



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Matreiðsla
Vorönn 2022

MATR1SX02

Kennari:	Bjarni Haukur Guðnason - BHG Jórunn Sigríður Birgisdóttir - JSB
----------	--

Áfangalýsing

Verklegt nám: Nemendur læri að matreiða úr algengu hráefni eins og kjöti, fiski og grænmeti, ásamt því að læra að baka brauð og bakkelsi. Nemendur læra einnig hvernig bera megi hann fram og leggja á borð. Nemendur 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.

Uppbygging kennslustunda: Kennslustundin hefst á því að ræða um viðfangsefni hennar. Farið verður stuttlega um sögu viðfangsefnisins, umhverfis- og siðferðismál. Auk þess verður farið yfir uppskriftir og hún lesin saman og farið yfir hvað þarf að varast, öryggisatriði og hráefnið. Á meðan að unnið er úr verkefni dagsins höldum við umræðunum gangandi og eru allar spurningar velkomnar. Lögð verður áhersla á samvinnu nemenda og kennara með áherslu á frágang, hreinlæti og góða meðferð hráefnis.

Undanfari: Engin

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

- Grunnmatreiðsluaðferðum og -bakstri
- Helstu verkfærum og tækjum sem er að finna í eldhúsum
- Meðferð matvæla
- Grunnþáttum í eldun einfaldra rétta eftir fyrir fram ákveðnu skipulagi
- Góðu og umhverfisvænu hráefni og hagkvæmni í innkaupum
- Fjölbreyttri matarmenningu þjóða
- Notkun uppskriftabóka og uppskrifta af veraldraðef
- Mikilvægi hreinlætis og góðum frágangi

Leikniviðmið - Nemandi skal hafa öðlast leikni í að :

- Nota einfaldar matreiðsluaðferðir
- Geta unnið og umgengist algengustu eldhúsáhöld og tæki
- Velja hráefni með tilliti til hollustu og heilbrigðis
- Leggja á borð, bera fram mat og frágangi á vinnusvæði, áhöldum og leirtau
- Persónulegu hreinlæti við matargerð
- Vinna eftir uppskriftum

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

- Matreiða sjálfum sér til matar og ánægju
- Unnið sjálfstætt við matargerð
- Velja næringarríkan og hollan mat fram yfir óhollari kosti
- Forðast matvælasjúkdóma og skemmdar vörur
- Lesið og skilið uppskriftir
- Forðast matarsóun og bera virðingu fyrir hráefnum og umhverfinu
- Vinna í hóp með eljusemi og virðingu að leiðarljósi

Námsefni:

Ýmsar uppskriftir frá kennara, ljósrit og efni af veraldarvef.

Kennsluaðferðir: verkleg kennsla, sýnikennsla og hópavinna.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	verkefni
2.vika	6.-7. janúar	Engin kennsla - kynningarpóstur til nemenda	
3.vika	10.Janúar - 14. september	Námsáætlun áfangans kynnt Undirstöður í umgengni eldhúsa Gerdeig	Baka Pizzu Þrif og frágangur

4.vika	17.Janúar - 21.janúar	Morgun matur víðsvegar að úr heiminum Hvað er æskilegt að borða í morgunmat? Hvað á ekki að borða í morgunmat?	Eggjahræra Quiche Orkustykki Þrif og frágangur
5.vika	24.janúar - 28.janúar	Upphaf Þorra Hvað er þorri? Af hverju borðum við þorramat? Íslenskur matur	Kjöt í karrí Pönnukökur Þrif og frágangur
6.vika	31.janúar - 4.febrúar	Nýting á hráefni Hvernig á að nota ódýrt hráefni til þess að gera góðan mat. Matarsóun.	Tvær tegundir af súpu Brauð bakstur Þrif og frágangur
7.vika	7.febrúar - 11. febrúar	Nýting á kjöti Hvernig er best að nota sem flesta hluti skepnunnar?	Hakkréttir Þrif og frágangur
8.vika	14.febrúar - 18.febrúar	Ítölsk matargerð Skoðuð verður ítölsk matargerð. Hvað er ítölsk matargerð? Hafið þið borðað ítalskan mat?	Pastaréttir Ítölsk brauð og sætabrauð Þrif og frágangur
9.vika	21.febrúar -	Asísk matargerð Hvernig er asísk matargerð? Er eins matur í Kína, Taílandi og Japan	Steamed Bund (Soðbrauð?) Sushi frá grunni

