


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	MAT 214	Námsáætlun haustönn 2016

Kennari	Marína Sigurgeirsdóttir	Sk.st.	MAR
----------------	-------------------------	---------------	-----

Áfangalýsing:

Undanfari: MAT107, MAT 204 og SFB 102

Í áfanganum fá nemendur þjálfun í að matreiða almennt sjúkrahúsfæði og allar helstu gerðir af sérfæði sem þörf er fyrir á heilbrigðisstofnunum og fjallað er um í áfanganum SFB102. Nemendur læra að matreiða og framreiða allar máltíðir dagsins, bæði heitar og kaldar. Þeir vinna sjálfstætt eftir eigin matseðlum, innkaupalistum og vinnuáætlunum. Nemendur áætla skammtastærðir og þekkja næringarinnihald þeirra máltíða sem þeir matreiða. Eftirfarandi sérfæði er tekið fyrir: Almennt sjúkrahúsfæði, mjúkt fæði, maukfæði, fínt mauk, fljótandi fæði, fituskert, sykurskert og orkuskert fæði, kólesterólækkandi fæði, saltskert, trefjaríkt/-snautt fæði, kalíumríkt/-snautt fæði, próteinskert og próteinríkt fæði, glútensnautt, mjólkurlaust, eggjalaust og laktósasnautt fæði. Nemendur fá þjálfun í að matreiða og framreiða máltíðir fyrir börn, unglinga og aldraða á sama hátt og sérfæði. Nemendur þjálfast einnig í að matreiða grænmetisfæði með eða án mjólkur/eggja. Nemendur vinna að tilraunum í matreiðslu á ýmsum fæðutegundum/réttum og gera samanburð á þeim. Einnig kynnst nemendur mikilvægum ferlum við útsendan mat.

Markmið:

Nemandi

- kunnir að matreiða sjúkrahúsfæði sem hæfir öllum máltíðum og allar helstu gerðir sérfæðisréttta, bæði heita og kalda
- geti áætlað skammtastærðir og þekki næringargildi sérfæðismáltíða
- geti nýtt sér matreiðslubækur um sérfæði og breytt uppskriftum fyrir almennt fæði í sérfæði
- kunnir að matreiða helstu gerðir grænmetisfæðis
- kunnir að matreiða fæði fyrir ólíka hópa, s.s. börn, unglinga og aldraða, allar máltíðir dagsins
- vinni að tilraunamatreiðslu og geri samanburð á næringargildi og matreiðsluaðferðum
- kunnir að gera tímaáætlanir, áætlanir um vinnutilhögun og þekki mikilvægi ferla við útsendan mat

Námsgögn:

Tilraunanámsefni í sérfæði: Helen Grey og Elín Einarsdóttir, Iðan fræðslusetur


Ýmsar matreiðslubækur sem til eru í VMA

Af bestu lyst I, II, III: Hjartavernd, Krabbameinsfélagið og Manneldisráð. Útg. Vaka-Helgafell

Kennslubók í matreiðslu, Hjördís Stefánsdóttir og Marína Sigurgeirsdóttir (útgáfa 2012 og 2016)

Áætlun um yfirferð:

9.-10 sept.	Fæði fyrir ólíka hópa, matur í mótuneytum. Ofnæmi og óþol, matreiðsla og bakstur Vinna með skammtastærðir og næringargildi útbúa matseðil og ákveða skammtastærðir og matreiða að eigin vali úr ákveðnu hráefni. Svokölluð blindkarfa. Undirbúningur fyrir lotuna 7.-8. okt. Paravinna: Ákveða matseðil og útfæra hann fyrir 2-6 ára börn, 12-18 ára og aldraða. Skila innkaupalista fyrir 8. okt.	Einstaklingsvinna Ofnæmi: Verklegt: Matreiða úr óvæntu hráefni fyrir tvo, reikna út skammtastærðir og hafa til hliðsjónar diskinn samkvæmt ráðleggingum Landlæknis Huga sérstaklega að framreiðslu.
-------------	--	--

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	MAT 214 Námsáætlun haustönn 2016	

7. -8. okt.	Mataræði barna og unglinga, samsetning máltíða, Samanburður á matreiðsluaðferð og næringargildi máltíða. Undirbúningstími fyrir 28.-29. okt. matur og trúarbrögð. Paravinna skila matseðli fyrir 29. okt.	Verklegt: 8. okt. Paravinna: Elda samkvæmt matseðli fyrir mismunandi aldurshópa
28.-29. okt.	Matur og trúarbrögð, réttir frá ýmsum löndum Verkefni: hver hópur gerir grein fyrir sínum matseðli og segir frá sérstöðu og hráefni.	Verklegt: 29. okt. Paravinna: Elda samkvæmt matseðli frá 8. okt. Hlaðborð með ýmsum réttum.
18. nóv.	Undirbúningstími fyrir verklegt próf Matseðill fyrir próf birtur.	
19. nóv.	Verklegt próf Hver nemandi dregur úr potti sitt verkefni.	Elda samkvæmt matseðli rétti fyrir tvo

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta		Væg
Matseðlar	2 matseðlar fyrir 8. og 29. okt. (10% hvor)		20%
Innkaupalistar	Fyrir 8. og 29. okt. (5% hvor)		10%
Kynning	Verkefnið Matur, mennig og trúarbrögð		10%
Verklegt próf	Einstaklingsverkefni sem unnið er í lokalotunni		40%
Dagbók	Sem nemandi heldur um verklegu loturnar		20%
	Samtals:		100%
Annað: Öll verkefni, matseðlar, innkaupalistar og kynning eru sett inn í vinnumöppuna sem inniheldur dagbókina.			

Dagsetning: 26. sep

Undirritun kennara

Martin Stjuzensd

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

B. Rysz