




Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024

HEFR1HO02-1

Kennari	Guðbjörg Rúna Vilhjálmisdóttir Woods, gudbjorg.vilhjalmsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga kl. 12:00-12:40 (Stofa 214) Guðbjörg Rúna Vilhjálmisdóttir Woods.	
Námsefni	Námsefnið er frá kennara og einnig af veraldarvefnum. Allt námsefni er hægt að nálgast á Innu.	
Áfangalýsing	<p>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. 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 heimilsupphalds.</p> <p>Í þessum áfanga er efnisgjald 8.000 kr.</p>	
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 <input checked="" type="checkbox"/>	Lokapróf <input type="checkbox"/>
	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
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einföldum bakstri og matreiðsluaðferðum • Meðferð matvæla • Eldhúsáhöldum og tækjum í eldhúsinu • Góðu hráefni og hagkvæmni í innkaupum • Uppskriftum • Mikilvægi hreinlætis • Matarmenningu annarra þjóða 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 - símat		
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 fein*

*Viðmið um fjölda eininga	
Einingar	Tímafjöldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 fein	18 - 24 klst.
2 fein	36 - 48 klst.
3 fein	54 - 72 klst.
4 fein	72 - 96 klst.
5 fein	90 - 120 klst.

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. - 23. ágúst	Fara yfir reglur í vinnueldhúsinu. Amerískur morgunmatur, amerískar súkkulaðiþitakökur	
2. vika 26. - 30. ágúst	Kína núðluréttur, kryddbrauð,	Áhaldaverkefni unnið í tíma
3. vika 2. - 6. september	Rískökur, hakk og spaghettí	
4. vika 9. - 13. september	vöfflur, gott pasta	
5. vika 16. - 20. september	Snúðakaka, burrito	
6. vika 23. - 27. september	Möndlukaka, fléttubrauð	
7. vika 30. september - 4. október	Mexíkó súpa og brauð, mexíkó lasagna	Flokkun á rusli
8. vika 7. - 11. október <i>Námsmatsdagur</i>	Danskar kjötbollur, Silvíukaka	
9. vika 14. - 18. október <i>Miðannarmat</i>	Snitsel, súkkulaðikaka	
10. vika 21. - 24. október <i>Vetrarleyfi 25. okt.</i>	Pizza, möffins	
11. vika 29. október - 1. nóvember <i>Vetrarleyfi 28. okt.</i>	Indverskur réttur, tebollur	
12. vika 4. - 8. nóvember	Kjötsúpa/grænmetissúpa, hjónabandssæla,	
13. vika 11. - 15. nóvember	Kjúklinasalat, kanillsnúðar/pizzusnúðar	Uppáhalds uppskrift
14. vika 18. - 22. nóvember	Subway kökur/döðlugott, pastaréttur	
15. vika 25. - 29. nóvember	Smákökur, karmellusmákökur	
16. vika 2. - 6. desember	Jólasmákökur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Guðbjörg Rúna Vilhjálmstöttir Woods