurteisi og tillitssemi og geti unnið með öðrum
- tileinki sér lífshætti sem samræmast umhverfisvernd
- þekki þætti í matarmenningu Íslendinga, sögu og sérkenni, siði og venjur
- hafi kynnst einkennum matarmenningar nokkurra erlendra þjóða
- þekki orð og hugtök sem tengjast viðfangsefnunum

Áfangamarkmið í heimilisfræði við lok 4. bekkjar

Nemandi á að

Næring og hollusta

- vita að ef hann borðar hollan mat gengur honum betur í leik og starfi
- vita að nauðsynlegt er að borða morgunverð
- gera sér grein fyrir mikilvægi reglubundinna máltíða og góðra matarvenja
- vita hvers vegna sumar fæðutegundir eru hollar og aðrar óhollar
- vita um samspil mataræðis og tannheilsu (borða hollan mat tannanna vegna)

Matreiðsla og vinnubrögð

- þekkja og geta notað einföldustu eldhúsáhöld
- geta notað með hjálp ýmis eldhústæki, s.s. brauðrist, samlokugrill, rafmagnsþeytara, vöflujárn, eldavél og örbylgjuofn
- geta unnið eftir einföldum uppskriftum og fyrirmælum
- geta gengið frá að verki loknu með leiðsögn
- vita hvað ber að varast við notkun áhalda og tækja (slysaþetta, hættuleg efni, notkun og geymsla)

Matvælafræði

- geta raðað fæðutegundum í fæðuhring
- þekkja algengustu fæðutegundir
- þekkja heiti fæðuflokkanna og hafa bragðað fæðutegundir úr þeim öllum
- þekkja uppruna algengustu matvæla (skyr>mjólk>kýr, skinka>svín, lýsi>fisklifur)
- hafa bragðað þjóðlegan mat

Hreinlæti

- gera sér grein fyrir nauðsyn handþvottar og þekkja naglabursta
- vita til hvers diskapurrka er og borðklútur
- kunna og vita af hverju á að hreinsa grænmeti og ávexti
- vita um gagnsemi og skaðsemi örvera
- vita að vinna þarf margvísleg störf á heimili og hvað hann getur aðstoðað við
- geta haldið röð og reglu á sínum vinnustað og þvegið upp reglum samkvæmt

Neytendafræði og umhverfisvernd

- hafa skoðað umbúðamerkingar matvæla (innihaldslýsingu, dagstimpla og almennan fróðleik)
- vita hvað getur leitt til betra umhverfis (orkusparnaður, minni vatns- og pappírnotkun, endurvinnsla, minni notkun eiturefna)
- þekkja hugtökin umhverfisvernd, endurnýting, endurvinnsla og mengun
- geta flokkað sorp frá heimilum

Aðrir þættir

- vita hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld og svefn)
- vita að samvinna og sameiginleg ábyrgð á heimili er mikilvæg
- geta sýnt hjálpssemi og vilja til samvinnu
- sýna kurteisi
- geta lagt snyrtilega á borð
- vita um helstu hættur á heimilum og varnir við þeim
- þekkja orð og hugtök sem tengjast viðfangsefnunum
- geta notað hnífapör
- kunna góða borðsiði

Áfangamarkmið í heimilisfræði við lok 7. bekkjar

Nemandi á að

Næring og hollusta

- þekkja heiti næringarefnanna og helstu hlutverk
- geta notað næringarefnatöflu, m.a. við að meta fæðutegundir sem unnið er með
- geta gert einfalda neyslukönnun á eigin morgunverði og gert samanburð á fæðutegundum
- gera sér grein fyrir því að neysluvenjur og lífshættir hafa áhrif á heilsuna
- gera sér grein fyrir því að rétt fæðuval og góðar matarvenjur hafa mikla þýðingu fyrir góða heilsu (ofeldi og vaneldi getur valdið ýmsum sjúkdómum, andlegum og líkamlegum)
- geta með hliðsjón af *Ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni*, valið sér holla fæðu (morgunmatur, nesti, létt máltíð)
- þekkja nauðsyn vatns fyrir líkamann
- geta gert samanburð á næringargildi fæðutegunda úr jurtaríki og dýraríki

