

Í ÍSLENSKU STAFRÆNU NÁMSKEIÐI MEÐ
ÞJÁLFUNAREFNI OG TÓLUM FYRIR FULLORÐNA
KENNARA

15 KENNSLUÁÆTLANIR FYRIR LEIÐBEINENDUR OG KENNARA Í FULLORÐINSFRÆÐSLU NORRÆN/BALTNESK MATREIÐSLULIST



Mynd af oksanashyriaievaphotos, Canva



Ágrip

„Í þessari bók eru sett fram 15 ágæt dæmi um kennsluáætlanir. Verkefnið sem við erum að vinna með heitir NO LEFTOVER- eða “ Engir matarafgangar” og snýst um að kynna og efla norræna/baltneska matreiðslulist. Lögð er áhersla á staðbundin matvæli, sjálfbærni og hvernig hægt er að draga sem mest úr matarsóun. Verkefnispáttakendur eru frá Danmörku, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen. Þetta yfirgripsmikla skipulag tryggir að farið sé ítarlega yfir hvert efni, með skýrum markmiðum og hagnýtum niðurstöðum til að hjálpa þátttakendum að samþætta engar afgangsgreitur í faglegum matreiðsluáðferðum sínum.

Norræn/baltnesk gildi: Norræn/baltnesk matargerð á sér mjög gamla áhugaverða sögu, hefðir, uppskriftir, aðferðir. Nú á dögum felur matreiðslulistir í sér gamlar hefðir, sjálfbærniþætti eins og að varðveita menningararf og nota staðbundnar vörur, samþættingu nútímataekni, nýjungar og stafræna væðingu, forðast og lágmarka sóun.

Við ætlum að efla hugmyndafræði NO LEFTOVER ekki aðeins á heimilis- og áhugamannastigi heldur einnig á fagstigi innan fullorðinsfræðslunnar. Samstarfsaðilar verkefnisins munu sýna aðferðir til að samþætta flotta og nútímalega hefðbundna norræna/baltneska matreiðslulist með tókum á NO LEFTOVER á öllum stigum matreiðslulistar á ítarlegan, skapandi, fræðandi og hvetjandi hátt.



Tilvísun: Zvereva, O. o.fl. (2024). „Setja af 15 lotuáætlunum fyrir ENGIN AFSTAF Norræn/Baltneskrar matreiðslulistar”. Nordplus fullorðinn. Engin afgangur Norræn/baltnesk matreiðslulist: stafrænt námskeið með þjálfunarefni og tölum fyrir fullorðna kennara. Verkefniskenni: NPAD-2022/10049.
ISBN kóða: 978-9934-643-04-0
Website: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com



HOTEL SCHOOL
VIESŃICU BIZNESU KOLEDŻA

com&train
Start die Kompartmentsreise mit uns

Sfs

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

100% ENGIN AFSTAF



Lýsing á verkefninu

„Markmið verkefnisins „NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: Digital Course with Training Material and Tools for Adult Educators“, nr. NPAD-2022/10049, er að efla kennsluáðferðir í matreiðslulist með áherslu á norræna/ hefðbundina og nútímalega matargerð frá Eystrasaltsríkjunum.

Við skoðun allt frá því að undirbúa og skipuleggja innkaup á á hráefni og skammta, elda, þjóna, selja, markaðssetja réttina og matargerðarhugmyndir, yfir í það að koma með tillögur að því hvernig hægt er að nota afganga og gera þá grínilega.

Norrænn/eystrasaltsneskur virðisauki

Matreiðslulistin, og nánar tiltekið norræn/baltnesk matargerð, á sér mjög gamla áhugaverða sögu, hefðir, uppskriftir, aðferðir, og samtímamatreiðslulistin felur í sér þessar gömlu hefðir, sjálfbærniþætti eins og að varðveita menningararf og nota staðbundnar vörur, samþættingu nútíma og hefðbundin varðveisla og engin afgangstækni, nýjungar og stafræn væðing.

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

100% ENGIN afgangar

HOTEL SCHOOL
VIESŃICU BIZNESU KOLEDZA

com&train
Start die Kompetenzreise mit uns

Sfs
Adult
Education



Mynd:
eftir kazoka30 frá Getty
Images, Canva

Vik
Vilniaus
Kolegija

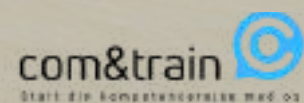
Mitra

Samstarfsaðilar verkefnisins

LAND	NAFN MANNAR	VEFSÍÐA
LETTLAND	"HOTEL SCHOOL" Hótel viðskiptaháskóli	www.hotelschool.lv
LITHÁEN	Vilnius háskólinn	www.viko.lt
EISTLAND	MITRA	www.mitra.ee
ÍSLAND	SKREF VIÐ SKRÁ ráðgjöf	www.sfsradgjof.is
DANMÖRK	Com&Train	www.comtrain.dk

**Verkefnakenni:
2022/10049**

NPAD-



Mynd:
eftir Janis
Audars frá Getty
Images Canva

Efnisyfirlit



1. Lýsing á verkefninu, markmiði og markmiðum verkefnisins
2. Lýsing á samstarfsaðilum verkefnisins
3. Inngangur
4. Markmið og markmið Leiðarbókarinnar
5. Lýsing á markhópi handbókarinnar og hæfniviðmiðum, væntanlegur árangur eftir lestur handbókarinnar
6. Fundaráætlun um NO LEFTOVER hefðbundnar uppskriftir fyrir norrænar og Eystrasaltslönd: Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen
7. Fundaráætlun um NO LEFTOVER norrænar og baltneskar samtímauppskriftir: Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen
8. Fundaráætlun um NO LEFTOVER Norræna og Eystrasaltsverndartækni: Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen
9. Tímaáætlun um ENGAN AFSTAÐA af matreiðslu
10. Tímaáætlun um ENGAN AFSTAÐA þjóna
11. Fundaráætlun um ENGIN AFSTAÐA markaðssetningu
12. Tímaáætlun um ENGAN AFSTAF sölu
13. Þingáætlun um ENGIN AFSTAÐA skipulagningu
14. Tímaáætlun um ENGIN AFSTAF innkaup
15. Tímaáætlun um ENGIN AFSTAF geymslu
16. Tímaáætlun um stafræn öpp, vettvanga fyrir ENGIN AFSTAÐA matreiðslulist
17. Fundaráætlun um faglegt tengslanet fyrir kennara, nemendur og fagfólk í NO LEFTOVER matreiðslulist
18. Fundaráætlun um að búa til faglegt safn fyrir kennara í matreiðslulistum
19. Tímaáætlun um meðhöndlun úrgangs í ENGUM AFFARI matreiðslulist
20. Fundaráætlun um heilsupætti í ENGUM AFSTAÐA Matreiðslulist
21. Samantekt
22. Niðurstaða
23. Tilvísunarlisti
24. Tenglar á gagnlegar heimildir
25. Höfundar, þátttakendur



15 KENNSLUÁÆTLANIR

FYRIR LEIÐBEINENDUR OG KENNARA Í FULLORÐINSFRÆÐSLU
NORRÆN/BALTESK MATREIÐSLULIST



**EFNI 1: ENGIR AFGANGAR NORÐURLANDA OG
EYSTRASALTSRÍKJA**

HEFÐBUNDNAR UPPSKRIFTIR:

DANMÖRK, EISTLAND, ÍSLAND, LETTLAND, LITHÁEN

**2. EFNISATRÍÐI: ENGIR AFGANGAR NORÐURLANDA OG
EYSTRASALTSRÍKJA**

NÚTÍMAUPPSKRIFTIR:

DANMÖRK, EISTLAND, ÍSLAND, LETTLAND, LITHÁEN

**3. EFNISATRÍÐI: ENGIR AFGANGAR NORRÆNA OG
EYSTRASALTSRÍKJA**

VARÐVEISLUTÆKNI:

DANMÖRK, EISTLAND, ÍSLAND, LETTLAND, LITHÁEN

4. EFNISATRÍÐI: ENGIR AFGANGAR – MATREIÐSLA

5. EFNISATRÍÐI: ENGIR AFGANGAR – FRAMREIÐSLA

**EFNISATRÍÐI 6: ENGIR ENGIR AFGANGAR
MARKAÐSSETNING**

EFNI 7: ENGIR AFGANGAR – SALA

**8. EFNISATRÍÐI: ENGIR AFGANGAR –
SKIPULAG**

EFNI 9: ENGIR AFGANGAR AF INNKAUPUM



EFNI 10: ENGIR AFGANGAR- GEYMSLA



EFNI 11: STAFRÆN ÖPP, PALLAR FYRIR ENGA AFGANGA AF NORRÆNUM OG EYSTRASALTSNESKUM MATREIÐSLULISTUM



EFNI 12: FAGLEGT NET FYRIR KENNARA, NEMENDUR OG FAGFÓLK Í NO LEFTOVER MATREIÐSLULIST



EFNI 13: AÐ BÚA TIL FAGLEGA SAFNSKRÁ FYRIR KENNARA Í MATREIÐSLULISTUM



EFNI 14. EFNISATRIÐI: MEÐHÖNDLUN ÚRGANGS



EFNI 15: HEILSUBÆTTIR

UPPBYGGING KENNSLUÁÆTLANA



Tímasetning (áætlað) fyrir sviðið/tilganginn fyrir heildar valfrjálsan lotutíma 90 mínútur:

- 5 mínútur: Kynning á efninu
- 5 mínútur: Skilningur á efninu
- 30 mínútur: Skilningur á viðfangsefninu í kenningu og framkvæmd
- 10 mínútur: Þróun efnis
- 15 mínútur: Verðmætasköpun
- 15 mínútur: Verðmætasköpun + prófun á námsárangri
- 5 mínútur: Einstök endurgjöf og mat
- 5 mínútur: Niðurstaða og lokun kennslunnar og stutt kynning á næstu kennslueiningu

Hvert stig inniheldur:

- 1) Námsvirkni / verkefni
- 2) Aðferðir við námsmat
- 3) Auðlindir

Vinsamlegast skoðaðu verkefnið fyrir hvert efni í stafrænum bæklingi "Verkefni fyrir NO LEFTOVER norræna/baltneska matreiðslulist. Hægt er að lengja og stytta tímasetningu eftir þörfum lotunnar.

Þú getur notað þetta efni fyrir formlega menntun og beitt ítarlegri rannsókn, greiningu og framkvæmd. Einnig er hægt að nota þetta efni fyrir brotanámskeið, meistaranámskeið, áhugamannafundi, félagslega viðburði.

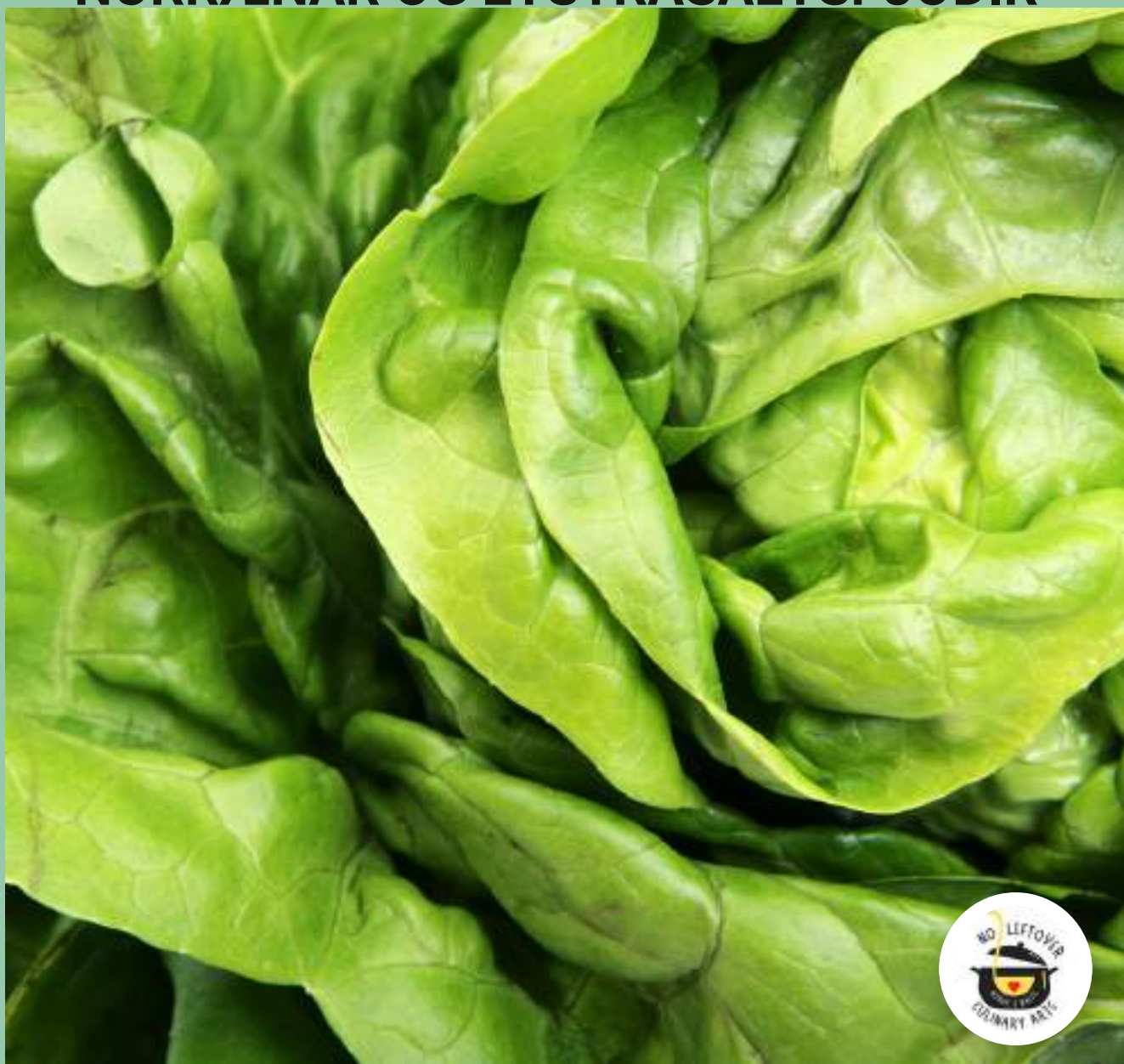
Þú getur byggt fundinn þinn á efninu sem við höfum þróað - 8 bæklinga og 16 myndbönd með stafræna námskeiðinu, einnig geturðu falið í sér dýpri hagnýtar og vísindalegar rannsóknir.

Þessi rammi veitir skipulega nálgun fyrir "No Leftover" matreiðslupjálfunaráætlunina þína, með sterkri áherslu á hagnýtt nám og símat. Hvert viðfangsefni er hannað til að virkja þátttakendur með gagnvirkum athöfnum og tryggja að þeir geti beitt hugmyndunum í raunverulegum matreiðsluáætlunum.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
VERKFÆRUM FYRIR KENNARA

EFNI 1

ENGINN AFGANGUR AF HEFÐBUNDNUM UPPSKRIFTUM NORRÆNAR OG EYSTRASALTSÞJÓÐIR



Mynd: eftir hideosy frá Getty Images Signature, Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049





ENGINN AFGANGUR AF HEFÐBUNÐNUM UPPSKRIFTUM

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þessi fundur kannar hefðbundnar uppskriftir sem eru ekki afgangar frá Danmörku, Eistlandi, Íslandi, Lettlandi og Litháen, með áherslu á að varðveita matreiðsluarfleifð en lágmarka sóun. Þátttakendur munu taka þátt í praktískum undirbúningi, læra um svæðisbundna tækni og búa til skapandi afbrigði af þessum uppskriftum. Með sameiginlegum umræðum og smakkfundum munu þeir skilja menningarlega þýðingu og hagnýta notkun þessara rétta í sjálfbærni eldhúsumhverfi.

Dagskrá:

- Kynning á hefðbundnum uppskriftum án afgangar (5 mín)
- Kanna svæðisbundnar uppskriftir og tækni (5 mín)
- Handvirkur undirbúningur hefðbundinna uppskrifta (30 mín.)
- Þróun skapandi tilbrigða (10 mín)
- Hópumræður: Gildi að varðveita matararfleifð (15 mín)
- Kynningar- og smakkfundur (15 mín)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur:

Þátttakendur munu öðlast sérfræðipekkingu á því að útbúa hefðbundnar uppskriftir sem ekki eru afgangar frá Danmörku, Eistlandi, Íslandi, Lettlandi og Litháen, varðveita menningarlega matreiðsluhætti og lágmarka matarsóun.

Áfangi: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Stutt yfirlit yfir hefðbundnar uppskriftir frá tilgreindum löndum sem hafa í gegnum tíðina lágmarkað sóun. Ræddu hvernig þessar uppskriftir geta hvatt nútíma matreiðsluáferðir sem ekki eru afaanas.	Fljótleig könnun um þekkingu á matargerð þessara landa.	Infografík eða glærur, myndbönd og bæklingur með myndum og lýsingum á hefðbundnum uppskriftum.



ENGINN AFGANGUR AF HEFÐBUNDNUM UPPSKRIFTUM

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

STIG: AÐ SKILJA EFNID (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Ræddu sameiginleg þemu í hefðbundnum uppskriftum þessara landa, með áherslu á meginreglur þeirra um engin sóun.	Stuttar spurningar og svör til að styrkja skilning.	Útdrættir úr uppskriftabók og myndböndum eða menningarskýringum um hefðbundna matreiðslubætti

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hópumræður um að laga þessar hefðbundnu uppskriftir að nútíma m reiðslu. Hagnýt sýning á einni eða t veimur uppskriftum.	Fylgstu með og gefðu endurgjöf um hópumræður og verklega vinnu.	Hráefni og eldunarþúnaður fyrir sýninguna.

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hugsaðu um hvernig á að fella þessar hefðbundnu uppskriftir inn í nútíma máltíðarskipulagningu.	Farðu yfir hugmyndir og gefðu uppbyggilega endurgjöf.	Infografík eða glærur, myndbönd og bæklingur með myndum og lýsingum á hefðbundnum uppskriftum



EFNI 1



ENGINN AFGANGUR AF HEFÐBUNDNUM UPPSKRIFTUM

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSÞJÓÐIR

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Búðu til mataráætlun sem inniheldur þessar hefðbundnu uppskriftir sem ekki eru afgang.	Jafningjaskoðun á mataráætlunum.	Sniðmát fyrir matarskipulag.

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Prófaðu mataráætlanirnar með uppgerð eða matreiðslusýningu.	Metið útkomuna út frá matseðli.	Eldunaraðstaða eða uppgerð verkfæri.

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu endurgjöf um hagnýta beitingu hefðbundinna uppskrifta.	Notaðu matseðil eða gátlista til að meta.	Umsagnareyðublöð.

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Taktu saman fundinn og kynntu næsta efni.	Opnaðu fyrir lokaspurningar og gerðu stutta útgöngukönnun. Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um	Yfirlitsskyggna eða síða úr bæklingi og verkefnum

EFNI 1

ENGINN AFGANGUR AF HEFÐBUNDNUM UPPSKRIFTUM



NORRÆNAR OG EYSTRASALTSÞJÓÐIR

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

SPURNINGAR UM ÞAÐ:

ENGAR AFGANGAR AF HEFÐBUNDNUM NORRÆNUM OG BALTNESKUM

UPPSKRIFTUM:

DANMÖRK, EISTLAND, ÍSLAND, LETTLAND, LITHÁEN

1. Hverjir eru þekktustu hefðbundnu réttirnir frá Danmörku?
2. Hvernig endurspeglar eistnesk matargerð sögu hennar og menningaráhrif?
3. Hvaða hráefni eru almennt notuð í hefðbundna íslenska rétti?
4. Hvernig innihalda lettneskar hefðbundnar uppskriftir árstíðabundið hráefni?
5. Hvaða hlutverki gegna mjólkurvörur í litháískri hefðbundinni matargerð?
6. Hvernig er fiskur hefðbundinn tilbúinn og framreiddur í íslenskri matargerð?
7. Hverjir eru hefðbundnir danskir eftirrættir og hvaða tilefni eru þeir tengdir?
8. Hvernig nýta eistar hefðbundnar uppskriftir villiber og sveppi?
9. Hver eru nokkur lettnesk brauðafbrigði og hvernig eru þau hefðbundin bakað?
10. Hvernig er kjöt venjulega útbúið í litháískum hefðbundnum uppskriftum?
11. Hverjar eru hefðbundnar eldunaraðferðir sem notaðar eru í Danmörku og hvernig eru þær frábrugðnar hinum Eystrasaltslöndunum?
12. Hvernig hefur notkun rúg haft áhrif á hefðbundnar uppskriftir í þessum fimm löndum?
13. Hver eru dæmigerð krydd og kryddjurtir sem notuð eru í hefðbundinni eistneskri matreiðslu?
14. Hvernig endurspeglar íslenskar hefðbundnar uppskriftir landfræðilega einangrun landsins?
15. Hver er aðalmunurinn og líkindin á lettneskum og litháískum hefðbundnum uppskriftum?

Athugasemd: Þessar spurningar eru settar fram í verkefnasettinu um sama efni.

Tilmæli: Þú getur alltaf breytt upplýsingum um spurningarnar: lönd.



EFNI 1



ENGINN AFGANGUR AF HEFÐBUNDNUM UPPSKRIFTUM

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSÞJÓÐIR

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

AUÐLINDIR UM ÞAÐ:

**ENGAR AFGANGAR AF HEFÐBUNDNUM NORRÆNUM OG BALTNESKUM
UPPSKRIFTUM:
DANMÖRK, EISTLAND, ÍSLAND, LETTLAND, LITHÁEN**

SAGA OG ÞRÓUN NORRÆNS/BALTNESKRAR MATARGERÐAR:

**Norræna ráðherranefndin, Skrifstofa Norrænu ráðherranefndarinnar .(2015).
Tilkoma nýrrar norrænnar matarmenningar: Lokaskýrsla úr áætluninni New
Nordic Food II, 2010–2014 Aðgengileg á <https://norden.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A854695&dswid=-6404>
Ítarleg könnun á nýnorrænum matarhreyfingum og menningaráhrifum hennar.**

**Norræna ráðherranefndin, Skrifstofa Norrænu ráðherranefndarinnar .(n/d).
Tilkoma nýrrar norrænnar matarmenningar. Fáanlegt á
<https://www.norden.org/en/news/emergence-new-nordic-food-culture>**

**Nordics.com. (2108). „Saga norrænnar matargerðar“. Fáanlegt á
<https://www.nordics.com/2018/08/11/history-of-nordic-cuisine/>
Yfirlit yfir söguleg áhrif og þróun norrænnar matargerðar, með áherslu á
samfelluna frá víkingum til nútímans.**

**The Culinary Pro. (n/d). "Norrænn og skandinavískur matargerð". Fáanlegt á
<https://www.theculinarypro.com/nordic-and-scandinavian-cuisines>
Yfirlit yfir hefðbundna og nútímalega skandinavíska matargerð, með áherslu á
helstu hráefni og eldunaraðferðir.**

HEFÐBUNDNAR NORRÆNAR OG EYSTRASALTSUPPSKRIFTIR: DANMÖRK, EISTLAND, ÍSLAND, LETTLAND, LITHÁEN:

Í fyrsta lagi skaltu skoða hönnuð bæklinga okkar og myndbönd um hefðbundnar
og nútímalegar uppskriftir, varðveislutækni og annað.

Baltic Sea Cuisine. (n/d). Fáanlegt hér <https://balticseaculinary.com/baltic-sea-cuisine>
Lýsing og safnaðar uppskriftir allra 3 Eystrasaltslandanna og annarra
Skandinavíuríkja.

Íslenskur matur. (n/d). „Íslenskur matur: Hefð og héraðsréttir“. Fæst á
<https://icelandicfood.is/>

Áhersla á hefðbundna íslenska rétti. Íslenskur matur

**Lotuva þjóðmenningarmiðstöðin. (n/a). "Litháískur hefðbundinn matur.
Fáanlegur á http://www.lnkc.lt/eknygos/eka/food/intro_food.html**

Safn hefðbundinna litháískra uppskrifta og sögulegt samhengi þeirra.



EFNI 1
**ENGINN AFGANGUR AF HEFÐBUNDNUM
 UPPSKRIFTUM**

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSÞJÓÐIR

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

AUÐLINDIR UM ÞAÐ:

**ENGAR AFGANGAR AF HEFÐBUNDNUM NORRÆNUM OG BALTNESKUM
 UPPSKRIFTUM:
 DANMÖRK, EISTLAND, ÍSLAND, LETTLAND, LITHÁEN**

HEFÐBUNDNAR NORRÆNAR OG EYSTRASALTSUPPSKRIFTIR: DANMÖRK, EISTLAND, ÍSLAND, LETTLAND, LITHÁEN:

Nilsson, Magnús. (2015). „Norræna matreiðslubókin“ Viðamikill safn hefðbundinna norræna uppskrifta. Hægt að kaupa hér: <https://www.booksforchefs.com/es/libros-alta-cocina/213-the-nordic-cookbook.html> Samtök lettneskrar ferðapjónustu á landsbyggðinni „Lauku ceļotājs“ (2014). Hefðbundinn og nútímalegur lettneskur matur og drykkur. Frídagur í Eystrasaltslöndunum. Fáanlegt á https://www.celotajs.lv/cont/publ/LatviesuEdieni2014/pdf/LatviesuEdieni2014_en.pdf Latvia Travel. (2012). Bragðin frá Lettlandi." Lettneskur hefðbundinn matur". Fáanlegt á <https://www.latvia.travel/en/flavours-latvia> Viking, J. (n/d). „Íslenskur hefðbundinn matur“ . Fæst á <https://reykjavikout.is/traditional-icelandic-food/>

Leiðbeiningar um frægustu hefðbundna rétti Íslands eins og gerjaðan hákarl og skyr.

Visitestonia.com (n/d) „Eistnesk matarmenning og hefðbundnar uppskriftir“. Fáanlegt á <https://www.visitestonia.com/en/an-introduction-to-estonian-cuisine>

Leggðu áherslu á hefðbundna eistneska rétti og menningarlega mikilvægi þeirra.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
VERKFÆRUM FYRIR KENNARA

EFNI 2

ENGINN AFGANGUR NÚTÍMAUPPSKRIFTIR NORRÆNAR OG EYSTRASALTSÞJÓÐIR



Mynd: eftir bembodesign frá Getty Images Signature, Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049





ENGINN AFGANGUR AF NÚTÍMA UPPSKRIFTUM

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þátttakendur munu kanna og búa til samtímauppskriftir án afganga sem eru innblásnar af norrænum og baltneskum matarhefðum. Fundurinn blandar saman nútíma matreiðslustráumum og sjálfbærniaðferðum og hvetur til nýsköpunar. Með hagnýtum matreiðsluæfingum munu þátttakendur þróa og kynna bræðslurétti sem lágmarka sóun, beita nútímatækni á sama tíma og þeir eru trúir hugmyndafræðinni sem er ekki afgangur. Samstarfsumræður munu hjálpa til við að betrubæta hugmyndir, sem leiða til sköpunar á samtíma matseðli án afganga.

Dagskrá:

- Kynning á samtímauppskriftum án afganga (5 mín)
- Að skilja nútíma matreiðslustráum á Norðurlöndum og Eystrasaltssvæðum (5 mín)
- Verklej lota: Nýstárlegir nútímaréttir (30 mín.)
- Þróun samrunauppskrifta (10 mín)
- Hópsamstarf: Búa til nútíma matseðil án afganga (15 mín)
- Kynning og jafningjarýni á réttum (15 mín)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur:

Þátttakendur munu geta búið til nýstárlega nútímarétti með því að nota engar afgangsgreklar, samþætta nútíma matreiðslustráum við sjálfbærar venjur.

Áfangi: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynntu hugmyndina um samtímauppskriftir sem ekki eru afgangar og hvernig þær hafa þróast í þessum löndum.	Fljótleg skoðanakönnun um þekkingu á nútíma norrænni/baltneskri matargerð.	Myndasýning með réttum nútímans. notaðu stafrænan bækling og myndband um nútímauppskriftir og verkefnalista með spurningum.



EFNI 2

SÞTUNDARÁÆTLUN FYRIR UPPLÝSINGAR

ENGINN AFGANGUR AF NÚTÍMA UPPSKRIFTUM

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

STIG: AÐ SKILJA EFNID (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Ræddu núverandi strauma í matreiðslusenum þessara landa sem leggur áherslu á að engir afgangar séu afgangar.	Spurt og svarað til að staðfesta skilning	Greinar eða blogg um nútíma matreiðslustrauma. Notaðu stafræna bæklinga og myndbönd.

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hópvirkni til að búa til nútímalegan rétt sem notar öll hráefni á áhrifaríkan hátt.	Athugun og endurgjöf meðan á hópvirkni stendur.	Hráefni og nútíma eldunartæki.

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Ræddu hvernig hægt er að endurnýja enn frekar nútímauppskriftir til að draga úr sýni.	Farið yfir hugmyndir hópa um nýsköpun.	Flettistöflu fyrir hugmyndir.



EFNI 2

SÞTUNDARÁÆTLUN FYRIR UPPLÝSINGAR

ENGINN AFGANGUR AF NÚTÍMA**UPPSKRIFTUM**

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hannaðu matseðil með samtímauppskriftum sem ekki eru eftir.	Jafningjamat á matseðlum.	Sniðmát áætlanagerðar fyrir valmyndir.

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Útfærðu eitt af valmyndaratriðum í herma umhverfi eða raunverulegu eldunarsýni.	Metið réttinn út frá framsetningu, bragði og lágmarks soun.	Matreiðslu- eða uppgerð verkfæri.

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu einstaklingsmiðaða endurgjöf á skapandi ferli og framkvæmd.	Endurgjöf byggt á rubrík.	Umsagnareyðublöð eða stafræn endurgjöfartæki.

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Farðu yfir lotuna og forskoðu næsta.	Safnaðu lokahugsunum og spurningum. Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um lotuna.	Lokunarrennibraut. Þú getur notað stafræna bæklinga, myndbönd, eigin efni.



EFNI 2

SÞTUNDARÁÆTLUN FYRIR UPPLÝSINGAR

ENGINN AFGANGUR AF NÚTÍMA

UPPSKRIFTUM

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

SPURNINGAR UM ÞAÐ:

ENGIN AFGANGUR AF NORRÆNUM OG EYSTRASALTSNESKUM

SAMTÍMAUPPSKRIFTUM:

DANMÖRK, EISTLAND, ÍSLAND, LETTLAND, LITHÁEN

1. Hvernig hefur hreyfing Ný norræn matargerð haft áhrif á danskar uppskriftir samtímans?
2. Hvaða nútímalegu útfærslur eru á hefðbundnum eistneskum réttum?
3. Hvernig taka íslenskir matreiðslumenn sjálfbærni inn í nútímauppskriftir?
4. Hvernig endurspegla lettneskar samtímauppskriftir alþjóðlega matreiðslustrauma?
5. Hvaða hlutverki gegnir hráefni sem er fóður í litháískri nútíma matargerð?
6. Hvernig er verið að finna upp hefðbundna danska rétti í nútíma fínum matargerð?
7. Hvað eru vinsælir samtímaeftirrættir í Eistlandi?
8. Hvernig jafna íslenskir matreiðslumenn hefð og nýsköpun í uppskriftum sínum?
9. Hver eru nokkur samtímanotkun á fornu korni í lettneskri matargerð?
10. Hvernig er gerjun notuð í nútíma litháískri matreiðslu?
11. Hverjir eru einkennisréttir danskrar samtímamatargerðar?
12. Hvernig eru eistneskir matreiðslumenn samtímans að gera tilraunir með norræna bragði?
13. Hvernig endurspegla íslenskar nútímauppskriftir áherslur landsins á staðbundið hráefni?
14. Hver eru nokkur dæmi um samrunamatargerð í lettneskri nútímamatreiðslu?
15. Hvernig hefur tæknin áhrif á nútíma litháíska matreiðsluhætti?

Athugasemd: Þessar spurningar eru settar fram í verkefnasettinu um sama efni.

Tilmæli: Þú getur alltaf breytt upplýsingum um spurningarnar: lönd, tegund osfrv;



EFNI 2



SÞTUNDARÁÆTLUN FYRIR UPPLÝSINGAR

ENGINN AFGANGUR AF NÚTÍMA

NORRÆN OG EYSTRASALTSNESKUR UPPSKRIFTUM

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

AUÐLINDIR UM ÞAÐ:

ENGIN AFGANGUR AF NORRÆNUM OG EYSTRASALTSNESKUM

SAMTÍMAUPPSKRIFTUM:

DANMÖRK, EISTLAND, ÍSLAND, LETTLAND, LITHÁEN

Í fyrsta lagi skaltu skoða hönnuð bæklinga okkar og myndbönd um hefðbundnar og nútímalegar uppskriftir, varðveislutækni og annað.

Bech-Larsen, T. , Mørk, T., Kolle, S. (2016). Ný norræn matargerð: Er annað aftur til framtíðar? – Upplýst sjónarhorn á NNC gildisdrif og markaðssviðsmyndir. Stefna í matvælavísindum og tækni. 50. bindi, apríl 2016, bls. 249-253. Fánlegt á

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924224415300212> Latvia.eu (n/d) "Latvian Modern Dishes" . fánlegt á <https://www.latvia.eu/arts-culture/latvian-cuisine/>

Noma veitingastaður. (n/d). "Ný norræn matargerð" eftir René Redzepi - Dönsk samtímamatargerð frá Noma matreiðslumanninum. Fánlegt á <https://noma.dk/>

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
TÓLUM FYRIR FULLORÐNA KENNARA

EFNI 3

KENNSLUÁÆTLUN FYRIR UPPLÝSINGAR ENGINN AFGANGUR VARÐVEISLUTÆKNI NORRÆNAR OG EYSTRASALTSÞJÓÐIR

VARÐVEISLUTÆKNI, AÐFERÐIR OG TÆKNI



Mynd: eftir altocumulus frá Getty Images, Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049





EFNI 3

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGAR AFGANGAR VARÐVEISLUTÆKNI

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

VARÐVEISLUTÆKNI, AÐFERÐIR OG TÆKNI

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þessi fundur fjallar um hefðbundna og nútímalega varðveislutækni frá Norðurlöndunum og Eystrasaltssvæðum, svo sem gerjun, súrsun og þurrkun. Þátttakendur munu læra hvernig á að lengja geymsluþol innihaldsefna og lágmarka sóun með sýnikennslu. Þeir munu þróa varðveisluáætlanir fyrir mismunandi hráefni og vinna saman að því að búa til alhliða aðferðir til að tryggja langlífi matvæla á sjálfbæran hátt.

