

# Hæfniviðmið í heimilisfræði – þrep 1

## Matur og lífshættir

Tjáð sig á einfaldan hátt um heilbrigða lífshætti.
Valið hollan mat og útskýrt áhrif hans á líkama og líðan.
Farið eftir einföldum leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.
Tjáð sig um helstu kostnaðarliði við matargerð og heimilishald almennt.

## Matur og vinnubrögð

Útbúið með aðstoð einfaldar og hollar máltíðir.
Farið eftir einföldum uppskriftum og notað til þess einföld mælitæki og eldhúshöld.
Sagt frá helstu hættum sem fylgja vinnu í eldhúsi.
Nýtt ýmsa miðla til að afla upplýsinga um heilbrigða lífshætti.

## Matur og umhverfi

Sett viðfangsefni heimilisfræðinnar í einfalt samhengi við sjálfbærni.
Skilið og rætt einfaldar umbúðamerkingar.

## Matur og menning

Tjáð sig á einfaldan hátt um jákvæð samskipti við borðhald, helstu hátíðir Íslendinga og þjóðlegan mat.
Átt jákvæð samskipti við borðhald.