Matreiðsla og vinnubrögð

- hafa þjálfast í einföldum aðferðum í matreiðslu og góðum vinnubrögðum
- geta eldað einfaldar máltíðir með tilliti til fæðuhrings stóð búið til
- hafa tileinkað sér góðar vinnustellingar
- geta vegið og mælt og breytt g í dl og öfugt
- þekkja algengustu áhöld og tæki og notað þau rétt
- geta unnið sjálfstætt eftir uppskriftum
- hafa tileinkað sér góða umgengni
- þekkja helstu hreinlætiskröfur og geta sýnt hreinlæti í verki (frágangur)
- vita að matarvenjur fólks eru ólíkar
- þekkja þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð

Matvælafræði

- þekkja fæðuflokkana og geta raðað fæðutegundum í þá
- hafa fengið þjálfun í að meta útlit og gæði matvæla
- hafa öðlast þekkingu á því hvernig geyma skuli mismunandi matvæli (á heimilum)
- þekkja helstu næringarefni í algengustu fæðutegundum

Hreinlæti

- gera sér grein fyrir því hvers vegna hreinlæti er mikilvægt við meðferð matvæla

- gera sér grein fyrir því að persónulegt hreinlæti er mikilvægt
- geta þvegið upp samkvæmt hreinlætiskröfum
- geta haldið hreinu vinnusvæði, áhöldum og tækjum (kæliskáp, eldavél)
- þekkja þvottamerkin og geta flokkað þvott
- geta tekið til í herbergi sínu og tekið þátt í heimilisstörfum
- hafa burstað skó, fægt málma og lært að strauja

Neytendafræði og umhverfisvernd

- hafa öðlast jákvætt viðhorf gagnvart hreinu umhverfi úti sem inni
- hafa unnið verkefni tengd vasapeningum og sparnaði
- geta gert samanburð á heimatilbúnum og keyptum mat með tilliti til verðs og gæða
- geta valið umhverfisvænar vörur og notað þær rétt
- hafa öðlast ábyrga tilfinningu gagnvart verðmætum og sparnaði (orkusparnaður, endurnýting, endurvinnsla)
- þekkja helstu umhverfismerki

Aðrir þættir

- hafa fengið þjálfun í að virða jafnrétti, ólík sjónarmið og mismunandi siði og venjur
- tenja sér að taka þátt í ánægjulegum samskiptum við borðhald
- bragða með jákvæðu hugarfari á öllum fæðutegundum sem unnið er með
- fá æfingu í að skipuleggja með öðrum smáveislur og að vera öðrum til samlætis
- þekkja helstu orsakir slysa og vita hvernig koma má í veg fyrir þau á heimilum og í umhverfinu
- geta sýnt samábyrgð í verki
- geta sett sig í spor annarra og tekið þátt í samvinnu á heimilinu
- geta virt jafnrétti og ólík sjónarmið, mismunandi siði og venjur
- vita hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn)

Áfangamarkmið í heimilisfræði við lok 10. bekkjar

Nemandi á að

Næring og hollusta

- kunni hver næringarefni eru og þekkja hlutverk þeirra í líkamanum
- geta notað næringarefnatöflur og næringarforrit
- geta tengt næringarfræðina raunverulegum verkefnum (matreiðsla, eigin neyslukannanir)
- þekkja *Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarfræði* og vita hvernig mataræði þjóðarinnar fellur að þeim
- hafa þekkingu og færni til að setja saman máltíðir samkvæmt *Ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarfræði*
- þekkja kvilla og sjúkdóma tengda mataræði (lystarstol, lotugræðgi, offitu, sykursýki, ofnæmi, óþol)

Matreiðsla og vinnubrögð

- geta matreitt fjölbreyttan og hollan hversdagsmat samkvæmt *Ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarfræði*
- geta beitt helstu matreiðsluaðferðum og hafa tileinkað sér góða vinnutækni
- geta farið eftir viðurkenndum kröfum um hreinlæti
- kunna að meðhöndla og geyma matvæli
- geta notað matreiðslubækur og alhliða upplýsingar
- geta matreitt allt venjulegt hráefni
- geta skipulagt með öðrum, útbúið og borið fram mat við mismunandi tækifæri
- þekkja helstu þjóðarrétti Íslendinga og matarmenningu
- geta unnið með mismunandi hráefni eftir uppruna (þemaverkefni, matur frá ýmsum löndum)
- kunna rétta líkamsbeitingu við heimilisstörf