Dagskrá:

- Kynning á varðveislutækni (5 mín)
- Yfirlit yfir hefðbundnar og nútíma aðferðir (5 mín)
- Sýning: Gerjun, súrsun og þurrkun (30 mín.)
- Þróun varðveisluáætlana fyrir mismunandi hráefni (10 mín)
- Hópvirkni: Að búa til varðveislustefnu (15 mín)
- Innleiðing og jafningjaskoðun aðferða (15 mín)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur:

Þátttakendur munu ná tökum á hefðbundinni og nútímalegri varðveislutækni frá Norðurlöndunum og Eystrasaltssvæðum, tryggja langlífi matvæla og lágmarka sóun með réttum geymslu- og vinnsluaðferðum.

ÁFANGI: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hugaflug um hefðbundna og nútímalega varðveislutækni sem notuð er í þessum löndum. Kynntu þau í stuttri samantekt til frekari ítarlegrar endurskoðunar.	Fljótleg könnun eða hugarflug um þekkingu á varðveisluáðferðum.	Glærur með myndum af varðveisluáðferðum (t.d. þurrkun, gerjun): notaðu stafræna bæklinginn okkar og myndbönd, verkefni um varðveisluna



EFNI 3

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGAR AFGANGAR VARÐVARNSTÆKNI

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

VARÐVEISLUÆKNI, AÐFERÐIR OG TÆKNI

STIG: AÐ SKILJA EFNID (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Rætt um heilsu- og sjálfbærniávinning ýmissa varðveisluaðferða.	Spurt og svarað til að styrkja skilning.	Myndbönd. stafrænn bæklingur, verkefni um varðveislutækni.

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hópvinna til að búa til varðveisluáætlun fyrir tiltekið hráefni.	Fylgstu með og gefðu endurgjöf um varðveisluáætlanir hópsins.	Innihaldsefni og búnaður fyrir hagnýta kynningu (t.d. gerjunarkrúkkur).

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hugsaðu um frekari varðveisluaðferðir sem hægt væri að beita í mismunandi samhengi.	Farðu yfir og ræddu hugmyndir.	Flettistöflu fyrir minnispunkta, rafrænar athugasemdir.



EFNI 3

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGAR AFGANGAR VARÐVARNSTÆKNI

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

VARÐVEISLUTÆKNI, AÐFERÐIR OG TÆKNI

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)		
NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Þróaðu lítið varðveisluverkefni, svo sem súrsun eða þurrkun. Fela í sér rannsóknir og greiningu á varðveisluaðferðum Norðurlandanna og Eystrasalteríkianna.	Jafningjarýni á hugmyndum um varðveisluverkefni.	Sniðmát fyrir skipulagningu verkefna. Notaðu stafræna bæklinginn okkar, myndbönd, verkefni um
STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)		
NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Framkvæmdu varðveisluverkefnið, annað hvort með uppgerð eða raunverulegu ferli.	Metið útkomuna út frá skilvirkni og hagkvæmni varðveisluaðferðarinnar.	Búnaður til hagnýtingar.
STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)		
NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu endurgjöf um þá varðveislutækni sem valin er og framkvæmd hennar.	Notaðu matseðil til að meta varðveisluaðferðina.	Umsagnareyðublöð.
STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)		
NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Taktu saman lykilatriði þingsins og kynntu næsta efni.	Lokaspurningar og stutt íhugunaræfing. Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um fundinn.	Yfirlitsskyggna.. Hægt er að nota stafræna bæklinga, myndbönd, eigið efni.



EFNI 3



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGAR AFGANGAR VARÐVARNSTÆKNI

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSÞJÓÐIR

VARÐVEISLUTÆKNI, AÐFERÐIR OG TÆKNI

SPURNINGAR UM EFNID NORRÆN OG BALTESK VARÐVEISLUTÆKNI: DANMÖRK, EISTLAND, ÍSLAND, LETTLAND, LITHÁEN

1. Hverjar eru hefðbundnar aðferðir við varðveislu fisks á Íslandi?
2. Hvernig er gerjun notuð við varðveislu matvæla í Eistlandi?
3. Hverjar eru helstu varðveislutækni fyrir mjólkurvörur í Danmörku?
4. Hvernig er súrsun notuð til að varðveita grænmeti í lettneskri matargerð?
5. Hvaða hlutverki gegna reykingar í varðveislu matvæla í Litháen?
6. Hvernig hafa hefðbundnar varðveisluaðferðir í Danmörku þróast með nútímataækni?
7. Hverjar eru algengar aðferðir við að varðveita villibráð í Eistlandi?
8. Hvernig hjálpar íslensk varðveislutækni að takast á við erfiða vetur landsins?
9. Hverjar eru nokkrar hefðbundnar aðferðir til að varðveita ber í Lettlandi?
10. Hvernig er varðveisla rúgbrauðs mismunandi í Eystrasaltslöndunum?
11. Hvernig er saltbræðsla notuð í dönsku og íslenskri matvælaværing?
12. Hverjar eru hefðbundnar aðferðir við að varðveita rötargrænmeti í Litháen?
13. Hvernig hefur forn varðveislutækni haft áhrif á nútíma eistneska matargerð?
14. Hvert er mikilvægi gerjunar í lettneskri matarmenningu?
15. Hvernig viðhalda nútíma varðveislutækni í þessum löndum hefðbundnum bragðtegundum?

Athugasemd: Þessar spurningar eru settar fram í verkefnasettinu um sama efni.

Tilmæli: Þú getur alltaf breytt upplýsingum um spurningarnar: lönd, tegund osfrv;



EFNI 3

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGAR AFGANGAR VARÐVARNSTÆKNI

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

VARÐVEISLUTÆKNI, AÐFERÐIR OG TÆKNI

**UPPLYSINGAR UM EFNID NORRÆNAR OG BALTNESKAR VARÐVEISLUTÆKNI:
DANMÖRK, EISTLAND, ÍSLAND, LETTLAND, LITHÁEN**

Í fyrsta lagi skaltu skoða hönnuð bæklinga okkar og myndbönd um hefðbundnar og nútímalegar uppskriftir, varðveislutækni og annað.

Colón-Singh, R. Y. (2013). Hlaðvarp Nordic Food Lab um gerjun. Fáanlegt á <https://www.finedininglovers.com/article/nordic-food-labs-podcast-fermentation> Klndersley, Darling. (2013). Smá námskeið í varðveislu. Þýtt á lettnesku: Stutt námskeið í hönnun. Apgāds Zvaigzne ABC, Iveta Galēja. (2014).

Narvhus, J. A., Abrahamsen, R. K. (2023). Hefðbundnar og nútímalegar norrænar gerjaðar mjólkurvörur: umsögn.

International Dairy Journal. 142. bindi, júlí 2023, 105641 Fáanlegt á <https://doi.org/10.1016/j.idairyj.2023.105641> og

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0958694623000602>

02 Skåra. T. o.fl. (2015). Gerjaðar og þroskaðar fiskafurðir í Norður-Evrópu. Journal of Ethnic Foods Volume 2, Issue 1, mars 2015, Bls 18-24.

Fáanlegt á <https://doi.org/10.1016/j.jef.2015.02.004> og

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352618115000050>

Pelūde, I. (N/D/) Kompoti. Ievarijumi. Sulas. Apgāds Zvaigzne ABC. ISBN 978-9934-0-1350-8 Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
VEREKFNUM FYRIR KENNARA

EFNI 4

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN AFGANGUR AF MATREIÐSLU

NORRÆNAR OG EYSTRALÆTSPJÓÐIR



Mynd: eftir KucherAV frá Getty Images Pro Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049



EFNI 4

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN MATREIÐSLUAFGANGUR**NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR****Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen**

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þátttakendur munu læra og beita matreiðslutækni sem hámarkar hráefnisnýtingu og lágmarkar sóun í eldhúsinu. Í fundinum eru verklegar æfingar þar sem þátttakendur útbúa matarlausar máltíðir með áherslu á skilvirkni og sköpunargáfu. Með umræðum og sýnikennslu munu þeir takast á við algengar áskoranir í matargerð án úrgangs og þróa aðferðir til að sigrast á þeim, tryggja háa matreiðslustaðla á sama tíma og þeir halda sig við hugmyndafræðina án afgang.

Dagskrá:

- Kynning á matreiðslutækni án afgang (5 mín)
- Umræður: Aðferðir til að nýta hráefni (5 mín)
- Verkleg lota: Undirbúa úrgangslausar máltíðir (30 mín)
- Þróun skilvirkrar matreiðslutækni (10 mín)
- Hópumræður: Sigrast á algengum áskorunum (15 mín)
- Kynning og umfjöllun um matreiðsluárangur (15 mín)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur:

Þátttakendur munu innleiða úrgangslausa matreiðslutækni, hámarka notkun hráefna og lágmarka sóun í eldhúsinu á sama tíma og þeir halda háum matreiðslustöðlum.

ÁFANGI: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynntu hugmyndina um engan matseld og mikilvægi þess í atvinnu- og áhugamannaeldhúsum.	Stuttar umræður um reynslu þátttakenda af því að lágmarka sóun í matargerð.	Infografík eða myndband um áhrif matarsóunar í matreiðslu. Skoðaðu stafræna bæklinginn okkar um ýmsar aðferðir og myndband um matreiðslu.



EFNI 4

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN MATREIÐSLUAFGANGUR

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

STIG: AÐ SKILJA EFNIÐ (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Ræddu helstu aðferðir við matreiðslu án afgang, eins og skammtastjórnun og endurnýjun hráefna.	Spurt og svarað til að staðfesta skilning	Dreifingarblöð. glærur um matreiðslutækni. Skoðuðu bæklinginn okkar og myndbönd um matreiðslu og uppskriftir

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Sýndu matreiðslutækni án afgang, eins og að nota grænmetisleifar í soð.	Endurgjöf á meðan og eftir sýnikennslu.	Hráefni og búnaður fyrir kynninguna.

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Rannsakaðu og hugsaðu um leiðir til að beita engum matreiðsluaðferðum sem eftir eru í daglegum máltíðum.	Farðu yfir hugmyndir og ræddu hugsanlegar áskoranir.	Flettistöflu fyrir glósur. Notaðu líka stafræna bæklinginn okkar, myndband um matreiðslutækni



EFNI 4

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN MATREIÐSLUAFGANGUR

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Búðu til mataráætlun án afgang.	Jafningjamat á mataráætlunum.	Sniðmát fyrir matarskipulag.

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Framkvæmdu eina máltíð úr áætluninni með matreiðslu eða uppgerð.	Metið út frá hagkvæmni og minnkun úrgangs.	Eldunarbúnaður.

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu athugasemdir um undirbúning máltíðar sem ekki er eftir.	Mat sem byggir á ritgerð.	Umsagnareyðublöð (rafræn eyðublöð, dreifibréf eða munnlegt eyðublað)

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Rifja upp og kynna næsta fund.	Lokaspurningar og lokakönnun. Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um fundinn.	syngðu glæru - notaðu stafræna bæklinginn okkar, myndband eða eigin efni próað..



EFNI 4

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN MATREIÐSLUAFGANGUR

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen

SPURNINGAR UM EFNIÐ: ENGINN AFGANGUR AF MATREIÐSLU

1. Hverjar eru bestu starfsvenjur í norrænni/eystrasaltsneskri matargerð til að lágmarka matarsóun við matreiðslu?
2. Hvernig tryggja hefðbundnar danskar uppskriftir að engum afgangi fari til spillis?
3. Hvaða matreiðslutækni er hægt að nota á Íslandi til að nýta hvert hráefni sem best?
4. Hvernig geta eistneskir matreiðslumenn hagrætt matreiðsluferlum sínum til að forðast afganga?
5. Hverjar eru nokkrar skapandi leiðir til að endurnýta afganga í lettneskri matargerð?
6. Hvernig innihalda hefðbundnar litháískar uppskriftir afgangsefni?
7. Hvernig getur máltíðarskipulagning í Danmörku hjálpað til við að draga úr matarsóun við matreiðslu?
8. Hverjar eru áskoranir þess að elda án afganga í árstíðabundinni matargerð Eystrasaltssvæðisins?
9. Hvernig hvetja íslenskar matreiðsluhefðir til notkunar á öllum hlutum hráefnis?
10. Hvaða hlutverki gegnir skammtaefirlit við að draga úr leifum í Eistlandi?
11. Hvernig geta matreiðslumenn í Lettlandi lágmarkað sóun þegar þeir elda hefðbundna rétti?
12. Hvaða nýstárlegar eldunaraðferðir eru í Litháen til að tryggja að enginn matur fari til spillis?
13. Hvernig er hægt að endurnýta afgangsefni á skapandi hátt í dönskum nútímauppskriftum?
14. Hver er ávinningur hópeldunar til að draga úr matarsóun í Eistlandi?
15. Hvernig hefur matreiðsla með „ekki afgang“ hugarfari áhrif á undirbúning máltíðar á Íslandi?

Athugasemd: Þessar spurningar eru settar fram í verkefnasettinu um sama efni.

Tilmæli: Þú getur alltaf breytt upplýsingum um spurningarnar: lönd, tegund osfrv;



EFNI 4

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN MATREIÐSLUAFGANGUR**NORRÆNAR OG EYSTRASALTSÞJÓÐIR****Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen****AUÐLINDIR UM EFNIÐ:
ENGINN AFGANGUR AF MATREIÐSLU**

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

Gunnerød, S. (2019). Matreiðsla án sóunar – könnun á stjórnámálum sem endurdreifingu skynsamra. Nordic Journal of Art & Research, 8(1). Fánlegt á <https://doi.org/10.7577/information.3634>, einnig á <https://journals.oslomet.no/index.php/ar/article/view/3634> Myndband: Hardy Grant Book. (2019). Eystrasaltslönd: Hefðbundin Eystrasaltsmatargerð | Simon Bajada. fánlegt á <https://www.youtube.com/watch?v=9ZCl8dlrpPk>

Myndband: New Scan Man. (2021). Ný skandinavísk matreiðsla - borðaðu eins og víkingarnir. Fánlegt á <https://www.youtube.com/watch?v=ddgmldG4Wko>
Myndband: New Scan Man. (2021). Ný skandinavísk matreiðsla - Ný norræn matargerð. Fánlegt á <https://www.youtube.com/watch?v=KG2OTYb4tF4>

Norræna ráðherranefndin. (2021).Frábær bragð-núll sóun. Fánlegt á <https://norden.lv/en/projects/sustainable-development/great-tastezero-waste/>

Myndband: Nordic Luxury. (2017). NÁTTÚRA NORÐURLANDS - NORRÆN MATARGERÐ. Fánlegt á <https://www.youtube.com/watch?v=oAIHVCmejw0>

Oklin. (2019). Nolla – fyrsti zero waste veitingastaðurinn á Norðurlöndum. Fánlegt á <https://oklininternational.com/nolla-the-first-zero-waste-restaurant-in-nordic/>

Myndband: Nordic Northwest. (2023). Hefð og framtíð norrænnar matreiðslu með Cook & Eat nefndinni. fánlegt á <https://www.youtube.com/watch?v=5Ho0q8DYxpc>

Myndband: Heimsæktu Eistland. (2014). Eystrasaltsríkin: Matarfræði. Fánlegt á <https://www.youtube.com/watch?v=0BGja3YUwPQ>.

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
TÓLUM FYRIR FULLORÐNA KENNARA

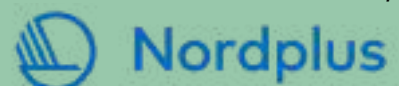
EFNI 5

SÞTUNDARÁÆTLUN FYRIR UPPLÝSINGAR ENGINN AFGANGUR NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR



Mynd: eftir KMNPhoto frá Getty Images Pro, Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049





EFNI 5



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGAR AFGANGAR FRAMREIÐSLUAÐFERÐIR

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þessi efni fjallar um framreiðsluaðferðir sem eru í samræmi við nálgunina án afgangss, með áherslu á skammtastjórnun og skapandi notkun á umfram hráefni. Þátttakendur munu taka þátt í verklegum æfingum til að hanna og innleiða úrgangslausa framreiðslutækni, sem tryggir að hver réttur sem borinn er fram minnki sóun. Hópastarfsemi og umræður mun stuðla að þróun nýstárlegra þjónustuhugmynda og kynningar munu gera kleift að endurgjöf jafningja og betrubæta hugmyndir.

Dagskrá:

- Kynning á veitingaraðferðum sem ekki eru afgangss (5 mín)
- Að skilja skammtastýringu og framsetningu (5 mín.)
- Verkleg lota: Skapandi þjónustutækni (30 mín)
- Þróun framreiðsluáætlunar fyrir ýmsa matseðla (10 mín)
- Hópvirkni: Hanna engar afgangss þjónustuhugmyndir (15 mín)
- Kynning og jafningjarýni á framreiðslutækni (15 mín)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur:

Þátttakendur munu hanna og framkvæma framreiðsluáætlunir sem samræmast hugmyndafræðinni án afgangss, sem tryggja skammtastjórnun og skapandi notkun á umfram hráefni til að koma í veg fyrir sóun.

ÁFANGI: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynntu enga afganga frá framreiðslutækni, leggðu áherslu á skammtastjórnun og framsetningu.	Rætt um núverandi afgreiðsluaðferðir.	Myndband eða infographic um skammtastýringu og stíl. Þú getur notað þróaða bæklinginn okkar og myndband um framreiðslutækni.



EFNI 5

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND**ENGAR AFGANGAR
FRAMREIÐSLUAÐFERÐIR****NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR****Danmörk, Eistland, Ísland, Lettland, Litháen****STIG: AÐ SKILJA EFNIÐ (5 MÍN)**

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Útskýrðu ávinninginn af réttri skömmtnun og skapandi málningu.	Stutt spurningakeppni um framreiðslutækni.	Rafrænt eyðublað, dreifibréf eða munnleg spurning um framreiðsluleiðbeiningar.

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hagnýt sýnikennsla á skammtastýringu og málun fyrir enga afganga.	Tafarlaus endurgjöf um málmhúðunartækni þátttakenda.	Hráefni og málmhúðunarverkfærir.

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
•Ræða og hugleiða nýstárlegar framreiðsluhugmyndir sem lágmarka afganga.	Farið yfir og rætt um hagkvæmni hugmynda.	Rafrænar athugasemdir, flettistöflu fyrir huamvndir.



EFNI 5

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGAR AFGANGAR FRAMREIÐSLUAÐFERÐIR

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hannaðu framreiðslustefnu fyrir máltíð án afgang.	Jafningjaskoðun á aðferðunum.	Stefna sniðmát.

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Innleiða þjónustustefnuna í hermt umhverfi.	Metið út frá nákvæmni skammta og framsetningu.	Afgreiðsla á tækjum og tækjum.

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu persónulega endurgjöf um framreiðslutækni.	Mat sem byggir á ritgerð.	Umsagnareyðublöð, munnlegt form.

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Taktu saman fundinn og kynntu næsta efni.	Lokaspurningar og hugleiðing. Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um fundinn.	Lokunarrennibraut. Þú getur notað stafræna bæklinga, myndbönd, eigin efni.



EFNI 5

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGAR AFGANGAR FRAMREIÐSLUAÐFERÐIR

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

ÍTAREFNI: ENGINN AFGANGUR SKAMMTUR

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

Criswell, W. (2023). Leiðbeiningar um að draga úr matarsóun fyrir samningsveitingamenn. Fáanlegt á <https://blog.winnowsolutions.com/a-guide-to-reducing-waste-for-contract-caterers> Þýska umhverfisstofnunin.

(2016). Forvarnir gegn matarsóun í veitingageiranum. Fáanlegt á https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/376/publikation/en/prevention_of_food_waste_in_the_catering_sector_bf.pdf

Petty, L. (2016). 17 leiðir til að draga úr matarsóun á veitingastaðnum þínum. Fáanlegt á <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/restaurant-food-waste/>

Talwar, Sh. o.fl. (2021). Að draga úr matarsóun og taka afganga í burtu: Samspil matarpöntunar, skipulagsrúttínu og hvata. *International Journal of Hospitality Management* bindi 98, september 2021, 103033. Fáanlegt á

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278431921001766> og

<https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2021.10303>

Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins. Matarsóun, fáanleg á

https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste_en

Vizotto, F., Testa, F., Iraldo, F. (2021). Aðferðir til að draga úr matarsóun í matvælaþjónustugeiranum: Kerfisbundin endurskoðun. *International Journal of Hospitality Management* 95:102933. DOI:10.1016/j.ijhm.2021.102933. Fáanlegt á

[https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278431921000761?](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278431921000761?via%3Dihub)

via%3Dihub Watkins, N. (2022). Leyndarlíf afganga. fáanlegt á

<https://www.thenewatlantis.com/publications/secret-life-leftovers>

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
TÓLUM FYRIR FULLORÐNA KENNARA

EFNI 6

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIN AFGANGAR
MARKAÐSSETNING



Mynd: eftir Fotoindy frá Getty Images, Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049





EFNI 6

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

**ENGIN AFGANGSMARKAÐSSETNING
NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR**

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þátttakendur munu kanna hvernig eigi að markaðssetja á áhrifaríkan hátt engar afgangsaðferðir og vörur, þróa aðferðir sem miðla gildi sjálfbærni til neytenda og hagsmunaaðila. Kennsluefnið inniheldur verklegar æfingar í að búa til markaðsherferðir og vörumerkjaboð. Með hópsamstarfi munu þátttakendur búa til yfirgripsmiklar markaðsaðferðir sem undirstrika umhverfislegan og efnahagslegan ávinning af matreiðsluaðferðum sem ekki eru eftir, og tryggja að þessi gildi komi skýrt til skila til markhópa.

Dagskrá:

- Kynning á markaðsaðferðum án afgangs (5 mín)
- Umræður: Að miðla sjálfbærni til neytenda (5 mín)
- Verkleg lota: Þróun markaðsherferða (30 mín.)
- Þróun vörumerkjaboða (10 mín)
- Hópvirkni: Að búa til markaðsstefnu (15 mín)
- Kynning og endurgjöf um herferðir (15 mín.)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur:

Þátttakendur munu þróa markaðsáætlanir sem stuðla að því að ekki sé afgangsnálgun, sem á skilvirkan hátt miðla gildi sjálfbærni til neytenda og hagsmunaaðila.

ÁFANGI: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynntu og hugsaðu hugmyndina um að markaðssetja engar matreiðsluaðferðir sem eftir eru fyrir neytendum.	Rætt um mikilvægi þess að miðla engum afgangshugmyndum og sjálfbærni í markaðssetningu.	Myndband um enga afganga og sjálfbæra markaðshætti.



EFNI 5

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIN AFGANGSMARKAÐSSETNING

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: AÐ SKILJA EFNIÐ (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Ræddu helstu markaðsaðferðir til að kynna engin afgangshugtök.	Spurt og svarað um áhrifarík markaðsskilaboð.	Myndband og bæklingur, verkefni um markaðsaðferðir.

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hópvirkni til að búa til markaðsherferð fyrir matreiðsluframtak sem ekki verður afgang.	Endurgjöf um hugmyndir herferðarinnar.	Sniðmát til að skipuleggja herferð.

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Rannsakaðu, greindu og hugsaðu um hvernig hægt er að ná til mismunandi markhópa án þess að afganga skilaboð.	Farðu yfir og ræddu hóphugmyndir.	Flettistöflu fyrir minnispunkta, netaðgang, rannsóknargagnagru



EFNI 6



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIN AFGANGSMARKAÐSSETNING

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hannaðu heildarmarkaðsstefnu fyrir vöru eða þjónustu sem ekki er afgangsskipt fyrir veitingafyrirtæki eða viðburði.	Jafningjaskoðun á markaðsaðferðum.	Stefna sniðmát, bæklingur, myndband um markaðsaðferðir ..

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Settu fram og líktu eftir markaðsstefnunni í sýndarherferð.	Metið út frá sköpunargáfu og skilvirkni.	Stafræn verkfæri fyrir herferð herferðar.

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu endurgjöf um markaðsaðferðirnar og hugsanleg áhrif þeirra.	Námsmat sem byggir á ritgerð.	Umsagnareyðublöð.

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Farðu yfir helstu atriði og kynntu næsta fund.	Lokaspurningar og könnun. Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um fundinn.	Yfirlitsskyggna. Notaðu stafræna bæklinga okkar og myndband um markaðssetningu.



EFNI 6

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIN AFGANGSMARKAÐSSETNING

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

SPURNINGAR UM EFNIÐ: ENGIN AFGANGSMARKAÐSSETNING

1. Hvernig geta danskir veitingastaðir markaðssett skuldbindingu sína til að draga úr matarsóun til viðskiptavina?
2. Hvaða markaðsaðferðir geta eistnesk matvælafyrirtæki notað til að stuðla að „engna afganga“ matargerð?
3. Hvernig geta íslenskir matreiðslumenn lagt áherslu á „zero-waste“-aðferðir sínar í markaðsherferðum sínum?
4. Hverjar eru nokkrar árangursríkar leiðir til að markaðssetja afgangsrétti í Lettlandi?
5. Hvernig geta litháískir veitingastaðir frætt viðskiptavini sína um mikilvægi þess að forðast matarsóun?
6. Hverjar eru árangursríkar markaðsherferðir í Danmörku sem beinast að því að draga úr matarsóun?
7. Hvernig geta eistneskir bændamarkaðir stuðlað að engum afgangsaðferðum hjá söluaðilum sínum?
8. Hvaða hlutverki gegna samfélagsmiðlar í markaðssetningu Íslands á sjálfbærum matarvenjum?
9. Hvernig geta lettnesk matvælamerki nýtt sér skilaboðin „engin afgangur“ í auglýsingum sínum?
10. Hvernig geta litháískar matarhátíðir fléttað „engin afgang“ þemu inn í markaðssetningu sína?
11. Hverjar eru áskoranir þess að markaðssetja matsölustaði í Danmörku?
12. Hvernig geta eistneskir matreiðslumenn notað frásagnarlist til að markaðssetja hugmyndafræði sína um matreiðslu án sóunar?
13. Hvaða nýstárlega markaðsaðferðir eru notaðar á Íslandi til að kynna afgangslausan mat?
14. Hvernig geta lettneskar matvöruverslanir hvatt viðskiptavini til að kaupa í magni sem lágmarkar sóun?
15. Hvernig geta litháískir mataráhrifavaldað aukið vitund um kosti þess að borða ekki afgang?

Athugasemd: Þessar spurningar eru settar fram í verkefnasettinu um sama efni.

Tilmæli: Þú getur alltaf breytt upplýsingum um spurningarnar: lönd, tegund osfrv;



EFNI 6



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIN AFGANGSMARKAÐSSETNING

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

AUÐLINDIR UM EFNIÐ: ENGIN AFGANGSMARKAÐSSETNING

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

Etakeaway Max. (n/d). Sjálfbær markaðsaðferðir fyrir veitingahús fyrir vistvæn bresk veitingahúsamerki. Fáanlegt á

<https://etakeawaymax.co.uk/sustainable-restaurant-marketing/>

Iriyadi, Setiawan, B., Puspitasari, R. (2023). Áform neytenda um að draga úr matarsóun á veitingastöðum sem þú getur borðað á grundvelli persónulegrar virkjunar. Fáanlegt á

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023006060> Lee, D. (2024). Notkun markaðssetningar til að draga úr matarsóun neytenda á veitingastöðum. *European Journal of Marketing*. ISSN: 0309-0566 Fáanlegt á

<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/EJM-06-2023-0447/full/html?skipTracking=true> MarketMan. (n/d). The Comprehensive

Guide to Zero Waste Restaurants Tiltækur á

<https://www.marketman.com/blog/guide-to-zero-waste-restaurants>

Myndband: News 12. (2022). Hvað verður um matarafganga á veitingastöðum?

Hér er appið sem mun hjálpa þér og þeim að spara. Fáanlegt á

<https://www.youtube.com/watch?v=KY5CnGCYKA8>

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
TÓLUM FYRIR FULLORÐNA KENNARA

EFNI 7

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIN AFGANGAR - SALA



Mynd: eftir alle12 frá Getty Images Signature, Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049



EFNI 7

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

**ENGIN AFGANGSSALA
NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR**

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þetta efni kennir þátttakendum hvernig á að þróa söluáætlanir sem stuðla að engum hugmyndum um afgang, með áherslu á óskir neytenda og sjálfbærniþróun. Þátttakendur munu taka þátt í verklegum æfingum til að búa til sannfærandi sölukynningar og hlutverkaleiksviðsmyndir til að betrubæta sölutækni sína. Í lok fundarins munu þeir hafa þróað aðferðir sem í raun varpa ljósi á ávinninginn af aðferðum án afgang, ýta undir áhuga neytenda og auka eftirspurn eftir sjálfbærum matreiðsluvalkostum.

Dagskrá:

- Kynning á söluaðferðum fyrir engin afgangshugtök (5 mín.)
- Skilningur á óskum og þróun neytenda (5 mín.)
- Verkleg lota: Að búa til sölukynningar (30 mín.)
- Þróun söluaðferða fyrir engar afgangsvörur (10 mín.)
- Hópvirkni: Hlutverkaleikur Sölusviðsmyndir (15 mín.)
- Kynning og endurgjöf á sölukynningum (15 mín.)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur:

Þátttakendur munu búa til söluáætlanir sem leggja áherslu á efnahagslegan og umhverfislegan ávinning af aðferðum sem ekki eru eftir, sem ýtir undir áhuga neytenda og eftirspurn eftir sjálfbærum matreiðsluvalkostum.

ÁFANGI: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynntu enga afgangssölutækni, með áherslu á að lágmarka sóun á sölustað.	Hugarflug og umræður um núverandi söluaðferðir.	Myndband eða upplýsingamynd um sjálfbæra söluhætti.



EFNI 7

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIN AFGANGAR - SALA

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: AÐ SKILJA EFNID (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Ræddu kosti þess að samræma söluaðferðir án afgangsgreifinga.	Stutt spurningakeppni um helstu sölutækni án afgangsgreifinga.	Bæklingur og myndband, dreifibréf um söluaðferðir án afgangsgreifinga.

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hlutverkaleikur (og/eða framleiðir markaðsefni) æfing þar sem þátttakendur æfa sig í að selja vöru sem ekki er afgangsgreifinga.	Tafarlaus endurgjöf meðan á hlutverkaleik standur og/eða hönnuð efni.	Atburðarás í hlutverkaleik, vefsíðusniðmát, markaðshönnunartækni (til dæmis Canva)

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Rannsakaðu, greindu og hugsaðu um leiðir til að auka sölutækni fyrir engar afgangsgreifingar.	Farðu yfir og ræddu hugmyndir.	Flettistöflu fyrir glósur, rannsóknargagnagrunn, myndband og bækling um tækni sem ekki er afgangsgreifinga.



EFNI 7

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIN AFGANGAR - SALA

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Þróaðu sölutilboð fyrir vöru eða þjónustu sem ekki er afgangur fyrir veitingafyrirtæki.	Jafningjarýni á sölutilkynningum eða líke á samfélagsmiðlum.	Söluboðsniðmát, stafræn verkfæri fyrir hönnun, aðgangur að samfélagsmiðlum.

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Innleiða sölutilboðið í hermt söluumhverfi.	Metið út frá sannfæringarkrafti og samstillingu án afgangshöfuðstóls	Sölutæki og tæki.

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu endurgjöf um sölutilboðið og skilvirkni þess	Mat sem byggir á ritgerð.	Umsagnareyðublöð eða stafræn endurgjöfartæki.

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Taktu saman fundinn og kynntu næsta efni.	Lokaspurningar og hugleiðing. Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um fundinn	Lokunarrennibraut. Þú getur notað stafræna bæklinga, myndbönd, eigin efni.



EFNI 7

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIN AFGANGAR - SALA

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

SPURNINGAR UM EFNIÐ: ENGINN AFGANGUR SELJA

matarsóun?

2. Hverjar eru nokkrar bestu venjur til að selja afgangsmat í Eistlandi til að forðast afganga?
3. Hvernig geta íslenskir markaðir innleitt aðferðir til að selja viðkvæmar vörur áður en þær renna út?
4. Hverjir eru kostir þess að bjóða upp á smærri skammtastærðir á lettenskum veitingastöðum til að minnka afganga?
5. Hvernig geta litháískar matvöruverslanir hvatt til kaupa á vörum með styttri geymslupól?
6. Hverjar eru nokkrar árangursríkar leiðir til að selja „ljóta“ eða ófullkomna framleiðslu í Danmörku til að draga úr sóun?
7. Hvernig geta eistneskir matvælaframleiðendur notað verðlagningaraðferðir til að lágmarka afgangsbirgðir?
8. Hvaða hlutverki gegna matvælasamvinnufélög í því að stuðla að engum afgangssöluháttum á Íslandi?
9. Hvernig getur lettensk matvælasending hjálpað til við að draga úr afgangum með skammtaefirliti?
10. Hvernig geta litháískir bændur tryggt að framleiðsla þeirra sé seld með lágmarks sóun?
11. Hvernig geta dönsk bakarí selt vörur sínar á þann hátt að forðast afganga í lok dags?
12. Hverjar eru bestu starfsvenjur við að selja árstíðabundnar vörur í Eistlandi til að lágmarka sóun?
13. Hvernig geta íslenskir veitingastaðir selt afganga á skapandi hátt til að draga úr matarsóun?
14. Hverjar eru nokkrar vel heppnaðar dæmisögur um lettensk fyrirtæki sem hafa ekki innleitt neinar afgangssöluaðferðir?
15. Hvernig geta litháískir matvælaseljendur átt í samstarfi við staðbundin góðgerðarsamtök til að forðast sóun?

Athugasemd: Þessar spurningar eru settar fram í verkefnasettinu um sama efni.

