

# SKIMUNARLISTI

## Matreiðsla

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.

Við matreiðslu þarf fólk að geta unnið sjálfstætt og skipulega. 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 í hverjum flokki er kassi þar sem þú getur bætt við atriðum eða skýrt frekar út þína hæfni. Endilega notaðu þá.

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>	

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

<b>Hráefni</b>	1	2	3	4
Ég kann rétta meðhöndlun helstu grænmetistegunda				
- rétta meðhöndlun helstu ávaxta og berja				
- rétta meðhöndlun helstu kryddjurta				
- rétta meðhöndlun fiskafurða				

- rétta meðhöndlun kjötafurða				
- þekki reglur sem gilda um móttökueftirlit, matvælaöryggi og gæða- og heilbrigðismat				
- þekki sérstöðu íslensks hráefnis og hvernig það er notað árstíðabundið				

<b>Hreinlæti og öryggismál</b>	1	2	3	4
Ég hef skilning á mikilvægi hreinlætis og þrifnaðar í matvælaframleiðslu				
- hef undirstöðuþekkingu á fjölgun og dreifingu örvera og aðferðum til að fyrirbyggja skaðleg áhrif af þeirra völdum				
- þekki ábyrgð starfsfólks í matvæla- og veitingagreinum til að koma í veg fyrir matarsjúkdóma				
- kann helstu viðbrögð og ráðstafanir við slysum á vinnustað				
- þekki öryggiskröfur á tækjum og búnaði og eftirlitsskyldu með þeim				
Annað sem þú vilt bæta við:				
<b>Næringarfræði</b>	1	2	3	4
Ég þekki helstu næringarefni og veit í hvaða fæðutegundum þau er að finna				
- þekki hlutverk næringarefna, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta				
- þekki fæðutegundir sem geta valdið ofnæmis/óþolsviðbrögðum				

<b>Kalda eldhúsið</b>	1	2	3	4
Ég þekki kröfur um áætlaðar skammtastærðir				
- kann að gera heildarverkáætlun um mismunandi verkefni				
Ég tel mig geta unnið við kald- og heitreykingu ásamt þurrköllu				
- hönnun og uppsetningu á köldum mat				
- grugghreinsun og kaldar sósur fyrir kaldan mat				
- farsgerð í kalda eldhúsinu ásamt galantine, páté, terrine og vinnu með hlaup				

<b>Matreiðsluaðferðir</b>	1	2	3	4
Ég hef haldgóða þekkingu á fjölbreytilegum matreiðsluaðferðum				
- þekki virkni allra helstu eldunartækja í eldhúsi				
- get beitt mælitækjum á borð við kjarnhitamæla				
- þekki mikilvægi rétttrar hitameðferðar í matreiðslu með tilliti til öryggis				
- get valið réttar matreiðsluaðferðir eftir því sem við á hverju sinni				
- þekki vöðvabyggingu og vöðvagerð sláturdýra				
Annað sem þú vilt bæta við:				

<b>Verkleg matreiðsla</b>	1	2	3	4
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 eftirrétta				
- get unnið heildstætt að verkefnum í matreiðslu eftir viðurkenndum matreiðsluaðferðum				
- get útbúið matseðla og matreitt fyrir mismunandi markhópa				
Annað sem þú vilt bæta við:				

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.