



Fjölbrautarskóli Suðurlands

Matreiðsla

MATRISX05

Kennsluáætlun haust 2018

Kennari: Jórunn Sigríður Birgisdóttir **Skammstöfun:** JOB

Áfangalýsing.

Verklegt nám: Nemendur læri að búa til mat úr algengu hráefni, eins og kjöti, fiski, grænmeti og ávöxtum. Bera hann fram og leggja á borð borða saman og ganga frá bæði á vinnusvæði og í borðstofu. Að nemendur læri að baka brauð og kökur, þann bakstur geta nemendur tekið með sér heim. Áhersla er lögð á rétta meðferð matvæla, nýtingu og góðan frágang. Markmið að nemendur öðlist þekkingu og þjálfun í matreiðslu algengra fæðutegunda. Nemendur læri að fara eftir uppskriftum og geti unnið nokkuð sjálfstætt. Nemendur kynnist næringarefnum fæðunnar, öðlist þekkingu á meðferð matvæla með tilliti til hreinlætis við matargerð. Mikilvægt er að nemendur sýni samvinnu tillitssemi og stundvísi.

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- nota einfaldar matreiðsluáðferðir
- geta unnið eftir uppskriftum
- geta valið hráefni með tilliti til hollustu
- geta unnið og umgengist algengustu eldhúsáhöld og tæki
- að geta lagt á borð, bera fram mat og geta gengið frá bæði í eldhúsi og vinnuástöðu
- að viðhafa persónulegt hreinlæti við matargerð

Hæfniviðmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu sem hann hefur aflað sér til að:

- matreiða helstu fæðutegundir
- nýta sér næringarefni fæðunnar til vaxtar og viðhalds
- nota algengustu eldhúsáhöld og tæki
- meðferð matvæla með tilliti til matarsjúkdóma
- bera virðingu fyrir umhverfinu og því hráefni sem er unnið með
- sýna samvinnu og stundvísi

Kennslubækur.

Ýmsar uppskriftir frá mér, ljósrit og efni af veraldarvef.

Kennsluaðferðir: verkleg kennsla, sýnikennsla og hópavinna.

Símat eftir hvern tíma.

Efnisgjald:

12,000,- kr. Greiðist fyrir 1.september

- 1 vika. Kynning á eldhúsi og námsefni, bókum pitsu
2. vika. Ýmsir morgunverðarréttir, eggjaréttir
3. vika. Súpur og brauðbakstur
4. vika. Grænmetisréttir. Baunaréttir og bakstur
5. vika. Fiskréttir.
6. vika. Hollustu skyndibiti
7. vika. Frjáls vika hjá nemendum
8. vika. Ítölsk matargerð
9. vika. Réttir úr hökkuðu kjöti. Haustfrí.
10. vika. Kjúklingaréttir.
11. vika. Matreitt úr lambakjöti, svína eða nautakjöti.
12. vika. Labakjötsréttir
13. vika. Hollustu konfekt. Bakaðar bollakökur og skreyttar.
14. vika. Pataréttir
15. vika. Bestu uppskriftirnar eldaðar og slegið upp veislu.
16. vika Smákökubakstur
17. vika. Frágangur á eldhúsi og farið yfir verkefni annarinnar.

Kennsluáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.