

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	MAT 218 Kennsluáætlun MAT 218	
Höfundur: HR		
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 2		

Kennari	Hjördís Stefánsdóttir og Marína Sigurgeirsdóttir	Sk.st.	HST, MAR
----------------	--	---------------	----------

Áfangalýsing:

Undanfari: MAT107

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, kólesteróllækkandi 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 kynnast nemendur mikilvægum ferlum við útsendan mat. Áfanginn er kenndur samhliða SFB102.

Markmið

Nemandi

- kunni að matreiða sjúkrahúsfæði sem hæfir öllum máltíðum og allar helstu gerðir sérfæðisréttar, 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
- kunni að matreiða helstu gerðir grænmetisfæðis
- kunni 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
- kunni að gera tímaáætlanir, áætlanir um vinnutilhögun og þekki mikilvægi ferla við útsendan mat

Námsgögn:

Áætlun um yfirferð: (4 einingar)

21. jan. 8.00-17.00	Vinna með skammtastærðir og næringargildi útbúa matseðil og ákveða skammtastærðir og matreiða að eigin vali úr ákveðnu hráefni. Svokölluð blindkarfa. Undirbúningur fyrir lotuna 18. febrúar Gera matseðla og innkaupalista fyrir tvo rétti fyrir börn með mismunandi ofnæmi.	Einstaklingsvinna Verklegt: Matreiða úr óvæntu hráefni fyrir tvo, reikna út skammtastærðir og hafa til hliðsjónar diskinn samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar. Huga sérstaklega að framreiðslu.
18. feb. 8.00-18.00	Mataræði barna og unglinga, samsetning máltíða, næringargildi, fæðuofnæmi. Samanburður á matreiðsluaðferð og næringargildi máltíða. Undirbúningstími fyrir 17. mars, matur og trúarbrögð.	Verklegt: útbúa tvo rétti fyrir börn með fæðuofnæmi samkvæmt áður ákveðnum matseðli frá 21. jan.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HR	MAT 218 Kennsluáætlun MAT 218	
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2		

17. mars 8.00- 18.00	Matur og trúarbrögð, réttir frá ýmsum löndum Undirbúningur fyrir grænmetisdaginn, velja rétti og reikna út næringargildi.	Útbúnir réttir frá ýmsum löndum og sérstaða þeirra skoðuð, ásamt matreiðsluaðferðum og samsetningu með tilliti til næringargildis
20. apríl 13.- 18.00 -21. apríl 8.00- 17.00	Heimsókn í mötuneyti Helstu gerðir grænmetisfæðis	21. apríl Allir útbúa tvo grænmetisrétti fyrir tvo og setja upp á diska Með réttunum þurfa að fylgja næringarútreikningar fyrir hver disk.

Verkefni: Greinargóð dagbók/verkefnamappa um allar kennslustundirnar og þau verkefni sem unnin eru í kennslustundum, skrifið verklýsingar fyrir réttina ykkar, takið myndir og skráið vel niðurstöður, magn og verkferla. Skiptið möppunni í 4 kafla þar sem hver kafli fjallar um hvert verkefni: (1. 21. jan., 2. 18. febrúar., 3. 17. mars og 4. 21. apríl)

Námsmat og vægi námsþátta:

Námsmat	Lýsing	Vægi
Skriflegt	Dagbók/verkefnamappa 20% fyrir hvert verkefni (4)	80%
Verklegt	Mat á frammistöðu í verklegum kennslustundum	20%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils