

ÍSLENSKT STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ
FRÆÐSLUEFNI OG TÓLUM FYRIR FULLORÐNA
KENNARA

LEIÐBEININGAR UM KENNSLU / NÁMSTÆKI FYRIR FULLORÐINSKENNARA Í NO LEFTOVER MATREIÐSLULISTUM

ENGIN AFGANGUR NORRÆN/BALTNESK
MATREIÐSLULIST: STAFRÆNT NÁMSKEIÐ MEÐ
ÞJÁLFUNAREFNI OG VERKFÆRUM FYRIR FULLORÐNA
KENNARA

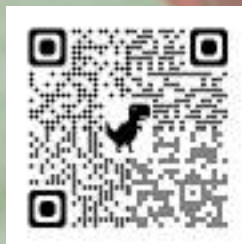


LEIÐBEININGAR UM KENNSLU-/NÁMSTÆKI FYRIR FULLORÐINSKENNARA Í (NO LEFTOVER) MATREIÐSLULIST

Leiðbeiningar um kennslu/námsverkfæri fyrir fullorðnakennara í NO LEFTOVER norrænum/eystrasaltsneskum matreiðslulistum, þar á meðal Danmörku, Eistlandi, Íslandi, Lettlandi, Litháen með áherslu á "nota staðbundið" og tengsl við sjálfbærni.

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

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). Leiðbeiningar um kennslu / námstæki fyrir fullorðinskennara í NO LEFTOVER matreiðslulistum. Engin afgangur Norræn/baltnesk matreiðslulist: stafrænt námskeið með þjálfunarefni og verkfærum fyrir fullorðinskennara. Verkefnakenni: NPAD-2022/10049.

ISBN kóða: 978-9934-643-03-3

Website: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com



HOTEL SCHOOL

WISNÍCU BIZNESA KOLEDŻA

com&train ©
Start din komptascarisse með os

Sfs

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

100% ENGIN AFSTAF

Mynd:
Hindber, Canva,
Carlo_Nogaroto
pixabay

eftir
frá

Efnisyfirlit

1. Lýsing á verkefninu, markmiði og markmiðum verkefnisins
2. Lýsing á samstarfsaðilum verkefnisins
3. Inngangur
4. Markmið og markmið leiðbeiningabókarinnar
5. Lýsing á markhópi handbókarinnar og hæfniviðmiðum, væntanlegum árangri eftir lestur handbókarinnar
6. Farið yfir kennslu- og námstæki með lýsingu fyrir fullorðinskennara með áherslu á NO LEFTOVER heimspeki í norrænum/baltneskum matreiðslulistum
7. Farið yfir gagnleg forrit og vefsíður til að kenna og læra sjálfbæra matreiðslulist með tenglum og lýsingum
8. Farið yfir gagnleg forrit fyrir kennslu og nám Samantekt Niðurstaða Tilvísunarlisti Tenglar á gagnleg úrræði Höfundar, þátttakendur

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. NPHZ-2021/10049, er að efla kennsluáferðir fullorðinna kennara í matreiðslulistum með áherslu á norræna/ Hefðbundin og nútímaleg matargerð frá Eystrasaltsríkjunum með nálgun á ENGIN AFSTAF á mismunandi stigum, þar með talið að skipuleggja hráefni og skammta, elda, þjóna, selja, markaðssetja réttina og matargerðarhugmyndir, finna sanngjarna neysluleiðir fyrir afganga, ábyrga meðhöndlun lokastigsúrgangs.

Norrænn/eystrasaltsneskur virðisauki

Matreiðslulistin, og nánar tiltekið norræn/baltnesk matargerð, á sér mjög gamla áhugaverða sögu, hefðir, uppskriftir, áferðir, 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 AFSTAF

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 RÁÐGANG	www.sfsradgjof.is
DANMÖRK	Com&Train	www.comtrain.dk

**Verkefnakenni: NPAD-
2022/10049**
100% ENGIN AFSTAF

HOTEL SCHOOL
VIESNĪCU BIZNESĀ KOLEDŽĀ

com&train
Start din kommandoreise med os

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra

Sfs
Adult
Education
Iceland



Mynd:
Eystrasaltsútsyni eftir
monika1607 frá Pixabay

Inngangur

Verkefnið NPAD-2022/10049 niðurstöður
þróunarverkefnanna leiða til þróaðs nýja námskeiðsins
'Stafrænt námskeið í NO LEFTOVER Norræn/Baltnesk
matreiðslulist fyrir fullorðna kennara' þar á meðal þróun
á innihaldi námskeiðsins og uppsetningu áfanga, val á
stafrænu sniði, aðferðir og efni sem nota á.

Tilgangurinn er að bæta aðferðir við fullorðinskennslu,
aðgengi fullorðinna að námi, bæta gæði fullorðinsnáms
og mæta nýjum eða breyttum þörfum fyrir breytt
umhverfi einstakra tilboða í gestrisni, fjölbreytni í
matargerð og fjölbreytni, straumum í ferðaþjónustu fyrir
ný upplifun og smekk, nútímasamfélag þarf tæknilega
og stafræna endurbætur og endursnið, áherslu á
sjálfbærni til að viðhalda hefðum og menningararfi sem
og alþjóðlegum og innlendum auðlindum með ábyrgri
neyslu og notkun staðbundins hráefnis og annarra
auðlinda. Námskeiðspróunin styður við þróun
þjálfunarmöguleika fyrir kennara, leiðbeinendur og
annað uppeldisstarfsfólk í fullorðinsfræðslu
umsjónarmanns verkefnisins, allra samstarfsaðila
verkefnisins og annarra stofnana og einkafyrirtækja,
opinberra stofnana þar sem námskeiðið verður fínstillt
vara fyrir mismunandi flokka fullorðinskennara. .

**Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-
2022/10049**

Verkefnakenni: NPAD-2022/10049

HOTEL SCHOOL

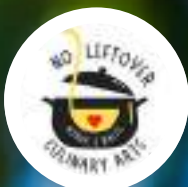
VIESŃICU BIZNESU KOLEDŻA

com&train 
Start ziv kompartmente med os

Sfs
Adult
Education
Iceland

Vik
VILNIAUS
KOLEGIJA

Mitra



Mynd:
Plum, KenanOlgun
frá Getty Images
Signature Canva

100% ENGIN AFSTAF

Markmið og markmið handbókarinnar

„Norræn/eystrasaltsnesk 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 nútímataækni, 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. Verkefnaniðurstöðurnar fimm sem móta námskeiðið munu þjóna sem aðlaðandi efni, verkfæri til að aðstoða fullorðna kennara við að auka ytri og innri hvatningu fullorðinna nemenda sinna við að beita meginreglum NO LEFTOVER í matreiðslulistum.

100% ENGIN AFSTAF

Norrænn/baltneskur virðisauki

Verkefniskenni: NPAD-2022/10049



Lýsing á markhópi handbókarinnar og hæfniviðmiðum, væntanlegur árangur eftir lestur handbókarinnar

Aðalmarkhópur fullorðinna kennara eru fullorðnir kennarar sem vinna með matreiðsluáætlanir á fag- og áhugamannastigi.

·Auk þess eru aukamarkhópar fullorðinskennarar sem vinna með fullorðnum innan félagsnáms, tómstundastarf, viðskiptaþjálfun og markþjálfun, símenntunarsmiðjur, málstofur, tengslanetviðburðir þar sem starfsemi matreiðslu, viðburðir með matarframboði eru innbyggðir.

