



Námsáætlun

Heimilisfræði

7. bekkur

2025–2026

Kennarar/teymi: Lilja Gunnlaugsdóttir

Viðfangsefni / verkefni:

- Snúðar, kanil eða osta
- Súkkulaðikaka
- Ítalskar kjötbollur og pasta
- Kryddkaka
- Búst
- Vöflur
- Pítsa
- Smákökur
- Kjúklingaréttur
- Horn
- Dropasmákökur
- Framandi fiskréttur
- Skinkupasta

Námsefni til grundvallar:

- Ýmislegt efni af vef
- Gott og gagnlegt heimilisfræði fyrir 7.bekk

Leiðir að markmiðum / kennsluaðferðir:

- Innlagir í verklegri kennslu og æfingar í eldhúsi
- Hópavinna

- Umræður ,vinnubók
- [Lykilhæfni og grunnþættir menntunar](#)
- Ef nemandi getur ekki fylgt námsviðmiðum árgangs af einhverjum orsökum, þá fer fram [námsaðlögun](#) og útbúin [einstaklingsnámskrá](#)

Afurð / námsmat:

- Lokaeinkunn í Mentor

Hæfniviðmið:

Getur útbúið með lítilli aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.
Getur unnið sjálfstætt eftir uppskriftum og notar til þess algengustu mæli- og eldhúsáhöld.
Getur sýnt ábyrga og örugga umgengni við vinnu og frágang á vinnusvæði.
Getur gert sér grein fyrir mikilvægi holls mataræðis, hreyfingar og nægs svefns.
Getur lýst helstu næringarefnum og hlutverki þeirra fyrir líkamann.
Gerir sér grein fyrir hversu mikilvægt hreinlæti er og tileinkar sér góðar venjur í frágangi.
Getur skilið mismunandi umbúðamerkingar og þekki helstu geymsluaðferðir,
Getur unnið með öðrum í hópavinnu og sýnt frumkvæði og umburðarlyndi.

[Stefna og áhersla skólans samkvæmt skólanámskrá](#)