



MATR1SX05 Matreiðsl

Fjölbrautaskóli Suðurlands

Kennarar	Guðríður Egilsdóttir	GE
----------	-----------------------------	-----------

Áfangalýsing: Nemendur kynna helstu matreiðslu og baksturs aðferðum þar sem lögð áhersla er á hollar og einfaldar uppskriftir. Kynna algengum hráefnum og vinna með þau frá grunni. Nemendur læra að bera virðingu fyrir umhverfinu og því hráefni sem að unnið er með auk þess að kynna hvað hægt er að nýta af hráefni í villtri náttúru Íslands. Áhersla er á að nemendur kynna hvernig hægt er að draga úr matarsóun með réttir nýtingu og frágangi. Læra meðhöndlun helstu eldhúsáhalda. Nemendur læra að bera fram matinn, ganga frá eftir borðhald og frágangur á vinnuáðstöðu.

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 kynna helstu næringarefnum fæðunnar og hlutverkum þeirra. Meðferð matvæla með tilliti til heilbrigðis og matvælaöggjafar. Nemendur skoða hagstæð innkaup og hvernig má draga úr matarsóun. Grænfána FSu. kynning.

Undanfari: Enginn

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 vinnuaðstöðu
- 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

- 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

Námsefni: Ýmsar uppskriftir frá kennara, ljósrit og efni af veraldarvef.

Kennsluaðferðir: Verkleg og bókleg kennsla þá er sýnikennsla og hópavinna.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	verkefni
33	18 ágúst - 21 ágúst	Kynning á eldhúsi og námáætlun. Gerdeig Sósur og grænmetisskurður	Pítsa pítsusósa Koktelsósa Hvítlauksólfa

34	22 ágúst – 28 ágúst	Morgunverður eða dögurður Gerbakstur Hrökkbrauð Skyrdrykkir Eggjaréttir	Kotasælubrauð og morgunverðabollur Eggjamuffins Skyrdrykkir Hrökkbrauð
35	29 ágúst – 4 sept.	Súpur Hollustubrauð Formkökur Kynning á baunum	Grænmetissúpur Formbrauð og Formkökur Hummus Næringarefni glætur og verkefni
36	5 sept – 11 sept.	Kjötsúpur Sósa pönnukökur	Kjötsúpa soðið kjöt karrýsósa og hrísgrjón pönnukökur
37	12 sept.- 18 sept.	Hakkréttir Grænmetisréttir Skyndiréttir FSu. 41 árs	Hamborgarar Grænmetisbuff Tortillukökur
38	19 sept.- 25 sept.	Pasta frá grunni Pastasósur Þeyttdeig Meðferð matvæla	Pasta Carbonarasósa Grænmetis pasta Rúlluterta Verkefni glætur meðferð matvæla Örverufræði
39	26 sept. – 2 okt.	Shusi frá grunni Buns með pulled pork Grænmetisskurður	Shusi Buns brauð Pulled pork Grænmeti

40	3 okt. 9 okt.	Fiskur Gufusuða Snúðar	Fiskréttir Flökun á fisk Gufusoðið grænmeti Snúðar 2 teg.
41	10 okt.- 16 okt.	Fasréttir Vatnsdeig Crepes Miðannarmat Áfangamessa 12 okt. Vetra frí 13 og 14 okt.	Kjötbollur Fiskibollur Vatndeigsbollur Crepes
42	17 okt. – 23 okt.	Súpur og skálamat Brauðbollar Valdagur 19 okt.	Íslensk Kjötsúpa Gúlashedúpa Kjúklingsúpur Súpubrauð
43	24 okt.- 30 okt.	Þjóðlegt og gott Steikt brauð Kleinubakstur Kleinhúringir	Kleinubakstur Kleinhúringir Skonsur
44	31 okt. – 6 nóv.	Heimsókn	
45	7 nóv.- 13 nóv.	Kjúklingur Eftirréttir Þeytt deig	Kjúkling Súkklaðikaka í bolla ostakökur
46	14 nóv.- 20 nóv.	Verkefni 3 Verklegt próf Innkaup og undirbúningur	2 rétta matseðill Innkaup og undirbúningur fyrir verklegt próf
47	21. Nóv.- 27 nóv.	Verkefni 1 2 rétta matseðill	Verklegt próf

		Brauðréttir Snittur Brauðtertur	
48	28 nóv. – 4 des.	Hnoðaðar kökur	Lagkökur Smákökur
49	5 des. – 11 des.	Frágangur og þrif á kennslueldhúsi	Frágangur Þrif
50	12 des – 18 des	Námsmat	

Efnisgjöld kr. 12.000.- greiðist við upphaf annar.

**Sérreglur áfangans: Sími er ekki leyfður í tíma nema með leyfi kennara.
Mætingarreglur skólans gilda í þessum áfanga**

Námsmat:

Námsháttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verklegir tímar	Símat eftir hverja kennslustund	80%
	Virgni, samvinna, hreinlæti, frágangur . Verklegt verkefni	20%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

FSu. 16 ágúst 2022

Guðríður Egilsdóttir GE

gudriduregils@fsu.is