Tilmæli: Þú getur alltaf breytt upplýsingum um spurningarnar: lönd, tegund



EFNI 7

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIN AFGANGAR - SALA
NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR**AUÐLINDIR UM EFNIÐ:**
ENGINN AFGANGUR SELJA

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

Alipio Umiten IV. (n/d). Matarsóun veitingahúsa: Hvernig á að draga úr matarsóun á veitingastöðum. Fánlegt á

<https://www.revolutionordering.com/blog/restaurant-food-waste> Myndband:

Apicbase. (2023). Hvernig á að stjórna matarsóun á veitingastöðum | Franco Prontera úr Too Good To Go. Fánlegt á <https://www.youtube.com/watch?v=-sR74CqEvrQ>

Etakeaway Max. (n/d). Sjálfbær markaðsaðferðir fyrir veitingahús fyrir vistvæn bresk veitingahúsamerki. Fánlegt á

<https://etakeawaymax.co.uk/sustainable-restaurant-marketing/>

Iriyadi, Setiawan, B., Puspitasari, R. (2023). Áform neytenda um að draga úr matarsóun á veitingastöðum sem þú getur borðað á grundvelli persónulegrar virkjunar. Fánlegt á

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023006060> Lee,

D. (2024). Notkun markaðssetningar til að draga úr matarsóun neytenda á veitingastöðum. European Journal of Marketing. ISSN: 0309-0566 Fánlegt á

[https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/EJM-06-2023-](https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/EJM-06-2023-0447/full/html?skipTracking=true)

0447/full/html?skipTracking=true MarketMan. (n/d). The Comprehensive Guide to Zero Waste Restaurants, fánlegur á

<https://www.marketman.com/blog/guide-to-zero-waste-restaurants>

National Restaurant Association. (2022). App hjálpar rekstraraðilum að selja

umframmat, draga úr sóun. Fánlegt á <https://restaurant.org/education-and-resources/resource-library/new-app-helps-restaurateurs-sell-surplus-food-reduce-waste/>

UMSÓKN: Too Good To Go: Lokið matarsóun. Fæst kl

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.tgtg&hl=en_US&pli=1

Myndband: Fréttir 12. (2022). Hvað verður um matarafgang á veitingastöðum?

Hér er appið sem mun hjálpa þér og þeim að spara. Fánlegt á <https://www.youtube.com/watch?v=KY5CnGCYKA8>

<https://www.youtube.com/watch?v=KY5CnGCYKA8>

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
TÓLUM FYRIR FULLORÐNA KENNARA

EFNI 8

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIN AFGANGAR- ÁÆTLUNARGERÐ

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR



Mynd: eftir RP Photography frá Pexels, Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049





ENGIR AFGANGAR- ÁÆTLUNARGERÐ

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þátttakendur munu læra að búa til yfirgripsmiklar, sóalausar matreiðsluáætlanir, sem taka til matseðilspróunar, birgðastjórnunar og viðburðaáætlunar. Fundurinn inniheldur verklegar æfingar þar sem þátttakendur hanna engar afgangsáætlanir fyrir ýmsar matreiðsluáðstæður, sem tryggir lágmarks sóun á hverju stigi ferlisins. Með hópsamstarfi munu þeir þróa aðferðir til að skipuleggja árangursríka atburði og aðgerðir án árangurs, með endurgjöf jafningja sem hjálpar til við að betrubæta og hámarka áætlanir sínar.

Dagskrá:

- Kynning á skipulagsaðferðum án afgangs (5 mín)
- Yfirlit yfir matseðilsskipulagningu og birgðastjórnun (5 mín)
- Verkleg lota: Að búa til áætlun án afgangs (30 mín)
- Þróun alhliða skipulagsáætlana (10 mín)
- Hópvirkni: Skipuleggja viðburð án afgangs (15 mín)
- Kynning og jafningjarýni á áætlunum (15 mín)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur:

Þátttakendur munu hanna alhliða matreiðsluáætlanir án úrgangs, sem innihalda matseðilspróun, birgðastjórnun og viðburðaskipulagstækni til að ná engum afgangsmarkmiðum.

ÁFANGI: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynntu mikilvægi skipulagningar til að ná engum afgangsmarkmiðum í matreiðslu	Rætt um núverandi skipulagshætti.	Myndband um hlutverk og tækni, áætlanagerð til að draga úr matarsóun.



EFNI 8



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIR AFGANGAR - ÁÆTLUNARGERÐ

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: AÐ SKILJA EFNID (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Ræddu nauðsynlegar skipulagsaðferðir, svo sem áætlanagerð um matseðil og birgðastjórnun.	Spurt og svarað til að meta skilning.	Greinarblöð um skipulagstækni.

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hópvirkni til að búa til nákvæma áætlun án afgangss fyrir ímyndaðan veitingastað.	Endurgjöf um hópáætlanir.	Skipulagssniðmát og verkfæri. Myndband og stafrænn bæklingur um skipulagningu án

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Rannsakaðu, greindu og hugsaðu um frekari skipulagsáætlanir sem gætu dregið úr sóun.	Farðu yfir og ræddu hugmyndir.	Flettistöflu fyrir glósur. Rannsóknargagnagrunnur, myndband og stafrænn bæklingur um skipulagningu án



EFNI 8

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIR AFGANGAR-ÁÆTLUNARGERÐ

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Þróaðu áætlun í fullri stærð fyrir matreiðsluviðburð sem ekki er eftir.	Jafningjaskoðun á áætlunum.	Sniðmát fyrir skipulagningu viðburða. Myndband og bæklingur um skipulagningu án afgangs verkefni.

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynna og líkja eftir framkvæmd áætlunarinnar.	Metið út frá hagkvæmni og möguleikum til að draga úr úrgangi.	Uppgerð verkfæri eða stafrænn áætlanagerð.

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu endurgjöf um skipulagsferlið og endanlega áætlun.	Mat sem byggir á ritgerð.	Umsagnareyðublöð, stafræn endurgjöfartæki, munnleg fyrirspurn.

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Taktu saman lykilatriði þingsins og kynntu næsta efni.	Lokaspurningar og ígrundunaræfing. Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um fundinn.	Lokunarrennibraut. Notkun getur notað stafræna bæklinga, myndbönd, eigin efni.



EFNI 8



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIR AFGANGAR-ÁÆTLUNARGERÐ

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

SPURNING UM EFNIÐ: ENGIN AFGANGSÁÆTLUN

3. Hvernig geta íslensk veitingaryrirtæki skipulagt viðburði til að lágmarka matarsóun?
4. Hvaða hlutverki gegnir árstíðaskipulag við að draga úr matarsóun í lettneskum eldhúsum?
5. Hvernig geta litháískar fjölskyldur skipulagt máltíðir til að forðast afganga?
6. Hver eru nokkur áhrifarík tæki til að skipuleggja enga matarafganga í Danmörku?
7. Hvernig geta eistneskir skólar skipulagt máltíðir sínar til að lágmarka matarsóun?
8. Hverjar eru bestu starfsvenjur íslenskra veitingastaða til að skipuleggja núll matarsóun?
9. Hvernig geta lettneskir matarskipuleggjendur tryggt að allt hráefni sé fullnýtt?
10. Hvaða hlutverki gegnir skammtaefirlit í því að skipuleggja engar matarafganga í Litháen?
11. Hvernig geta dönsk samfélög skipulagt viðburði til að deila mat til að forðast sóun?
12. Hver eru nokkur ráð fyrir eistneska heimakokka til að skipuleggja máltíðir án afganga?
13. Hvernig geta íslenskir matvælaframleiðendur skipulagt uppskeru sína til að draga úr afgangi?
14. Hvernig geta lettneskir matreiðslumenn skipulagt matseðla sína þannig að þeir séu sveigjanlegir með hráefnisafgangi?
15. Hvaða hlutverki gegnir samvinna í matvælaáætlunum í Litháen til að draga úr sóun?



EFNI 8

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGIR AFGANGAR- ÁÆTLUNARGERÐ

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

AUÐLINDIR UM EFNIÐ: ENGIN AFGANGSÁÆTLUN

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

„Matarsparnaðarviðburðir“. (n/d). Viðburðaveitingar Leiðbeiningar um að draga úr matarsóun. Fánlegt á https://eu-refresh.org/sites/default/files/Food_Saving_Event_Guide.pdf

Heilbriggt mataræði á fjárhagsáætlun. (n/d.) Fánlegt á https://uoftshine.weebly.com/uploads/2/4/7/0/24704446/food_budget_and_meal_planning_guide.pdf

Landhelgisgrifstofa matvælakeðju. (n/d). Veitingar til að draga úr úrgangi með góðum starfsháttum. Fánlegt á https://maradeknelkul.hu/wp-content/uploads/2023/05/MN_good_practices_catering_2.pdf National

Restaurant Association. (n/d.). Kafli 2, Valmyndastjórnun. Fánlegt á https://textbooks.restaurant.org/Textbooks/media/fmrc/FRMCA2_L02_Ch02.pdf Philadelphia Department of Public Health. Heilsueflingarráð. (n/d/).

Matarskipulagsleiðbeiningar. Fánlegt á <https://www.phila.gov/media/20200218125216/Menu-Planning-Toolkit.pdf>

Tromp, M. (2021). Hvernig á að draga úr matarsóun í opinberum veitingahúsum?

– Tilviksrannsókn í tólf skólamötuneytum í Sala sveitarfélaginu í Svíþjóð. Fánlegt á https://stud.epsilon.slu.se/16542/1/tromp_m_210318.pdf Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
TÓLUM FYRIR KENNARA

EFNI 9

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN AFGANGUR AF INNKAUPUM NORRÆNAR OG EYSTRASALTSÞJÓÐIR



Mynd: eftir valentynsemenov Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049



EFNI 9

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN AFGANGUR - INNKAUP
NORRÆNAR OG EYSTRASALTSÞJÓÐIR

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þetta efni fjallar um sjálfbæra innkaupahætti sem lágmarka sóun frá kaupstað. Þátttakendur munu læra hvernig á að búa til skilvirka innkaupalista og aðferðir sem tryggja fulla nýtingu hráefna. Hagnýtar æfingar og hópumræður munu hjálpa þeim að greina valmöguleika birgja og þróa innkaupaáætlanir sem eru í samræmi við reglur um engar afgangsglur, sem tryggja að öll kaup stuðli að úrgangslausri matreiðslustarfsemi.

Dagskrá:

- Kynning á sjálfbærum innkaupaaðferðum (5 mín)
- Umræður: Lágmarka sóun með yfirveguðum innkaupum (5 mín)
- Verklegr lota: Búa til innkaupalista án afgangsglur (30 mín)
- Þróun skilvirkra innkaupaaðferða (10 mín)
- Hópvirkni: Greining á valkostum birgja (15 mín)
- Kynning og jafningjaskoðun á innkaupaaðferðum (15 mín.)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur:

Þátttakendur munu innleiða sjálfbæra innkaupahætti, tryggja að öll innihaldsefni séu nýtt að fullu og sóun sé lágmarkuð frá kaupstað.

ÁFANGI: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynntu hlutverk innkaupa við að lágmarka matarsóun og búa til eldhús án afgangsglur.	Fljótar umræður um kaupupplifun þátttakenda	Myndband eða upplýsingamynd um sjálfbæra innkaupahætti.



EFNI 9

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN AFGANGUR - INNKAUP

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: AÐ SKILJA EFNID (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Ræddu aðferðir til að kaupa aðeins það sem þarf og nota alla keypta hluti.	Stutt spurningakeppni um helstu innkaupaaðferðir.	Vídeó, myndband og stafrænn bæklingur um innkaupaaðferðir.

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hagnýt æfing í að búa til innkaupalista sem styður engin afgangsmarkmið.	Endurgjöf um hagkvæmni innkaupalista.	Bæklingur, myndband,, verkefni og sniðmát fyrir innkaupalista.

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Rannsakaðu, greindu og hugsaðu u frekari innkaupaaðferðir til að drag a enn frekar úr sóun.	Farðu yfir og ræddu hugmyndir.	Flettistöflu fyrir glósur, rannsóknargagnagrunn, myndband og bækling um engar afgangskaup.



EFNI 9



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN AFGANGUR - INNKAUP**NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR****STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)**

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Þróaðu innkaupastefnu fyrir ákveðinn matseðil eða viðburð.	Jafningjaskoðun á aðferðum.	Verkefni, stefnumótunarsniðmát, myndband og bæklingur um skiptaárinu.

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Innleiða innkaupastefnuna í eftirlíkingu eða raunverulegu umhverfi.	Metið út frá hagkvæmni og minnkun úrgangs.	Að kaupa hugbúnað eða uppgerð verkfæri.

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu endurgjöf um innkaupastefnuna og skilvirkni hennar.	Mat sem byggir á ritgerð.	Umsagnareyðublöð eða stafræn endurgjöfartæki.

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Taktu saman lykilatriði þingsins og kynntu næsta efni.	Lokaspurningar og hugleiðing. Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um fundinn.	Lokunarrennibraut. Notkun getur notað stafræna bæklinga, myndbönd, eigin efni.



EFNI 9

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN AFGANGUR - INNKAUP

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

SPURNINGAR UM EFNIÐ: ENGIN AFGANGUR AF INNKAUPUM

Matarsóun:

2. Hverjar eru bestu starfsvenjur eistneskra matreiðslumanna þegar þeir kaupa hráefni til að forðast afganga?
3. Hvernig geta íslenskir veitingastaðir hagrætt aðfangakeðju sinni til að draga úr matarsóun?
4. Hverjar eru nokkrar aðferðir fyrir lettneskar matvöruverslanir til að hvetja til þess að ekki verði keypt afgang?
5. Hvernig geta litháísk heimili tekið skynsamari kaupákvörðanir til að draga úr matarsóun?
6. Hvaða hlutverki gegna magninnkaup við að lágmarka sóun í Danmörku?
7. Hvernig geta eistnesk matarsamvinnufélög hjálpað meðlimum sínum að kaupa án afganga í huga?
8. Hvernig eiga íslenskir matreiðslumenn í samstarfi við birgja til að tryggja innkaup á réttum tíma?
9. Hverjar eru bestu leiðirnar fyrir lettneska neytendur til að versla án afgangsmarkmiða?
10. Hvernig geta litháískir veitingastaðir hagað innkaupum sínum til að draga úr sóun á hráefni?
11. Hvernig geta danskir matvöruverslanir á netinu stuðlað að því að versla ekki afgang?
12. Hver eru nokkur ráð fyrir eistneskar fjölskyldur að kaupa aðeins það sem þær þurfa?
13. Hvernig hafa íslenskir matvörumarkaðir áhrif á innkaupavenjur til að lágmarka sóun?
14. Hvernig geta lettneskir matvörukaupendur samið við birgja til að forðast umframbirgðir?
15. Hver er ávinningurinn af samfélagsstuddum landbúnaði (CSA) á litháísku án afgangskaupa?

Athugasemd: Þessar spurningar eru settar fram í verkefnasettinu um sama efni.

Tilmæli: Þú getur alltaf breytt upplýsingum um spurningarnar: lönd, tegund og...



EFNI 9

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN AFGANGUR - INNKAUP

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

AUÐLINDIR UM EFNIÐ: ENGIN AFGANGUR AF INNKAUPUM

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

Meistarar 12.3. (n/d). VIÐSKIPTIÐ TIL AÐ MINKA MATATAP OG SÖGUN: VEITINGASTÚR. Fáanlegt á <https://champions123.org/sites/default/files/2020-07/the-business-case-reducing-food-loss-and-waste-restaurants.pdf>.

Chevallier-Chantepie, A., Batt, J.. P. (2021). Sjálfbær innkaup á ferskum mat af veitingastöðum og kaffihúsum í Frakklandi. Fáanlegt á <https://www.mdpi.com/2073-4395/11/11/2357>

Dinsmore, K. (2022). Hvernig á að bæta innkaup veitingahúsa fyrir meiri hagnaðarhlutfall. Fáanlegt á <https://www.sculpturehospitality.com/blog/how-to-improve-restaurant-purchasing-for-higher-profit-margins>

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
TÓLUM FYRIR FULLORÐNA KENNARA

EFNI 10

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN AFGANGUR- GEYMSLA

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR



Mynd: eftir pixelshot, Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049





EFNI 10

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN AFGANGUR- GEYMSLA
NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þátttakendur munu kanna rétta geymsluaðferðir sem lengja geymsluþol innihaldsefna og koma í veg fyrir sóun. Fundurinn felur í sér sýnikennslu á bestu starfsvenjum við að geyma ýmsar tegundir matvæla, með áherslu á að viðhalda gæðum og lágmarka skemmdir. Þátttakendur munu þróa og kynna yfirgripsmiklar geymsluáætlanir sem eru sérsniðnar að mismunandi innihaldsefnum, tryggja að geymsluaðferðir séu í samræmi við engin afgangsmarkmið og draga úr sóun í matreiðslustarfsemi.

Dagskrá:

- Kynning á réttri geymslutækni (5 mín)
- Umræða: Lengja geymsluþol og koma í veg fyrir sóun (5 mín)
- Verklej lota: Sýna geymslutækni (30 mín)
- Þróun alhliða geymsluáætlunar (10 mín)
- Hópvirkni: Að búa til geymslustefnu fyrir mismunandi hráefni (15 mín)
- Kynning og jafningjarýni á geymsluáætlunum (15 mín)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur:

Þátttakendur munu hámarka geymslutækni til að lengja geymsluþol hráefna, tryggja lágmarks sóun og viðhalda gæðum matvæla.

ÁFANGI: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynntu mikilvægi réttar geymslu til að koma í veg fyrir matarsóun.	Fljótleg umræða um núverandi geymsluaðferðir.	Myndband, bæklingur eða upplýsingamynd um bestu geymsluaðferðir án afgang.



EFNI 10



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN AFGANGUR- GEYMSLA

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: AÐ SKILJA EFNID (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Ræddu aðferðir til að lengja geymslupól innihaldsefna með réttri geymslu.	Spurt og svarað til að meta skilning.	Greinarblöð, myndband og bæklingur um enga afganga geymslutækni.

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Sýning á geymslutækni, svo sem lofttæmisþéttingu og réttri kælingu.	Endurgjöf á meðan og eftir sýnikennslu.	Endurgjöf á meðan og eftir sýnikennslu.

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Rannsaka, greina. hugleiða viðbótargeymslulausnir fyrir mismunandi gerðir hráefna.	Farðu yfir og ræddu hugmyndir.	Flettistöflu fyrir glósur, rannsóknargagnagrunn, myndband og bækling án þess að geyma afganga.



