

# SKIMUNARLISTI

## Matartækni

Markmiðið með skimunarlistanum er að leggja 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 mötuneyta. Forsendur fyrir raunfærnimati er að þú hafir öðlast talsverða færni og eru því sett lágmark 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 í flokka og skalinn hér til hliðar notaður.

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

1	Lítill þekking/færni
2	Nokkur þekking/færni
3	Góð þekking/færni
4	Mikil þekking/færni

<b>Nafn</b>			
<b>Lífaldur</b>		<b>Starfsaldur í grein / ár</b>	

Hráefni	1	2	3	4
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				

Fagfræði	1	2	3	4
Ég get reiknað út hráefniskostnað, rýrnun hráefnis og áætlað rétt magn				
- forgangsraðað verkþáttum og skipulagt vinnuferla				
- sett upp hlaðborð með heitum og köldum réttum				
- gert nýjar útfærslur af hefðbundnum réttum				
- þekki heiti flestra algengra rétta				

- get sett saman ýmsar tegundir matseðla				
--	--	--	--	--

<b>Kalda eldhúsið</b>	1	2	3	4
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				

<b>Matreiðsla</b>	1	2	3	4
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				

<b>Matreiðsla sérfæðis</b>	1	2	3	4
Ég þekki til almennrar matreiðslu á sérfæði				
- get matreitt með hollustu að leiðarljósi				
- get matreitt fyrir ólíka hópa (börn, unglínga, aldraða)				
- þekki vörflokka sem tengjast sérfæði, eiginleika og uppruna				
- get sett saman dags- og vikumatseðla fyrir sérfæði				
- kann að aðlaga uppskriftir þannig að þær falli að viðkomandi sérfæði				

<b>Næringarfræði</b>	1	2	3	4
Ég þekki helstu næringarefni, hlutverk þeirra og skortseinkenni				
- get notað næringarefnatöflur og skipulagt máltíðir samkvæmt þeim				
- þekki næringarþarfir mismunandi hópa				
- þekki ofnæmisvaldandi fæðutegundir				

<b>Öryggismál og skyndihjálp</b>	1	2	3	4
Ég kann fyrstu hjálpu og get veitt hana á vettvangi				
- þekki viðbrögð og ráðstafanir við slysum sem gerast á vinnustað				
- þekki helstu öryggiskröfur á vélum og tækjum við matreiðslu				
- þekki hættu sem getur stafað af ýmsum efnum s.s. klór				
- kann helstu viðbrögð við bruna				
<b>Annað sem þú vilt taka fram:</b>				

Ráðgjafi hjá fræðslu- eða símenntunarmiðstöð getur leiðbeint þér um framhaldið, meðal annars fundið út hvort og hvenær raunfærnimat er að hefjast í greininni.

Nánari upplýsingar um fræðslu- og símenntunarmiðstöðvar má finna [hér](#).

Gangi þér vel.