



## Náms- og kennsluáætlun – Vorönn 2025

### MATR1AM05

<b>Kennari</b>	Guðbjörg Rúna Vilhjálmisdóttir Woods, gudbjorg.vilhjalmsdottir@fss.is	
<b>Viðtalstími</b>	Mánudaga kl. 10:25-11:10 (Stofa 214)	
<b>Námsefni</b>	Námsefnið er frá kennara og einnig af veraldarvefnum. Allt námsefni er hægt að nálgast á Innu.	
<b>Áfangalýsing</b>	<p>Áhersla er lögð á fjölbreyttan bakstur og matreiðslu. Markmiðið er að nemendur geti unnið sjálfstætt eftir mismunandi uppskriftum. Fáir 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.</p> <p><b>Í þessum áfanga er efnisgjald 13.000 kr.</b></p>	
<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 10 fjarvistir í raunmætingu eða vetrareinkunn 8,5 eða hærri. Athugið að ekki skiptir máli hver ástæða fjarvistarinnar er.	
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>
	<b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/>	
	<b>Heiti</b>	<b>Vægi</b>
	Tímaverkefni	70%
Verkefni frá kennara	20%	
Ýmis verkefni/uppskriftabók	10%	
<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 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"> <li>Einföldum bakstri og matreiðsluaðferðum</li> <li>Meðferð matvæla</li> <li>Eldhúsáhöldum og tækjum í eldhúsu</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 materiðsluaðferðir</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 vinnuástöðu</li> <li>Viðhafa persónulegt hreinlæti við matargerð</li> <li>Reikna næringargildi í fæðunni</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 næringarefnin 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, tillitssemi og stundvísi</li> </ul>	

Vinnuáætlun - Símat		
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.
<b>Alls</b>		<b>107 klst. = 5 fein*</b>

*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
<b>1. vika</b> 6. – 10. janúar	Fara yfir reglur í vinnueldhúsinu. Amerískur morgunmat, hamborgari og franskar, amerískar súkkulaðibitakökur	
<b>2. vika</b> 13. – 17. janúar	Kína núðluréttur, kryddbrauð, kjúklingaréttur, möffins	Orkudrykkjarverkefni unnið í tíma
<b>3. vika</b> 20. – 24. janúar	Pizza, ítalsk pasta, hakk og spaghetí	
<b>4. vika</b> 27. – 31. janúar	Frönsk súkkulaðikaka, vöflur, Bagett brauð, eplakaka	
<b>5. vika</b> 3. - 7. febrúar	Pólskar pönnukökur með pulsum, Snúðakaka, burrito	
<b>6. vika</b> 10. - 14. febrúar <i>Uppbrotsdagur</i>	Möndlukaka, hvítlauksbrauð, fléttubrauð/brauðbollur, súpa	
<b>7. vika</b> 17. - 21. febrúar	Mexíkó súpa og brauð, Mexíkó lasagne, Nutella bananabrauð, rískökur	Næringardagbók
<b>8. vika</b> 24. - 28. febrúar <i>Vetrarfrí 27. og 28.</i>	Snittur, vínarbrauð, danskar kjötbollur, Silvíukaka,	
<b>9. vika</b> 3. - 7. mars <i>Námsmatsdagur - Miðannarmat</i>	Pýskar brauðkringlur, snitsel, súkkulaðikaka	
<b>10. vika</b> 10. - 14. mars	Pizza, ítalskt pasta, churros	
<b>11. vika</b> 17- 21. mars	Naan brauð, indverskur réttur, grænmetisvefjur,	
<b>12. vika</b> 24. - 28. mars	Kjötsúpa/grænmetissúpa, hjónabandssæla, Íslenskar pönnukökur, skinkuhorn	Uppáhalds uppskrift sem fer í uppskriftarbók ykkar
<b>13. vika</b> 31. mars - 4. apríl	Sjónvarpskaka, kjúklingaréttur, kanillsnúðar/pizzusnúðar	
<b>14. vika</b> 7. - 11. apríl <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	Páskamöffins, páskakökur, brauðréttur	
<b>15. vika</b> 22. - 25. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	Lakkrístoppar, subwaykökur, karmellusmákökur	
<b>16. vika</b> 28. apríl - 2. maí	Kjúklingur í pestó, döðlugott, pastaréttur	
<b>17. vika</b> 5. - 9. maí	Vorvika grillpýlsur, eðla, harðir kanilsnúðar	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Guðbjörg Rúna vilhjálmsdóttir Woods