

Áfangaheiti MATR1MG10

Námsáætlun (haustönn 2021)



Verkefnaskólinn á Akureyri

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

Áfangalýsing:

Í áfanganum er farið í notkun á helstu tækjum í eldhúsi, hnifum og smááhöldum. Farið yfir allar helstu matreiðsluaðferðir og algengasta hráefni til matargerðar með áherslu á íslenska matargerð. Lögð er áhersla á undirstöðuaðferðir s.s. skurð og meðferð á grænmeti, ávöxtum, fiski og kjöti. Farið er í soð-, súpu- og sósugerð. Unnið er með morgunverð, algenga hádegis- og kvöldverðarétti og eftirrétti. Áhersla er á fæðutengdar ráðleggingar Embættis Landlæknis um hollari matargerð. Unnið er eftir gæðastöðlum um innra eftirlit, HACCP.

Markmið:

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- öllum grunnsoðum, hér átt við: Skelfisks- og fisksoð, brún og ljós kjötsoð
- öllum klassískum súpuflokkum, hér er átt við: Tærar súpur, vélótésúpur, rjómasúpur, mauksúpur, sértækar súpur og þjóðarsúpur
- notkun á grænmeti, grjónum, pasta og kornmeti sem meðlæti og sem hluta af heilstæðri máltíð
- notkun á íslenskum bolfiski, flatfiski, skelfiski og íslenskum og erlendum sláturafurðum og villibráð sem hluta af heilstæðri máltíð
- klassískum eftirréttum; heitum, köldum og frosnum
- ferlum við útsendan mat og gæðastöðlum um innra eftirlit: HACCP

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- skipuleggja sérhæfða verkferla í samræmi við fyrirliggjandi verkefni
- setja saman og matreiða öll grunnsoð, grunnsúpur og afleiddar súpur
- reiða fram allar helstu grunn- og afleiddar sósur
- matreiða einfalda grænmetis-, grjóna- og pastarétti
- undirbúa og matreiða alla helstu klassíska hádegisverðarrétti og nota til þess algengar íslenskar sjávarafurðir og sláturafurðir
- matreiða helstu íslenska þjóðarrétti
- setja saman helstu eftirrétti
- reikna út næringargildi og áætla skammtastærðir
- matreiða samkvæmt fæðutengdum ráðleggingum Embættis landlæknis

Hæfniviðmið

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

- útskýra vinnuferla sem byggja á aðferðafræði er lýtur að matreiðslu almenns fæðis með áherslu á fæðutengdar ráðleggingar Embættis landlæknis
- geta skipulagt verkferla og verkefnalista og unnið eftir þeim í matreiðslu á almennu fæði
- meta störf sín og annarra í matreiðslu á hlutlægan hátt
- sýna fram á ábyrgð í umgengni í kennslurýmum

Nr.: GAT-045
Útgáfa: 11
Dags.:27.11.2019
Höfundur: Áfangastjórar
Samþykkt: Skólameistari
Síða 2 af 3

Áfangaheiti MATR1MG10 Námsáætlun (haustönn 2021)



Námsgögn:

Kennslubók í matreiðslu og bakstri fyrir matvæla og ferðagreinar. Höfundar: Hjördís Stefánsdóttir og Marína Sigurgeirsdóttir. Útgáfuár 2016
Annað námsefni og verkefni á kennsluvefnum Innu.

Áfangaheiti MATR1MG10 Námsáætlun (haustönn 2021)



Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

| Tímabil (vikunúmer/lotunúmer) | Námsefni (verklegt og bóklegt) | Heimavinna/verkefni | Vægi námsmatsþátta |
|-------------------------------|---|--|--------------------|
| Lota 1 / 9. okt. | Soðgerð, ljós og dökk soð, hlutun á kjúklingi og úrbeining á lambalæri | Verkefni 1: uppskrift og aðferðir við 3 mismunandi grunnsoð. | 15% |
| Lota 2/ 9. okt. | Tærar súpur, vélótésúpur, rjómasúpur, mauksúpur, sértækar súpur og þjóðarsúpur | Verkefni 2: Uppskrift af þremur mismunandi súpum, verklýsing og hvaða grunnþuflukki þær tilheyra | 15% |
| Lota 3 / 6. nóv. | Íslenskur fiskur, flökun og fisksoð, | Verkefni 3: Skýrsla eftir verklegan tíma | 15% |
| Lota 4/ 6. nóv. | Samsetning máltíðar, einingar og skammtastærðir, meðlæti s.s. grjón, pasta og grænmeti, árstíðarbundið hráefni. | Verkefni 4: Samsetning máltíðar, matseðill, skammtastærðir | 20% |
| Lota 5/ 27. nóv. | Grænmetisréttir, sósur | Verkefni 5: Uppskrift og aðferð við klassískan grænmetisrétt (vegan) | 10% |
| Lota 6/ 27. nóv. | Klassískir eftirréttir | Verkefni 6: Glæruverkefni með myndum. Eigin útfærsla á klassískum eftirrétti | 25% |

Námsmat og vægi námsmatsþátta:

| Matsform: | <input checked="" type="checkbox"/> Símat | <input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf | <input type="checkbox"/> Lokaverkefni |
|----------------|--|--|---------------------------------------|
| Námsmatsþættir | Lýsing námsmatsþátta | Vægi | |
| Ritgerð | Verkefni 1: uppskrift og aðferðir við 3 mismunandi grunnsoð | 15 % | |
| Ritgerð | Verkefni 2: Uppskrift af þremur mismunandi súpum, verklýsing og hvaða grunnþuflukki þær tilheyra | 15 % | |
| Skýrsla | Verkefni 3: Skýrsla eftir verklegan tíma | 15 % | |
| Matseðill | Verkefni 4: Samsetning máltíðar, matseðill, skammtastærðir | 20 % | |
| | Verkefni 5: Uppskrift og aðferð við klassískan grænmetisrétt (vegan) | 10 % | |
| Glæruverkefni | Verkefni 6: Glæruverkefni með myndum. Eigin útfærsla á klassískum eftirrétti | 25% | |
| | Samtals: | 100% | |

Einkunnir fyrir hvern námsmatsþátt eru birtar í INNU á því formi sem best hentar.
Annað:

Dagsetning:

18.08.2021

Undirritun kennara

Marína Sigrúnardóttir

Undirritun brautarstj. fagstj eða staðgengils

Þórunn Halldórsdóttir