EFNI 10

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND



ENGINN AFGANGUR- GEYMSLA

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Þróaðu alhliða geymsluáætlun fyrir eldhús eða veitingastað.	Jafningjaskoðun á geymsluáætlunum	Sniðmát fyrir geymsluáætlun, myndband, bækling um enga afgangsgeymslu.

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Innleiða geymsluáætlunina í hermt umhverfi.	Metið út frá skilvirkni og skilvirkni.	Geymslutæki og tæki.

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu endurgjöf um geymsluáætlunina og framkvæmd hennar.	Mat sem byggir á ritgerð.	Umsagnareyðublöð eða stafræn endurgjöfartæki.

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Taktu saman lykilatriði þingsins og kynntu næsta efni.	Lokaspurningar og hugleiðing. Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um fundinn.	Lokunarrennibraut. Notkun getur notað stafræna bæklinga, myndbönd, eigin efni.



EFNI 10

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN AFGANGUR- GEYMSLA

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

SPURNINGAR UM EFNIÐ: ENGIN AFGANGA GEYMSLA

1. Hverjar eru bestu aðferðir við að geyma matvæli í dönskum eldhúsum til að koma í veg fyrir sóun?
2. Hvernig geta eistnesk heimili geymt hráefni til að lengja geymslupól þeirra og forðast afganga?
3. Hvaða árangursríkar aðferðir eru fyrir íslensk veitingahús til að geyma matvæli og draga úr sóun?
4. Hvernig geta lettneskir matreiðslumenn hagrætt geymsluaðstöðu sinni til að koma í veg fyrir matarskemmdir?
5. Hvaða hefðbundnar og nútímalegar aðferðir við geymslu matvæla eru notaðar í Litháen til að lágmarka sóun?
6. Hvernig geta réttir kælingarhættir í Danmörku hjálpað til við að draga úr matarsóun?
7. Hverjar eru bestu leiðirnar til að geyma rötargrænmeti á eistneskum heimilum til að forðast sóun?
8. Hvernig geyma íslenskir matreiðslumenn sitt hráefni til að viðhalda ferskleika og draga úr afgangum?
9. Hvaða hlutverki gegnir varðveisla matvæla í matvælageymsluaðferðum í Lettlandi?
10. Hvernig geta litháísk heimili í raun geymt mjólkurvörur til að koma í veg fyrir skemmdir?
11. Hvernig geta danskir matvælaframleiðendur geymt afgang til að tryggja að hann sé notaður áður en hann rennur út?
12. Hverjir eru kostir lofttæmisþéttingar í eistneskum matvælageymsluaðferðum?
13. Hvernig geta íslensk samfélög nýtt sameiginleg geymslurými til að draga úr matarsóun?
14. Hverjar eru hefðbundnar aðferðir við gerjun og geymslu matvæla í Lettlandi?
15. Hvernig geta litháísk matvælafyrirtæki bætt geymslukerfi sín til að lágmarka sóun?

Athugasemd: Þessar spurningar eru settar fram í verkefnasettinu um sama efni.

Tilmæli: Þú getur alltaf breytt upplýsingum um spurningarnar: lönd, tegund osfrv;



EFNI 10



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

ENGINN AFGANGUR- GEYMSLA

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

AUÐLINDIR UM EFNIÐ:
ENGIN AFGANGA GEYMSLA

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

Umhverfisstofnun. (2021). Að draga úr sóun fyrirtækja – Kaffihús og veitingastaðir. Fáanlegt á

<https://www.epa.nsw.gov.au/-/media/epa/corporate-site/resources/managewaste/bintrim-cafes-restaurants-factsheet-160773.pdf> Myndband: Peters, D. (2024) , 6 leiðir til að draga úr sóun á veitingahúsum og auka botninn þinn

. Fáanlegt á <https://www.youtube.com/watch?v=GuufDnoAGow>

Sakaguchi, L, Pak, N., Potts, M.D. (2018). Að takast á við matarsóun á veitingastöðum: Möguleikar á mæliaðferð, minnkun og hegðunarbreytingu.

Journal of Cleaner Production. 180. árgangur, 10. apríl 2018, bls. 430-436

. Fáanlegt á

https://escholarship.org/content/qt8fs0r102/qt8fs0r102_noSplash_b419916727de59d9fa3434fd0c3e71c7.pdf?t=p5k4cs

Urban Green Lab. (n/d/). LEIÐBEININGARARÖÐ UM MATARSÖGUN:

GEYMSLA OG FRYSTING. Fáanlegt á <https://urbangreenlab.org/wp-content/uploads/2023/09/UGL-StorageAndFreezing-Interactive.pdf>

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
TÓLUM FYRIR KENNARA

EFNI 11

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND STAFRÆN ÖPP



Mynd: eftir AndreyPopov frá Getty Images, Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049



EFNI 11



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

STAFRÆN ÖPP - YFIRLIT OG UMÆÐA

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þetta efni kynnir þátttakendum fyrir stafrænum verkfærum og kerfum sem bæta engar afgangsvenjur í matreiðslustarfsemi. Með hagnýtum sýnikennslu munu þátttakendur læra hvernig á að nota stafræn öpp til að skipuleggja máltíðir, birgðastjórnun og fleira. Þeir munu þróa stafrænar áætlanir sem eru sérsniðnar að engum matargerðarlistum sem eftir eru, kanna möguleika ýmissa tækja til að hagræða í rekstri og lágmarka sóun. Hópstarfsemi mun hvetja til uppgötvunar og samnýtingar á viðbótar stafrænum auðlindum.

Dagskrá:

- Kynning á stafrænum verkfærum fyrir æfingar án afgangs (5 mín)
- Yfirlit yfir viðeigandi öpp og kerfa (5 mín)
- Verklegr lota: Sýna stafrænt tól (30 mín)
- Þróun stafrænnar áætlunar fyrir matreiðslulist sem ekki er eftir (10 mín)
- Hópvirkni: Kanna fleiri stafræn verkfæri (15 mín)
- Kynning og endurgjöf um stafrænar áætlanir (15 mín)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur:

Þátttakendur munu nota stafræn tól og vettvang til að bæta engar afgangsvenjur í matreiðslustarfsemi, frá máltíðarskipulagningu til birgðastjórnunar.

Áfangi: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynntu hin ýmsu stafrænu tól og vettvang sem eru í boði fyrir matreiðslulistir, með áherslu á aðferðir sem ekki eru eftir.	Fljótleg skoðanakönnun um notkun þátttakenda á matreiðsluappum.	<ul style="list-style-type: none"> • Skyggusýning, myndband og bæklingur af vinsælum öppum og kerfum. Notaðu þróað efni okkar og þitt eigið með uppfærslum. Það eru í gangi uppfærslur



EFNI 11

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

STAFRÆN ÖPP

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: AÐ SKILJA EFNID (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Ræddu hvernig þessi stafrænu verkfæri geta aðstoðað við skipulagningu máltíða, birgðastjórnun og minnkun sóunar.	Spurt og svarað til að styrkja skilning.	Greinarblöð, skyggjur, myndband og bæklingur um engin afgang stafræn verkfæri og kostir þeirra

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Sýning á stafrænu tóli eða appi, sem sýnir hvernig á að skipuleggja máltíð án afgang.	Endurgjöf um hversu vel þátttakendur skilja eiginleika tækisins.	Stafræn tæki með appið uppsett.

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Rannsakaðu, greindu og hugsaðu um aðrar leiðir sem stafræn verkfæri geta hjálpað til við að ná ekki afaanasmarkmiðum.	Farðu yfir og ræddu hugmyndir.	Flettistöflu fyrir glósur



EFNI 11



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

STAFRÆN ÖPP

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Búðu til stafræna áætlun án afgangss fyrir veitingastað eða viðburð með því að nota verkfærin sem sýnd eru.	Jafningjaskoðun á stafrænum áætlunum.	Skipulagshugbúnaður eða öpp.

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Innleiða stafrænu áætlunina í hermt umhverfi.	Metið út frá hagkvæmni og skilvirkni stafrænu verkfæranna.	Hermihugbúnaður eða verkfæri, myndband og bæklingur um stafrænu verkfærin.

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu endurgjöf um stafrænu áætlunina og framkvæmd hennar.	Mat sem byggir á ritgerð.	Umsagnareyðublöð eða stafræn endurgjöfartæki.

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Taktu saman lykilatriði þingsins og kynntu næsta efni.	Lokaspurningar og könnun. Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um fundinn.	Lokunarrennibraut. Notkun getur notað stafræna bæklinga, myndbönd, eigin efni.



EFNI 11

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

STAFRÆN ÖPP

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

SPURNINGAR UM EFNIÐ:

STAFRÆN APP, PLÖGUR FYRIR ENGAN AFSTAÐA MATARSKAÐSLIST

2. Hvernig geta eistneskir matreiðslumenn notað netkerfi til að deila engum afgangsuppskriftum?
3. Hvaða hlutverki gegna stafræn öpp í íslenskri máltíðarskipulagningu til að forðast afganga?
4. Hvernig geta lettneskir neytendur notað tækni til að fylgjast með matvælabirgðum sínum og draga úr sóun?
5. Hver eru bestu stafrænu tækin fyrir litháíska matreiðslumenn til að hámarka hráefnisnotkun?
6. Hvernig hjálpa dönsk öpp að tengja neytendur við matarafganga frá veitingastaðum?
7. Hvaða hlutverki gegna netkerfi í eistneskri matvælafræðslu um að draga úr sóun?
8. Hvernig geta íslenskir matarbloggarar notað stafræna vettvang til að stuðla að því að matarleifar séu ekki afgang?
9. Hverjir eru kostir þess að nota gervigreind í lettneskum eldhúsum til að lágmarka matarsóun?
10. Hvernig geta litháískar fjölskyldur notað forrit til að skipuleggja máltíðir til að tryggja að enginn matur fari til spillis?
11. Hvernig geta danskir matarsendingar hjálpað til við að draga úr sóun með því að bjóða upp á smærri skammta?
12. Hver eru bestu stafrænu úrræðin fyrir eistneska matvælasérfræðinga til að læra um sjálfbærni?
13. Hvernig geta íslenskir veitingastaðir notað stafræn bókunarkerfi til að draga úr matarsóun?
14. Hverjar eru nokkrar nýstárlegar stafrænar lausnir fyrir úrgangsstjórnun í lettneskri matreiðslu?
15. Hvernig geta litháísk matarnet notað samfélagsmiðla til að stuðla að engum afgangsaðferðum?

Athugasemd: Þessar spurningar eru settar fram í verkefnasettinu um sama efni.

Tilmæli: Þú getur alltaf breytt upplýsingum um spurningarnar: lönd, tegund



EFNI 11

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

STAFRÆN ÖPP

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR**AUÐLINDIR UM EFNIÐ:
STAFRÆN APP, PLÖGUR FYRIR ENGAN AFSTAÐA MATARSKAÐSLIST**

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

UMSÓKN: Too Good To Go: Lokið matarsóun. Fæst kl

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.tgtg&hl=en_US&pli=1

Myndband: Intel Newsroom. (2022). Hvernig geta veitingastaðir notað tækni til að draga úr matarsóun? Fáanlegt á <https://www.youtube.com/watch?v=eiBamZfQn0I>

Fyrir fleiri tengla á gagnleg forrit, vinsamlegast skoðaðu bæklinginn okkar um kennslu- og námstól fyrir NO LEFTOVER matreiðslulist.

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
TÓLUM FYRIR KENNARA

EFNI 12

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND FAGLEGT TENGLANET FYRIR KENNARA, NEMENDUR OG FAGFÓLK



Mynd: eftir PrarinyaNorn frá PrarinyaNorn, Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049



EFNI 12

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

FAGLEGT NET

FYRIR KENNARA, NEMENDUR OG FAGFÓLK

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þátttakendur munu kanna mikilvægi faglegrar tengslamyndunar til að stuðla að engum afgangsaðferðum innan matreiðslulistarinnar. Fundurinn inniheldur verklegar æfingar um að byggja upp netsnið og tengjast fagfólki í iðnaði. Með umræðum og hópstarfi munu þátttakendur þróa aðferðir til að taka þátt í og leggja sitt af mörkum til faglegra neta sem styðja við sjálfbæra matreiðsluhætti, stuðla að samvinnu og áframhaldandi námi á þessu sviði.

Dagskrá:

- Kynning á faglegu neti í matreiðslulistum (5 mín)
- Umræður: Ávinningur af tengslamyndun fyrir frumkvæði án afgang (5 mín)
- Verkleg lota: Byggja upp netsnið (30 mín)
- Þróun netkerfisáætlana (10 mín)
- Hópvirkni: Tengist fagfólki í iðnaði (15 mín)
- Kynning og endurgjöf um netkerfi (15 mín)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur:

Þátttakendur munu byggja upp og taka þátt í faglegum tengslanetum sem styðja við áframhaldandi nám, samvinnu og málsvörn fyrir sjálfbærum, engum afgangi matreiðsluaðferða.

ÁFANGI: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynntu mikilvægi tengslamyndunar innan matreiðslusamfélagsins NO LEFTOVER. Skilgreining og mikilvægi faglegra neta.	Fljótar umræður um núverandi þáttöku þátttakenda í fagnetum. o Umræða: Hvernig tengslanet getur aukið starfsmöguleika og þróun í matreiðslu.	Yfirlitsmyndband af NO LEFTOVER matreiðslusamfélaginu og ávinningi fyrir netkerfi.



EFNI 12

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

**FAGLEGT NET
FYRIR KENNARA, NEMENDUR OG FAGFÓLK****NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR****STIG: AÐ SKILJA EFNID (5 MÍN)**

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Ræddu helstu kosti tengslamyndunar fyrir faglega þróun og samvinnu í matreiðslulistum. Yfirlit yfir fagnet og netkerfi (LinkedIn, iðnaðarsértækar ráðstefnur osfrv.).	Spurningar og svör til að meta skilning á kostum netkerfisins.	Greinarblöð með netaðferðum og ráðum.

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hagnýt sýnikennsla um hvernig á að nota LinkedIn og aðra vettvanga fyrir tengslanet í matreiðslulistum. Handvirk virkni: Að búa til eða betrubæta prófil á völdum vettvangi.	Endurgjöf á meðan og eftir sýnikennsluna um notkun pallsins.	Tölvur, LinkedIn prófilar og önnur fagleg netverkfæri.

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Rannsakaðu, greindu og hugsaðu um aðferðir til að eiga áhrifaríkan þátt í ENGUM AFSTAFLEGA matreiðslusérfræðingum á netinu og utan nets. Dæmi: Dæmi um árangursríkt tengslanet í matreiðslulistum.	Farið yfir og ræddu hugarflugsaðferðirnar. Hópumræður: Hvernig á að nýta tengslanet til náms, samvinnu og starfsframa.	Flettistöflu fyrir athugasemdir um netkerfi. Gagnvirk netæfing. Þátttakendur skiptast á tengiliðaupplýsingum og ræða hugsanleg samstarfstækifæri.



EFNI 12

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

FAGLEGT NET

FYRIR KENNARA, NEMENDUR OG FAGFÓLK

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Þróðu persónulega netáætlun sem er sniðin að matreiðslulistum með áherslu á NO LEFTOVER meðinredur.	Jafningjaskoðun á netáætlunum.	Sniðmát og verkf æri fyrir netáætlun.

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Framkvæmdu netáætlunina með því að tengjast fagfólki í eftirlíkingu eða raunverulegu netumhverfi. Virgni: Hlutverkaleikur/netsatburðarás— hvernig á að nálgast og tengjast öðrum á sviði.	Meta skilvirkni netkerfisáætlana byggða á samskiptum og tengingum sem gerðar eru.	Aðgangur að raunverulegu eða líkt netumhverfi á netinu

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu endurgjöf um netáætlunina og framkvæmd hennar.	Mat á gagnagrunni á skilvirkni netkerfis.	Umsagnareyðublöð eða stafræn endurgjöfartæki.

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Taktu saman lykilatriði þingsins og kynntu næsta efni.	Lokaspurningar og hugleiðing.	Lokunarrennibraut. Notkun getur notað stafræna bæklinga, myndbönd, eigin efni.



EFNI 12



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

FAGLEGT NET FYRIR KENNARA, NEMENDUR OG FAGFÓLK

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

SPURNINGAR UM ÞAÐ: FAGNETI FYRIR KENNARA, NEMENDUR OG FAGFÓLK Í ENGUM AFGANGI AF MATREIÐSLULIST

1. Hver eru helstu matreiðslunet sem eru í boði fyrir kennara í Danmörku?
2. Hvernig geta eistneskir matreiðslusérfræðingar hagnast á því að ganga til liðs við alþjóðleg tengslanet?
3. Hverjir eru helstu tengslanetstöðvar íslenskra matreiðslumanna og matreiðslukennara?
4. Hvernig geta lettneskir matreiðslunemar tengst fagfólki í gegnum netkerfi?
5. Hver eru verðmætustu fagfélögin fyrir matreiðslulist í Litháen?
6. Hvernig geta danskir matreiðslukennarar unnið með starfsbræðrum sínum í Eystrasaltsríkjunum í gegnum fagleg tengslanet?
7. Hvaða hlutverki gegnir mentorship í eistneskum matreiðslunetum?
8. Hvernig getur íslenskt matreiðslufólk fengið aðgang að alþjóðlegum tækifærum í gegnum tengslanet?
9. Hverjir eru kostir þess að ganga í svæðisbundið matreiðslunet fyrir lettneska matreiðslumenn?
10. Hvernig geta litháískir matreiðslukennarar fundið úrræði og stuðning í gegnum fagleg tengslanet?
11. Hverjar eru bestu leiðirnar fyrir danska matreiðslunema til að byggja upp faglegt tengslanet sitt?
12. Hvernig geta eistneskir matreiðslumenn nýtt sér netviðburði til að efla feril sinn?
13. Hvernig miðla íslenskum matreiðslusérfræðingum þekkingu og bestu starfsvenjum í gegnum tengslanet?
14. Hverjar eru nokkrar árangurssögur lettneskra matreiðslusérfræðinga sem hafa notið góðs af tengslamyndun?
15. Hvernig geta litháískir matreiðsluskólar átt samstarf við alþjóðleg tengslanet til að efla menntun?