· Þvert á formlegt, óformlegt og/eða óformlegt nám fyrir fullorðna;

·Bæði almennt og starfsnám;

100% ENGIN AFSTAF

Norrænn/baltneskur virðisauki

Verkefniskenni: NPAD-2022/10049



KENNSLU- OG NÁMSTÆKI

Kennslu- og námstæki fyrir fullorðinskennara lögðu áherslu á NO LEFTOVER hugmyndafræðina í norrænum/baltneskum matreiðslulistum.

Þessar auðlindir eru flokkaðar í fræðsluvettvangi, uppskriftavefsíður, verkfæri sem miða að sjálfbærni, lausnir til að stjórna matarsóun, matreiðsluúrræði sem ekki eru sóun og fleira.





KENNSLU- OG NÁMSTÆKI



MENNTAMÁLUR



UPPSKIPTA VEFSÍÐUR



VERKFÆRI SEM MIÐA AÐ SJÁLFBÆRNI



LAUSNIR FYRIR MATARSÓUN



**MATREIÐSLUÚRGANGUR SEM ER NÚLL
ÚRGANGUR**



FRÆÐSLA OG VITUND UM MATVÆLI



VERKFÆRI TIL AÐ STJÓRNA MATARSÓUN



MATREIÐSLU- OG MATREIÐSLUKUNNÁTTA



MATARSTEFNA OG HAGSMUNAGÆSLA



KENNSLU- OG NÁMSTÆKI



HREYFINGAR FRÁ BÆ TIL BORÐS



MATARSÍÐFRÆÐI



BORGARBÚSKAPUR OG GARÐYRKJA



NÁMSSTJÓRNUNARKERFI (LMS)



SAMVINNA OG SAMSKIPTI



EFNISSKÖPUN OG KYNNING



NÁMSMAT OG PRÓF



LESTUR OG RITUN



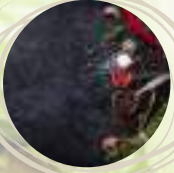
MINNISTAKA OG SKIPULAG



KENNSLU- OG NÁMSTÆKI



GAGNVIRKT NÁM OG GAMIFICATION



VÍSINDA- OG STÆRÐFRÆÐIVERKFAERI



FORRIT FYRIR LESTUR OG LÆSI



SÉRKENNSLUTÆKI



SAMFÉLAGSPÁTTTAKA



STUÐNINGSTÆKNI



NÁMSEFNISPRÓUN



SAMSTARFSVERKEFNI



KEPPNI OG VOTTUN



KENNSLUTÆKJA

FYRIR NORRÆNAR / Eystrasaltsneskar "ENGIN afgangur" MADRÆÐSLISTIR

Norræna/baltnesku „No Leftover“ matreiðslulistin leggur áherslu á sjálfbærar matreiðsluaðferðir sem lágmarka matarsóun. Hér eru nokkur lykkilennsla fyrir þessa matreiðsluaðferð.

Með því að samþætta þessi verkfæri í kennslu- og námsumhverfi geta kennarar á áhrifaríkan hátt stuðlað að meginreglum NO LEFTOVER, engin sóun á matreiðslu og stuðlað að sjálfbærni menningu í matreiðslulistum.

VINNUSTOFUR OG NÁMSKEIÐ

VINNUNÁMSKEIÐ

Verklegar lotur þar sem þátttakendur læra aðferðir til að nota heil hráefni, svo sem slátrun frá nefi til hala eða matreiðslu frá rót til stofns.

MATREIÐSLU NÁMSKEIÐ

Skipulögð námskeið sem kenna uppskriftir og aðferðir til að nýta afganga á skapandi hátt.

NAMSEFNISÞRÖUN

NÁMSKRÁ UM SJÁLFBÆRA MATREIÐSLU

Fella inn kennslustundir um varðveislu matvæla, gerjun, súrsun og aðrar aðferðir sem lengja líf matar.

FRÆÐSLA UM UMHVERFISÁHRIF

Einingar sem útskýra vistfræðilegan ávinning af því að draga úr matarsóun.

AUÐLINDAEFNI

MATREIÐSLUBÆKUR OG LEIÐBEININGAR

Rit eða myndbönd sem sýna hvernig á matreiðslu án sóunar, með uppskriftum og ráðleggingum.

KENNSLUÆFNI OG MYNDBÖND Á NETINU

Aðganglegar margmiðlunarauðlindir sem sýna enga LEFTOVER, NO-WASTE tækni.

SAMFÉLAGSÞÁTTAKA

MATARDEILINGAR NET

Pallur þar sem samfélög geta deilt umframmat.

STAÐBUNDIÐ BÆNDASAMSTARF

Samstarf við staðbundin bæi o nota mismýndaða eða afgangsfraðleiðslu.



NÁMSTÆKJA



FYRIR NORRÆNAR / Eystrasaltsneskar "ENGIN
-afgangur" MADRÆÐSLISTIR

Gagnvirkir námsvettva ngar

NETNÁMSKEIÐ

Rafrænar
námseiningar sem
fjalla um fræðilega og
hagnýta þætti í
matreiðslu án sóunar

SÝNDARLEGAR MADRÆÐISKÍMAR

Lifandi eða skráðar lotur
sem gera nemendum
kleift að fylgjast með að
heiman.

FARSÍMAFOR RIT

UPPSKIPTAAP P

Forrit sem stinga upp
á uppskriftum
byggðar á
hráefnisafgangi.

WASTE MÆLINGARFORRIT

Verkfæri til að hjálpa
til við að fylgjast með
og draga úr
persónulegri
matarsóun.

VERKLEGAR ÆFINGAR

MATREIÐSLU ÁSKORANIR

Hvetjið nemendur til að
búa til máltíðir með því
að nota aðeins það sem
er til í búi þeirra eða
ísskáp.

ÚRGANGSÚTSKOÐUN

Verkefni þar sem
nemendur greina eigin
matarsóun og finna leiðir
til að draga úr henni.

SAMSTARFSVER KEFNI

MATREIÐSLUVIÐB URÐIR FYRIR HÖR

Viðburður þar sem
þátttakendur elda saman
með því að nota tiltækt
hráefni, stuðla að
teymisvinnu og skapandi
vandamátalausn.

SAMFÉLAGSELDHÚS

Rými þar sem fólk getur
komið saman til að læra
og æfa sjálfbæra
matreiðslu.

VETTVANGSF ERÐIR OG YFIRGRIPSMI KIL UPPLIFUN

BÆJASÓKNIR

Ferðir um bæi á
staðnum til að skilja
ferðalag matarins frá
bæ til borðs.

MARKAÐSFERÐIR

Heimsóknir á
staðbundna markaði
til að fræðast um val
og nýtingu
árstíðabundinnar
afurða.



STJÓÐTÆKNI



FYRIR NORRÆNAR / Eystrasaltsneskar "ENGIN afgangur" MAÐRÆÐSLISTIR

GERJUNARSETT



Verkfæri og sett sem gera nemendum kleift að æfa gerjun heima.

JARÐGERÐARKERFI



Einföld kerfi til að breyta matarleifum í moltu.

MATUR ÞURRKARAR



Búnaður til að varðveita umframmat með ofþornun.

VERKFÆRI FYRIR MAT OG ENDURGJÖF

FRAMVINDUMÆLING:

Persónuleg dagbók: Að hvetja nemendur til að skrá ferð sína og úrbætur í að draga úr matarsóun.

Endurgjöf eyðublöð: Regluleg endurgjöf frá leiðbeinendum til að hjálpa nemendum að betrubæta tækni sína.

KEPPNI OG VOTTUN:

Matreiðslukeppnir: Vingjarnlegar keppnir til að hvetja og hvetja til skapandi matreiðslu án sóunar.

Sjálfbærnivottun: Viðurkenning fyrir að ná tökum á sjálfbærum matreiðsluaðferðum.



MENNTAMÁLUR

Nordic Food Lab



Kannar fjölbreytileika matvæla og sjálfbærni í norrænni matargerð með rannsóknum og auðlindum.

<https://nordicfoodlab.org/>

Matarfræðiháskólinn



Áætlanir með áherslu á sjálfbæra matreiðslulist, þar á meðal norrænar matarhefðir (Italia)

www.unisg.it

Háskólinn í Roskilde



Námskeið um sjálfbæra þróun og matvælakefni sem skipta máli fyrir matreiðslukennara.

<https://ruc.dk/en>

Matvælahúsið í Kaupmannahöfn



Leggur áherslu á sjálfbæra fræðslu um matvæli og að bæta almenna máltíðir.

<https://kbh-madhus.webflow.io/english/aboutus>

Aalto háskólinn



Námskeið og rannsóknir í sjálfbærum matreiðsluháttum innan hönnunar og nýsköpunar.

<https://www.aalto.fi/is>

Coursera



Netnámskeið um sjálfbær matvælakefni og matreiðslulist frá efstu háskólum

<https://www.coursera.org/>

edX



Námskeið í sjálfbærum landbúnaði, matarskiðfræði og matreiðslulistum.

<https://www.edx.org/>

FutureLearn



Námskeið um sjálfbærni, matvælakefni og matreiðsluhæfileika.

<https://www.futurelearn.com>

Skillshare



Námskeið um matreiðslutækni, sjálfbæra matreiðslu og matljósmyndun.

<https://www.skillshare.com/en/>



UPPSKRIFTAVEFSÍÐUR

Nordic Food Living



Hefðbundnar og nútímalegar norrænar uppskriftir með áherslu á sjálfbærni og lágmarks

<https://nordicfoodliving.com>

Skandi eldhús



Margvíslegar norrænar uppskriftir og greinar um sjálfbæra matreiðslu.

<https://www.scandikitchen.co.uk/>

Nýtt norrænt eldhúsávarp



Leiðbeiningar um nýja norræna matargerð sem leggur áherslu á staðbundið, árstíðabundið og sjálfbært

<https://www.nordicmanifesto.org/en/information/new-nordic-food-manifesto>

Eystrasaltssjávarma tsfræði



Matreiðsluleiðir Eystrasaltslandanna

<https://www.balticseaculinary.com/baltic-sea-cuisine>

Arctic Grub



Einbeitir sér að norski matargerð með áherslu á hefðbundnar uppskriftir og sjálfbærni.

<https://arcticgrub.com/>

BBC góður matur



Safn uppskrifta með áherslu á hollan og sjálfbæran mat.

<https://www.bbcgoodfood.com/>

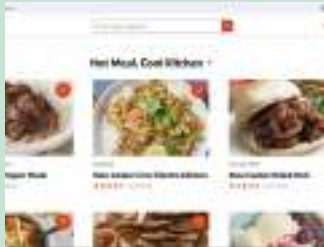
Sorglegt



Þúsundir uppskrifta, þar á meðal kaflar fyrir árstíðabundin og sjálfbær matreiðslu.

<https://www.epicurious.com/>

Allar Uppskriftir



Notendagerðar uppskriftir með valmöguleikum fyrir sjálfbæra og vistvæna rétti.

<https://www.allrecipes.com/>

Matur52



Samfélagsdrifin uppskriftir með áherslu á sjálfbærni og ábyrga uppsprettu.

<https://www.food52.com/>



VERKFÆRI SEM MIÐA AÐ SJALFBÆRNI

Matarlyst



Verkfæri til að mæla umhverfisáhrif uppskrifta og stuðla að sjálfbærri matreiðslu.

<https://www.eterernity.org/>

Norrænn leiðarvísir Félags sjálfbærra veitingamanna (SRA).



Sjálfbærnimatskerfi fyrir veitingastaði, þar á meðal leiðbeiningar um norræna

matreiðsluhætti.
<https://thesra.org/>

Matarlyst



Sænskt frumkvæði sem styður sjálfbæra nýsköpun og þróun matvæla.

<https://matlust.eu/>

Staðbundnir matarhnútar



Vettvangur sem tengir staðbundna matvælaframleiðendur við neytendur, stuðlar að sjálfbærri matvælaöflun.

<https://localfoodnodes.org/en>

Norrænt samstarf



Auðlindir og skýrslur um sjálfbær matvælaakerfi og stefnur á Norðurlöndum.

<https://www.norden.org/en>

Too Good To Go - norrænt/eystrasaltsland



App til að draga úr matarsóun með því að leyfa notendum að kaupa afgangsmat frá

staðbundnum
<https://www.toogoodtogo.com/en-us>

OLIO - norrænt/eystr asaltsland



Matarmiðlunarapp sem tengir nágranna og staðbundin fyrirtæki til að deila matarafgangi og draga úr sóun.

<https://olioapp.com/en/>

Karma



Sænskt app hjálpar til við að draga úr matarsóun með því að leyfa notendum að kaupa óseldan mat frá veitingastöðum á lækkuðu

verði.
<https://karma.life/>

Endurmat



Dönsk samtök lögðu áherslu á að draga úr matarsóun með vitundarherferðum og hagnýtum lausnum.

<https://www.refood.dk/>



ZERO-WASTE MATREIÐSLA

Nordic Zero Waste



Úrræði og vinnustofur um að lifa núll-úrgangi lífsstíl, þar á meðal sjálfbærar matreiðsluáðferðir.

<https://www.nordiczerowaste.no/>

Real Food Media frá Önnu Lappé



Fræðsluefni og fjölmiðlaverkefni þar sem lögð er áhersla á sjálfbærar mat og „zero-waste“ matreiðslu.

<https://realfoodmedia.org>

Grænar eldhússögur



Blogg með grænmetisuppskriftum með áherslu á árstíðabundið og sjálfbært hráefni.

<https://greenkitchenstories.com/>

Norræna eldhúsið



Uppskriftir og greinar þar sem lögð er áhersla á „zero-waste“ matreiðslu og sjálfbært norrænt hráefni.

<https://thenordickitchen.com/>

Siðferðileg áhrif á Norðurlönd



Net áhrifavalda sem stuðla að sjálfbærum og siðferðilegum lífsstílum, þar á meðal ráðleggingum um matreiðslu án úrgangs.

<https://ethicalinfluencers.co.uk/>

Zero-Waste kokkurinn



Uppskriftir og ráð til að draga úr soun í eldhúsinu.

<https://zerowastechef.com/>

Soun! Sagan um matarsoun



Heimildarmynd um matarsoun og hvernig hægt er að draga úr henni.

https://play.google.com/store/movies/details/Wasted_The_Story_of_Food_Waste?id=kLXgXmnKVzE&hl=is

Zero Waste Home



Leiðbeiningar um að lifa núll-úrgangs lífsstíl, þar á meðal ráðleggingar um sjálfbæra matreiðslu.

<https://zerowastehome.com/>

Ruslið er fyrir kastara



Hagnýt ráð til að draga úr soun í daglegu lífi, þar með talið í eldhúsinu.

<https://www.trashisfortossers.com/>



SJÁLFBÆR HRÁEFNI OG MATREIÐSLA

Árstíðabundin matarleiðbeiningar



Hjálpar notendum að komast að því hvaða afurð er á tímabili á þeirra svæði til að hvetja til árstíðabundinnar neyslu.

<https://www.seasonalfoodguide.org/>

Leiðbeiningar matara um loftslagsbreytingar



Kannar áhrif fæðuvals á loftslagsbreytingar og veitir ráð um sjálfbæran mat.

