

# SKIMUNARLISTI

## MATREIÐSLA

Nafn

Netfang

Markmiðið með því að fylla út þennan skimunarlista er að þú getir lagt fyrsta mat á hvort þú átt erindi í raunfærnimat. Niðurstaðan er aðeins vísbending um hvort ástæða sé til að skoða næstu skref með ráðgjafa.

Við matreiðslu þarf fólk að geta unnið sjálfstætt og skipulega. Forsendur fyrir raunfærnimati eru að þú hafir öðlast talsverða færni og er gerð krafa um 23 ára lífaldur og 3 ára starfsreynslu í faginu.

Ekki þarf að hafa þekkingu á öllum þáttum til að eiga erindi í raunfærnimat.

Færni viðmiðum er skipt upp í flokka og skalinn hér fyrir neðan notaður.

Neðst er textabox þar sem þú getur bætt við atriðum eða skýrt frekar út þína hæfni.

1 Lítil þekking/færni

2 Nokkur þekking/færni

3 Góð þekking/færni

4 Mikil þekking/færni

### Fagfræði

	1	2	3	4
Ég hef reynslu og þekkingu til að reikna út og áætla helstu kostnaðarpætti í matvælagreinum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– hanna og skipuleggja matseðla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– hanna og skipuleggja matseðla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– stjórna eldhúsi og vinna eftir fyrirfram gefnu skipulagi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– nota helstu fagorð greinarinnar innlend og erlend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– skilja samhengi á milli mat- og vínseðils og geta parað saman mat og vín	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Hráefni

	1	2	3	4
Ég kann rétta meðhöndlun helstu grænmetistegunda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– rétta meðhöndlun helstu ávaxta og berja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– rétta meðhöndlun helstu kryddjurta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– rétta meðhöndlun fiskafurða	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– rétta meðhöndlun kjötafurða	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hráefni

	1	2	3	4
– þekki reglur sem gilda um móttökueftirlit, matvælaöryggi og gæða- og heilbrigðismat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– þekki sérstöðu íslensks hráefnis og hvernig það er notað árstíðabundið	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Hreinlæti og öryggismál

	1	2	3	4
Ég hef skilning á mikilvægi hreinlætis og þrífnaðar í matvælaframleiðslu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– hef undirstöðuþekkingu á fjölgun og dreifingu örvera og aðferðum til að fyrirbyggja skaðleg áhrif af þeirra völdum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– þekki ábyrgð starfsfólks í matvæla- og veitingagreinum til að koma í veg fyrir matarsjúkdóma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– kann helstu viðbrögð og ráðstafanir við slysum á vinnustað	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– þekki öryggiskröfur á tækjum og búnaði og eftirlitsskyldu með þeim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Næringarfræði

	1	2	3	4
Ég þekki helstu næringarefni og veit í hvaða fæðutegundum þau er að finna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– þekki hlutverk næringarefna, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– þekki fæðutegundir sem geta valdið ofnæmis/óþolsviðbrögðum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Kalda eldhúsið

	1	2	3	4
Ég þekki kröfur um áætlaðar skammtastærðir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– kann að gera heildarverkætlan um mismunandi verkefni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ég tel mig geta unnið við kald- og heitreykingu ásamt þurrkölluðum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– hönnun og uppsetningu á köldum mat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– grugghreinsun og kaldar sósur fyrir kaldan mat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– farsgerð í kalda eldhúsinu ásamt galantine, pâté, terrine og vinnu með hlaup	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Matreiðsluaðferðir

Ég hef haldgóða þekkingu á fjölbreytilegum matreiðsluaðferðum

- þekki virkni allra helstu eldunartækja í eldhúsi
- get beitt mælitækjum á borð við kjarnhitamæla
- þekki mikilvægi réttar hitameðferðar í matreiðslu með tilliti til öryggis
- get valið réttar matreiðsluaðferðir eftir því sem við á hverju sinni
- þekki vöðvabyggingu og vöðvagerð sláturdýra

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Næringarfræði

Ég þekki og get nýtt öll helstu tæki og handverkfæri í eldhúsi

- hef góða færni í skurði og meðferð á grænmeti, fiski og kjöti
- get gert öll soð, súpur og sósur
- hef færni í að matreiða morgunverð
- get sett upp hlaðborð með heitum og köldum réttum
- kann að meðhöndla og matreiða hinar ýmsu tegundir grænmetis
- þekki kröfur um grunnaðferðir og helstu hráefni við gerð eftirréttar
- get unnið heildstætt að verkefnum í matreiðslu eftir viðurkenndum matreiðsluaðferðum
- get útbúið matseðla og matreitt fyrir mismunandi markhópa

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Annað sem þú vilt koma á framfæri

---

---

---

---