



Kennari: Guðríður Egilsdóttir

Skammstöfun: GE

Áfangalýsing

Verklegt nám: Nemendur kynnast helstu matreiðsluaðferðum þar sem lögð er áhersla á hollar og einfaldar uppskriftir. Þeir kynnast 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 kynnast hvað hægt er að nýta af hráefni úr villtri náttúru Íslands. Áhersla er lögð á að nemendur kynnist hvernig hægt er að draga úr matarsóun með rétttri nýtni og frágangi. Læra meðhöndlun helstu eldhúsáhalda. Nemendur læra að bera fram matinn, ganga frá eftir borðhald sem og frágang 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 orku- og næringarefnum fæðunnar og hlutverkum þeirra. Umhverfisfræðsla með tilliti til minkunnar á kolefnisspori fæðunnar. Meðferð matvæla með tilliti til heilbrigðis- og matvælalöggjafar.

Forkröfur: Engar

Þekkingarviðmið:

Að loknum áfanganum skal nemandi hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- einföldum matreiðsluaðferðum og bakstri
- þeim áhöldum og tækjum sem notuð eru og notkunarmöguleikum þeirra
- meðferð matvæla
- grunnþáttum í eldun einfaldra rétta eftir fyrirfram 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:

- nota einfaldar matreiðsluaðferðir
- geta unnið rétt eftir uppskrift
- meðhöndlað hráefni eftir mismunandi aðferðum með tilliti til heilbrigðis
- velja næringarrík matvæli með tilliti til hollustu
- umgangast tæki sem notuð eru í eldhúsi og kunna rétta notkun þeirra
- leggja á borð fyrir máltíð, bera fram mat, ganga frá vinnuástöðu í eldhúsi 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
- nota algengustu eldhúsáhöld og tæki
- huga að meðferð matvæla með tilliti til matarsjúkdóma
- bera virðingu fyrir umhverfinu og því hráefni sem unnið 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 pitsa bökuð.
2. Hollur, næringarríkur og góður morgunmat.
3. Súpur og brauð úr íslensku hráefni.
4. Kjúklingur nýttur inn að beini. Verkefni 1. Fæðuhringurinn og orkuefni.
5. Sýnikennsla í flökun á fiski. Fiskréttir
6. Grænmetisréttir. Matarsóunarfræðsla.
7. Skyndibiti á hollari máta. Kátir dagar. Verkefni 2 um matarsóunn
8. Bolludagur og sprengidagur. Miðannarmat.
9. Pastagerð og pastasósa - unnið frá grunni. Kjúklingur nýttur inn að beini
10. Réttir úr hökkuðu kjöti
11. Sýnikennsla í úrbeiningu á lambalæri og lambakjötsréttir
12. Eftirréttir
13. Páskar
14. Ýmsir þjóðarréttir
15. Brauðréttir
16. Verklegt verkefni 3.
17. Smaréttir
18. Frágangur

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

Áætlun í bóklegu námsefni.

Fæðuhringurinn, orkuefni, steinefni og vítamín.

Mikilvægi góðrar næringar og hreyfingar.

Meðferð matvæla.

Umhverfisfræðsla.

Örverufræði.

Sýnikennsla.

Efnisgjald:

kr:12,000,- Greiðist í upphafi annar

Sérreglur áfangans: Nemendur þurfa að fylgjast með dagskrá komandi viku inni á innu og bera því sjálfir ábyrgð á því að mæta undirbúnir í tíma.

Námsmat:

Námsmat	Lýsing	Vægi
Símat	Símat eftir hverja kennslustun <u>Virkni, samvinna, hreylnæti</u>	60%
Verkefni 1	Fæðuhringurinn og orkuefni	5%
Verkefni 2	Matarsóun, meðferð matvæla og hagstæð innkaup	5 %
Verkefni 3	Samvinnuverkefni nemenda - verklegt og bóklegt	30 %

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

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

Kennsluáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.

Guðríður Egilsdóttir kennari. gudriduregils@fsu.is