



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2023

MATR1AM03

Kennari	Gudbjörg Rúna Vilhjálmsdóttir Woods, gudbjorg.vilhjalmsdottir@fss.is		
Viðtalstími	mánudaga kl. 14:00-14:40		
Námsefni	Efni frá kennara og af veraldarvef.		
Áfangalýsing	Áhersla er lögð á fjölbreyttar uppskriftir, bæði íslenskar og erlendar. Nemendur kynnast mismunandi matreiðslu- og bakstursaðferðum. Nemendur læra um meðferð matvæla, nýtingu þeirra og frágang. Einnig er meðhöndlun helstu tækja og eldhúsáhalda hluti af náminu. Nemendur læra einnig að bera fram mat, leggja á borð og ganga frá eftir borðhaldið. Nemendur tileinka sér hreint vinnumhverfi og þurfa að þrifa vel eftir sig. Farið verður yfir næringargildi fæðunnar ásamt umræðum um kostnað heimilisuppihalds. Í þessum áfanga er efnisgjald 12.000 kr.		

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að ná áfanganum þarf lágmarkseinkunn í hverjum námsþætti. Nemendur þurfa að klára öll verkefni og því er mikilvægt að mæta vel.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Verkefni frá kennara		30%
	Tímaverkefni		50%
	Virgni í tímum		20%
	Samtals		100%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara. Slökkt skal vera á hringingum og að handleika símann í kennslustund af hreinlætisástæðum.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Þar sem kennslustundin er einungis 55 mínútur þá vinnum við stundum lengur fram í frímínútur.
--	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Einföldum bakstri og matreiðsluaðferðum - Meðferð matvæla - Eldhúsáhöldum og tækjum í eldhúsinu - Góðu hráefni og hagkvæmni í innkaupum - Uppskriftum - Mikilvægi hreinlætis - Matarmenningu annarra þjóða - Reikna næringargildi í fæðunni	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Nota einfaldar matreiðsluaðferðir - Vinna rétt eftir uppskrift - Meðhöndla hráefni eftir mismunandi aðferðum - Þekkja innihald hráefna og geta valið hollari kostinn - Leggja á borð og ganga frá eftir borðhald - Ganga frá og þrifa vinnuaðstöðu - Viðhafa persónulegt hreinlæti við matargerð
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - Matreiða fjölbreytta rétti - Þekkja næringarefnin og nýta sér þau til vaxtar og viðhalds - Nota algengustu eldhúsáhöld og tæki - Meðhöndla matvæli rétt - Bera virðingu fyrir hráefninu og vinnuumhverfinu - Sýna samvinnu, tillitssemi og stundvísi	

Vinnuáætlun-Símat		
Tímaverkefni	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Heimavinna	16 vikur x 1 klst.	16 klst.
Undirbúningur	3 x 2 klst.	6 klst.
Alls		54 klst. = 3 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 18. - 25. ágúst	Farið yfir reglur í vinnueldhúsi. Hreinlætisfræði. Amerískar súkkulaðiþitakökur, egg, beikon og amerískar pönnukökur	
2. vika 28. ágúst - 1. september	Auðveldur bakstur: Kína Núðluréttur, Möffins	
3. vika 4. - 8. september	hakk og spaghetí, eplakaka	
4. vika 11. - 15. september	Rice críspis, vöflur	
5. vika 18. - 22. september	Pastaréttir og brauðbakstur	
6. vika 25. - 29. september	Möndlukaka, vefjur	
7. vika 2. - 6. október	Mexíkó lasagne, Nutella bananabrauð	Verkefni
8. vika 9. - 13. október	Brauðkringlur, súkkulaðikaka	
9. vika 16. - 20. október <i>Vetrarleyfi</i>	Pizza, Tebollur	
10. vika 23. - 27. október <i>Miðannarmat</i>	Indverskur kjúklingur, pönnukökur	
11. vika 30. október - 3. nóvember	Grænmetissúpa, hjónabandssæla	Verkefni
12. vika 6. - 10. nóvember	Snittubrauð, danskar kjötbollur	
13. vika 13. - 17. nóvember	kjúklingaréttur, kanilsnúðar/pizzusnúðar	
14. vika 20. - 24. nóvember	Piparkökur, formkaka, pastaréttur	
15. vika 27. nóvember- 1. desember	Jólabakstur	
16. vika 4. - 7. desember	Jólabakstur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Guðbjörg Rúna Vilhjálmdóttir Woods