

---

## Heimilisfræði val

Í heimilisfræði gefst tækifæri til að hafa áhrif á lífsstíl nemenda með markvissri fræðslu um hollustu og holla matargerð. Mótun matarvenja hefst þegar í bernsku og árangursríkast er talið að leggja áherslu á jákvæða umfjöllun um hollt fæðuval.

(Aðalnámskrá grunnskóla – ALMENNUR HLUTI 2011 – Greinasvið 2013)

### Markmið

Að nemendur:

- matreiði einfaldar og hollar máltíðir.
- vinni sjálfstætt eftir uppskriftum og noti til þess algengustu mæli- og eldhúsahöld.
- skipuleggi og matreiði fjölbreyttar, hollar og vel samsettar máltíðir úr algengu og nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.
- beiti helstu matreiðsluaðferðum og notað til þess ýmis mæli- og eldhúsahöld.
- fari eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif tengdu heimilishaldi og matreiðslu.

### Námsmat

Þátttaka, umgengni og hegðun í tímum er metið hverju sinni. Einkunn er gefin í formi umsagnar.