





## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

HEFR1H005

| <b>Kennari</b>  | Guðbjörg Rúna Vilhjálmisdóttir Woods,<br><a href="mailto:gudbjorg.vilhjalmsdottir@fss.is">gudbjorg.vilhjalmsdottir@fss.is</a>   |  |   |  |   |              |     |                              |     |  |  |  |  |  |
|---|---|---|---|--|---|--------------|-----|------------------------------|-----|--|--|--|--|--|
| <b>Viðtalstími</b>                                      | Mánudaga kl. 10:25-11:10  |   |   |  |   |              |     |                              |     |  |  |  |  |  |
| <b>Námsefni</b>   | Námsefnið er frá kennara og einnig af veraldarvef. Allt námsefnið er hægt að nálgast á Innu.  |   |   |  |   |              |     |                              |     |  |  |  |  |  |
| <b>Áfangalýsing</b>                                     | 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 áhöld og matvæli. 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 umræðum um kosnað heimilisupphalds. Í þessum áfanga er efnisgjald <b>8000 kr</b> |   |   |  |   |              |     |                              |     |  |  |  |  |  |
| <b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>                    | Til að ná áfanganum þarf lágmarkseinkunn í hverjum námsþætti ásamt góðri mætingu. Í áfanganum er skyldumæting og þarf því að vera með færri en 6 fjarvistir í raunmætingu eða vetrareinkunn 8,5 eða hærri. Athugið að ekki skiptir máli hver ástæða fjarvistarinnar er. <table border="0" data-bbox="454 1473 1401 1541"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/></td> </tr> </table>             |   | <b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/> | <b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/> | <b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/> |              |     |                              |     |  |  |  |  |  |
| <b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/> | <b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>  | <b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/>   |   |  |   |              |     |                              |     |  |  |  |  |  |
|   | <table border="1" data-bbox="454 1541 1093 1765"> <thead> <tr> <th>Heiti</th> <th>Vægi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Verkefni frá kennara</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>Tímaverkefni</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>Ýmis verkefni/uppskriftarbók</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>  | Heiti   | Vægi  | Verkefni frá kennara                     | 30%   | Tímaverkefni | 50% | Ýmis verkefni/uppskriftarbók | 20% |  |  |  |  |  |
| Heiti   | Vægi  |   |   |  |   |              |     |                              |     |  |  |  |  |  |
| Verkefni frá kennara                                    | 30%   |   |   |  |   |              |     |                              |     |  |  |  |  |  |
| Tímaverkefni  | 50%   |   |   |  |   |              |     |                              |     |  |  |  |  |  |
| Ýmis verkefni/uppskriftarbók                            | 20%   |   |   |  |   |              |     |                              |     |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |  |   |              |     |                              |     |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |  |   |              |     |                              |     |  |  |  |  |  |
| <b>Reglur áfanga</b>                                    | 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.  |   |   |  |   |              |     |                              |     |  |  |  |  |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b> | Þar 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"> <li>• Einföldum bakstri og matreiðsluaðferðum</li> <li>• Meðferð matvæla</li> <li>• Eldhúsáhöldum og tækjum í eldhúsinu</li> <li>• Góðu hráefni og hagkvæmni í innkaupum</li> <li>• Uppskriftum</li> <li>• Mikilvægi hreinlætis</li> <li>• Matarmenningu annarra þjóða</li> </ul>  | <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nota einfaldar matreiðsluaðferðir</li> <li>• Vinna rétt eftir uppskrift</li> <li>• Meðhöndla hráefni eftir mismunandi aðferðum</li> <li>• Þekkja innihald hráefna og geta valið hollari kostinn</li> <li>• Leggja á borð og ganga frá eftir borðhald</li> <li>• Ganga frá og þrifa vinnuaðstöðu</li> <li>• Viðhafa persónulegt hreinlæti við matargerð</li> </ul> |
|   |   |
| Hæfni   |   |
| <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matreiða fjölbreytta rétti</li> <li>• Þekkja næringarefni og nýta sér þau til vaxtar og viðhalds</li> <li>• Nota algengustu eldhúsáhöld og tæki</li> <li>• Meðhöndla matvæli rétt</li> <li>• Bera virðingu fyrir hráefninu og vinnuumhverfinu</li> <li>• Sýna samvinnu, tillitsemi og stundvísi</li> </ul> |   |

| Vinnuáætlun - Símat                    |                    |                           |
|--|--------------------|---------------------------|
| <b>Tímasókn</b>                        | 16 vikur x 2 klst. | 32 klst.                  |
| <b>Undirbúningur fyrir tíma</b>        | 16 vikur x 1 klst. | 16 klst.                  |
| <b>Verkefni unnið fyrir utan skóla</b> | 3 x 2 klst.        | 6 klst.                   |
| <b>Alls</b>                            |                    | <b>54 klst. = 3 fein*</b> |

Virðing, samvinna og árangur

| Kennsluvikur   | Áætluð yfirferð námsefnis   | Skil á verkefnum    |
|--|---|---------------------|
| <b>1. vika</b><br>6. – 10. janúar                                    | Fara yfir reglur í vinnueldhúsinu.<br>Amerískur morgunmat, amerískar súkkulaðiþitakökur, möffins, |                     |
| <b>2. vika</b><br>13. – 17. janúar                                   | Kína núðluréttur, kryddbrauð,   | Áhaldaverkefni      |
| <b>3. vika</b><br>20. – 24. janúar                                   | Rískökur, hakk og spaghettí   |                     |
| <b>4. vika</b><br>27. – 31. janúar                                   | vöfflur, pastaréttur  |                     |
| <b>5. vika</b><br>3. - 7. febrúar                                    | Snúðakaka, burrito,   |                     |
| <b>6. vika</b><br>10. - 14. febrúar<br><i>Uppbrotsdagur</i>          | Möndlukaka, vefjur  |                     |
| <b>7. vika</b><br>17. - 21. febrúar                                  | Bagettbrauð, skúffukaka   | Flokkun á rusli     |
| <b>8. vika</b><br>24. - 28. febrúar<br><i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>   | Mexíkó lasagne, bananabrauð   |                     |
| <b>9. vika</b><br>3. - 7. mars<br><i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i> | Þýskar brauðkringlur, snitsel   |                     |
| <b>10. vika</b><br>10. - 14. mars                                    | Pizza, Tebollur   |                     |
| <b>11. vika</b><br>17- 21. mars                                      | Indverskur kjúklingur, pönnukökur   |                     |
| <b>12. vika</b><br>24. - 28. mars                                    | Mexico súpa/grænmetisúpa,<br>hjónabandsæla  |                     |
| <b>13. vika</b><br>31. mars - 4. apríl                               | kjöttbollur, Silvíukaka,  | Uppáhalds Uppskrift |
| <b>14. vika</b><br>7. - 11. apríl<br><i>Starfshlaup - Páskafri</i>   | páskamuffins, kjúklingamuffins  |                     |
| <b>15. vika</b><br>22. - 25. apríl<br><i>Sumardagurinn fyrsti</i>    | Kjöttbollur, döðlugott/smákökur   |                     |
| <b>16. vika</b><br>28. apríl - 2. maí                                | Sylvíukaka, karamellusmákökur   |                     |
| <b>17. vika</b><br>5. - 9. maí                                       | Útikennsla grillaðar pylsur, vorkökur   |                     |

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

**Guðbjörg Rúna Vilhjálmisdóttir Woods**