



Náms- og kennsluáætlun – Haustönn 2025

MATR1AM03

Kennari	Guðbjörg Rúna Vilhjálmisdóttir Woods, gudbjorg.vilhjalmsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga kl. 10:25-11:10 (Stofa 214)	
Námsefni	Námsefnið er frá kennara og einnig af veraldarvefnum. Allt námsefni 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 matvæli og áhöld. 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 umræðu um kosnað heimilssupphalds. Í þessum áfanga er efnisgjald 8.000 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 10 fjarvistir í raunmætingu eða vetrareinkunn 8,5 eða hærri. Athugið að ekki skiptir máli hver ástæða fjarvistarinnar er.	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Tímaverkefni	70%
Verkefni frá kennara	20%	
Ýmis verkefni/uppskriftabók	10%	
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 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	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Nota einfaldar materiðsluaðferðir - 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		
Tímasókn	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Undirbúningur f. tíma	16 vikur x 1 klst	16 klst.
Verkefni unnið f. utan skóla	3 x 2 klst.	6 klst.
Alls		54 klst. = 3 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Fara yfir reglur í vinnueldhúsinu. Amerískur morgunmatur, amerískar súkkulaðiþitakökur	
2. vika 25. – 29. ágúst	Kína núðluréttur, kryddbrauð,	Áhaldaverkefni unnið í tíma
3. vika 1. – 5. september	Rískökur, hakk og spaghettí	
4. vika 8. – 12. september	Vöffur, gott pasta	
5. vika 15. - 19. september	Snúðakaka, burrito	
6. vika 22. - 26. september	Möndlukaka, heiturréttur	
7. vika 29. sept. - 3. október	Mexíkó súpa og brauð, mexíkó lasagna,	Flokkun á rusli
8. vika 6. - 10. október	Danskar kjötbollur, Silvíukaka	
9. vika 13. - 17. október <i>Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.</i>	Snitsel, súkkulaðikaka	
10. vika 20. - 24. október <i>Vetrarleyfi 20. okt.</i>	Pizza, möffins	
11. vika 27- 31. október	Indverskur réttur, tebollur	
12. vika 3. - 7. nóvember	Kjötsúpa/grænmetissúpa, hjónabandssæla,	
13. vika 10. - 14. nóvember	Kjúklingasalat, kanillsnúðar/pizzusnúðar	Uppáhalds uppskrift
14. vika 17. - 21. nóvember	jólamuffins/döðlugott, pastaréttur	
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	Subway kökur, karmellusmákökur	
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Jólasnákökur, piparkökur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Guðbjörg Rúna Vilhjálmstöttir Woods