Matvælafræði

- vita um stofnanir sem gera hreinlætiskröfur
- þekkja algengustu matvæli á markaðnum og geta metið útlit og gæði
- geta hagnýtt sér umbúðamerkingar
- geta lagt mat á upplýsingar og auglýsingar um matvæli
- vita um aukefni í mat, þekkja helstu geymsluaðferðir og geymsluþol matvæla
- geta metið kosti nýmetis umfram unnar matvörur

Hreinlæti

- þekkja skaðsemi mismunandi örvera og geta beitt kunnáttu við að varast tjón af völdum þeirra (krossmengun og matareitranir/-sýkingar)
- hafa skilning á mikilvægi hreinlætis fyrir vellíðan hvers einstaklings og fyrir umhverfi hans
- hafa skilning á því að nota umhverfisvænar hreinlætisvörur og hvaða efni ber að varast
- hafa ánægju af að fegra umhverfi sitt og halda því hreinu
- geta þvegið upp í höndum og í uppþvottavél og haldið hreinum tækjum og áhöldum
- geta haldið fatnaði hreinum og skófatnaði

Neytendafræði og umhverfisvernd

- gera sér grein fyrir ábyrgð sinni sem neytanda
- gera sér grein fyrir því hvaða áhrif tíska getur haft á einkaneyslu
- geta lagt gagnrýnið mat á eigin neyslu

Aðrir þættir

- vita um algengustu slys á heimilum og nánasta umhverfi
- kunna að bregðast við algengustu slysum í heimahúsum
- þekkja ýmsa áhættuþætti við meðferð opins elds og orsakir eldsvoða (reykingar, kertaljós, arineldur, grill, bíll í lokuðu rými, sólarljós, brennipunktur o.fl)
- hafa íhugað hvað skiptir mestu máli í lífinu (fjölskylda, vinir, heilsa, menntun, atvinna, áhugamál)
- hafa þroskað með sér siðferðiskennd, umburðarlyndi og sanngirni og geta virt jafnrétti
- geta unnið sjálfstætt og í samvinnu við aðra
- hafa gert sér grein fyrir því að mikilvægt er að skipta með sér verkum á heimilum og deila ábyrgð

Viðauki

Dæmi um þrepamarkmið í heimilisfræði fyrir 1.-10. bekk

Þrepamarkmið 1. bekkjar

Nemandi

Næring og hollusta

- kynnist því að til eru bæði hollar og óhollar fæðutegundir
- kynnist því hvaða fæðutegundir eru góðar og slæmar fyrir tennurnar

Matreiðsla og vinnubrögð

- kynnist einföldum eldhúsáhöldum
- þekki dl-mál, msk. og tsk.
- geri sér grein fyrir því að hnífur og önnur eggjárn geta verið hættuleg
- fái verklega þjálfun í samvinnu við kennarann
- læri að lesa myndrænar uppskriftir
- hjálpi til við uppþvott og frágang

Matvælafræði

- læri nöfn algengra fæðutegunda
- læri að raða algengum morgunverðartegundum í fæðuhring/ fæðudúk
- geri sér grein fyrir því hvaðan matvælin koma sem unnið er með
- bragði matvælin sem unnið er með

Hreinlæti

- geti þvegið sér rétt um hendur og notað naglabursta
- temji sér að þvo sér um hendur áður en starf hefst í eldhúsi og sest er til borðs
- geri sér grein fyrir því að örverur eru til í umhverfi okkar (borðklútur)
- læri til hvers borðklútur og diskapurrka eru notuð
- hjálpi til við tiltekt og hreingerningu í eldhúsi (eldhússkápar)

Neytendafræði og umhverfisvernd

- fái fyrstu kynni af því hvernig bæta má umhverfið (sápa, vatn, einnota umbúðir, pappír)
- Aðrir þættir
- læri orð og hugtök sem tengjast viðfangsefnunum
- geti deilt með öðrum
- skoði hvaða heimilisstörfum hann er fær um að taka þátt í

- læri borðsiði
- geri sér ljóst að nauðsynlegt er að fá nægan svefn og hvíld

Þrepamarkmið 2. bekkjar

Nemandi

Næring og hollusta

- læri hvers vegna fæðutegundum er raðað í fæðuhring/fæðudúk
- geti gert samanburð á hollum og óhollum fæðutegundum fyrir tennurnar
- læri að sífellt nart skemmir tennur
- geri sér grein fyrir því hvers vegna góð tannhirða er mikilvæg

