



Fjölbrautarskóli Suðurlands

Matreiðsla

MATRISX05

Kennsluáætlun vor 2022

**Kennarar:** Jórunn Sigríður Birgisdóttir **og Guðríður Skammstöfun:** JOB, GE

### Áfangalýsing.

**Verklegt nám:** Nemendur læri að búa til mat úr algengu hráefni, eins og kjöti, fiski, grænmeti og ávöxtum. Bera hann fram og leggja á borð borða saman og ganga frá bæði á vinnusvæði og í borðstofu. Að nemendur læri að baka brauð og kökur, þann bakstur geta nemendur tekið með sér heim. 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.

### Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á

- Einföldum matreiðsluaðferðum og bakstri
- meðferð matvæla
- að velja hráefni með tilliti til hollustu
- að geta unnið og umgengist algengustu eldhúsáhöld og tæki
- að fara eftir uppskriftum
- mikilvægi hreinlætis við matargerð

### Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- nota einfaldar matreiðsluaðferðir
- geta unnið eftir uppskriftum og breytt þeim
- 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 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
- sýna samvinnu og stundvísi

## Námsefni:

**Ýmsar uppskriftir, ljósrit og efni af veraldarvef.**

**Áætlun um verkefni annarinnar:**

### Vika Verkefni.

- 1 vika. Kynning á eldhúsi og námsefni, bókum pítsu
2. vika. Ýmsir morgunverðarréttir, eggjaréttir
3. vika. Súpur og brauðbakstur
4. vika. Ýmsir grænmetisrétti og bakstur
5. vika. Fiskréttir.
6. vika. Hollur skyndibiti, bakstur
7. vika. Frjáls vika hjá nemendum
8. vika. Ítölsk matargerð, pstagerð og ítölsk brauð bökuð
9. vika. Réttir úr hökkuðu kjöti
10. vika. Kjúklingaréttir.
11. vika. Matreitt úr lambakjöti, svína eða nautakjöti.
12. vika. Austurlenskir réttir
13. vika. Hollustu konfekt. Bakaðar bollakökur og skreyttar.
14. vika. Frjáls vika
15. vika. Mexíkósk matargerð
15. vika. Bestu uppskriftirnar eldaðar og slegið upp veislu.
16. vika Smákökubakstur
17. vika. Frágangur á eldhúsi og farið yfir verkefni annarinnar.

### Námsmat:

og mæting.

Próflaus áfangi, vinna metin eftir hvern tíma.

**Símat eftir hverja kennslustund** Námsmat lýsing: Vægi: 100%

Sjálfstæði, vandvirkni, umgengni, samvinna

**Kennsluaðferðir: verkleg kennsla, sýnikennsla og hópavinna.**

**Miðað er við mætingarreglur skólans til að ná áfanganum.**

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

**Efnisgjald:**

**12,000,- kr. Greiðist í uppafi annar.**

**Kennsluáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.**

**Kennarar Jórunn Sigríður Birgisdóttir og Guðríður Egilsdóttir.**