<https://foodforallnb.ca/focus/food-and-climate-change>

Kjötlaus mánudagur



Hvetur til að draga úr kjötneyslu í þágu heilsu og umhverfis, með grænmetisuppskriftum.

<https://www.mondaycampaigns.org/meatless-monday>

Elska mat hata sóun



Býður upp á ráð og uppskriftir til að draga úr matarsóun heima

<https://www.lovefoodhatewaste.com/>

Sjálfbært borð



Býður upp á úrræði til að skilja áhrif fæðuvals á umhverfi og sjálfbærni.

<https://foodprint.org/>

Borða svona mikið



Mataráætlunarforrit sem hjálpar notendum að búa til hollar og sjálfbærar mataráætlanir.

<https://www.eatthismuch.com/>

Sæl Kýr



Skrá yfir vegan og grænmetisæta veitingastaði um allan heim, sem stuðlar að plöntubundnu og sjálfbæru mataræði.

<https://www.happycow.net/>

Grennið borðar



Uppskriftir og matreiðsluráð með áherslu á heilbriggt, árstíðabundið og sjálfbært hráefni.

<https://www.thespruceeats.com/>

Umhverfisvinnuhópur (EWG)



Veitir leiðbeiningar um heilbriggt mataræði og sjálfbært fæðuval.

<https://www.ewg.org/>



FRÆÐSLA OG VITUND UM MATVÆLI

Slow Food International



Stuðlar að staðbundinni matarmenningu og hefðum með áherslu á sjálfbærni.

<https://www.slowfood.com/>

Bæn í skóla



Forrit sem tengir skóla við bæi á staðnum til að þjóna hollum máltíðum og fræða nemendur um landbúnað.

<https://groundworkcenter.org/farm-to-school/#:~:text=Farm%20to%20School%20financially%20supports,for%20health%2C%20environment%20and%20economy.>

FoodCorps



Samtök sem vinna að því að tengja krakka við hollan mat í skólum.

<https://foodcorps.org/>

Matreiðslufræðistofnun



Matreiðsluskóli sem býður upp á nám í sjálfbærni og matreiðslulist.

<https://www.ice.edu/>

Matreiðslustofnun Ameríku



Býður upp á námskeið og áætlanir með áherslu á sjálfbærar matarvenjur.

<https://www.ciachef.edu/>

Græna skólabandalagið



Net skóla sem stuðla að sjálfbærni í menntun og rekstri.

<https://www.greenschoolsalliance.org/>

Skólagarðsverkefni



Veitir úrræði og stuðning til að samþætta garðnám í skólum.

<https://www.schoolgardenproject.org/>

Ætandi skólagarðsverkefnið



Stuðlar að ætilegri menntun í gegnum skólagarða og eldhús.

<https://edibleschoolyard.org/>

Rannsóknir og menntun í sjálfbærum landbúnaði (SARE)



Býður upp á fjármagn og styrki til rannsókna og menntunar í sjálfbærum landbúnaði.

<https://www.sare.org/>



VERKFÆRI TIL AÐ STJÓRNA MATARSÓUN

Endurgjöf



Herferðir gegn matarsóun á öllum stigum matvælakefins. Herferðir gegn matarsóun á öllum stigum matvælakefins.

<https://feedbackglobal.org/>

FoodCloud



Tengir fyrirtæki með umframat til góðgerðarmála í neyð.

<https://food.cloud/>

Leanpath



Tæknilausnir til að koma í veg fyrir matarsóun í stóreldhúsum.

<https://www.leanpath.com/>

ReFED



Veitir gögn og lausnir til að draga úr matarsóun.

<https://refed.org/>

Önnur uppskera



Stofnunin einbeitti sér að matarþjörgun og dreifingu til nauðstaddra.

<https://2-harvest.org/>

Hættu að sóa mat



Dönsk samtök vekja athygli á matarsóun

<https://www.stopwastingfood.org/lander>

WRAP (aðgerðaáætlun um úrgang og auðlindir)



Vinnur með stjórnvöldum, fyrirtækjum og samfélögum til að bæta auðlindanýtingu.

<https://www.wrap.ngo/>

Food Rescue US



Notar tækni til að passa matvælagjafa og matarþega.

<https://foodrescue.us/>

Natural Resources Defense Council (NRDC)



Vinnur að ýmsum umhverfismálum, þar á meðal matarsóun.

<https://www.nrdc.org/>



MATREIÐSLU- OG MATREIÐSLUKUNNÁTTA

MasterClass



Netnámskeið frá heimsþekktum matreiðslumönnum með áherslu á ýmsar matreiðslutækni.

<https://www.masterclass.com/>

Test Eldhús Bandaríkjanna



Veitir uppskriftir, matreiðslutækni og vörudóma.

<https://www.americatestkitchen.com/>

The Kitchn



Uppskriftir, matreiðsluráð og eldhúshakk.

<https://www.thekitchn.com/>

Alvarlegt borðar



Uppskriftir og greinar með áherslu á matvælafræði og matreiðslutækni.

<https://www.serious-eats.com/>

Bragðgóður



Vinsæl uppskriftasíða með skref-fyrir-skref myndbandsleiðbeiningum.

<https://tasty.co/>

Njóttu matarins



Uppskriftir, matreiðsluráð og matarstraumar.

<https://www.bonappetit.com/>

Bragð



Uppskriftir og sögur um alþjóðlega matargerð.

<https://www.saveur.com/>

ChefSteps



Nýstárlegar uppskriftir og matreiðslutækni með módernískum matargerðaraðferðum.

<https://www.chefsteps.com/>

Cook's Illustrated



Ítarlegar uppskriftir og vörumsagnir.

<https://www.cooksillustrated.com/>



MATARSTEFNA OG HAGSMUNAGÆSLA

Matvælastefnubandalagi



Talsmenn fyrir sjálfbæra matvælastefnu og vinnubrögð.

<https://foodpolicyalliance.org/>

Matartankur



Hugveitan einbeitir sér að því að byggja upp sjálfbært matvælaakerfi.

<https://foodtank.com/>

The Good Food Institute



Stuðlar að jurta- og frumubundnu kjöti.

<https://www.gfi.org/>

Miðstöð vísinda í almannapágu (CSPI)



Talsmenn fyrir stefnu um næringu og matvælaöryggi.

<https://www.cspinet.org/>

Union of Concerned Scientists (UCS)



Leggur áherslu á vísindalegar lausnir á umhverfis- og matvælamálum.

<https://www.ucsusa.org/>

Slow Food USA



Stuðlar að staðbundinni matarmenningu og líffræðilegum

<https://slowfoodusa.org/>

National Sustainable Agriculture Coalition (NSAC)



Talsmenn stefnu sem stuðlar að sjálfbærum landbúnaði.

<https://sustainableagriculture.net/>

Umhverfisverndarsjóður (EDF)



Leiðbeiningar um að lifa núll-úrgangs lífsstíl, þar á meðal ráðleggingar um sjálfbæra matreiðslu.

<https://www.edf.org/>

Food+Tech Connect



Fréttir og greiningar um nýsköpun og tækni í matvælum

<https://foodtechconnect.com/>



VIÐBÓTARAUÐLINDIR

EatForum



Alheimsvettvangur til að umbreyta matvælakerfinu til að fæða jörðina á sjálfbæran hátt.

<https://eatforum.org/>

Matvæla- og landbúnaðarstofnun Sameinuðu þjóðanna (FAO)



Veitir gögn og úrræði um alþjóðleg matvæla- og landbúnaðarmál.

