



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2022

MATR1VA05
Matreiðsla

| | |
|----------|----------------------------------|
| Kennari: | Guðríður Egilsdóttir / GE |
|----------|----------------------------------|

Áfangalýsing

Verklegt nám: Nemendur kynnast flestum matreiðslu- og bakstursaðferðum. Eldað er úr algengu hráefni eins og grænmeti, fisk og kjöti. Nemendur bera matinn fram og 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.

Bóklegt nám: Nemendur kynnast helstu næringarefnum fæðunnar og hlutverkum þeirra. Meðferð matvæla með tilliti til heilbrigðis og matvælalöggjafar. Nemendur skoða hagstæð innkaup og hvernig má draga úr matarsóun. Grænfána FSu. kynning.

Undanfari: Engin

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

- 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:

- Nota einfaldar matreiðsluaðferðir
- Geta unnið eftir uppskriftum
- Geta valið hráefni með tilliti til hollustu
- Geta unnið og umgengist algengustu eldhúsáhöld og tæki

- 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 frá kennara, ljósrit og efni af veraldarvef.

Kennsluáferðir: Verkleg og bókleg kennsla ásamt sýnikennslu og hópavinnu.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

| Vika | Dagsetning | Námsefni og viðfangsefni | Verkefni |
|------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 3. jan – 9. jan | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kynning á eldhúsi og námáætlun. ▪ Gerdeig ▪ Sósur og grænmetisskurður | Pítsa Kóktelsósa Hvítlaukssósa Rauðlaukssulta |
| 2 | 10. jan - 14. jan | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Morgunverður eða dögurður ▪ Gerbakstur ▪ Hrökkbrauð ▪ Skyrdrykkir ▪ Eggjaréttir ▪ Næring og vítamín <p>Verkefni 1</p> | Kotasælubrauð og morgunverðabollur Eggjamuffins Skyrdrykkir Hrökkbrauð Næringarefnin glærur og verkefni |
| 3 | 17. jan - 21. jan | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Súpur ▪ Hollustubrauð ▪ Formkökur ▪ Kynning á baunum | Grænmetissúpur Formbrauð og Formkökur Hummus |
| 4 | 24. jan - 28. jan | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kynning á þorramat ▪ Soðið kjöt ▪ Pönnukökur | Sviðasulta Soðið lambakjöt karrýsósa og hrísgrjón Pönnukökur |
| | | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hakkréttir | Hamborgarar |

| | | | |
|----|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | 1. feb - 4. feb | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grænmetisréttir ▪ Skyndiréttir ▪ Meðferð matvæla <p>Verkefni 2</p> | Grænmetisbuff Tortillukökur Verkefni meðferð matvæla glærur og Verkefni |
| 6 | 7. feb - 11. feb | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasta frá grunni ▪ Pastasósur ▪ Rúllutertur | Pasta Carbonarasósa Grænmetis pasta Rúlluterta |
| 7 | 14. feb - 18. feb | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sushi frá grunni ▪ Buns með pulled pork ▪ Grænmetisskurður | Sushi Buns brauð Pulled pork Grænmeti |
| 8 | 21. feb - 25. feb | <p>21.feb verkefnadagar</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fiskur ▪ Gufusjóða ▪ Snúðar ▪ Örverufræði matvæla <p>Verkefni 3</p> | Fiskréttir Gufusoðið grænmeti Snúðar 2 teg. Örverufræði Glærur og verkefni |
| 9 | 28. feb - 4. mars | <p>28. febrúar - Bolludagur 1. mars - Sprengidagur 1. mars - Miðannarmat 2. - 3. mars - Kátir dagar 4. mars - Flóafár</p> | Kjötbollur Fiskibollur Vatndeigsbollur |
| 10 | 7. mars - 10. mars | <p>9. mars áfangamessa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Súpur og skálamatur ▪ Brauðbollar ▪ Crepes | Íslensk kjötsúpa Gúlassúpa Kjúklingasúpur Súpubrauð Crepes |
| 11 | 14. mars 18. mars | <p>16. mars valdagur</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Þjóðlegt og gott ▪ Kleinubakstur ▪ Kleinuhringir | Kleinubakstur Kleinhringir |
| 12 | 21. mars -25. mars | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Innkaup ▪ Búðarferð <p>Verkefni 4</p> | Sýnikennsla í úrbeiningu á lambalæri Soðgerð Ísgerð |

| | | | |
|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 13 | 28. mars – 1. apríl | Veislumatur 3 rétta matseðill eftir verkefni 4 | Verklegt próf |
| 14 | 4. apríl –8. apríl | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kjúklingur og kalkúnn ▪ Eftirréttir ▪ Páskamúffur | Sýnikennsla í úrbeiningu á fuglakjöti Kjúklingaréttir Páskakaka |
| 15 | 11. apríl –15. apríl | 11. apríl – 20. apríl - páskafrí | |
| 16 | 18. apríl –22. apríl | 21. apríl - sumardagurinn fyrsti 22. apríl - F yrsti kennsludagur eftir páskafrí 22. apríl | Brauðréttir |
| 17 | 25. apríl – 29. apríl | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Brauð snittur ▪ Tapas | 4 tegundir af snittum Tapas brauð |
| 18 | 1. maí – 6 maí | 6. maí síðasti kennsludagur <ul style="list-style-type: none"> ▪ Þrif á eldhúsi | Þrif |

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

Efnisgjöld : Kr: 12.000 greiðist við upphafi annar

Námsmat:

| Námspáttur | Lýsing á námsmati | Vægi |
|------------|-----------------------------------------------------------------------|------|
| Verkefni | Símat eftir hverja kennslustund. <i>Virkni, samvinna hreinlæti</i> | 75% |
| | Verkefni 1 - <i>Næring og vítamín</i> | 5% |
| | Verkefni 2 - <i>Meðferð matvæla</i> | 5% |
| | Verkefni 3 - <i>Örverufræði</i> | 5% |
| | Verkefni 4 - <i>Bóklegt og verklegt</i> | 10% |
| Samtals | | 100% |

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi 6. janúar 2022

Guðríður Egilsdóttir kennari

guðriduregils@fsu.is