



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2023

MATR1AM05

Kennari	Guðbjörg Rúna Vilhjálmsdóttir Woods, gudbjorg.vilhjaldsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga Kl. 14:00 – 14:40	
Námsefni	Námsefnið er frá kennara og einnig af veraldarvef. Allt námsefnið er hægt að nálgast á Innu.	
Áfangalýsing	Áhersla er lögð á fjölbreyttan bakstur og matreiðslu. Markmiðið er að nemendur geti unnið sjálfstætt eftir mismunandi uppskriftum. Fáir þjálfun í verklegari færni og geti skipulagt vinnu sína. Nemendur læra um meðferð matvæla, nýtingu þeirra og frágang. Einnig er meðhöndlun tækja og eldhúsáhalda hluti af náminu. Nemendur læra að leggja á borð og ganga frá eftir borðhald. Nemendur tileinka sér hreint vinnusvæði og þurfa að þrifa vel eftir sig. Farið verður yfir næringargildi fæðunnar ásamt umræðu um kosnað við heimilshald. 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 ☐
	Heiti	Vægi
	Verkefni frá kennara	30%
	Tímaverkefni	50%
	Virkni 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 ekki skal handleika símann í kennslustund af hreinlætisástæðum.
----------------------	--

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	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 - Reikna næringargildi í fæðunni
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - Matreiða fjölbreytta rétti - Þekkja næringarefni 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		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Undirbúningur fyrir tíma	16 vikur x 1 klst.	19 klst.
Verkefni unnið fyrir utan skóla	20 klst.	24 klst.
Alls		107 klst. = 5 feín*

Annað sem kennari vill láta koma fram	Þar sem kennslustundin er einungis 55 mínútur þá vinnum við einu sinni í viku í 85 mín og í staðinn er frí í eina kennslustund aðra hverja viku.
---------------------------------------	--

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 18. - 25. ágúst	Fara yfir reglur í vinnueldhúsinu. Amerískur morgunmat, hamborgari og bátakartöflubátar, amerískar súkkulaðibitakökur, möffins	
2. vika 28. ágúst - 1. september	Kína núðluréttur, kryddbrauð, kjúklingaréttur	
3. vika 4. - 8. september	Pizza, ítalskt pasta, eplakaka, hakk og spaghetí	
4. vika 11. - 15. september	Frönsk súkkulaðikaka, vöffur, kjötréttur	
5. vika 18. - 22. september	Snúðakaka, hvítlauksbrauð, burrito, brauðbollur/múslí bollur,	
6. vika 25. - 29. september	Möndlukaka, vefjur, fléttubrauð	
7. vika 2. - 6. október	Mexíkó súpa og brauð, Mexíkó lasagne, Nutella bananabrauð, rískökur	
8. vika 9. - 13. október	Þýskar brauðkringlur, snitsel, súkkulaðikaka	
9. vika 16. - 20. október <i>Vetrarleyfi</i>	Pizza, ítalskt pasta, churros	
10. vika 23. - 27. október <i>Miðannarmat</i>	Naan brauð, indverskur kjúklingur, grænmetisvefjur	
11. vika 30. október - 3. nóvember	Pönnukökur, grænmetissúpa, hjónabandssæla, kleinur	
12. vika 6. - 10. nóvember	Snittubrauð, danskar kjötbollur, Silvíukaka,	
13. vika 13. - 17. nóvember	Sjónvarpskaka, kjúklingaréttur, kanilsnúðar/pizzusnúðar	
14. vika 20. - 24. nóvember	Piparkökur, formkaka, pastaréttur	
15. vika 27. nóvember - 1. desember	Lakkrístoppar, smákökur með súkkulaðiþerlum, karamellusmákökur	
16. vika 4. - 7. desember	Jólaakaka, döðlugott, smákökur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Guðbjörg Rúna Vilhjálmisdóttir Woods