Matreiðsla og vinnubrögð

- þekki einföld eldhúsáhöld og geti notað þau
- geti mælt í heilu og hálfu með dl-máli, msk. og tsk.
- læri að hreinsa og brytja ávexti og grænmeti með hníf
- taki þátt í verklegri vinnu
- læri að fara eftir myndrænum og einföldum skriflegum uppskriftum
- fái þjálfun í að ganga frá eftir sig með leiðsögn

Matvælafræði

- geti raðað algengum fæðutegundum í fæðuhring/ fæðudúk
- læri hvað fæðuflokkarnir heita
- átti sig á hvaðan matvælin koma sem unnið er með
- geti bragðað, lýst og snert þau matvæli sem unnið er með
- læri um gagnsemi gersveppa við brauðgerð

Hreinlæti

- geri sér grein fyrir því hvers vegna og hvenær hendur eru þvegnar
- átti sig á hver er munur á góðum og slæmum örverum
- skilji af hverju þarf að þvo grænmeti og ávexti
- geri sér grein fyrir að vinna þarf ýmis störf á heimilinu og hvað hann getur aðstoðað við
- fái þjálfun í að þvo upp og hreinsa áhöld
- fái þjálfun í að hafa snyrtilegt í kringum sig

Neytendafræði og umhverfisvernd

- komist að niðurstöðu um hvað hann geti lagt af mörkum til að vernda umhverfi sitt

- læri einfalda flokkun á sorpi frá heimilum
- temji sér að nota lítið af efnum sem spilla umhverfi (sápa, pappír, umbúðir)

Aðrir þættir

- vinni með gleði og jákvæðu hugarfari
- geti sýnt hjálpssemi og tillitssemi
- skoði hvaða matur var borðaður í gamla daga
- þjálfist í borðsiðum

Þrepamarkmið 3. bekkjar

Nemandi

Næring og hollusta

- læri að morgunverður er undirstaða vellíðunar og heilbrigðis
- fái innsýn í, í hverju góðar matarvenjur eru fólgnar
- öðlist þekkingu á því hvers vegna sumar fæðutegundir eru hollar og aðrar óhollar
- geti gert greinarmun á hollum og óhollum drykkjarvörum

Matreiðsla og vinnubrögð

- þekki algeng eldhúshöld og viti til hvers þau eru notuð
- geti mælt í heilum og hálfum dl og notað allar mæliskeiðarnar
- fái þjálfun í að hreinsa, flysja, skera og rífa niður grænmeti
- fái þjálfun í að fara eftir einföldum uppskriftum og fyrirmælum
- geti unnið í samvinnu við aðra
- geti gengið frá eftir sig með leiðsögn

Matvælafræði

- rifji upp heiti fæðuflokkanna og vinni sérstaklega með mjólkurflokk
- þekki algengar mjólkurvörur og kynnist ferli mjólkur frá kú til neytanda
- þekki mjólkurumbúðir og sjái að á þeim eru ýmsar upplýsingar (innihaldslýsing, dagstimplar og ýmis annar fróðleikur)
- viti hvaðan matvælin koma sem unnið er með og geti þekkt þau, bragðað og snert
- kynnist og bragði á þjóðlegum íslenskum mat (svið, slátur, hákarl, harðfiskur)
- þekki orð og hugtök tengd matargerð fyrri tíma

Hreinlæti

- læri um mikilvægi hreinlætis við matreiðslustörf (hendur, matvæli, áhöld, borðklútur)
- þjálfist í að þvo upp í höndum samkvæmt hreinlætiskröfum

Neytendafræði og umhverfisvernd

- þekki hugtakið umhverfisvernd
- viti að það að spara (sápa, hreinsiefni, eldsneyti, pappír, reykingar, áburður, útblástur o.fl.) er fjárhags- og umhverfislega hagkvæmt
- viti hvernig flokka má sorp frá heimilum
- skoði verðmismun á skólanestimat með aðstoð kennara

Aðrir þættir

- kynnist því hvaða störfum þarf að sinna á heimilum og hver ber ábyrgð á þeim
- læri að leggja á borð (diskar, glös, hnífapör)
- temji sér borðsiði og kurteisi
- temji sér að taka tillit til og virða skoðanir annarra