<https://www.fao.org/home/en/>

World Resources Institute (WRI)



Rannsóknarstofnun með áherslu á mat, vatn og sjálfbærni í umhverfinu.

<https://www.wri.org/>

Alþjóðlegt bandalag um framtíð matvæla



Vinnur að því að flýta fyrir umskiptum yfir í sjálfbær matvælakerfi.

<https://futureoffood.org/>

International Food Policy Research Institute (IFPRI)



Veitir rannsóknartengdar stefnulausnir til að draga úr fátækt á sjálfbæran hátt og binda enda á hungur.

<https://www.ifpri.org/>

Matvælastofnunin



Herferðir fyrir betri matarstefnu og starfshætti.

<https://foodfoundation.org.uk/>

SMELLTU Á TENGLA TIL AÐ KOMA TIL VEFSÍÐA



SMELLTU Á TENGLA TIL AÐ KOMA TIL VEFSÍÐA

MENNTAMÁLUR

ZERO-WASTE MATREIÐSLA

VERKFÆRI TIL AÐ STJORNA MATARSÓUN

OG MEIRA:

Udemy

Zero Waste Chef
YouTube rás

Matur fyrir sál



Námskeið um matreiðslulist, sjálfbæra matreiðsluaðferðir og næringu.

Myndbönd um matreiðslu án úrgangs og sjálfbært líf.

Sjálfseignarstofnun stofnuð af matreiðslumanninum Massimo Bottura til að berjast gegn matarsóun og fæða hungraða.

<https://www.udemy.com/>

<https://www.youtube.com/user/ZeroWasteChef>

<https://www.foodforsoul.it/>

UPPSKRIFTAV EFSIÐUR

VERKFÆRI MIÐA SJALFBÆRNI

SEM FRÆÐSLA OG AÐVITUND UM MATVÆLI

Smitten eldhús

Samtök til að draga úr matarsóun

Agroecology Europe



Heimagerðar uppskriftir með áherslu á árstíðabundið og sjálfbært hráefni.

Samstarfsvettvangur sem býður upp á úrræði og bestu starfsvenjur til að draga úr matarsóun á Norðurlöndunum/Eystrasaltssvæðinu.

Stuðlar að landbúnaðarvístfræði sem sjálfbærri nálgun í búskap og matvælaframleiðslu.

<https://smittenkitchen.com/>

<https://www.foodwastealliance.org/>

<https://www.agroecology-europe.org/>

MATREIÐSLU- OG MATREIÐSLUKUN

NATTA



Sérsmiðnar ráðleggingar um uppskriftir og verkfæri til að skipuleggja máltíðir.

<https://www.yummly.com/>



VIÐBÓTARAUÐLINDIR

EatForum



Alheimsvettvangur til að umbreyta matvælaakerfinu til að fæða jörðina á sjálfbæran hátt.

<https://eatforum.org/>

Matvæla- og landbúnaðarstofnun Sameinuðu þjóðanna (FAO)



Veitir gögn og úrræði um alþjóðleg matvæla- og landbúnaðarmál.

<https://www.fao.org/home/en/>

World Resources Institute (WRI)



Rannsóknarstofnun með áherslu á mat, vatn og sjálfbærni í umhverfinu.

<https://www.wri.org/>

SMELLTU Á TENGLA TIL AÐ KOMA TIL VEFSÍÐA



PRÓFUNARTÆKI Á NETINU SEM KORTLEGGUR STAFRÆNA HÆFNI ÞÍNA MEÐ ÞVÍ AÐ NOTA DIGCOMP RAMMANN

DigComp 2.0, 2.1, 2.2 The Conceptual Reference Model for the Digital Competence Framework for Citizens, HYPERLINK: <https://www.site.digcomptest.eu/>
 DigComp ramminn skilgreinir lykilþætti stafrænnar hæfni á 5 sviðum (vídd 1). Svæðin eru tekin saman hér að neðan:

Upplýsinga- og gagnalæsi: Að setja fram upplýsingaparfir, finna og sækja stafræn gögn, upplýsingar og efni. Að dæma mikilvægi heimildarinnar og innihald hennar.

Til að geyma, stjórna og skipuleggja stafræn gögn, upplýsingar og efni.

Samskipti og samvinna: Að hafa samskipti, samskipti og samvinnu í gegnum stafræna tækni á sama tíma og þú ert meðvitaður um menningarlegan og kynslóðafjölbreytileika. Að taka þátt í samfélaginu í gegnum opinbera og einkarekna stafræna þjónustu og þátttökuborgaravitund. Að stjórna stafrænni viðveru, sjálfsmynd og orðspori manns.

Stafræn efnissköpun: Til að búa til og breyta stafrænu efni Til að bæta og samþætta upplýsingar og efni inn í núverandi þekkingarhóp á sama tíma og skilningur er á því hvernig beita skuli höfundarrétti og leyfum. Að vita hvernig á að gefa skiljanlegar leiðbeiningar fyrir tölvukerfi.

Öryggi: Til að vernda tæki, efni, persónuleg gögn og friðhelgi einkalífsins í stafrænu umhverfi.

Að vernda líkamlega og andlega heilsu og vera meðvitaður um stafræna tækni fyrir félagslega vellíðan og félagslega þátttöku. Að vera meðvitaður um umhverfisáhrif stafrænnar tækni og notkun hennar.

Vandamálalausn: Til að greina þarfir og vandamál og leysa huglæg vandamál og vandamáláðstæður í stafrænu umhverfi. Að nota stafræn verkfæri til nýsköpunar á ferlum og vörum. Til að fylgjast með stafrænu þróuninni.

Það eru 21 hæfnisvið sem eiga við þessi svið, titlar þeirra og lýsingar eru útlistaðir í vídd 2. Samanlagt mynda vídd 1 og 2 huglægt viðmiðunarlíkan. Viðbótarvíddir gera grein fyrir færnistigum (vídd 3), dæmi um þekkingu, færni og viðhorf (vídd 4) og notkunartilvik (vídd 5).

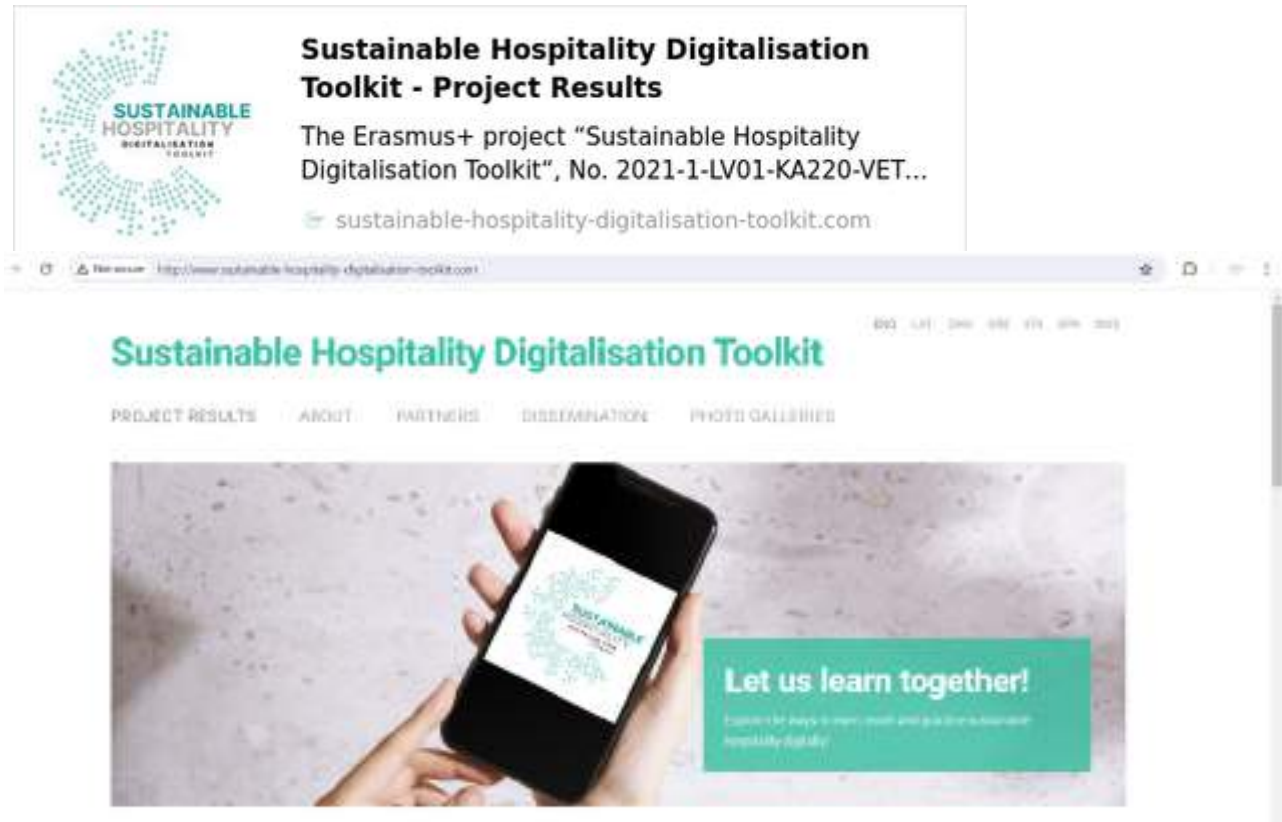
Nýjasta ritið, DigComp 2.2, kynnir samstæðu ramma.



SJÁLFBÆR GESTRINISVERKARSTÆÐI



<http://www.sustainable-hospitality-digitalisation-toolkit.com>



Handbók um sjálfbæra gestrisni í stafrænni væðingu fyrir nemendur og fagfólk í starfsmenntun



Hljóðbók fyrir:
Fyrstu og samfelldu starfsmenntunarnem ar. Starfsmenn í gistipjónustu

<http://www.sustainable-hospitality-digitalisation-toolkit.com/digitalisation-guidebook/>

Uppeldisfræði um sjálfbæra gestrisni stafræna væðingu



Hljóðbók fyrir:
fyrir: VET kennarar, áætlunarstjórar, gestrisni vettvangspjálfarar, þjálfarar, liðsstjórar frá faglegu gestrisniumhverfi

<http://www.sustainable-hospitality-digitalisation-toolkit.com/pedagogy-of-sustainable-hospitality-digitalisation/>

Námskeið "Sjálfbær gestrisni stafræn tól"



Námskeiðið inniheldur 15 stafrænar lotuáætlanir, stafrænt lotuefni.
<http://www.sustainable-hospitality-digitalisation-toolkit.com/course-sustainable-hospitality-digitalisation-toolkit/>

Röð vefnámskeiða um sjálfbæra gestrisni stafræna væðingu



Röð vefnámskeiða um sjálfbæra stafræna gestrisni samanstendur af fimm vefnámskeiðum
<http://www.sustainable-hospitality-digitalisation-toolkit.com/series-of-webinars/>

PALLAR FYRIR KOKKA FYRIR MATREIÐSLUÚTREIKNINGA OG STJÓRNUN



Paprika Uppskriftastjóri: Skipuleggðu uppskriftir, skipuleggðu máltíðir og búðu til innkaupalista með innbyggðum tímamæli og uppskriftarskala.



Measure: Eldhúsreikniforrit til að breyta einingum og mælikvarða innihaldsefna, tilvalið fyrir nákvæmar mælingar.



Cook'n Recipe Skipuleggjari: Stjórna uppskriftum, skipuleggja máltíðir, búa til innkaupalista og framkvæma næringargreiningu með samstillingu milli tækja.



ChefTap: Klipptu uppskriftir af hvaða vefsíðu sem er, skipulagðu og stjórnaðu matreiðslusköpun auðveldlega.



KitchenCalc: Reiknivél sem er hönnuð fyrir fagfólk í matreiðslu sem býður upp á umreikninga fyrir rúmmál, þyngd, hitastig og fleira



BigOven: Allt-í-einn uppskriftarskipuleggjandi og máltíðarskipulagsforrit með gerð innkaupalista og skipulagningu matseðla.



Evernote: Öflugt tæki til að skipuleggja uppskriftir, skipuleggja matseðla og halda utan um matreiðsluhugmyndir.



SousChef: Alhliða eldhúsaðstoðarmaður fyrir uppskriftastjórnun, máltíðarskipulagningu, gerð innkaupalista, skala uppskriftir og umbreyta mælingum.



Reiknivél fyrir uppskriftakostnað: Reiknaðu kostnað við uppskriftir, stjórnaðu birgðum og tryggðu arðsemi í matreiðslustarfsemi.

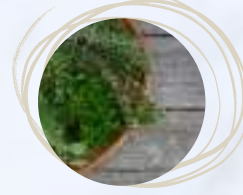
PALLAR FYRIR MATARÆÐISSTJÓRNENDUR



Mela: Uppskriftastjórnunarforrit sem flytur inn uppskriftir af vefnum, skipuleggur þær og styður uppskriftastærð og umbreytingu innihaldsefna.



Upserve: Veitingahússtjórnunarvettvangur sem býður upp á verkfæri til að stjórna birgðum, tímasetningu starfsmanna, sölugreiningu og innsýn viðskiptavina.



MarketMan: birgðastjórnunar- og innkaupahugbúnaður sem er hannaður til að hagræða rekstri birgðakeðjunnar og draga úr matarkostnaði.



7shifts: Vinnustjórnunartæki sem hjálpar matreiðslustjórnendum við skipulagningu starfsmanna, tímamælingu, samskipti og eftirlit með launakostnaði.



BlueCart: Allt-í-einn innkaupa- og birgðastjórnunarvettvangur fyrir veitingastaði og matvælabirgja.



ChefMod: Uppskrifta- og birgðastjórnunarkerfi hannað til að bæta rekstrarhagkvæmni og kostnaðareftirlit í eldhúsinu.



Compeat: Býður upp á bókhalds-, bakskrifstofu- og starfsmannastjórnunarlausnir sem eru sérsniðnar fyrir matvælaiðnaðinn.



Jolt: Alhliða stjórnunarvettvangur til að stjórna verkefnum, skoðunum og þjálfun, efla eldhúsrekstur og reglufylgni.



CrunchTime: Back-office hugbúnaður til að stjórna matarkostnaði, vinnuafli og rekstrarhagkvæmni á veitingastöðum.

PALLAR FYRIR MATARÆÐISSTJÓRNENDUR



Toast: Alhliða POS-kerfi fyrir veitingahús sem hjálpar við pöntunarstjórnun, birgðarakningu, launaskrá og skýrslugerð.



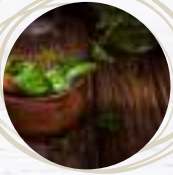
Revel Systems: POS og viðskiptastjórnunarvettvangur sem er samþættur ýmsum verkfærum til að hjálpa til við að stjórna birgðum, starfsfólki og sölugreiningum.



Þessir vettvangar bjóða upp á úrval af verkfærum til að hjálpa matreiðslustjórnendum að hagræða rekstri, bæta skilvirkni og viðhalda stjórn á ýmsum þáttum eldhús- og veitingastjórnunar.



NÁMSSTJÓRNUNARKERFI (LMS)



Google Classroom: Hagræða ferlið við að deila skrám á milli kennara og nemenda.



Moodle: Opinn námsvettvangur hannaður til að veita kennurum eitt öflugt, öruggt og samþætt kerfi.



Blackboard: Býður upp á sýndarnámsumhverfi og námsstjórnunarkerfi.



Canvas: Sveigjanlegur og skalanlegur vettvangur fyrir námsstjórnun.



Skólafræði: Sameinar LMS með háþróaðri matsstjórnun til að bæta árangur nemenda.



Edmodo: Tengir alla nemendur við fólk og úrræði sem þarf til að ná fullum möguleikum.



D2L Brightspace: Námsstjórnunarkerfi á netinu til að styðja við stöðugt nám.



Sakai: Opinn uppspretta LMS búið til af Sakai Project fyrir samvinnunám.



Khan Academy: Veitir ókeypis, heimsklassa menntun fyrir hvern sem er, hvar sem er.

SAMVINNA OG SAMSKIPTI



Microsoft Teams: Samstarfsforrit sem hjálpar teyminu þínu að vera skipulagt og eiga samskipti.

<https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-teams/group-chat-software>



Slack: Skilaboðaforrit fyrir teymi sem sameinar öll samskipti þín á einum stað.

<https://slack.com/>



Aðdráttur: Myndfundur, veffundur og vefnámskeiðsþjónusta.



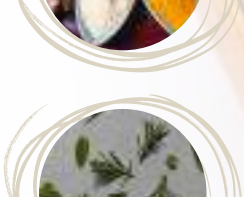
Skype: Veitir myndspjall og raddsímtalsþjónustu.



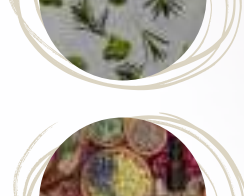
Google Meet: Örugg myndfundur fyrir teymi og fyrirtæki.



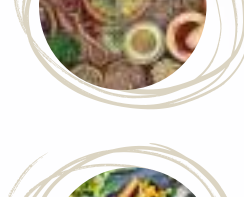
Discord: Radd-, mynd- og textasamskiptaþjónusta sem meira en hundrað milljónir manna nota til að tala og hanga með samfélögum sínum og vinum.



Minum á: Samskiptavettvangur sem hjálpar kennurum að ná til nemenda og foreldra.



ClassDojo: Tengir kennara við nemendur og foreldra til að byggja upp bekkjarsamfélög



Piazza: Spurninga og svör vettvangur til að auðvelda samskipti nemenda og leiðbeinenda.



EFNISSKÖPUN OG KYNNING



Google skyggjur: Búðu til, breyttu og taktu saman kynningar á netinu.



Microsoft PowerPoint: Kynningarforrit til að búa til skyggjusýningar úr texta, grafík og öðrum hlutum.



Prezi: Kynningarhugbúnaður sem notar hreyfingu, aðdrátt og staðbundin tengsl.



Canva: Grafísk hönnunarvettvangur til að búa til grafík á samfélagsmiðlum, kynningar, veggspjöld, skjöl og annað sjónrænt efni.



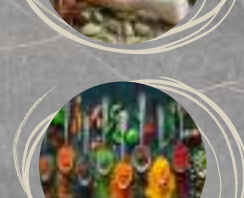
Aðalatriði: Kynningarhugbúnaður þróaður af Apple.



Nearpod: Nemendavettvangur með gagnvirkum kennslustundum.



Útskýrðu allt: Gagnvirk töflu til að taka upp allt og deila.

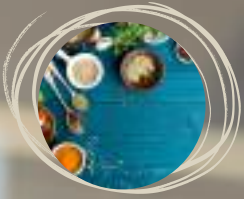


Pear Deck: Bætir gagnvirkum spurningum og athöfnum við kynningar.



Haiku Deck: Einföld leið til að búa til fallegar kynningar.

NÁMSMAT OG PRÓF



Kahoot!: Leikjatengdur námsvettvangur sem gerir nám skemmtilegt.



Quizlet: Tól til að læra og læra, með spjaldtölvum, leikjum og prófum.



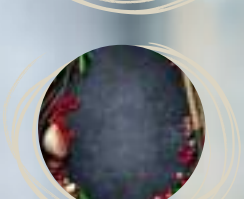
Socrative: Snjallt viðbragðskerfi nemenda sem gerir kennurum kleift að virkja kennslustofur sínar.



Google Forms: Gerir þér kleift að búa til og greina kannanir beint í vafranum þínum.



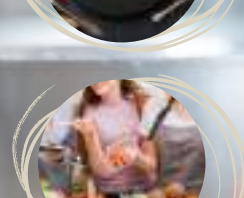
Mótandi: Hjálpar kennurum að umbreyta námsmati og verkefnum í námstækifæri.



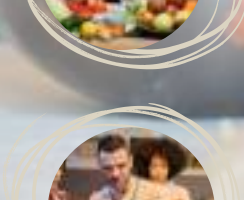
Edpuzzle: Gerir kennurum kleift að búa til gagnvirka myndbandskenndu.



Quizizz: Námsvettvangur sem notar gamification til að gera efni meira aðlaðandi.



Mentimeter: Gagnvirkur kynningarhugbúnaður fyrir rauntíma skoðanakannanir.



Könnun alls staðar: Gerir þér kleift að búa til skoðanakannanir í beinni, skyndipróf, spurningar og svör og orðský.

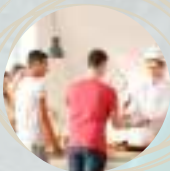
LESTUR OG RITUN



Málfræði: Gervigreindaraðstoðarmaður sem hjálpar til við stafsetningu, málfræði og skýrleika.



Hemingway ritstjóri: Ritaukandi verkfæri sem undirstrikar flóknar setningar og villur.



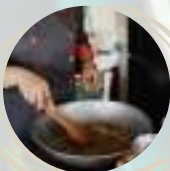
Turnitin: Nettengd ritstuldsuppgötvunarþjónusta.



ProWritingAid: Stíllitstjóri og rithöfundur í einum pakka.



NoRedInk: Hjálpar nemendum að bæta rit- og málfræðikunnáttu sína



Scrivener: Verkfæri til að búa til efni fyrir löng skjöl.



Blogger: Bloggútgáfuþjónusta sem leyfir fjölnotendablogg með tímastimpluðum færslum.



ReadWorks: Býður upp á ókeypis, hágæða greinar og spurningasett til að auka lesskilning.



CommonLit: Býður upp á ókeypis stafrænar kennslustundir og læsiúrræði fyrir 3.-12.

MINNISTAKA OG SKIPULAG



Evernote: Glósuforrit til að skipuleggja hugmyndir, lista og verkefni.



Microsoft OneNote: Stafræn minnisbók til að skipuleggja glósur á milli tækja.



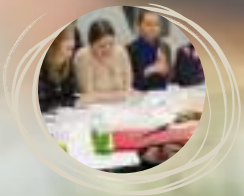
Hugmynd: Allt-í-einn vinnusvæði fyrir minnispunkta, verkefni og gagnagrunnsstjórnun.



Trello: Verkefnastjórnunartæki sem notar töflur, lista og spil fyrir verkefni skipulag.rello:



Todoist: Verkefnastjórnunarforrit til að skipuleggja og forgangsraða verkefnum.



Asana: Samstarfstæki til að stjórna verkefnum og verkefnum.



Google Keep: Glósunarþjónusta með rauntíma samvinnu.

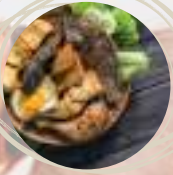


Coggle: Hugarkortunartæki fyrir hugarflug og hugmyndaskipulag.



MindMeister: Hugarkortaverkfæri á netinu til að sjá hugmyndir og verkefni.

GAGNVIRKT NÁM OG GAMIFICATION



Duolingo: Ókeypis tungumálanámsforrit sem spilar tungumálakennslu.



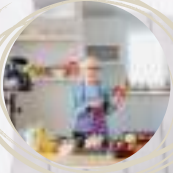
Coursera: Námsvettvangur á netinu sem býður upp á námskeið frá háskólum og fyrirtækjum.



edX: Býður upp á netnámskeið frá efstu háskólum og stofnunum um allan heim.



Khan Academy: Fræðsluvettvangur sem ekki er rekinn í hagnaðarskyni sem býður upp á ókeypis myndbandskennslu og æfingar.



Brainscape: Námsvettvangur sem notar dreifðar endurtekningar fyrir árangursríkt nám.



Codecademy: Gagnvirkur vettvangur sem kennir kóðun á ýmsum forritunarmálum.



Tynker: Vettvangur fyrir krakka til að læra kóðun í gegnum leiki og þrautir.



Scratch: Ókeypis forritunarmál og netsamfélag þar sem þú getur búið til þínar eigin gagnvirku sögur, leiki og hreyfimyndir.



Code.org: Sjálfseignarstofnun sem er tileinkuð því að auka aðgang að tölvunarfræði í skólum og auka þátttöku kvenna og minnihlutahópa sem eru undirfulltrúar.

VÍSINDA- OG STÆRÐFRÆÐIVERKFAERI FYRIR MATREIÐSLU- OG STJÓRNUNARÚTREIKNINGA



GeoGebra: Kvikur stærðfræðihugbúnaður fyrir öll menntunarstig.



Wolfram Alpha: Netþjónusta sem svarar staðreyndafyrirspurnum beint með því að reikna svarið út frá gögnum frá utanaðkomandi gögnum.



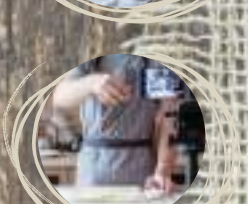
Desmos: Reiknivél fyrir stærðfræðinema til að teikna línurit, búa til töflur og kanna jöfnur.



PhET gagnvirkar uppgerðir: Býður upp á ókeypis gagnvirka stærðfræði- og náttúrufræði eftirlíkingar.



Khan Academy: Býður upp á æfingar, kennslumyndbönd og sérsniðið kennsluborð fyrir ýmis efni.



Mathway: Stærðfræðiverkefni á netinu.



Symbolab: Stærðfræðileysir sem hjálpar nemendum að finna lausnir á algebru, reikningi og öðrum stærðfræðidæmum.



Brilliant: Býður upp á gagnvirkt nám í stærðfræði, náttúrufræði og verkfræði.

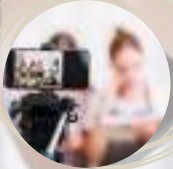
FORRIT FYRIR LESTUR OG LÆSI



Libby: Ókeypis app til að fá lánaðar stafrænar bækur og hljóðbækur á almenningsbókasafninu þínu.



OverDrive: Veitir aðgang að rafrókum, hljóðbókum og myndböndum úr bókasafninu þínu.



Newsela: Kennsluefnisvettvangur sem sameinar grípanði, aðgengilegt efni með samþættu mati.



Book Creator: Einfalt tól til að búa til stafrænar bækur.




Vocabulary.com: Gagnvirkt tæki til að læra og bæta orðaforða.


SÉRKENNSLUTÆKI TIL AÐ STUNDA MATREIÐSLULIST



Learning Ally: Útvegar hjóðbækur fyrir nemendur með námsörðugleika.



Kurzweil 3000: Hjálpartæki sem veitir lestur, ritun og námsstuðning.




Lesi og skrifa: Stuðningstæki fyrir læsi fyrir lesblindu og enskunema.



ModMath: Stærðfræðiforrit hannað fyrir nemendur með lesblindu og dysgraphia.



ClaroRead: Stuðningstæki fyrir lestur og skrift.



Voice Dream Reader: Texta-í-tal app til að lesa og skilja texta.



Bookshare: Netsafn með aðgengilegum rafrábókum fyrir fólk með prentfötlun.



Sjá gervigreind: Forrit sem segir frá heiminum í kringum þig fyrir sjónskerta.



Microsoft Learning Tools: Ókeypis verkfæri sem innleiða sannaða tækni til að bæta lestrar- og ritfærni fyrir nemendur á öllum aldri og öllum getu.

Niðurstaða

Þessi stafræni bæklingur "Leiðbeiningar um kennslu/námstæki fyrir fullorðnakennara í NO LEFTOVER matreiðslulistum" sem hluti af verkefninu NPAD-2022/10049 inniheldur ítarlega úttekt á kennslu- og námsverkfærum fullorðinna kennara. Þessar auðlindir eru flokkaðar í fræðsluvettvangi, uppskriftavefsíður, verkfæri sem miða að sjálfbærni, lausnir til að stjórna matarsóun, matreiðsluúrræði sem ekki eru sóun og fleira. Með því að samþætta þessi verkfæri í kennslu- og námsumhverfi geta kennarar á áhrifaríkan hátt stuðlað að meginreglum NO LEFTOVER, engin sóun á matreiðslu og stuðlað að sjálfbærni menningu í matreiðslulistum. Auk þess inniheldur bæklingurinn gagnlega tengla á stafrænu tækin til kennslu og náms eins og námsstjórnunarkerfi (LMS), samvinnu og samskipti, efnisgerð og kynningu, námsmat og spurningakeppni, lestur og ritun, minnisritun og skipulag, gagnvirkt nám. og Gamification, Vísinda- og stærðfræðiverkfæri, lestrar- og læsiforrit, sérkennsluverkfæri sem hægt er að nota fyrir formlega og óformlega menntun.

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni: NPAD-2022/10049

100% ENGIN AFSTAF

Herbs by stoeckle frá Getty Images

Tilvísunarlisti

- Þessi bæklingur inniheldur innbyggðar tilvísanir fyrir hverja heimild á hverri síðu fyrir sig með tengil.
- Vinsamlega smelltu á virku tenglana og sjáðu upprunalegu upplýsingarnar í smáatriðum.

Norrænn/baltneskur virðisauki Verkefniskenni:
NPAD-2022/10049

100% ENGIN AFSTAF

Mynd: Hvítlaukur eftir andreymuravin frá Getty Images





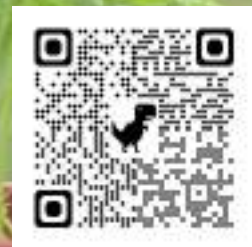
Höfundar og þátttakendur:

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



Leiðbeiningar um kennslu- og námstæki fyrir fullorðna kennara í ENGIN AFSTAÐA matreiðslulist

Zvereva, O. o.fl. (2024). Leiðbeiningar um kennslu / námstæki fyrir fullorðinskennara í NO LEFTOVER matreiðslulistum. Nordplus fullorðinn. Verkefnakenni: NPAD-2022/10049. "ENGIN AFSTAF Norræn/baltnesk matreiðslulist: stafrænt námskeið með þjálfunarefni og verkfærum fyrir fullorðnakennara". HOTEL SCHOOL Hotel Management College, Riga.
ISBN 978-9934-643-03-3
Website: www.no-leftover-nordic-baltic-culinary-arts.com



Verkefnakenni:
2022/10049

NPAD-

100% ENGIN AFSTAF

Mynd: Canva.



