



## Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2021


### MATR1AM05

<b>Kennari</b>	Margrét Kristjánsdóttir, <a href="mailto:margret.kristjansdottir@fss.is">margret.kristjansdottir@fss.is</a>
<b>Viðtalstími</b>	Mánudaga kl. 11:-11:50 í síma
<b>Námsefni</b>	Efni frá kennara eða af veraldarvef
<b>Áfangalýsing</b>	<p>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.</p> <p>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 reksturs heimilisins.</p>

<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	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		
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>	<b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/>

Heiti	Vægi
Verkefni frá kennara	25%
Vinna í tímum	75%
<b>Samtals</b>	100%

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	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. Efnisgjald, kr. 12.000,- er í þessum áfanga.
--	---

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

Vinnuáætlun-Símat		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur f. tíma	15 vikur x 4 tímar x 20 mín	20 klst.
Vinna við verkefnið		27 klst.
Alls		107 klst. = 5 feín*

<b>Reglur áfanga</b>	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
----------------------	---

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 20. - 27. ágúst	Farið yfir þær reglur sem gilda í vinnueldhúsinu. Hreinlætisfræði. Kynning á næringarútreikningi. Auðveldur bakstur, vöflur, tebollur ísl. pönnukökur	
<b>2. vika</b> 30. ágúst - 3. september	Súpur og brauðbakstur	
<b>3. vika</b> 6. - 10. september	Pastaréttir og brauðbollubakstur	
<b>4. vika</b> 13. - 17. september	Fiskur og meðlæti. Formkökur, bananabrauð/kryddbrauð	
<b>5. vika</b> 20. - 24. september	Grænmetisréttir. Hráfæðiskökur, ostakökur, skyrterta	
<b>6. vika</b> 27. sept. - 1. október	Skyndibiti. Pítsa, hamburgari o.fl.	
<b>7. vika</b> 4. - 8. október	Kjöt og meðlæti. Tertur	
<b>8. vika</b> 11. - 15. október	Matur og bakstur frá öðrum löndum	
<b>9. vika</b> 18. - 22. október <i>Vetrarleyfi 18. og 19. okt.</i>	Matur og bakstur frá öðrum löndum	
<b>10. vika</b> 25. - 29. október	Brauðréttir heitir og kaldir	
<b>11. vika</b> 1. - 5. nóvember	Pottréttir og meðlæti. Eftirréttur	
<b>12. vika</b> 8. - 12. nóvember	Forréttir. Bökur	
<b>13. vika</b> 15. - 19. nóvember	Veisla	
<b>14. vika</b> 22. - 26. nóvember	Frjálst val/ eldað úr því sem er til, aðstoð við verkefnavinnu	Skil á verkefni
<b>15. vika</b> 29. nóv. - 3. desember	Frjáls bakstur, aðstoð við verkefnavinnu þeirra sem ekki hafa skilað.	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Margrét Kristjánsdóttir