



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haust 2023

MATR1SX05

Matreiðsla

Kennarar	Helga Sigurðardóttir Helgas@fsu.is
----------	---

Áfangalýsing: Nemendur kynnst helstu matreiðslu og baksturs aðferðum þar sem lögð áhersla er á hollar og einfaldar uppskriftir. Kynnst 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 kynnst hvað hægt er að nýta af hráefni í villtri náttúru Íslands. Áhersla er á að nemendur kynnist 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 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 kynnst 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:

- 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 veraldravef

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- að nota umhverfisvænar vörur
- 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:

- velja sér umhverfisvænar vörur og ná hámarksnýtingu og draga úr sóun verðmæta
- 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:

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetn	Námsefni og viðfangsefni	verkefni
33-34	18. – 25. ágúst	Kennsla hefst 18. ágúst Kynning á eldhúsi og námáætlun. Gerdeig Sósur og grænmetisskurður https://graenskref.is/wp-content/uploads/2023/03/Kynning_arefni-matarsoun.mp4	Pitsa pitsusósa Koktelsósa Hvítlauksolía Rauðlaukssulta

34	18. – 25. ágúst	Morgunverður eða dögurður Gerbakstur Hrökkbrauð Skyrdrykkir Eggjaréttir	Kotasælubrauð og morgunverðabollur Eggjamuffins Skyrdrykkir Hrökkbrauð
35	28. ágúst – 1. sept.	Súpur Hollustubrauð Formkökur Kynning á baunum Næring og vítamín	Grænmetissúpur Formbrauð og Formkökur Hummus Næringarefnin glætur og verkefni
36	4. sept. - 8. sept.	Kjötsúpa Sósa pönnukökur	Kjötsúpa soðið kjöt karrýsósa og hrisgrjón pönnukökur
37	11. sept.- 15. sept.	Hakkréttir Grænmetisréttir Skyndiréttir	Hamborgarar Grænmetisbuff Tortillukökur
38	18. sept.-22. sept.	Pasta frá grunni Pastasósur Rúllutertur Meðferð matvæla Örverufræði matvæla	Pasta Carbonarasósa Grænmetis pasta Rúlluterta Verkefni meðferð matvæla glætur og Örverufræði glætur
39	25. sept.- 29. sept.	Shusi frá grunni Buns með pulled pork Grænmetisskurður	Shusi Buns brauð Pulled pork Grænmeti
40	2. okt. - 6. okt.	Fiskur Gufusuða Snúðar	Fiskréttir Gufusoðið grænmeti Snúðar 2 teg.

41	9. okt. - 13. okt.	Haustfrí 12.-13. október Fasréttir Vatnsdeig Crepes	Kjötbollur Fiskibollur Vatndeigsbollur Crepes
42	16. okt. - 20. okt.	Valdagur miðvd. 18. okt. Miðannam.skil 20. okt. Súpur og skálamatur Brauðbollar	Íslensk Kjötsúpa Gúlashsúpa Kjúklingsúpur Súpubrauð
43	23. okt. - 27. okt.	Þjóðlegt og gott Kleinubakstur, kleinuhringir	Kleinubakstur Kleinuhringir
44	30. okt. - 3. nóv..	Innkaup Búðarferð Verkefni 3	Undirbúningur
45	6. nóv. - 10. nóv.	Veislumatur 3 rétta matseðill Verkefni 3	Verklegt próf
46	13. nóv. -17. nóv.	Kjúklingur og/eða kalkúnn Eftirrættir	Kjúklingaréttir Cream brulee
47	20. nóv. - 24. nóv.	Brauðréttir	Heitir og/eða kaldir brauðréttir að eigin vali
48	27. nóv. - 1. des.	Brauðsnittur Tapas	4 teg. af snittum Tapasbrauð
49	4. des. - 8. des.	Lokakennslud. 6. des. Frágangur og þrif á kennslueldhúsi	
50	10. des.- 21. des.	Námsmat hefst fimmtud. 7. des. Sjúkrapróf fimmtud. 14. des. Brautskráning fimmtud. 21. des.	

Efnisgjöld kr. 12.000,-

Sérreglur áfangans: Sími er ekki leyfður í tíma nema með leyfi kennara.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verklegir tímar	Símat eftir hverja kennslustund, raunmæting. Virgni, samvinna, hreinlæti, frágangur.	100%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

FSU. 17. ágúst 2023

Helga Sigurðardóttir, HES – helgas@fsu.is