

Kennsluáætlun í Hollusta og hreint mataræði, val. Skólaárið 2018 - 2019.

Vikur	Efni	Verkefni	Ath.
Vika 1	Verklegt	Innlögn ásamt brauðbollum	
Vika 2	Verklegt	Hollt bananabrauð	
Vika 3	Verklegt	Gróf pizza	
Vika 4	Verklegt	Hjónabandssæla	
Vika 5	Verklegt	Glóbrauð	
Vika 6	Verklegt	Kjúklinga og kúrbítspasta	
Vika 7	Verklegt	Hrökkkex	
Vika 8	Verklegt	Næringarfræði	
Vika 9	Verklegt	Gulrótar og kókossúpa frá Zanzibar	
Vika 10	Verklegt	Hollustumúffur	
Vika 11	Verklegt	Fiskur eldaður í eigin safa og brauð	
Vika 12	Verklegt	Hollt döðlubrauð	
Vika 13	Verklegt	Flatbrauð (Lærðu að baka brauð)	
Vika 14	Skipt í tvo hópa;réttur/Chapati brauð brauð	Linsukarrí og Chapati (indverskar flatkökur)	
Vika 15	Verklegt	Þrif á stofu/næringarfræði	
Vika 16	Verklegt	Kanilsnúðar	
Vika 17	Verklegt	Döðlu og ricegott	

Kennari áskilur sér rétt til breytinga ef þurfa þykir.