



**Kennarar** Guðríður Egilsdóttir

**Skammstöfun:** GE

### **Áfangalýsing.**

**Verklegt nám :** Nemendur kynnast helstu matreiðsluaðferðum þar sem lögð áhersla er á hollar og einfaldar uppskriftir. Kynnast algengum hráefnum og vinna með þau frá grunni. Nemendur læra að bera virðinug fyrir umhverfinu og því hráefni sem að unnið er með auk þess að kynnast hvað hægt er að nýta af hráefni í villtri náttúru Íslands. Áhersla er lögð á hollustu og fjölbreyttni í fæðuvali. Kynnist hvernig hægt er að draga úr matarsóun, spara og endurvinna matvæli. Læra meðhöndlun helstu eldhúsáhalda. Nemendur læra að bera fram matinn, ganga frá eftir borðhald og frágangur á vinnuaðstöðu.

Nemendur öðlast skilning á persónulegu hreinlæti, læra að vinna með öðrum þar sem lögð er áhersla á samvinnu, tillitssemi og stundvísi. Í áfanganum eru lögð áhersla á að efla sjálfstæð og vönduð vinnubrögð nemenda.

**Bóklegt nám:** Nemendur kynnast helstu næringarefnum fæðunnar og hlutverkum þeirra. Meðferð matvæla með tilliti til heilbrygðis og matvælalöggjafar.

### **Forrkröfur : Engar**

### **Þekkingarviðmið:**

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- einföldum matreiðsluaðferðum og bakstri
- mikilvægi hollrar næringar og fjölbreyttu fæðuvali
- þeim áhöldum og tækjum sem notuð eru í greinunum og notkunarmöguleika þeirra
- grunnþáttum í eldun einfaldra rétta eftir fyrir fram ákveðnu skipulagi
- góðu hráefni og hagkvæmni í innkaupum
- fjölbreyttri matarmenningu þjóða
- notkun uppskriftabóka og uppskrifta af veraldraðef

## **Leikniviðmið:**

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- nota einfaldar matreiðsluaðferðir
- geta unnið rétt eftir uppskrift
- meðhöndlað hráefni eftir mismunandi aðferðum með tilliti til heilbrygðis
- velja næringarík matvæli með tilliti til hollustu og fjölbreyttni í fæðuvali
- umgangast tæki sem notuð eru í eldhúsi og kunna rétta notkun þeirra
- leggja á borð fyrir máltíð, bera fram mat, gagna frá vinnuaðstöðu í elhúsi og borðstofu
- að viðhafa persónulegt hreinlæti við matargerð

## **Hæfniviðmið:**

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

- matreiða helstu fæðutegundir á fjölbreyttan hátt
- nýta sér næringarefni fæðunnar til vaxtar og viðhalds
- vera meðvitaður um mikilvægi réttar fæðusamsetningar fyrir líkamann
- nota algengustu eldhúsáhöld og tæki
- meðferð matvæla með tillit til matarsjúkdóma
- bera virðingu fyrir umhverfinu og því hráefni sem unið er með
- sýna samvinnu tillitssemi og stundvísi

## **Námsefni:**

Ýmsar matreiðslubækur, ljósrit og efni af veraldarvef.

## **Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:**

### **Vika Verkefni.**

1. Kynning á kennsluáætlun, eldhúsi og pítsa bökuð.
2. Hollur næringarríku og góður morgunmatur. Útikennsla
3. Súpur og brauð úr íslensku hráefni.
4. Grænmetisréttir. Matarsóunnar fræðsla. Verkefni 1
5. Skyndibiti á hollari máta.
6. Sýnikennsla í flökun á fisk. Fiskréttir
7. Ýmsir þjóðarréttir, bökur og brauðréttir
8. Pasta og pastasósar unnið frá grunni.
9. Áfangamessa og haustfrí
10. Kjúklingur nýttur inn að beini.
11. Verkefni 2
12. Réttir úr hökkuðu kjöti
13. Eftirréttir
14. Sýnikennsla í úrbeiningu á lambalæri og lambakjötsréttir
15. Verklegt verkefni 3.
16. Sushi og wok réttir
17. Frágangur

**Bakstur er í hverri viku samkvæmt fyrirlögðum gátlista. Gátlisti er líka fyrir matreiðsluaðferðirnar.**

**Áætlun í bóklegu námsefni.**

Fæðuhringurinn, orkuefni, steinefni og vítamín.

Mikilvægi góðrar næringar og hreyfingar.

Meðferð matvæla.

Umhverfisfræðsla.

Örverufræaði.

Sýnikennsla.

**kr:12,000,- Greiðist í upphafi annar**

**Námsmat:**

<b>Námsmat</b>	<b>Lýsing</b>	<b>Vægi</b>
Símat	Símat eftir hverja kennslustund	50%
Verkefni 1	Virkni,samvinna,hreinlæti	
	Matarsóun, meðferð matvæla og	10%
	hagstæð innkaup	10 %
Verkefni 2	Fæðuhringurinn, vítamín og steinefni	
		30 %
Verkefni 3	Samvinnuverkefni nemenda verklegt og bóklegt	

**Miðað er við mætingarreglur skólans til að ná áfanganum. Nemendur með opið vottorð þurfa að fara eftir mætingarreglum skólans.**

**Lágmarkseinkunn 4.5.** Nemendur ath. að áfanginn er símatsáfangi og ekki er möguleiki á endurtekt komi til falls í áfanganum.

**Kennsluáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.**

**Guðríður Egilsdóttir**