




Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024

MATR1AM05

Kennari	Guðbjörg Rúna Vilhjálmisdóttir Woods, gudbjorg.vilhjalmsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga kl. 12:00-12:40 (Stofa 214)	
Námsefni	Námsefnið er frá kennara og einnig af veraldarvefnum. Allt námsefni er hægt að nálgast á Innu.	
Áfangalýsing	<p>Áhersla er lögð á fjölbreyttan bakstur og matreiðslu. Markmiðið er að nemendur geti unnið sjálfstætt eftir mismunandi uppskriftum. Fá 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 kosnað við heimilshald.</p> <p>Í þessum áfanga er efnisgjald 12.000 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 einu sinni í viku í 85 mín eða lengjum tímum 4 sinnum í viku um 10-15 mínútur og í staðinn er frí eina kennslustund aðra hverja viku.	

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 eldhúsu • 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 • Reikna næringargildi í fæðunni
	
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 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 	

Vinsamlegast eyðið út því sem á ekki við og aðlagið að ykkar áfanga.

Vinnuáætlun - Dæmi með símati		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Undirbúningur f. tíma	16 vikur x 1 klst.	19 klst.
Verkefni unnið fyrir utan skóla	24 klst.	24 klst.
Alls		107 klst. = 5 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, hamborgari og franskar, amerískarsúkkulaðiþitakökur	
2. vika 26. - 30. ágúst	Kína núðluréttur, kryddbrauð, kjúklingaréttur, möffins	Orkudrykkjarverkefni unnið í tíma
3. vika 2. - 6. september	Pizza, ítalskt pasta, hakk og spaghetí	
4. vika 9. - 13. september	Frönsk súkkulaðikaka, vöflur, Bagett brauð, eplakaka	
5. vika 16. - 20. september	Pólskar pönnukökur með pulsum, Snúðakaka, burrito	
6. vika 23. - 27. september	Möndlukaka, hvítlauksbrauð, fléttubrauð/brauðbollur, súpa	
7. vika 30. september - 4. október	Mexíkó súpa og brauð, Mexíkó lagsane, Nutella bananabrauð, rískökur	Næringardagbók
8. vika 7. - 11. október <i>Námsmatsdagur</i>	Snittur, vínarbrauð, danskar kjötbollur, Silvíukaka,	
9. vika 14. - 18. október <i>Miðannarmat</i>	Pýskar brauðkringlur, snitsel, súkkulaðikaka	
10. vika 21. - 24. október <i>Vetrarleyfi 25. okt.</i>	Pizza, ítalskt pasta, churros	
11. vika 29. október - 1. nóvember <i>Vetrarleyfi 28. okt.</i>	Naan brauð, indverskur réttur, grænmetisvefjur,	
12. vika 4. - 8. nóvember	Kjötsúpa/grænmetissúpa, hjónabandssæla, Íslenskar pönnukökur, skinkuhorn	Uppáhalds uppskrift sem fer í uppskriftarbók ykkar
13. vika 11. - 15. nóvember	Sjónvarpskaka, kjúklingaréttur, kanillsnúðar/pizzusnúðar	
14. vika 18. - 22. nóvember	Kjúklingur í pestó, döðlugott, pastaréttur	
15. vika 25. - 29. nóvember	Lakkrístoppar, smákökur, subway kökur, karmellusmákökur	
16. vika 2. - 6. desember	Jólabakstur: jólasmákökur, ís, piparkökur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Guðbjörg Rúna vilhjálmsdóttir Woods