

SKIMUNARLISTI

MATARTÆKNI

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.

Starfsvettvangur matartækna er í eldhúsum stofnana og mótuneyta. 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

Hráefni

Ég þekki til móttökueftirlits og matvælaöryggis og kann að flokka vörur eftir ástandi og merkingum

– þekki reglur um meðhöndlun sjávarfangs

– þekki reglur um meðferð og sölu á villibráð

– þekki reglur um meðferð alifugla

– þekki helstu grænmetistegundir og notkunarmöguleika þeirra

– þekki helstu ávexti og ber og notkunarmöguleika þeirra

– þekki einkenni helstu kryddjurta og notkunarmöguleika

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"/>

Fagfræði

Ég get reiknað út hráefniskostnað, rýrnun hráefnis og áætlað rétt magn

– forgangsraðað verkþáttum og skipulagt vinnuferla

– sett upp hlaðborð með heitum og köldum réttum

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"/>

Fagfræði

- gert nýjar útfærslur af hefðbundum réttum
- þekki heiti flestra algengra rétta
- get sett saman ýmsar tegundir matseðla

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"/>

Kalda eldhúsið

- Ég þekki aðferðir við varðveislu á köldum mat
- skil mikilvægi kælifera og að halda þeim stöðugum
 - get undirbúið kalda rétti, farsgerð, söltun, reykingu og marineringu
 - kann að gera paté, pylsur, heit- og kaldreykja

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"/>

Matreiðsla

- Ég hef reynslu og þekkingu af ólíkum matreiðsluaðferðum
- veit hvaða matreiðsluaðferð hentar hverju sinni
 - þekki notkun helstu tækja og handverkfæra í eldhúsi
 - bý yfir færni í skurði og meðferð matvæla
 - þekki aðferðir við sósugerð
 - þekki grunn súpuflokka og almenna eftirrétti
 - þekki notkun helstu eldunartækja (fjölkerfaofna, gas, span)
 - þekki notkun mælitækja s.s. kjarnhitamæla

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"/>

Matreiðsla sérfaedis

- Ég þekki til almennrar matreiðslu á sérfaedi
- get matreitt með hollustu að leiðarljósi

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"/>

Matreiðsla sérþæðis

	1	2	3	4
– get matreitt fyrir ólíka hópa (börn, unglínga, aldraða)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– þekki vöruflokka sem tengjast sérþæði, eiginleika og uppruna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– get sett saman dags- og vikumatseðla fyrir sérþæði	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– kann að aðlaga uppskriftir þannig að þær falli að viðkomandi sérþæði	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Næringarfræði

	1	2	3	4
Ég þekki helstu næringarefni, hlutverk þeirra og skortseinkenni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– get notað næringarefnatöflur og skipulagt máltíðir samkvæmt þeim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– þekki næringarþarfir mismunandi hópa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– þekki ofnæmisvaldandi fæðutegundir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Öryggismál og skyndihjálp

	1	2	3	4
Ég kann fyrstu hjálp og get veitt hana á vettvangi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– þekki viðbrögð og ráðstafanir við slysum sem gerast á vinnustað	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– þekki helstu öryggiskröfur á vélum og tækjum við matreiðslu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– þekki hættu sem getur stafað af ýmsum efnum s.s. klór	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– kann helstu viðbrögð við bruna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Annað sem þú vilt koma á framfæri
