

## Hæfniviðmið í heimilisfræði – þrep 3

### Matur og lífshættir

Tjáð sig um heilbrigða lífshætti, tengsl þeirra við heilsufar og ábyrgð hvers og eins á eigin heilsufari.
Greint aðalatriði næringarfræðinnar og tengsl hennar við hráefni og matreiðslu.
Farið eftir leiðbeiningum um hreinlæti og þrif.
Greint helstu útgjaldaliði við heimilishald.
Tekið ábyrgð á eigin neyslu.
Gert sér grein fyrir réttindum sínum og skyldum sem neytandi.

### Matur og vinnubrögð

Skipulagt og matreitt fjölbreyttar og hollar máltíðir.
Unnið úr nýstárlegu hráefni með áherslu á hagkvæmni og nýtni.
Beitt helstu matreiðsluaðferðum.
Notað ýmis mælitæki og eldhúsáhöld.
Greint frá algengum slysum á heimilum, forvörnum og viðbrögðum.
Nýtt margvíslega miðla til að afla upplýsinga á gagnrýninn hátt um heilbrigða lífshætti, matargerð og heimilishald.

### Matur og umhverfi

Sýnt skilning á viðfangsefni heimilisfræðinnar og tengt við lýðræði, jafnrétti, hreinleika og eiginleika sem taldir eru bæta heilsu fólks og stuðla að sjálfbærni.
Rætt þátt auglýsinga, um merkingar, umhverfisvottun, uppruna, verð og gæði neysluvara.
Tjáð sig um gæði, geymslu og aukaefni í matvælum.

### Matur og menning

Geti sagt frá íslenskri og erlendri matarmenningu og matreitt ýmsa þjóðarrétti.
---