



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

HEFR1HV02

Kennari	Guðbjörg Rúna Vilhjálmisdóttir Woods, gudbjorg.vilhjalmsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga kl. 10:25-11:10	
Námsefni	Námsefnið er frá kennara og einnig af veraldarvef. Allt námsefnið er hægt að nálgast á Innu.	
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. Nemendur læra íslensk heiti yfir áhöld og matvæli. Ennfremur læra nemendur meðhöndlun helstu tækja og eldhúsáhalda. Nemendur læra einnig að bera fram mat, leggja á borð og ganga frá eftir borðhaldið. Nemendur tileinka sér hreint vinnuumhverfi og þurfa að þrifa vel eftir sig. Farið verður yfir næringargildi fæðunnar ásamt umræðum um kosnað heimilisuppihalds. Í þessum áfanga er efnisgjald 8000 kr	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að ná áfanganum þarf lágmarkseinkunn í hverjum námsþætti ásamt góðri mætingu. Í áfanganum er skyldumæting og þarf því að vera með færri en 6 fjarvistir í raunmætingu eða vetrareinkunn 8,5 eða hærri. Athugið að ekki skiptir máli hver ástæða fjarvistarinnar er.	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Verkefni frá kennara	30%
	Tímaverkefni	50%
	Ýmis verkefni/uppskriftarbók	20%
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.	
Annað sem kennari vill láta koma fram	Þar 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	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, tillitsemi og stundvísi	

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Fara yfir reglur í vinnueldhúsinu. Amerískur morgunmat, amerískar súkkulaðibitakökur, möffins,	
2. vika 25. – 29. ágúst	Kína núðluréttur, kryddbrauð,	Áhaldaverkefni
3. vika 1. – 5. september	Rískökur, hakk og spaghettí	
4. vika 8. – 12. september	vöfflur, pastaréttur	
5. vika 15. - 19. september	Snúðakaka, burrito,	
6. vika 22. - 26. september	Möndlukaka, vefjur	
7. vika 29. sept. - 3. október	Bagettbrauð, skúffukaka	Flokkun á rusli
8. vika 6. - 10. október	Mexíkó lasagne, bananabrauð	
9. vika 13. - 17. október Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.	Þýskar brauðkringlur, snitsel	
10. vika 20. - 24. október Vetrarleyfi 20. okt.	Pizza, Tebollur	
11. vika 27- 31. október	Indverskur kjúklingur, pönnukökur	
12. vika 3. - 7. nóvember	Mexico súpa/grænmetissúpa, hjónabandssæla	
13. vika 10. - 14. nóvember	kjöttbollur, Silvíukaka,	Uppáhalds Uppskrift
14. vika 17. - 21. nóvember	páskamuffins, kjúklingamuffins	
15. vika 24. - 28. nóvember Dimissio 28. nóv.	Kjöttbollur, döðlugott/smákökur	
16. vika 1. - 8. desember Stoðdagur mánudaginn 8. des.	Sylvíukaka, karamellusmákökur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Guðbjörg Rúna Vilhjálmsdóttir Woods