



Fjölbrautaskóli Suðurlands

SMÁRISO2

Vorönn 2022

Kennari:	Jórunn Sigríður Birgisdóttir
----------	-------------------------------------

Áfangalýsing: Verklegt nám

Nemendur læra að nota öll helstu eldhúsahöld og meðferð þeirra. Nemendur kynnst helstu matreiðsluaðferðum þar sem lögð er áhersla á smárétti og einfaldar uppskriftir. Nemendur bera fram matinn og ganga frá eftir sameiginlegt borðhald.

Undanfari: Enginn

- **Þekkingarviðmið** - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:
að nemendur læri undirstöðuatriði í almennri matreiðslu og fjölbreyttar matreiðsluaðferðir. Réttu meðferð matvæla, nýtni og frágang.
- að útbúa og matreiða einfalda smárétti
- að nemendur læri að framreiða mat bæði fyrir veislu og hversdags og öðlist þekkingu í almennum borðsiðum.
- að nemandi hafi kunnáttu til hvernig best er að matreiða hráefni með tilliti til varðveislu næringarefna.
- áhersla er lögð á hreinlæti, vinnuskipulag og vinnuaðferðir og að nemandi öðlist góða þekkingu á hráefni og meðferð þess.
- meðferð matvæla með tillit til matarsjúkdóma og geymslupols þeirra

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- nota einfaldar baksturs og matreiðsluaðferðir
- geta unnið eftir uppskriftum
- 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 vinnuaðstöðu 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
- nýta sér næringarefni fæðunnar til vaxtar og viðhalds
- nota algengustu eldhúsáhöld og tæki
- meðferð matvæla með tillit til matarsjúkdóma
- bera virðingu fyrir umhverfinu og því hráefni sem unið er með
- sýna samvinnu tillitssemi og stundvísi

Námsefni:

Ýmsar uppskriftir búnar til og aðlagaðar að þörfum nemenda, ljósrit og efni af veraldarvef

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	
1. - 4.	6. janúar - 30. janúar	<ul style="list-style-type: none"> - Kennsla hefst fim. 6. Janúar - Kynning á eldhúsi. Pitsur - Tortilluvefjubitar. Lakrístoppar - Asískar kjötbollur, núðlur og salat. - Hrákaka með ferskum ávöxtum - 	Pitsur Vefjur Kjötbollur Sósur Ýmsar fyllingar fyrir vefjur
5. - 8.	1. febrúar - 27. febrúar	<ul style="list-style-type: none"> - - Haustfrí 14.-15. október - Pastasalat með kjúkling. Brownie. - Bruschetta með Parma skinku. Konfekt með trönuberjum og hnetum. - Mexíkóbrauðréttur, salat. Súkkulaðimús. - Sataykjúklingaspjót, hrísgrjón salat. Hollustukúlur hjúpaðar með súkkulaði - 	Cibattabrauð, pestó. Bruschetta Pastasalat Hollustukúlur salat

9. - 12.	28. febrúar - 27. mars	<ul style="list-style-type: none"> - Miðannarmat hefst 28. feb. - Smjördeigskubbar með fyllingu. - Djúpsteiktar rækjur, hrísgrjón, sósa og salat. Bonty kubbar. - Eggjamúffur með ýmsu góðgæti. Parmesan sætarkartöflur. Ostastangir. Sítrónufromas. - Smáréttur með kokteipulsum. Smákökur. - - 	<p>Smjördeigskubbar</p> <p>Rækjur</p> <p>Eggjamúffur</p> <p>Ostastangir</p> <p>Fromas</p> <p>Smákökur</p> <p>Smáréttur</p>
13.-16.	28. mars - 24. apríl	<ul style="list-style-type: none"> - - Síðasti kennsludagur fyrir páskafrí 8. apríl. - Baka með skinku og gullosti. Subway kökur - Kjúklingastrimlar í BBQ sósu bornir fram með salati. Sjónvarpsmúffur. - - 	<p>Litlar bökur</p> <p>Kjúklingastrimlar</p> <p>Sjónvarpsmúffur</p>
17.-19.	25. apríl - 15. maí	<ul style="list-style-type: none"> - Síðasti kennsludagur fös. 6. maí. - Smjördeigspitsur. - Skinkuhorn. Bollakökur með döðlum og súkkulaði. - Ravoli fyllt með osti og skinku. Salat og sósa. - Eggjanúðluréttur - Lokanámsmat hefst mán. 9. maí. - Sjúkrapróf mán. 16. maí. - Brautskráning lau. 21. maí. - - - 	<p>Litlar smjördeigspitsur</p> <p>Pasta</p> <p>Eggjanúðlur</p> <p>Bollakökur</p>

Sérreglur áfangans:

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.

Námsmat:

Námsmat lýsing: Vægi: 100%

Sjálfstæði, vandvirkni, umgengni, samvinna og mæting.
Próflaus áfangi, vinna metin eftir hvern tíma.

Kennt er í 110 mín kennslustundir 1 sinni viku.

Efnisgjald:

Greiðist í upphafi annar kr 6000

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Jórunn Sigríður Birgisdóttir: Skammstöfun JOB