


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ	Áfangaheiti MAT 214 Kennsluáætlun vorönn 2014	
Síða 1 af 2		

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, 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, unglunga 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 kynast nemendur mikilvægum ferlum við útsendan mat.


Markmið:

Nemandi

- kunni að matreiða sjúkrahúsfæði sem hæfir öllum máltíðum og allar helstu gerðir sérfæðisréttá, 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, unglunga 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:

Tegund	Námsgögn
Bækur - tímarit	Tilraunanámsefni í sérfæði: Helen Grey og Elín Einarisdóttir, lðan 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 Grænn kostur Hagkaupa, Sólveig Eiríksdóttir
Vefir - forrit	matarvefurinn.is, ust.is
Ljósrit	Eftir þörfum.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti MAT 214 Kennsluáætlun vorönn 2014	

Áætlun um yfirferð:

11. jan.	Fæði fyrir ólíka hópa, matur í mótuneytum. Vinna með skammtastærðir og næringargildi útbúa matseðil og ákveða skammtastærðir og matreiða að eigin vali úr ákveðnu hráefni. Svokölluð blindkarfa. Undirbúningur fyrir lotuna 1. 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.
1. febr.	Mataræði barna og unglinga, samsetning máltíða, næringargildi, fæðuofnæmi. Samanburður á matreiðsluaðferð og næringargildi máltíða. Undirbúningstími fyrir 22. febr. matur og trúarbrögð.	Verklegt: útbúa tvo rétti fyrir börn með fæðuofnæmi samkvæmt áður ákveðnum matseðli frá 11. jan.
22. febr.	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
15. mars	Helstu gerðir grænmetisfæðis	Tveir og tveir vinna saman. Allir útbúa tvo grænmetisrétti. Með réttunum þurfa að fylgja næringarútreikningar fyrir hvern rétt
5. apríl	Verklegt próf	

Verkefni:

Námsmat og vægi námsþátta:

Námsmat	Lýsing	Vægi
Skriflegt	Dagbók/verkefnaþátta 10% fyrir hvert verkefni (4)	40%
	Skil á heimavinnu, innkaupaáætlunum	10%
Verklegt	Verklegt próf	50%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils