



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2021

MATR1VA02

Matreiðsla

Kennari:	Guðríður Egilsdóttir
	GE

Áfangalýsing: Verklegt nám: Nemendur læri að búa til mat úr algengu hráefni, eins og kjöti, fiski, grænmeti og brauð bakstur bera hann fram og leggja á borð borða saman og ganga frá bæði á vinnusvæði og í borðstofu. 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.

Undanfari: Engin

Þekkingarviðmið - Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- einföldum matreiðsluaðferðum og bakstri
- þeim áhöldum og tækjum sem notuð eru í greinunum og notkunarmöguleika þeirra
- meðferð matvæla
- grunnþáttum í eldun einfaldra rétta eftir fyrir fram ákveðnu skipulagi
- góðu umhverfisvænu 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 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 vinnuádstöð
- 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

Námsefni:

Ýmsar uppskriftir frá kennara, ljósrít og efni af veraldarvef.

Kennsluáferðir: verkleg kennsla, sýnikennsla og hópavinna.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	verkefni
33.-36.	18. ágúst - 10. september	Kennsla hefst mið. 18. okt. Námsáætlun áfangans kynnt Gerdeig pítsa Morgunverður orkustangir og múslí frá grunni Súpa frá grunni ,uppbakaðar, maukaðar og tærar Hreinlæti og umgengi við matvæli	Pítsa Hollari brauð Múslí orkustangir Búst Hafragrautur Súpur Brauðbollur
37.-40.	13. september - 8. Október	Miðannarmat Kjúklingur nýttur inn að beini Grænmetisréttir Hakkréttir Innkaup á matvælum	Sýnikennsla í hlutun á kjúkling kjúklingaréttir grænmetisréttir Hamborgara Bollur
41.-44.	11. október - 5. nóvember	Haustfrí 14.-15. október Sushi Pastaréttir Tapastréttir Umhverfisvermd	Sushi frá grunni Ferskt pasta Pastaréttir Nanbrauð
45.-48.	8. nóvember - 3. desember	Fiskur Lambakjöt Þrif á eldhúsi Síðasti kennsludagur fös. 3. des.	Sýnikennsla á flökunn á fisk Fiskréttir

			Soðið og steikt kjöt
49.-50.	6. desember - 18. desember	Lokanámsmat hefst mán. 6. des. Sjúkrapróf mán. 13. des. Brautskráning lau. 18. des.	

Sérreglur áfangans:

Sími er ekki leyfður í tíma nema með leyfi kennara

Efnisgjöld :

Kr: 7.000 greiðist við upphafi annar

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni	Símat eftir hverja kennslustund	100%
	Virkni, samvinna hreinlæti	
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi 17 ágúst 2021

Guðríður Egilsdóttir

gudriduregils@fsu.is