

**Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2020****MATR1AM05**

Kennari	Margrét Kristjánsdóttir, margret.kristjansdottir@fss.is Dóra Dögg Kristófersdóttir, dora.kristofersdottir@fss.is
Viðtalstími	Viðtalstími fimmtudaga frá 12:50 – 13:30
Kennsluefni	Efni frá kennara og af veraldarvef
Áfangalýsing	Áhersla er lögð á einfaldar uppskriftir, bæði íslenskar og erlendar. Nemendur kynnast mismunandi matreiðslu- og bakstursaðferðum sem nýtast munu þeim í eigin lífi. Nemendur læra um meðferð matvæla, nýtingu þeirra og frágang. Ennfremur læra nemendur meðhöndlun helstu tækja og eldhúsáhalda sem til eru á flestum heimilum. Nemendur læra að bera fram matinn og ganga frá eftir borðhaldið. Áhersla er á samvinnu, að nemendur geti unnið með öðrum en einnig á sjálfstæð og vönduð vinnubrögð. Farið verður yfir helstu næringarefni fæðunnar og hlutverk þeirra. Nemendur læra að reikna út næringargildi máltíðar. Farið verður yfir meðhöndlun matvæla, geymslu þeirra með tilliti til örverumengunar og hvernig elda má úr afgangum til að forðast matarsóun. Kennari og nemendur spjalla um innkaup, hvernig best megi nýta þá peninga sem þarf til rekturs heimilisins. Nemendur athugi að efnisgjald, 12.000kr. er í þessum áfanga


Vinnuáætlun

Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 4 tímar x 20 mín	20 klst.
Verkefni unnið heimavið		10 klst.
Tímar alls		90 klst.

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að ná áfanga þarf lágmarkseinkunn, bæði fyrir vinnu í tímum og verkefnið sem lagt verður fyrir, að vera 4,5. Mætingarskylda er í áfangann, þar sem námsmatið er unnið sem símat.
--------------------------------------	--

Heiti	Vægi
Verkefni frá kennara	25%
Vinna í tímum	75%
Samtals	100%

Reglur áfanga	Ekki er leyfilegt að tala í farsíma í kennslustund, fara á netið eða senda sms. Slökkt skal vera á hringingum. Nemendur mega nota símana sína til að mynda verkefni sín og annarra. Nemendur gæti hreinlætis við vinnu sína til að forðast örverusmit.
----------------------	--

<p>Þekking</p> <p>eftir áfangann mun nemandi hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none">• einföldum matreiðsluaðferðum og bakstri• meðferð matvæla eftir fyrir fram ákveðnu skipulagi• mismunandi matarmenningu þjóða• þeim áhöldum og tækjum sem notuð eru í matreiðslutímunum og notkun þeirra• góðu hráefni og hagkvæmni í innkaupum• hvernig unnið er eftir uppskrift, ásamt því að geta reiknað út næringargildi þess sem matreiða skal• hvers vegna hreinlæti er mikilvægur þáttur í allri matvælavinnslu	<p>Hæfni</p> <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none">• matreiða helstu fæðutegundir á fjölbreyttan hátt• nýta sér næringarefni fæðunnar til vaxtar og viðhalds• nota algengustu eldhúsáhöld og tæki• meðhöndla matvæli með tillit til réttar geymslu þeirra svo hindra megi örveruvöxt• bera virðingu fyrir umhverfinu og því hráefni sem unnið er með• sýna samvinnu tillitssemi og stundvísi
<p>Leikni</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none">• nota einfaldar matreiðsluaðferðir• vinna rétt eftir uppskrift• meðhöndla hráefni eftir mismunandi aðferðum ásamt því að velja næringarrík matvæli með tilliti til heilbrigðis og hollustu• umgangast tæki sem notuð eru í eldhúsi og kunna rétta notkun þeirra• leggja á borð fyrir máltíð, bera fram mat, ganga frá vinnuaðstöðu í eldhúsi og borðstofu• viðhafa persónulegt hreinlæti við matargerð	

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 24. - 28. ágúst	Farið yfir þær reglur sem gilda í vinnueldhúsinu. Hreinlætisfræði. Kynning á næringarútreikningi.	
2. vika 31. ágúst - 4. sept.	Auðveldur bakstur, vöflur og tebollur	
3. vika 7. - 11. september	Súpur og brauðbakstur	
4. vika 14. - 18. september	Pastaréttir og brauðbollubakstur	
5. vika 21. - 25. september	Fiskur og meðlæti. Formkökur	
6. vika 28. sept. - 2. október	Grænmetisréttir. Hráfæðiskökur, ostakökur, skyrterta	
7. vika 5. -9. október	Skyndibiti. Pítsa, hamborgari o.fl.	
8. vika 12. – 16. október	Kjöt og meðlæti. Tertur	
9. vika 19. - 23. október vetrarleyfi	Matur og bakstur frá öðrum löndum	
10. vika 26. - 30. október	Matur og bakstur frá öðrum löndum	
11. vika 2. - 6. nóvember	Pottréttir og meðlæti. Eftirréttur	
12. vika 9. - 13. nóvember	Brauðréttir heitir og kaldir	
13. vika 16. -20. nóvember	Frjálst val/ eldað úr því sem er til, aðstoð við verkefnavinnu	
14. vika 23. - 27. nóvember	Frjáls bakstur/jólabakstur	Skil á verkefni
15. vika 30. nóv. - 4. desember	Frjáls bakstur/jólabakstur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Margrét Kristjánsdóttir

Dóra Dögg Kristófersdóttir