



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2022

MATR1AM05

Kennari	Nína María Gústavsdóttir, nina.gustavsdottir@fss.is.		
Viðtalstími	Mánudaga kl. 13:10-13:50.		
Námsefni	Efni frá kennara og af veraldarvef.		
Áfangalýsing	Áhersla er lögð á fjölbreyttar uppskriftir, bæði íslenskar og erlendar. Nemendur kynnst 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 vinnuumhverfi og þurfa að þrifa vel eftir sig. Farið verður yfir næringargildi fæðunnar ásamt umræðum um kostnað heimilisupphalds. Í þessum áfanga er efnisgjald 12.000 kr.		

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að ná áfanga þarf lágmarkseinkunn í verkefni ásamt góðri mætingu. Í áfanganum er skyldumæting og þarf því að vera með færri en 10 fjarvistir í raunmætingu og vetrareinkunn 8,5 eða hærri. Athugið að ekki skiptir máli hver ástæða fjarvistarinnar er (veikindi, þar með talin vottorð, leyfi eða annað en tekið er tillit til sóttkvíar eða einangrunar vegna Covid-19 og því nauðsynlegt að nemandi láti kennara strax vita ef til þess kemur með tölvupósti).		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Verkefni frá kennara		30%
	Virgni í kennslustundum		50%
	Mæting		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.
----------------------	--

Covid-19	Ef nemandi þarf að fara í sóttkví eða greinist með covid-19 þarf að senda kennara tölvupóst. Nemandinn fær þá verkefni vikunnar (eða önnur tilfallandi verkefni heima við) og matreiðir heima og sendir svo kennara skýrslu, gildir það sem mæting í einkunnagjöf. Ef kennari þarf að fara í sóttkví eða einangrun í lengri tíma fá nemendur send verkefni (eða önnur tilfallandi verkefni heima við) sem þeir matreiða heima og senda skýrslu. Ef grípa þarf til fjarkennslu vegna covid-19 smita eða samkomubanns þá verða kennslustundirnar á Zoom í rauntíma eða verkefni send sem matreidd eru heima og nemendur senda skýrslu hvernig gengur.
-----------------	--

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 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 - Dæmi með lokaprófi		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur fyrir tíma	15 vikur x 1 klst.	15 klst.
Verkefni unnið utan skóla	20 klst.	20 klst.
Alls		95 klst. = 5 feín*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 10. - 14. janúar	Farið yfir reglur í vinnueldhúsi. Hreinlætisfræði. Tebollur.	
2. vika 17. – 21. janúar	Auðveldur bakstur. Vöfflur, skúffukaka, súkkulaðiþitakökur.	
3. vika 24. – 28. Janúar <i>Forvarnarvika gegn einelti</i>	Súpur og brauðbakstur.	
4. vika 31. jan. – 4. febrúar	Hráfæðiskaka, ostakaka og skyrterta.	
5. vika 7. – 11. febrúar	Pastaréttir og brauðbakstur.	
6. vika 14. – 18. febrúar	Fiskur og meðlæti. Formkökur.	
7. vika 21. – 25. febrúar	Grænmetisréttur, kjöt og meðlæti.	
8. vika 28. feb. – 4. mars	Skyndibiti, pítsa, hamborgari og píta.	
9. vika 7. – 11. mars	Matur og bakstur frá öðrum löndum.	
10. vika 14. – 18. mars	Matur og bakstur frá öðrum löndum.	
11. vika 21. – 25. mars	Pottréttir og tertur.	
12. vika 28. – 31. mars	Brauðréttir, heitir og kaldir.	
13. vika 4. – 8. Apríl <i>Starfshlaup 8. apríl? Páskafri 9. – 18. apríl</i>	Frjálst val úr því hráefni sem til er. Aðstoð við verkefnavinna.	
14. vika 19. – 22. apríl	Veislumatur.	Skil á verkefni 22.apríl
15. vika 25. – 29. apríl	Frjáls bakstur.	
16. vika 2. – 6. maí	Frjáls bakstur.	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Nína María Gústavsdóttir