



Kennarar Guðríður Egilsdóttir og Jórunn Sigríður Birgisdóttir

Skammstöfun: GE.JOB

Áfangalýsing.

Verklegt nám : Nemendur kynnst helstu matreiðsluaðferðum þar sem lögð áhersla er á hollar og einfaldar uppskriftir. Kynnst algengum hráefnum og vinna með þau frá grunni. Nemendur læra að bera virðinug fyrir umhverfinu og því hráefni sem að unnið er með auk þess að kynnst hvað hægt er að nýta af hráefni í villtri náttúru Íslands. Áhersla er á að nemendur kynnist hvernig hægt er að dagara úr matarsóun með réttir nýttni og frágangi. Læra meðhöndlun helstu eldhúsáhalda. Nemendur læra að bera fram matinn, ganga frá eftir borðhald og frágangur á vinnuástöðu.

Nemendur öðlast skilning á persónulegu hreinlæti, læra að vinna með öðrum þar sem lögð er áhersla á samvinnu, tillitssemi og stundvísi. Í áfanganum eru lögð áhersla á að efla sjálfstæð og vönduð vinnubrögð nemenda.

Bóklegt nám: Nemendur kynnst helstu næringarefnum fæðunnar og hlutverkum þeirra. Meðferð matvæla með tilliti til heilbrygðis og matvælalöggjafar.

Forrkröfur : Engar

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- einföldum matreiðsluaðferðum og bakstri
- meðferð matvæla
- fjölbreyttri matarmenningu þjóða
- þeim áhöldum og tækjum sem notuð eru í greinunum og notkunarmöguleika þeirra
- grunnþáttum í eldun einfaldra rétta eftir fyrir fram ákveðnu skipulagi
- góðu hráefni og hagkvæmni í innkaupum
- notkun uppskriftabóka og uppskrifta af veraldravef

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- nota einfaldar matreiðsluaðferðir
- geta unnið rétt eftir uppskrift
- meðhöndlað hráefni eftir mismunandi aðferðum með tilliti til heilbrygðis
- velja næringarík matvæli með tilliti til hollustu
- umgangast tæki sem notuð eru í eldhúsi og kunna rétta notkun þeirra
- leggja á borð fyrir máltíð, bera fram mat, gagna frá vinnuaðstöðu í eldhúsi og borðstofu
- að viðhafa persónulegt hreinlæti við matargerð

Hæfniviðmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- matreiða helstu fæðutegundir á fjölbreyttan hátt
- nýta sér næringarefni fæðunnar til vaxtar og viðhalds
- nota algengustu eldhúsáhöld og tæki
- meðferð matvæla með tillit til matarsjúkdóma
- bera virðingu fyrir umhverfinu og því hráefni sem unið er með
- sýna samvinnu tillitssemi og stundvísi

Námsefni:

Ýmsar matreiðslubækur, ljósrit og efni af veraldarvef.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika Verkefni.

1. Kynning á kennsluáætlun, eldhúsi og pítsa bökuð.
2. Hollur næringarríku og góður morgunmatur.
3. Súpur og brauð úr íslensku hráefni.
4. Grænmetisréttir litrík hollusta. Baunaréttir og viðbit.
5. Skyndibiti á hollari máta. Verkefni 1
6. Bolludagur, sprengjudagur og öskudagur
7. Þjóðarréttir, ítalskir, spænskir og mexíkóskir
8. Sýnikennsla í flökun á fisk. Matreiðsla á fiskréttum
9. Réttir úr hökuðu kjöti. Verkefni 2
10. Pastagerð og pastasósa unnið frá grunni
11. Kjúklingur nýttur inn að beini.
12. Páskafrí
13. Matreiðsla á lambakjöti, svínakjöti eða nautakjöt
14. Verkefni 3 undirbúið
15. Verklegt próf samvinnuverkefni nemenda.
16. Smáréttir
17. Útiöldun
18. Frágangur

Bakstur er í hverri viku samkvæmt fyrirlögðum gátlista. Gátlisti er líka fyrir matreiðsluaðferðirnar.

Áætlun í bóklegu námsefni.

Fæðuhringurinn, orkuefni, steinefni og vítamín.

Mikilvægi góðrar næringar og hreyfingar.

Meðferð matvæla.

Umhverfisfræðsla.

Örverufræði.

Sýnikennsla.

Efnisgjald:

kr:10,000,- Greiðist í upphafi annar

Sérreglur áfangans: Nemendur þurfa að fylgjast með dagskrá komandi viku inni á Moodle og bera því sjálfir ábyrgð á því að mæta undirbúnir í tíma.

Námsmat:

Námsmat	Lýsing	Vægi
Símat	Símat eftir hverja kennslustund Virgni,samvinna,hreinlæti	50%
Verkefni 1	Fæðuflokkar og meðferð matvæla	10%
Verkefni 2	Hagstæð innkaup, flokkun og nýting	10 %
Verkefni 3	Samvinnuverkefni nemenda verklegt og bóklegt	30 %

Miðað er við mætingarreglur skólans til að ná áfanganum. Nemendur með opið vottorð þurfa að fara eftir mætingarreglum skólans.

Lágmarkseinkunn 4.5. Nemendur ath. að áfanginn er símatsáfangi og ekki er möguleiki á endurtekt komi til falls í áfanganum.

Kennsluáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.

Guðríður Egilsdóttir og Jórunn Sigríður Birgisdóttir kennarar.