Prepamarkmið 4. bekkjar

Nemandi

Næring og hollusta

- vinni bókleg verkefni um fæðuhringinn, sérstaklega grænmetis-, ávaxta- og kornflokk
- viti hvað er sérstaklega hollt og gott við lýsi
- læri að reglubundnar máltíðir eru mikilvægar
- auki þekkingu sína á góðum matarvenjum og þær skipta máli í leik og starfi

Matreiðsla og vinnubrögð

- þjálfist í að nota mælitæki og taka til hráfni í uppskrift
- kunni að velja hentug áhöld
- fái þjálfun í að nota rafmagnstæki undir leiðsögn kennara (eldavél, örbylgjuofn, vöflujárn, samlokugrill, handþeytari) og viti hvað ber að varast við þessi tæki
- fái þjálfun í að lesa leiðbeiningar og fara eftir fyrirmælum
- þjálfist í að vinna sjálfstætt einföld verkefni
- þjálfist í að flysja með grænmetishníf með rauf og beita stuttblaða hníf (8 cm blað)
- temji sér að vinna í sátt og samlyndi og bera ábyrgð á frágangi eftir sig

Matvælafræði

- rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis-, ávaxta- og kornflokk
- þekki algengar korntegundir og vinnsluferli þeirra
- þekki algengar brauðtegundir
- geri samanburð á grófu og fínu brauði
- viti úr hverju lýsi er unnið
- læri hvaðan matvælin koma sem unnið er með

Hreinlæti

- rifji upp hvers vegna hreinlæti er nauðsynlegt
- viti um gagnsemi og skaðsemi örvera
- þjálfist í að halda röð og reglu á sínum vinnustað

Neytendafræði og umhverfisvernd

- geri sér grein fyrir því hvað er mengun og hvað mengar umhverfið
- viti hvers vegna á að flokka sorp frá heimilum og hvað má endurnýta /endurvinna þjálfist í flokkun á sorpi frá heimilum
- hugleiði helstu leiðir til sparnaðar (heimatilbúið nesti, umbúðir, orka, vatn, pappír)
- læri hvað ber að hafa í huga við matarinnkaup
- geti gert samanburð á verði og orkugildi í mismunandi drykkjarvörum (gösdrykkir, ávaxtasafi, mjólkurdrykkir)

Aðrir þættir

- læri að samvinna og sameiginleg ábyrgð á heimilum er mikilvæg
- geti lagt snyrtilega á borð
- geri sér grein fyrir því hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn)
- temji sér að sýna kurteisi við borðhald og þjálfist í að nota hnífapör rétt
- læri um helstu hættur á heimilum og hvernig koma má í veg fyrir óhöpp
- geti sýnt umburðarlyndi og tekið tillit til annarra
- viti hvað felst í persónulegu hreinlæti

Þrepamarkmið 5. bekkjar

Nemandi

Næring og hollusta

- þekki heiti næringarefnanna
- kynnist hlutverkum næringarefnanna

- þjálfist í að nota næringarefnatöflu til að skoða vítamín- og steinefnainnihald í ávöxtum og grænmeti
- viti um mikilvægi vatns fyrir líkamann
- greini á milli góðs og lélegs fæðuvals
- geri sér grein fyrir því að góðar neysluneytur eru mikilvægar heilsunnar vegna

Matreiðsla og vinnubrögð

- kunni skil á þeim áhöldum sem nota þarf við matreiðslu
- geti notað allar mæliskeiðarnar, dl-mál og lítramál og geti mælt 1/4 og 3/4
- þjálfist í að vinna eftir skriflegum uppskriftum og noti hráefni úr öllum fæðuflokkum
- þjálfist í meðhöndlun og hreinsun á grænmeti og ávöxtum
- þjálfist í að matreiða grænmeti og ávexti
- læri um orkusparnað (rafmagn, heitt og kalt vatn)
- geti bakað brauð úr ólífrænu og lífrænu lyftiefni
- tileinki sér góða umgengni við vinnuna

Matvælafræði

- rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með grænmetis- og ávaxtaflokk
- geti metið ferskleika matvæla sem unnið er með