Athugasemd: Þessar spurningar eru settar fram í verkefnasettinu um sama efni.
Tilmæli: Þú getur alltaf breytt upplýsingum um spurningarnar: lönd, tegund osfrv;



EFNI 12

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

FAGLEGT NET

FYRIR KENNARA, NEMENDUR OG FAGFÓLK

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR**AUÐLINDIR UM ÞAÐ:****FAGNETI FYRIR KENNARA, NEMENDUR OG FAGFÓLK Í ENGUM AFGANGI AF
MATREIÐSLULIST**

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

Vinsamlegast skoðaðu stafræna bæklinginn okkar til að fá fleiri hlekki um faglegt net IN NO LEFTOVER CULINARY ARTS "Kennslu- og námsverkfæri fyrir NO LEFTOVER matreiðslulistir." Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
TÓLUM FYRIR KENNARA

EFNI 13

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND AÐ BÚA TIL FAGLEGT ÞEKkingARSAFN



Mynd: eftir ELEVATE frá Pexels Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049



EFNI 13



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

AÐ BÚA TIL FAGLEGT ÞEKKINGARSAFN

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þetta efni leiðbeinir þátttakendum við að búa til faglegt eigu sem sýnir sérþekkingu þeirra á engum matreiðslulistum. Þátttakendur munu læra um nauðsynlega þætti safns og taka þátt í verklegum æfingum til að skjalfesta áætlanir sínar, kennsluáætlanir og árangur. Starfsemi hópa mun fela í sér jafningjarýni á hlutum safnsins, hjálpa þátttakendum að betrubæta kynningar sínar og tryggja að eignasafn þeirra sýni á áhrifaríkan hátt kunnáttu sína og afrek í sjálfbærum matreiðsluáðferðum.

Dagskrá:

- Kynning á eignasafnspróun (5 mín)
- Yfirlit yfir nauðsynlega hluta safnsins (5 mín)
- Verkleg lota: Skráning Engar afgangsaðferðir (30 mín)
- Þróun alhliða eignasafnsáætlunar (10 mín)
- Hópvirkni: Jafningjaskoðun á hlutum safnsins (15 mín.)
- Kynning og endurgjöf um eignasöfn (15 mín)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsmarkmið: Þátttakendur munu læra hvernig á að búa til yfirgripsmikið faglegt safn sem sýnir færni sína, reynslu og afrek sem kennarar í matreiðslulistum. Þátttakendur munu búa til yfirgripsmikið, faglegt safn sem sýnir sérþekkingu sína á engum matreiðslulistum sem eftir eru, þar á meðal skjalfestar aðferðir, kennsluáætlanir og árangur.

ÁFANGI: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hvað er fagmöppu og hvers vegna er það mikilvægt fyrir kennara? Kynntu mikilvægi þess að viðhalda fagmöppu sem kennari í matreiðslulistum.	Fljótleg umræða um núverandi starfshætti í eignasafni meðal þátttakenda. Umræða: Ávinningurinn af því að viðhalda eignasafni í matreiðslulistum.	Dæmi um safn sem sýnir helstu þætti fyrir matreiðslukennara.



EFNI 13



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

AÐ BÚA TIL FAGLEGT SAFN FYRIR KENNARA ÁN AFGANGS MATREIÐSLULISTAR

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: AÐ SKILJA EFNID (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Ræddu mikilvæga þætti í faglegu safni í matreiðslulistum. Virkni í stafrænum vs. líkamlegum eignasöfnum: Kanna verkfæri og vettvang til að búa til stafræn eignasöfn.	Spurt og svarað til að meta skilning á hlutum eignasafns.ó Samanburður: Kostir og gallar stafrænna á móti líkamlegri eignasöfnum.	Greinarblöð með gátlista yfir þætti í eigu.

STIG: SKILNINGUR Á EFINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Sýning um hvernig á að búa til og skipuleggja stafrænt eignasafn, þar á meðal að velja og hlaða upp efni. Hluti af matreiðslulistafni. Kynning: Lykilatriði sem þarf að hafa með (ferilskrá, kennsluheimspeki, kennsluáætlanir, myndir af vinnu, vottanir o.s.frv.).	Endurgjöf á og eftir sýnikennslu um skipulag eignasafns.	Hugbúnaður til að byggja upp eignasafn, sýnishornasafn og stafrænt efni.

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Hugsaðu um hugmyndir til að sýna einstaka færni og reynslu í eignasafninu. Að búa til kennsluheimspeki þína. Verkefni: Að semja stutta kennsluheimspekiyfirlýsingu.	Farðu yfir og ræddu hugmyndirnar sem komu fram. Umræða: Hvað er kennsluheimspeki og hvers vegna er hún nauðsynleg?	Flettistöflu fyrir athugasemdir um einstakar hugmyndir um eignasafn. Sýndu sýnishorn af möppum frá matreiðslukennurum.



EFNI 13



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

AÐ BÚA TIL FAGLEGT SAFN FYRIR KENNARA

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Þróaðu faglegt safn með áherslu á helstu styrkleika og árangur í matreiðslumenntun. Sýna vinnu og afrek. Verkefni: Skipuleggja og kynna myndir, myndbönd og lýsingar á matreiðslustarfi.	Jafningjaskoðun á eignasafni svo Umræða: Bestu starfsvenjur til að skrásetja og sýna afrek.	Möppusniðmát og hönnunarverkfæri.

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynntu safnuppkastið fyrir jafningjum og fáðu endurgjöf.	Metið út frá skýrleika, skipulagi og framsetningu efnis.	Kynningartæki og endurgjöfareyðublöð.

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu endurgjöf um eignasafnið og hugsanlegar umbætur á því.	Mat á safni sem byggir á ritgerð.	Umsagnareyðublöð eða stafræn endurgjöfartæki.

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Taktu saman lykiltríði þingsins og kynntu næsta efni.	Safnaðu lokahugsunum og spurningum. Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um fundinn.	Lokunarrennibraut. Notkun getur notað stafræna bæklinga, myndbönd, eigin efni.



EFNI 13



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

AÐ BÚA TIL FAGLEGT SAFN FYRIR KENNARA

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

SPURNINGAR UM ÞAÐ:

BÚA TIL FAGMANNAMÖFNUFYRIR KENNARA Í ENGA AFSTAÐA MAÐRÆÐISLISTAR

1. Hverjir eru nauðsynlegir þættir í fagsafni fyrir matreiðslukennara í Danmörku?
2. Hvernig geta eistneskir matreiðslukennarar sýnt kennsluafrek sín í möppu?
3. Hvaða hlutverki gegnir ljósmyndun í safni íslensks matreiðslukennara?
4. Hvernig geta lettneskir matreiðslukennarar sýnt fram á sérfræðilpekkingu sína í hefðbundinni matargerð með safni?
5. Hverjar eru bestu leiðirnar fyrir litháíska kennara til að varpa ljósi á faglega þróun sína í safni?
6. Hvernig geta danskir matreiðslukennarar notað stafræna safnskrá til að ná til breiðari markhóps?
7. Hverjir eru lykilþættirnir í farsælu safni fyrir eistneska matreiðslukennara?
8. Hvernig geta íslenskir matreiðslukennarar felld reynslusögur nemenda inn í möppur sínar?
9. Hverjar eru nokkrar skapandi leiðir fyrir lettneska kennara til að kynna matreiðsluheimspeki sína í safni?
10. Hvernig geta litháískir matreiðslukennarar notað myndbandsefni á áhrifaríkan hátt í safni sínu?
11. Hver er ávinningurinn af því að hafa kennsluáætlanir í safn dansks matreiðslukennara?
12. Hvernig geta eistneskir kennarar notað samfélagsmiðla til að bæta við fagsvið sitt?
13. Hverjar eru bestu starfsvenjur íslenskra matreiðslukennara við hönnun á vefsafni?
14. Hvernig geta lettneskir matreiðslukennarar sýnt menningararfleifð sína í möppum sínum?
15. Hverjar eru helstu straumarnir í hönnunarsafninu fyrir fagfólk í litháískri matreiðslu?

Athugasemd: Þessar spurningar eru settar fram í verkefnasettinu um sama efni.

Tilmæli: Þú getur alltaf breytt upplýsingum um spurningarnar: lönd, tegund osfrv;



EFNI 13

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

AÐ BÚA TIL FAGLEGT SAFN FYRIR KENNARA

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

AUÐLINDIR UM ÞAÐ:

BÚA TIL FAGMANNAMÖFNUFYRIR KENNARA Í ENGA AFSTAÐA MAÐRÆÐISLISTAR

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

Vinsamlega skoðaðu stafræna bæklinginn okkar til að fá fleiri tengla á faglegu neti Í ENGU AFSTA MATARKAÐSLISTIR "Kennslu- og námsverkfæri fyrir NO LEFTOVER matreiðslulistir." Hundrað tilföngin sem nefnd eru þar munu hjálpa til við að búa til eigið safn og hanna það.

Bowne, M. (2017). Að þróa kennsluheimspeki. Tímarit um árangursríka kennslu. Vol. 17, nr.3, 2017, 59–63. Tímarit á netinu tileinkað framúrskarandi kennslu.

Fáanlegt á <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1175767.pdf> Boye, A. (Uppfært af Suzanne Tapp og Mitzi Ziegner, 2023). AÐ SKRIFA KENNSLUHEIMSKIPTI. Fáanlegt á

https://www.depts.ttu.edu/tlpdc/Resources/Teaching_resources/TLPDC_teaching_resources/WritingYourTeachingPhilosophywhitepaper-

Revised2023_FINAL.pdf Escoffier.edu (n/d). Hvernig á að búa til faglega matreiðslusafn. Fáanlegt á <https://www.escoffier.edu/blog/culinary-pastry-careers/how-to-make-a-professional-culinary-portfolio/>

highendchefs.com (2023). Leiðbeiningar kokka, hvernig á að gerast einkakokkur, hvernig á að búa til matreiðslumeistara. Fáanlegt á

<https://highendchefs.com/chef-guides/how-to-create-a-chef-portfolio-a-10-step-guide-2/>

www.urmc.ro. (n/d.) Ráð til að skipuleggja og skrifa kennarasafnið þitt.

Fáanlegt á

<https://www.urmc.rochester.edu/MediaLibraries/URMCMedia/smd/academic-affairs/documents/educator-portfolio-instructions.pdf>

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
TÓLUM FYRIR KENNARA

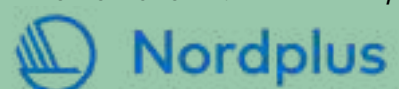
EFNI 14

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND MEÐHÖNDLUN ÚRGANGS



Mynd: eftir Antranias frá pixabay, Canva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049





EFNI 14

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

MEÐHÖNDLUN ÚRGANGS

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit:

Þátttakendur munu læra háþróaða úrgangstækni til að tryggja að eldhúsrekstur sé í samræmi við sjálfbærnimarkmið. Námsefnið felur í sér hagnýtar sýnikennslu á sorpflokkun, moltugerð og öðrum aðferðum til að draga úr heildarframléiðslu úrgangs. Þátttakendur munu þróa alhliða úrgangsstjórnunaráætlanir sem eru sérsniðnar að matreiðslumhverfi og taka þátt í hópstarfi til að greina og hámarka úrgangsmöguleika. Jafningjarýni mun hjálpa til við að betrubæta þessar áætlanir og tryggja að þær séu árangursríkar og hagnýtar.

Dagskrá:

- Kynning á meðhöndlun úrgangs (5 mín)
- Umræður: Sjálfbærar úrgangsaðferðir (5 mín)
- Verklegr lota: Sýna flokkun úrgangs og moltugerð (30 mín.)
- Þróun úrgangsaðætlunar (10 mín)
- Hópvirkni: Greining á tækifærum til að draga úr úrgangi (15 mín.)
- Kynning og jafningjarýni á áætlunum um meðhöndlun úrgangs (15 mín)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur:

Þátttakendur munu innleiða háþróaða úrgangstækni, tryggja að eldhúsrekstur samræmist sjálfbærnimarkmiðum og draga úr heildarframléiðslu úrgangs.

Áfangi: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynntu mikilvægi sorphirðu til að ná ekki afgangsmarkmiðum.	Fljótleg umræða um núverandi sorphirðuaðferðir.	Myndband og bæklingur um sjálfbæra meðhöndlun úrgangs á matargerðarlistar



EFNI 14



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

MEÐHÖNDLUN ÚRGANGS

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: AÐ SKILJA EFNID (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Ræddu helstu úrgangsstjórnunaraðferðir, svo sem jarðgerð og endurvinnslu.	Spurt og svarað til að meta skilning.	Myndband, bæklingur, dreifibréf um úrgangsstjórnunaraðferðir fyrir enga afganga af matreiðslulistum

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Sýning á aðferðum við meðhöndlun úrgangs, svo sem flokkun og moltugerð.	Endurgjöf á meðan og eftir sýnikennslu.	Úrgangsstjórnunartækni og efni.

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Rannsakaðu, greindu og hugsaðu um viðbótarúrgangslausrir fyrir eldhús eða veitingastað.	Farðu yfir og ræddu hugmyndir.	Rafrænar athugasemdir, flettistöflu fyrir glósur, rannsóknargagnagrunnur, myndband og bæklingur um afgangsstjórnun og



EFNI 14



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

MEÐHÖNDLUN ÚRGANGS

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Þróaðu alhliða úrgangssáætlun fyrir eldhús eða veitingastað.	Jafningjarýni á áætlunum um meðhöndlun úrgangs.	Skipulagssniðmát og verkfæri.

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Innleiða úrgangssáætlunina í hermdu umhverfi.	Innleiða úrgangssáætlunina í hermdu umhverfi.	Úrgangstól og búnaður.

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu endurgjöf um sorphirðuáætlunina og framkvæmd hennar.	Mat sem byggir á ritgerð	Umsagnareyðublöð eða stafræn endurgjöfartæki.

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Taktu saman lykilatriði þingsins og kynntu næsta efni.	Safnaðu lokahugsunum og spurningum. Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um fundinn.	Lokunarrennibraut. Notkun getur notað stafræna bæklinga, myndbönd, eigin efni.



EFNI 14



KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

MEÐHÖNDLUN ÚRGANGS

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

SPURNINGAR UM ÞAÐ: ÚRGANGSMEÐHÖNDUN Í ENGUM AFSTAÐA LIST

1. Hver eru skilvirkustu úrgangsaðferðirnar á dönskum veitingastöðum?
2. Hvernig stjórna eistneskir matreiðslumenn matarsóun í eldhúsum sínum?
3. Hvaða reglur gilda um förgun matarúrgangs í íslenskum matreiðslustöðvum?
4. Hvernig geta lettneskir skólar dregið úr matarsóun með betri aðferðum við meðhöndlun úrgangs?
5. Hverjar eru bestu starfsvenjur við jarðgerð matarúrgangs í Litháen?
6. Hvernig geta danskir matreiðsluskólar kennt nemendum um sjálfbæra meðhöndlun úrgangs?
7. Hvaða nýstárlega úrgangsstjórnunaraðferðir eru notaðar í eistneskri matreiðslu?
8. Hvernig eiga íslenskir veitingastaðir í samstarfi við sveitarfélög um að halda utan um matarsóun?
9. Hvaða hlutverki gegnir stefna stjórnvalda í meðhöndlun úrgangs í lettneskri matreiðslu?
10. Hvernig geta litháískir veitingastaðir dregið úr umhverfisáhrifum sínum með betri meðhöndlun úrgangs?
11. Hver er ávinningurinn af matarsóunarúttektum í dönskum eldhúsum?
12. Hvernig geta eistneskir matreiðslusérfræðingar frætt liðin sín um minnkun sóunar?
13. Hverjar eru áskoranir þess að innleiða núllúrgangsaðferðir á íslenskum veitingastöðum?
14. Hvernig geta lettneskir matreiðslunemar lært um sjálfbæra úrgangsstjórnun?
15. Hver er framtíðarstefnan í meðhöndlun úrgangs fyrir litháíska matreiðslusérfræðinga?

Athugasemd: Þessar spurningar eru settar fram í verkefnasettinu um sama efni.

