



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2023

MATR1SX02

Matreiðsla

Kennari:	Helga Sigurðardóttir HES
----------	---------------------------------

Áfangalýsing: Verklegt nám: Nemendur læri að búa til mat úr algengu hráefni, eins og kjöti, fiski og grænmeti. Einnig læra þau að bera matinn fram, leggja á borð 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:

- Grænum skrefum skólans
- 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 að:

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

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

- velja sér umhverfisvænar vörur og ná hámarksnýtingu og draga úr sóun verðmæta
- matreiða helstu fæðutegundir
- nota algengustu eldhúsáhöld og tæki
- nýta sér næringarefni fæðunnar til vaxtar og viðhalds
- meðferð matvæla með tilliti til matarsjúkdóma
- vinna með uppskriftir
- bera virðingu fyrir umhverfinu og því hráefni sem er unnið með
- sýna samvinnu og stundvísi

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

Kennsluáðferðir: verkleg kennsla, sýnikennsla og hópavinna.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	verkefni
33-37	18. ágúst –15. sept.	Kennsla hefst föstudaginn 18. ágúst Námsáætlun áfangans kynnt Gerdeig pítsa Morgunverður Súpur og gerbrauð Hreinlæti og umgengi við matvæli https://graenskref.is/wp-content/uploads/2023/03/Kynningarefni-matarsoun.mp4	Pítsa Hollari brauð orkustangir Boost Chía grautur Brauðbollur Eggja múffur
38-42	18. sept.- 20. okt.	Haustfrí 12.-13. okt. Valdagur miðvd. 18. okt. Miðannarmat skil- föstud. 20. okt. Kjúklingur nýttur inn að beini Grænmetisréttir Hakkréttir Innkaup á matvælum	Sýnikennsla í hlutum á elduðum kjúkling. Kjúklingaréttir Grænmetisréttir Hamborgara Bollur
43-47	23. okt. - 24. nóv.	Sushi Pastaréttir	Sushi frá grunni Ferskt pasta Pastaréttir

		Tapasréttir Umhverfisvernd	Naan brauð
48-49	27. nóv. – 6. des.	Fiskur Lambakjöt Prif og frágangur á eldhúsi	Sýnikennsla í flökun á fisk Fiskréttir Soðið og steikt kjöt
50-51	11. des.- 22. des	Námsmat hefst fimmtud. 7. des. Sjúkrapróf fimmtud. 14. des. Brautskráning fimmtud. 21. des.	

Sérreglur áfangans :

Sími er ekki leyfður í tíma nema með leyfi kennara

Efnisgjöld :

Kr: 9.000,- 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 2023

Helga Sigurðardóttir, helgas@fsu.is