

## Hæfniviðmið í heimilisfræði - þrep 2

### Matur og lífshættir

Tjáð sig um heilbrigða lífshætti og tengsl þeirra við heilsufar.
Tjáð sig og skilið aðalatriði næringarfræðinnar.
Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.
Gert sér grein fyrir helstu kostnaðarliðum í heimilishaldi og þekki til neytendaverndar.

### Matur og vinnubrögð

Matreitt einfaldar og hollar máltíðir og nýtt hráefnið sem best.
Unnið sjálfstætt eftir uppskriftum, geti fylgt þeim og breytt.
Notað algengustu mælitæki og eldhúshöld.
Greint frá helstu orsökum slysa á heimilum, hvernig má koma í veg fyrir þau og hvernig á að bregðast við slysum.
Nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga um matreiðslu, næringarfræði og meðferð matvæla.
Búið til innkaupalista með fyrirfram gefnum forsendum.
Notað þau hráefni sem til eru til matargerðar.

### Matur og umhverfi

Tengt viðfangsefni heimilisfræðinnar við jafnrétti og sjálfbærni og áttað sig á uppruna helstu matvæla.
Skilið og rætt mismunandi umbúðamerkingar, metið útlit og gæði matvæla og útskýrt hvernig á að geyma þau.

### Matur og menning

Tjáð sig um ólíka siði og venjur og þjóðlegar íslenskar hefðir í matargerð.
Þekkt mismunandi innlendar og erlendar matarhefðir.