Tilmæli: Þú getur alltaf breytt upplýsingum um spurningarnar: lönd, tegund osfrv;



EFNI 14

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

MEÐHÖNDLUN ÚRGANGS

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

**AUÐLINDIR UM ÞAÐ:
ÚRGANGSMÉÐHÖNDUN Í ENGUM AFSTAÐA LIST**

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

UMSÓKN: Too Good To Go: Lokið matarsóun. Fæst kl

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.tgtg&hl=en_US&pli=1

CES Warren. (2024). Að draga úr matarsóun. Fánlegt á
<https://www.youtube.com/watch?v=lhfXaekh04Y>

Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins. Matarsóun, fánleg á

https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste_en Myndband: Financial Times. (2020). Veitingastaðirnir í átt að núllúrgangi | FT matarbyltingin

. Fánlegt á <https://www.youtube.com/watch?v=QwLnbcQBqrk>

Gunnerød, S. (2019). Matreiðsla án sóunar – könnun á stjórnámum sem endurdreifingu skynsamra. Nordic Journal of Art & Research, 8(1). Aðgengilegt á <https://doi.org/10.7577/information.3634>, einnig á

<https://journals.oslomet.no/index.php/ar/article/view/3634> Kadri, K. o.fl. (2016). Matarafgangarvenjur meðal neytenda í völdum löndum í Evrópu, Suður- og Norður-Ameríku. Fánlegt á

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5302397/>

Norræna ráðherranefndin. (2021). Frábær bragð-núll sóun. Fæst kl

Fæst kl

<https://norden.lv/en/projects/sustainable-development/great-tastezero-waste/>

Norræna ráðherranefndin. (2022). Látum ekki sóa mat. ISBN 978-92-893-7407-1 PDF, ISBN 978-92-893-7408-8 ONLINE, fánlegt á

<http://dx.doi.org/10.6027/nord2022-020> og <https://pub.norden.org/nord2022-020/#> Oklin. (2019). Nolla – fyrsti zero waste veitingastaðurinn á

Norðurlöndum. Fánlegt á <https://oklininternational.com/nolla-the-first-zero-waste-restaurant-in-nordic/>

Myndband: Orðskviðirnir 31Woman CIC. (2023). 9 leiðir sem veitingastaðir geta dregið úr matarsóun. <https://www.youtube.com/watch?v=8LFiPiZy-Xw> ReFed. (2018). Aðgerðaleiðbeiningar um matarsóun veitingastaða. Fánlegt á

https://refed.org/downloads/Restaurant_Guide_Web.pdf

STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ FRÆÐSLUEFNI OG
TÓLUM FYRIR KENNARA

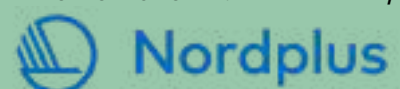
EFNI 15

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND HEILSA OG ÖRYGGISMÁL



Mynd: eftir oliveshadow frá Getty ImagesCanva

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049





EFNI 15

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

HEILSUPÆTTIR

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

Valfrjáls lengd: 90 MÍNÚTUR

Yfirlit: Þetta efni fjallar um heilsu- og öryggisstaðla innan matreiðsluaðferðarinnar sem er ekki afgang. Þátttakendur munu læra hvernig á að koma jafnvægi á sjálfbærni við matvælaöryggi og næringargæði og tryggja að engar afgangsaðferðir skerði ekki heilsustaðla. Verklegar æfingar munu fela í sér að beita heilsumeðvitaðri matreiðslutækni til að búa til enga afganga af réttum, með hópastarfi og jafningjarýni sem tryggir að þessar aðferðir uppfylli bæði sjálfbærni og heilsumarkmið.

Dagskrá:

- Kynning á samtímauppskriftum án afgangs (5 mín)
- Að skilja nútíma matreiðslustrauma á Norðurlöndum og Eystrasaltssvæðum (5 mín)
- Verklegr lota: Nýstárlegir nútímaréttir (30 mín.)
- Þróun samrunauppskrifta (10 mín)
- Hópsamstarf: Búa til nútíma matseðil án afganga (15 mín)
- Kynning og jafningjarýni á réttum (15 mín)
- Einstök endurgjöf og mat (5 mín)
- Niðurstaða og næstu skref (5 mín)

Námsárangur: Þátttakendur munu tryggja að engar afgangsaðferðir uppfylli heilbrigðis- og öryggisstaðla, sem jafnvægi sjálfbærni við næringargæði og matvælaöryggi í matreiðsluundirbúningi.

ÁFANGI: INNGANGUR AÐ EFNINU (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Kynntu stuttlega hugtakið "Heilsupættir í NO Leftover Culinary Arts." Leggðu áherslu á mikilvægi þess að lágmarka matarsóun í matreiðslu, bæði fyrir heilsufar og sjálfbærni í umhverfinu.	<ul style="list-style-type: none"> • Fljótleg óformleg skoðanakönnun eða handaupprétting til að meta fyrri þekkingu eða áhuga á efninu. • Spyrðu nokkurra spurninga til að örva hugsun (t.d. „Hver heldurðu að séu heilsufarsleg áhrif matarsóunar?“ eða „Af hverju gæti verið mikilvægt að minnka matarleifar?“). 	Stutt PowerPoint kynning eða infografík sem dregur saman lykilatriði. <ul style="list-style-type: none"> • Flettistöflu eða töflu til að skrifa niður fyrstu hugsanir þátttakenda.



EFNI 15

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

HEILSA OG ÖRYGGISMÁL

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: AÐ SKILJA EFNID (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu yfirlit yfir helstu hugtök sem tengjast „NO Leftover Culinary Arts,“ þar á meðal heilsufarsáhrif þess að draga úr matarsóun, svo sem varðveislu næringarefna og matvælaöryggi.	<ul style="list-style-type: none"> • Stutt Q&A lota eða skyndipróf með skoðanakönnunarhugbúnaði (t.d. Kahoot) til að meta skilning. • Hvetjið þátttakendur til að deila fyrstu hugsunum eða hugleiðingum. 	<ul style="list-style-type: none"> • Greinarblað eða glærur sem draga saman heilsupætti NO Leftover Culinary Arts. • Stafræn verkfæri (t.d. Poll Everywhere, Mentimeter) fyrir gagnvirka yfirheyrslu.

STIG: SKILNINGUR Á EFNINU Í KENNINGU OG FRAMKVÆMD (30 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Skiptu þátttakendum í litla hópa til að ræða aðferðir til að draga úr matarsóun í bæði fageldhúsum og heimilismatreiðslu, með áherslu á heilsufarslegan ávinning. Framkvæmdu hagnýta sýnikennslu þar sem réttur er útbúinn með tækni sem lágmarkar afganga og heldur næringargildi.	<ul style="list-style-type: none"> • Fylgstu með hópumræðum og gefðu endurgjöf. • Gerðu stutta skriflega eða munnlega spurningakeppni í lok sýnikennslunnar til að tryggja að lykilatriðin séu skilin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uppskriftaspjöld eða kennslumyndbönd sem sýna tækni sem ekki er afgangur. • Hráefni og eldunarbrúnaður fyrir sýnikennsluna.

STIG: ÞRÓUN EFNIS (10 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Stuðla að hugarflugi þar sem þátttakendur þróa sínar eigin aðferðir eða uppskriftir sem fela í sér nálgun sem ekki er afgangur, með áherslu á heilsupætti.	Kynningar eða miðlun hugmynda innan hópsins. Gefðu tafarlausa endurgjöf um hagkvæmni og heilsufarslegan ávinning af fyrirhuguðum	Fletitöflu eða töflu fyrir hugarflug. Aðgangur að gagnagrunnum á netinu eða matreiðslubókum til innblásturs.



EFNI 15

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND



HEILSA OG ÖRYGGISMÁL

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Láttu þátttakendur vinna í pörum eða litlum hópum til að búa til ítarlega áætlun eða uppskrift sem samþættir meginreglur sem ekki eru afgangar með áherslu á að hámarka heilsufarslegan ávinninga.	Farið yfir og metið áætlun/uppskrift hvers hóps út frá áætlun sem inniheldur sköpunargáfu, hagkvæmni og heilsufarsáhrif. Jafningjarýni meðal hópa til að veita frekari endurgjöf.	Sniðmát fyrir þróun uppskrifta/áætlunar. Heilsu- og næringarleiðbeiningar til að vísa til við skipulagningu

STIG: VERÐMÆTASKÖPUN + PRÓFUN Á NÁMSÁRANGRI (15 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Leyfðu þátttakendum að prófa eða líkja eftir áætlunum/uppskriftum sem ekki eru eftir með heilsufarsáherslu, annaðhvort með raunverulegri matreiðslu (ef aðstaða er til staðar) eða með ítarlegum leiðbeiningum með ímynduðum atburðarásam.	Fylgstu með prófunarferlinu og gefðu endurgjöf í rauntíma. Láttu þátttakendur meta eigin og annarra útkomu miðað við upphafleg markmið.	Eldunaraðstaða eða uppgerð verkfæri (t.d. matreiðsluforrit, uppskriftagreiningarhugbúnaður). Umsagnareyðublöð eða stafræn verkfæri fyrir jafningjamat

STIG: EINSTÖK ENDURGJÖF OG MAT (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
Gefðu persónulega endurgjöf til hvers þátttakanda eða hóps út frá frammistöðu þeirra meðan á verklegum verkefnum stendur.	Notaðu matseðil eða gátlista til að veita ákveðna, virka endurgjöf. Bjóða upp á stutta ígrundunaræfingu þar sem þátttakendur skrá niður helstu atriði sem hægt er að taka með og bæta úr.	Matseyðublöð eða stafræn verkfæri til að veita endurgjöf. Hugleiðingardagbækur eða skrifblokkir fyrir þátttakendur til að skrá hugsanir sínar.



EFNI 15

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

HEILSA OG ÖRYGGISMÁL

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

STIG: NIÐURSTAÐA (5 MÍN)

NÁMSVIRKNI/VERKEFNI:	AÐFERÐIR VIÐ NÁMSMAT:	TILFÖNG:
<ul style="list-style-type: none"> • Dragðu saman helstu atriði sem fjallað var um á þinginu og leggðu áherslu á mikilvægi heilsupátta í matargerð sem ekki er afgang. • Kynntu stuttlega næstu einingu eða efni sem farið verður yfir á námskeiðinu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opnaðu fyrir allar lokaspurningar eða athugasemdir. <ul style="list-style-type: none"> • Gerðu stutta útgöngukönnun til að safna viðbrögðum um lotuna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yfirlitsskyggna eða dreifibréf með lyklum. • Könnunarverkfæri (t.d. Google eyðublöð, pappírskannanir) fyrir endurgjöf á lotum.



EFNI 15

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

HEILSA OG ÖRYGGISMÁL

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

SPURNINGAR UM ÞAÐ: HEILBRIGÐISPJÓÐUR Í ENGUM AFFARI MAÐRÆÐSLIST

mataratganga?

2. Hver er heilsufarslegur ávinningur af því að nota alla hluta hráefnis í eistneskri matargerð?

3. Hvernig flétta íslenskt matreiðslufólk heilsufarssjónarmið inn í aðferðir sem ekki eru afgangar?

4. Hvaða hlutverki gegnir skammtaæftirlit við að viðhalda heilsu en lágmarka sóun í Lettlandi?

5. Hvernig geta litháískar fjölskyldur búið til hollar máltíðir með því að nota afgangsefni?

6. Hverjar eru bestu aðferðir til að koma jafnvægi á bragð og næringu í dönskum réttum án afgangar?

7. Hvernig geta eistneskir skólar sett engar afgangareglur inn í næringaráætlanir sínar?

8. Hver er heilsufarsáhættan af því að endurnýta afganga í íslenski matargerð og hvernig er hægt að draga úr þeim?

9. Hvernig tryggja lettneskir matreiðslumenn matvælaöryggi þegar þeir endurnýta afganga?

10. Hvernig geta litháískar matreiðslulistir stuðlað að heilsu án þess að matreiðsluaðferðir séu afgangar?

11. Hver eru næringarfræðileg áhrif þess að nota matarleifar í danski matreiðslu?

12. Hvernig geta eistneskir matreiðslumenn búið til holla og sjálfbæra matseðla án afgangar?

13. Hver eru helstu heilsufarssjónarmið íslenskra heimila þegar ekki er skipulögð matarafgangar?

14. Hvernig geta lettneskir matreiðslukennarar kennt nemendum um heilsufarslegan ávinning þess að lágmarka matarsóun?

15. Hverjar eru aðferðir til að viðhalda gæðum og öryggi matvæla í litháísku engum matreiðslulistum?

Athugasemd: Þessar spurningar eru settar fram í verkefnasettinu um sama efni.



EFNI 15

KENNSLUÁÆTLUN - HUGMYND

HEILSA OG ÖRYGGISMÁL

NORRÆNAR OG EYSTRASALTSPJÓÐIR

AUÐLINDIR UM ÞAÐ: HEILBRIGÐISPJÓÐUR Í ENGUM AFFARI MAÐRÆÐSLIST

Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

Ferreira, S. (2018). Listin að elda fyrir heilsuna: Matreiðslulækningar. Fáanlegt á <https://nutrition.org/the-art-of-cooking-for-health-culinary-medicine/>
Policastro, P., Brown, A. H., Camolo, E. (2023).

Heilbrigðir aðstoðarmenn: nota matreiðslukennslu til að bæta matreiðslulæsi barna og sjálfshæfni til að elda. Fáanlegt á <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1156716/full> Athugaðu önnur úrræði og tilvísanir í bæklingunum um NO LEFTOVER geislunar- og samtímauppskriftirnar.

Samantekt á 15 kennsluáætlunum

15 lotu röðin um NO LEFTOVER matreiðslulist fjallar um sjálfbærar aðferðir til að lágmarka matarsóun. Umræðuefnin eru sjálfbær uppspretta, skipuleggja matseðil án sóunar, matreiðslutækni og skapandi notkun á afgangum. Fundirnir fjalla einnig um varðveislu matvæla, úrgangsstjórnun, fræðslu til neytenda og mælingar á sóun. Þátttakendur þróa hagnýta færni í tengslamyndun, gerð eignasafns og innleiðingu NO LEFTOVER áætlana í viðskiptaumhverfi. Niðurstaðan er yfirgripsmikill skilningur og beiting á aðferðum til að draga úr úrgangi í matreiðslulistum, sem eykur bæði umhverfisábyrgð og skilvirkni fyrirtækja, á sama tíma og ýtir undir faglegan vöxt með tengslaneti og þróun eignasafns.

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-2022/10049

100% ENGIN AFSTAF

Mynd: eftir kazoka30 frá Getty Images Pro, Canva.



Niðurstaða

Þessi stafræni bæklingur „Safn af 15 kennsluáætlunum fyrir NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts“ sem hluti af verkefninu NPAD-2022/10049 inniheldur 15 áætlanir með NO LEFTOVER hugmynd frá Danmörku, Eistlandi, Lettlandi, Íslandi og Litháen með lýsingum, dagskrá, tímasetningaraðgerðum, matsaðferðum og gagnlegum úrræðum.

Þessar kennsluáætlanir geta nýst fyrir faglegt og formlegt matreiðslunám og fyrir áhugamannanotkun og óformlega menntun.

Hægt er að nota áætlanirnar sem allt námskeiðið og sem aðskilin brot. Hverja áætlun er hægt að nota sjálfstætt fyrir hvers kyns félagsstarfsemi og málstofu.

Þróðu úrræðin: stafræna bæklinga og myndböndin er hægt að nota til að styðja við áætlunina, og eigin tilföngum er hægt að bæta við auk þess sem þessi efni þróast hratt og fá upplýsandi og tæknilegar uppfærslur.

Tímaáætlanirnar eru nátengdar verkefnum um sama efni og innihalda því sömu spurningar – bæði fyrir kennara og nemendur sem munu nota verkefnið.



Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-2022/10049

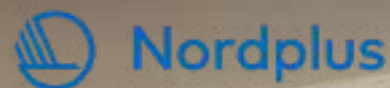
100% ENGIN AFSTAF

Mynd: eftir lindavostrovská frá Getty Images, Canva.





Verkefnakenni: NPAD-2022/10049



Höfundar og þátttakendur:

Zvereva, Olga, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riga), verkefnastjóri, uppsetning, innihald og grafísk hönnun, hugmynd, uppbygging, klipping
Pasnaka-Irkle, Inna, HOTEL SCHOOL Hotel Management College (Riga) Paraukienė, Laima, Vilniaus kolegija (Litháen)) Bjarnfríður Einarsdóttir, Hansina, STEP BY STEP CONSULTING (Ísland) Rafn, Jon, STEP FOR STEP CONSULTING (Ísland) Pels, Ruta, MITRA (Eistland) Smulski, Aleksei, MITRA (Eistland) Högnadóttir, Anna, Com&Train (Danmörk)



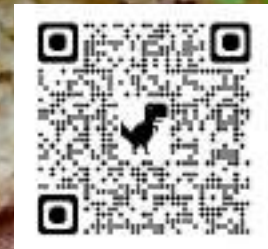


Verkefnakenni: NPAD-2022/1004



SAMSAFN AF 15 KENNSLUAÆTLUNUM FYRIR, KENNARA SEM VILJA NYTA SÉR KENNSLUEFNIÐ SEM ÞUIÐ HEFUR VERIÐ TIL I "NO LEFTOVER"

Tilvísun: Zvereva, O.ö.fl. (2024). „Setja af 15 lotuáætlunum fyrir ENGIN AFSTAF Norræn/Baltneskrar matreiðslulistar“ . Nordplus fullorðinn. NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts: digitaSet af 15 lotuáætlunum fyrir NO LEFTOVER Nordic/Baltic Culinary Arts"l námskeið með þjálfunarefni og verkfærum fyrir fullorðna kennara. Verkefnakenni: NPAD-2022/10049.
ISBN kóða: 978-9934-643-04-0
Website: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com



Mynd: eftir Anna Tis
frá Pexels, Canva