



Ingunnarskóli

Heimilisfræði

Sjálfsmat



Nafn: _____

Bekkur: _____

Merkið við það sem við á

- Ég veit að neysluvenjur og lífsstíll hafa áhrif á heilsuna
- Ég þekki helstu næringarefni í mat og hlutverk þeirra
- Ég þekki helstu sjúkdóma og kvilla sem stafa af röngu mataræði
- Ég veit hvað RDS stendur fyrir
- Ég þekki helstu matreiðsluaðferðir – suðu – steikingu og bakstur
- Ég veit að matreiðsluaðferðir hafa áhrif á gæði og hollustu matar
- Ég kann að meðhöndla og geyma matvæli
- Ég þekki helstu eitranir af völdum matarsýkinga og dreifingarleiðir þeirra
- Ég þekki helstu þjóðarrétti Íslendinga og matarmenningu
- Ég hef kynnst matarmenningu annarra þjóða
- Ég hef tileinkað mér góð vinnubrögð við matreiðslu
- Ég get farið eftir uppskriftum og fyrirmælum
- Ég get unnið sjálfstætt eftir uppskrift
- Ég get unnið í sátt og samlyndi með öðrum
- Ég þekki kosti nýmetis umfram unnar matvörur
- Ég veit að aukaefni eru stundum notuð í matvæli
- Ég kann að velja rétt áhöld til matreiðslu og nota þau rétt
- Ég hef tileinkað mér góða umgengni í heimilisfræði
- Ég kann að flokka sorp
- Ég kann að sýna hreinlæti í verki við heimilisstörf
- Ég kann að þvo upp samkvæmt hreinlætiskröfum

Annað: _____

Kennari: _____