Kennsluáætlun 1.önn 27/8-9/11- 2018

Boost og safar A 1- 7-8 bekkur mánudaga 13,30-14,30

Halla Kristín Sveinsdóttir

Kennsluáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.

VIKA	VIÐFANGSEFNI	EFNISTÖK	NÁMSEFNI	KENNSLUAÐFERÐ	Hæfniviðmið
11 vikna námskeið kennt í 1,5 kennsluustund einu sinni í viku.	Að gera safa og boost til skiptis í tímum. Í síðasta tíma er kennt að gera shake með ís frosnum ávöxtum og öðru.	Kennsla um meðhöndlun hnífa og beitingu við afskurð á ávöxtum og grænmeti. Farið yfir hreinlæti í tengslum við matvæli. Eiginleikar ávaxta,grænmetis og kryddjurta.Hvernig nota megi súrt og sætt , bragð og magn. Munur á léttum safa úr ávöxtum og grænmeti gerður í safavél og matarmiklum boost. Næring úr ávöxtum og grænmeti. Að nemandi gangi frá eftir sig.	Uppskriftarbækur og leiðbeiningar frá kennara.	Umræða og verklegt lögð er áhersla á frumkvæði og vinnusemi.	Hæfniviðmið námskeiðis eru að nemandi Geti beitt hníf rétt við afskurð á grænmeti og ávöxtum.Geti farið eftir uppskriftum og leiðbeiningum frá kennara.Geti gert sinn safa/boost út frá sínum hráefnis hugmyndum.