	25. febrúar		Þrif og frágangur
10.vika	28.febrúar - 4.mars Miðanna mat	Fiskveiðar og fiskur Hvernig fisk er best að elda? Hafið þið smakkað einhvern furðufisk? ATH! Kátir dagar og flóafár í þessari viku	Einfaldir og fljótlegir fiskréttir Þrif og frágangur
11.vika	7. mars - 11. Mars	Nýting á kjöti Lambakjöt á Íslandi Af hverju þykir Íslendingum svona vænt um Íslenska lambið? Hvernig finnst ykkur best að borða lambakjöt?	Íslensk kjötsúpa Gúlassúpa Þrif og frágangur
12.vika	14.mars - 18.mars	Þjóðlegir eftirréttir Hvaða eftirréttur eða bakkelsi finnst ykkur vera Íslenskur? Hvaða eftirréttur er í uppáhaldi hjá ykkur „með kaffinu“?	Kleinubakstur Ástarpungar Kleinhringir Þrif og frágangur
13.vika	21. Mars - 25.mars	Hollusta og vellíðan Hvernig á að velja hollari kostinn?Hvað er óhollt?	Hollari skyndibiti Eitthvað hollt og sætt Þrif og frágangur
14.vika	28.mars - 1.apríl	Kökubakstur og skreytingar Frjálslegur tími þar sem að við böfum kökur sem að þið hafið verið búin að óska eftir að fá að baka.	Kökubakstur Þrif og frágangur

15.vika	4.apríl - 8.apríl	Fuglakjöt Borðum við alla fugla? Hvað þarf að varast þegar unnið er með hrátt fuglakjöt? Hafið þið smakkað furðufugla?	Kjúklingaréttur Unnið með hráan kjúkling Páska eftirréttur Þrif og frágangur
16.vika	11.apríl - 15.apríl	Páskafri	
17.vika	18.apríl - 22.apríl	Brauðréttir Skoðum hvað er hægt að gera úr því sem að er til í ískápnnum fyrir léttu og fljótlega máltíð Sumardagurinn fyrsti á fimmtudegi	Samlokur Snittur Tapas
18.vika	25.apríl - 29.apríl	Kökubakstur og skreytingar Frjálslegur tími þar sem að við böfum kökur sem að þið hafið verið búin að óska eftir að fá að baka.	Kökubakstur Þrif og frágangur
19.vika	2.maí - 6.maí	Síðasti kennsludagur 6. maí Í þessari viku ætlum við að þrif og skoða hvar óhreinindi geta leynst í eldhúsinu og afhverju við þurfum að þrifa sérstaklega vel þegar við skiljum við eldhúsið til lengri tíma eins og yfir sumarið	Frágangur og þrif
20.vika	9.maí - 13.maí	Kennsla er búin þetta misserið og við vonum að þið hafið lært eitthvað sem nýtist ykkur í framtíðinni. Gleðilegt sumar 😊	

Sérreglur áfangans:

Sími er ekki leyfður í tíma nema með leyfi kennara. Ætlast er til þess að hann sé geymdur í tösku eða vasa á stilltur á „silent” til þess að hann valdi ekki óþarfa truflun.

Efnisgjöld :

Kr: 10.000 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 6. Janúar 2022

Bjarni Haukur Guðnason

bjarnihg@fsu.is

Jórunn Sigríður Birgisdóttir

jorunnsb@fsu.is