



# Hússtjórn og matreiðsla 1A05

Námsáætlun, vorönn 2024

**Kennari:** Hildur Margrét Einarsdóttir

**Netfang:** hildur.einarsdottir@borgo.is

## Lýsing:

Nemendum er leiðbeint um umgengni í eldhúsum, notkun og frágangi tækja og áhalda og kennt að ganga frá að loknu starfi. Fjallað er um algengustu hráefni sem notuð eru til matreiðslu og mismunandi matreiðsluaðferðir. Nemendur munu elda uppistöðurétti í íslenskum heimilismat, sem og alþjóðlegan mat. Líka farið inn á heilsusamlegt og orkuskert fæði. Farið verður yfir flokkun fæðutegunda og næringargildi þeirra. Í áfanganum er einnig farið yfir þrif á fatnaði, strauja föt, almenn þrif og umgengni. Í áfanganum er nemendum einnig kennt skipulag og hagsýni við innkaup.

## Þekking, leikni, hæfni:

Stefnt skal að því að nemendur:

- geti undirbúið og skipulagt starfið í eldhúsinu og kunni á almennt hreinlæti við matreiðslu
- þekki til notkunar og umhirðu tækja sem notuð eru í eldhúsum og frágangi þeirra
- kunni að matreiða undirstöðurétti í öllum fæðuflokkum og kunni að matreiða hollan mat
- viti um uppruna, meðferð og geymslu hráefnis
- geti breytt uppskriftum á heilsusamlegan hátt
- þekki reglur um vörumerkingar matvæla og geti lesið innihaldslýsingar þeirra
- geti ræst og haft umsjón með þrifum
- geti straujað og þvegið þvott
- tileinki sér hagsýni og skipulag við innkaup til heimilis

## Námsmat:

Námsmatið byggir að stórum hluta á virkni og þátttöku í tímum: **40%**.

Einnig munu nemendur útbúa veglega matreiðslubók sem snýst ekki eingöngu um mataruppskriftir heldur líka um næringu almennt: **30%**.

Myndbönd gerð af nemendum tengd áhersluatriðum áfangans **10 %**.

Kannanir og stutt verkefni **20%**.

Notast er við svokallað leiðsagnarmat

**Námsgögn:** Ekki verður notast við sérstaka kennslubók en kennari mun afhenda eða vísa á kennslugögn sem nemendur þurfa á að halda á Innu og ljósrit.

**Aðrar mikilvægar upplýsingar:** Hreinlæti nemenda er mikilvægt. Afar mikilvægt að gæta fyllsta hreinlætis. Þvo sér oft um hendur og spritta. Líka ath. vinnuástöðu, vera bein í baki og afslóppuð. Nemendur eru beðnir um að mæta snyrtilega til fara og þvo sér vel um hendur í byrjun hvers tíma.

**MIKILVÆGT AÐ MÆTA Í KENNSLUSTUNDIR** 😊

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
1	5. jan.	Kynning á áfanganum	<i>Kynning á áfanganum</i>
2	8. - 12. jan.	Mexíkönsk kjúklingasúpa með sýrðum rjóma	<i>Mexíkönsk kjúklingasúpa</i>
3	15. - 19. jan.	Fiskréttur og fræðsla um fiskmeti	<i>Fiskréttur</i>
4	22. - 26. jan.	<b>Fræðsla um hagsýni við innkaup</b> – Hollur hverdagsmatur Kleinar steiktar. Spaghetí Bolognese	<i>Hagsýni við innkaup – Spaghetí Bolognese</i>
5	29. jan. - 2. feb.	Hakkbollur í rjómaostasósu og ósæt kartöflustappa með fetaosti. Rósmarínbrauð	<i>Hakkbollur</i>
6	5. - 9. feb.	Skóhlífadagar – Hver nemandi velur sér eina uppskrift og eldar heima – myndir teknar	<i>Skóhlífadagar Undirb./úrv.</i>
7	12. - 16. feb.	Pönnukökubakstur – Allir læra að steikja pönnukökur – Ostakaka	<i>Vörðuvika I og pönnukökubakstur</i>
8	19. - 23. feb.	<b>Fræðsla um hvernig hægt er að gera matinn hollari:</b> – Búst, og hollt sælgæti. Gratineraður mánudagsþorskur í ostasósu. Döðlupestó.	<i>Vorhlé mánudag og þriðjudag.</i>
9	26. feb. – 1. mars.	<b>Fræðsla um mikilvægi hreinlætis:</b> Örverufræði. Breytingar á uppskriftum. Hvernig er hægt að gera matinn hollari. Paprikur fylltar með grófum hrísgrjónum og steiktu hakki. Heimatilbúið spínatpestó og gróft bandspagettí. Fallegt salat með. Þarna er sneitt hjá óhollustu og lögð áhersla á litríkan mat.	<i>Mikilvægi hreinlætis</i>
10	4. - 8. mars	<b>Fræðsla um kjöt.</b> Lasagna með litríku salati. Læra að búa til uppakaðan jafning. Frönsk súkkulaðikaka.	<i>Fræðsla um kjöt</i>
11	11. - 15. mars.	Tagliatelleréttur með heimatilbúnum Naanbrauðum. Ömmusúðar.	<i>Tagliatelleréttur</i>
12	18. - 22. mars	<b>Fræðsla um mjólk. Ennfremur fræðsla um innihaldslýsingar.</b> mjólkurgrautur, skyrkaka. Heimatilbúinn tobleronéis	<i>Undirb./úrv. Vörðuvika II.</i>
13	25. mars - 1. apr.	PÁSKALEYFI	<i>páskaleyfi</i>
14	2. – 5. apr.	<b>Fræðsla um þvott, að strauja föt, umhirðu heimilistækja og heimilisþrif.</b> Jamie Oliver grænmetis- og baunaréttur með guacemole og dásamlegri köku	<i>Fræðsla um þvott og heimilisþrif</i>
15	8. – 12. apr.	<b>Saga pizzunnar.</b> Pizzugerð og spjall um mismunandi pizzur	<i>Pizzugerð</i>
16	15. - 19. apr.	Kótelettur með kartöflupaki og salati – Lært á þvottavél	<i>Kótelettur</i>
17	22. – 26. apr.	Heimatilbúið salsa með spennandi fiskrétti. Eggjakaka með ýmsu góðgæti. Straujað	<i>Sumardagurinn fyrsti</i>
18	29. apr. – 3. maí	Pastaréttur með grænmeti. Engiferdrykkur	<i>Dagur verkalyðsins</i>
19	6. – 10. maí	Frágangur	<i>Uppstigning.dagur</i>
20	13.-17. maí	Samantekt og einkunnaskil	<i>Síðasti kennsludagur</i>

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.