Hreinlæti

- tileinki sér hreinlæti við heimilisstörf
- kunni að meta hreint og vistlegt umhverfi
- kynnist því hvernig á að hreinsa og burstu skófatnað
- kynnist þvottamerkingum á fatnaði
- kunni að halda herbergi sínu hreinu
- temji sér að halda vinnusvæði sínu hreinu
- kynnist því hvernig á að fægja málma

Neytendafræði og umhverfisvernd

- þekki helstu umhverfismerki
- temji sér sparnað og ábyrgð gagnvart verðmætum (orkunotkun, pappír o.fl.)
- læri að flokka sorp og hvað af því er endurnýtanlegt/ -vinnanlegt
- kynnist því hvað má fara í safnkassa og hvað moltugerð er

Aðrir þættir

- geri sér grein fyrir helstu slysaþættum í eldhúsi (eldavél, heitt vatn, áhöld, tæki, niðursuðudósir, hættuleg efni, gler)

- temji sér að bragða á öllum matvælum sem unnið er með, með jákvæðu hugarfari
- þjálfist í að leggja fallega á borð og tileinka sér góða borðsiði
- geti unnið með öðrum og sýnt tillitssemi
- geti unnið með jákvæðu hugarfari (vinnugleði)
- rifju upp hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn)

Þrepamarkmið 6. bekkjar

Nemandi

Næring og hollusta

- kynnist orkueiningum fæðunnar (he, kcal og kJ)
- kynnist orkuefnum fæðunnar og læri um hlutverk þeirra
- leiti uppi orkurík og orkusnauð matvæli í næringarefnatöflu
- skoði næringargildi lýsis
- kanni hvaða næringarefni eru í þeim matvælum sem unnið er með
- geri sér grein fyrir því að neysluvenjur hafa áhrif á heilsuna
- kynnist góðum matarvenjum

Matreiðsla og vinnubrögð

- noti rétt áhöld við matreiðslu
- þjálfist í að stækka og minnka uppskriftir
- þjálfist í að vinna sjálfstætt eftir uppskriftum
- taki þátt í að matreiða þjóðlegan íslenskan mat
- tileinki sér einfalda vinnutækni í matreiðslu (hreinsa, flysja, skera, brytja, saxa, rífa, sjóða)
- tileinki sér góða umgengni við vinnuna

Matvælafræði

- rifji upp þekkingu sína á fæðuflokkunum og vinni sérstaklega með kjöt-, fisk- og eggjaflokk
- öðlist færni í að meta útlit og gæði matvæla sem unnið er með (kjöt, fiskur, egg)
- kynnist og bragði á þjóðlegum íslenskum mat (salfiskur, plokkfiskur, kjötsúpa)
- læri hugtök og orð tengd matargerð fyrr og nú

Hreinlæti

- geri sér grein fyrir því hvers vegna persónulegt hreinlæti er mikilvægt
- fái þjálfun í að lesa úr þvottamerkingum og flokka þvott

- læri að þrifa kæliskáp og eldavél
- öðlist færni í að þvo upp samkvæmt hreinlætiskröfum
- geti lagt gagnrýnið mat á eigin frágang í eldhúsi

Neytendafræði og umhverfisvernd

- læri að meta eigin neyslu með tilliti til hollustu, verðs og umhverfis (fjölnota umbúðir, heimagerðt nesti o.fl.)
- fái þjálfun í að gera verðsamanburð á aðkeyptum og heimagerðum mat ("pizza", samlokur)
- tileinki sér jákvætt viðhorf til umhverfisverndar
- fái tækifæri til að taka þátt í að fegra og hreinsa umhverfið
- kynnist því hvernig velja má umhverfisvænar vörur og nota þær skynsamlega
- temji sér að spara rafmagn og aðra orkugjafa

Aðrir þættir

- geri sér grein fyrir helstu orsökum slysa á heimilum og viti hvernig koma má í veg fyrir þau
- tileinki sér kurteisni og tillitssemi við borðhald og bragði á þeim fæðutegundum sem á boðstólum eru
- fái þjálfun í samskiptum og að virða ólík sjónarmið
- rifji upp hvað eru góðar lífsvenjur (næring, hreyfing, hvíld, svefn)

Þrepamarkmið 7. bekkjar

Nemandi

Næring og hollusta

- meti næringargildi korns og kornvara
- beri saman næringargildi í korni
- geri könnun á eigin morgunverði
- geri sér grein fyrir samhengi heilsu og lífstíls
- þekki æskilega samsetningu fæðunnar og mikilvægi reglulegra máltíða
- fái þjálfun í að setja saman máltíðir með hliðsjón af *Ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni*
- þekki hlutverk næringarefnanna og viti hvar hvert þeirra er að finna
- skoði ólíkt næringargildi fæðu úr jurtaríkinu annars vegar og dýraríkinu hins vegar

Matreiðsla og vinnubrögð

- fái þjálfun í að velja hentug áhöld og tæki
- læri að breyta g í dl og öfugt

- þjálfist í að stækka og minnka uppskriftir
- noti af öryggi einföldustu aðferðir í matreiðslu (suða, steiking, bakstur)
- temji sér sjálfstæði og frumkvæði
- temji sér góð vinnubrögð og réttar vinnustellingar

Matvælafræði

- kynnist geymsluáðferðum matvæla og viti hvernig á að geyma þau heima (búr, kæli, frystir)
- kynnist helsta kryddi og bragðefnum sem notuð eru í matargerð

Hreinlæti

- geri sér grein fyrir mikilvægi persónulegs hreinlætis
- geri sér grein fyrir því hvers vegna hreinlæti er mikilvægt við meðferð matvæla
- öðlist færni í að þvo upp í höndum og í uppþvottavél
- fái æfingu í að nota straujárn

Neytendafræði og umhverfisvernd

- velti því fyrir sér hvernig vasapeningum er best varið
- tileinki sér ábyrga umgengni við umhverfi sitt
- tileinki sér jákvætt viðhorf gagnvart hreinu umhverfi úti sem inni
- velti fyrir sér stöðu sinni sem neytanda

Aðrir þættir

- temji sér að taka þátt í ánægjulegum samskiptum við borðhald
- fái þjálfun í samvinnu og samstarfi og geti sett sig í spor annarra
- fái þjálfun í að virða jafnrétti, ólík sjónarmið og mismunandi siði og venjur
- taki þátt í að bera fram mat og skipuleggja gestaboð

Þrepamarkmið 8. bekkjar

Nemandi

Næring og hollusta

- læri Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni
- þekki helstu næringarefni fæðunnar og hlutverk þeirra og sjúkdóma sem stafa af röngu mataræði (prótein, fita, kolvetni, A-, B-, -C- og D-vítamín, kalk, fosfór, járn og jöð)
- fái þjálfun í að tengja næringarfræði og matreiðslu í verki
- skrái aðalmáltíð dagsins í fæðudagbók í eina viku, velji eina máltíð til úrvinnslu og meti niðurstöður

- fáí þjálfun í að setja saman og meta máltíð með hliðsjón af Ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni og hjálp upplýsingatækni
- viti hvað ráðlagður dagskammtur (RDS) stendur fyrir

Matreiðsla og vinnubrögð

- fáí þjálfun í að matreiða fjölbreyttan og hollan hversdagsmat samkvæmt *Ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni*
- læri helstu matreiðsluaðferðir (suða, steiking, bakstur) og kunni að nota rétt hitastig á eldavél við matreiðslu og bakstur
- tileinki sér góð vinnubrögð og rétta líkamsbeitingu
- þjálfist í að vinna sjálfstætt eftir uppskrift
- tileinki sér að fara eftir viðurkenndum kröfum um hreinlæti við matargerð
- fáí þjálfun í að matreiða venjulegt hráefni og nota krydd í hófi

Matvælafræði

- verði læs á umbúðamerkingar matvæla
- geti gert samanburð á óunnum og unnum matvælum (næringargildi, verð, umbúðir)
- viti að aukefni eru stundum notuð í matvæli
- rifji upp geymsluaðferðir matvæla og hvernig best er að geyma þau

Hreinlæti

- kunni skil á skaðsemi mismunandi örvera (krossmengun)
- þjálfist í að sýna hreinlæti í verki við heimilisstörf
- öðlist skilning á mikilvægi hreinlætis fyrir vellíðan hvers einstaklings og umhverfi hans
- temji sér að nota hreinlætisvörur í hófi, velji umhverfisvænar vörur og viti hvaða efni á að varast (varúðarreglur, varnaðarmerki, umhverfismerki)
- geri sér grein fyrir því hvers vegna mikilvægt er að þvo upp samkvæmt ströngustu hreinlætiskröfum
- þjálfist í að halda hreinum tækjum og áhöldum

Neytendafræði og umhverfisvernd

- geri sér grein fyrir áhrifum auglýsinga á neyslu m.a. matvæla
- taki þátt í umræðum um tísku og áhrif félaganna
- Aðrir þættir
- þjálfist í að vinna sjálfstætt með öðrum og virða jafnrétti og skoðanir annarra
- geri sér grein fyrir því að mikilvægt er að skipta með sér verkum á heimilinu og deila ábyrgð
- viti um eldhættur og orsakir eldsvoða á heimilum
- fáí þjálfun í að leggja mat á hættur í umhverfi sínu

Prepamarkmið 9. bekkjar

Nemandi

Næring og hollusta

- þjálfist í að setja saman máltíðir samkvæmt Ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni og RDS
- skrái í fæðudagbók fæði í einn dag og meti niðurstöður með hjálp upplýsingatækni
- læri um kvilla og sjúkdóma sem tengjast mataræði, svo sem lysterstol, lotugræðgi, offitu, sykursýki, ofnæmi og óþol

Matreiðsla og vinnubrögð

- þjálfist í að matreiða fjölbreyttan og hollan mat samkvæmt *Ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni*
- öðlist færni í að nota helstu matreiðsluaðferðir
- viti að matreiðsluaðferðir hafa áhrif á gæði og hollustu matarins
- þjálfist í að skipuleggja með öðrum, útbúa og bera fram mat við ýmis tækifæri
- þekki helstu þjóðarrétti Íslendinga og matarmenningu
- fái þjálfun í að vinna eftir erlendum uppskriftum mat frá öðrum löndum

Matvælafræði

- þekki algengustu matvæli á markaðnum og geti lagt mat á gæði þeirra

Hreinlæti

- þekki helstu dreifingarleiðir örvera og þann skaða sem þær geta valdið (matareitranir/-sýkingar)
- tileinki sér hreinlæti við matreiðslustörf
- læri hvernig á að halda heimili hreinu (eldhús, salerni, gluggar, gólf, skápar, skúffur og fl.)
- temji sér að nota hreinlætisvörur í hófi og velja umhverfisvænar vörur
- öðlist færni í að þvo upp í höndum og uppþvottavél og halda hreinum tækjum og áhöldum
- rifji upp flokkun á þvotti og meðferð skófatnaðar

Neytendafræði og umhverfisvernd

- leggi mat á auglýsingar og upplýsingar
- taki þátt í umræðum um ráðstöfun eigin fjár
- geri sér grein fyrir áhrifamætti tískunnar

Aðrir þættir

- kynnist því hvernig forðast á slys í heimahúsum og viðbrögð við þeim

- hugleiði hvað gefur lífinu gildi (fjölskylda, vinir, heilsa, menntun, atvinna)
- sýni samábyrgð og hæfni til að vinna með öðrum

Þrepamarkmið 10. bekkjar

Nemandi

Næring og hollusta

- kynnist grænmetisfæði, helstu kostum þess og göllum
- kynnist niðurstöðum síðustu neyslukannana sem gerðar hafa verið hér á landi

Matreiðsla og vinnubrögð

- fáí þjálfun í að beita helstu matreiðsluaðferðum og geti framreitt máltíð sjálfstætt
- þjálfist í að setja saman dagsfæði samkvæmt orku- og næringarþörf með hjálp upplýsingatækni
- viti að matreiðsluaðferðir hafa áhrif á gæði og hollustu matarins
- sýni frumkvæði við matargerð
- leiti á netinu að uppskriftum og meti næringargildi þeirra

Matvælafræði

- fáí innsýn í matvælageirann með heimsókn í matvælafyrirtæki
- kynnist hreinlætiskröfum sem gerðar eru í matvælafyrirtækjum (vettvangsferðir)

Neytendafræði og umhverfisvernd

- þjálfist í að leggja gagnrýnið mat á eigin neyslu
- læri að gera mun á þörfum og gerviþörfum

Aðrir þættir

- viti hvernig á að slökkva opinn eld og nota slökkvitæki/-teppi
- læri að nota útigrill
- þroski með sér siðferðiskennd, umburðarlyndi og sanngirni og geti virt jafnrétti