



Náms- og kennsluáætlun – Haustönn 2025

MATR1AM05

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 fjölbreyttan bakstur og matreiðslu. Markmiðið er að nemendur geti unnið sjálfstætt eftir mismunandi uppskriftum. Fái 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 kostnað við heimilshald. Í þessum áfanga er efnisgjald 13.000 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 einu sinni í viku í 85 mín eða lengjum tímum 4 sinnum í viku um 10-15 mínútur og í staðinn er frí í eina kennslustund aðra hverja viku.	

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Einföldum bakstri og matreiðsluaðferðum • Meðferð matvæla • Eldhúsáhöldum og tækjum í eldhúsnu • 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 • Reikna næringargildi í fæðunni
	
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 4 klst.	64 klst.
Undirbúningur f. Tíma	16 vikur x 1 klst.	16 klst.
Verkefni unnið fyrir utan skóla	24 klst.	24 klst.
Alls		104 klst. = 5 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	Fara yfir reglur í vinnueldhúsinu. Amerískur morgunmatur, hamborgari og franskur, amerískar súkkulaðiþitakökur, möffins	
2. vika 25. – 29. ágúst	Kína núðluréttur, kryddbrauð, kjúklingaréttur	Orkudrykkjarverkefni unnið í tíma
3. vika 1. – 5. september	Pizza, ítalsk pasta, hakk og spaghetí, eplakaka/sítrónukaka	
4. vika 8. – 12. september	Frönsk súkkulaðikaka, vöfflur, bagett brauð	
5. vika 15. - 19. september	Möndlukaka, hvítlauksbrauð, fléttubrauð/brauðbollur, súpa	
6. vika 22. - 26. september	Pólskar pönnukökur með pulsum, Snúðakaka, kebab	
7. vika 29. sept. - 3. október	Mexíkó súpa og brauð, Mexíkó lasagne, Nutella bananabrauð, rískökur	Næringardagbók
8. vika 6. - 10. október	Snittur, vinarbrauð, danskar kjötbollur, Silvíukaka,	
9. vika 13. - 17. október <i>Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.</i>	Þýskar brauðkringlur, snitsel, súkkulaðikaka	
10. vika 20. - 24. október <i>Vetrarleyfi 20. okt.</i>	Pizza, Spænskt pasta, churros	
11. vika 27- 31. október	Naan brauð, indverskur réttur, grænmetisvefjur, pönnukökur	
12. vika 3. - 7. nóvember	Kjötsúpa/grænmetisúpa, hjónabandssæla, Íslenskar pönnukökur, skinkuhorn	Uppáhalds uppskrift sem fer í uppskriftarbók ykkar
13. vika 10. - 14. nóvember	Sjónvarpskaka, kjúklingaréttur, kanillsnúðar/pizzusnúðar	
14. vika 17. - 21. nóvember	jólamöffins, piparkökur, brauðréttur, uppskrift úr uppskriftahefti	
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	Jólavika Lakkrístoppar, subwaykökur, karmellusmákökur	
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Kjúklingur í pestó, döðlugott, pastaréttur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Guðbjörg Rúna vilhjálmsdóttir Woods