



MATR1SX02 Matreiðsla

Fjölbrautaskóli Suðurlands

Kennarar	Guðríður Egilsdóttir
----------	-----------------------------

Áfangalýsing: Nemendur kynna helstu matreiðslu og baksturs aðferðum þar sem lögð áhersla er á hollar og einfaldar uppskriftir. Kynna 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 kynna hvað hægt er að nýta af hráefni í villtri náttúru Íslands. Áhersla er á að nemendur kynni hvernig hægt er að draga úr matarsóun með réttir nýtingu og frágangi. Læra meðhöndlun helstu eldhúsáhalda. Nemendur læra að bera fram matinn, ganga frá eftir borðhald og frágangur á vinnuáðstöðu.

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.

Undanfari: **Enginn**

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
- 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 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 tilliti til matarsjúkdóma
- bera virðingu fyrir umhverfinu og því hráefni sem er unnið með

Námsefni: Ýmsar uppskriftir frá kennara, ljósrit og efni af veraldarvef.

Kennsluaðferðir: Verkleg og bókleg kennsla þá er sýnikennsla og hópavinna.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	verkefni
1	5. jan.-8. jan.	5. jan. kennsla hefst Kynning á eldhúsi og námáætlun. Gerdeig Grænmetisskurður	Pítsa Pítsusósa Koktelsósa Hvítlauksolía
2	9. jan.-15. jan.	Morgunverður eða dögurður Gerbakstur Hrökkbrauð Skyrdrykkir Eggjaréttir	Kotasælubrauð og morgunverðabollur Eggjamuffins Skyrdrykkir Hrökkbrauð
3	16. jan.-22. jan.	Súpur Hollustubrauð Formkökur Kynning á baunum	Grænmetissúpur Formbrauð og Formkökur Hummus
4	23. jan.-29. jan.	Kjötsúpur Sósa pönnukökur	Kjötsúpa soðið kjöt karrýsósa og hrísgrjón pönnukökur
5	30. jan.-5. feb.	1.febr. þrísk.fu.í FVA Hakkréttir Grænmetisréttir Skyndiréttir	Hamborgarar Grænmetisbuff Tortillukökur
6	6. feb.-12. feb.	Pasta frá grunni Pastasósur Þeyttdeig Meðferð matvæla	Pasta Carbonarasósa Grænmetis pasta Rúlluterta
7	13. feb.-19. feb	Shusi frá grunni Buns með pulled pork Grænmetisskurður	Shusi Buns brauð Pulled pork Grænmeti

8	20. feb.-26. feb.	20. feb.verkefnad. 22.-23. miðannamat Fiskur Gufusuða Snúðar	Fiskréttir Flökun á fisk Gufusoðið grænmeti Snúðar tvær teg.
9	27. feb.- 5. mars	1.-2.mar. Kátir dagar. 3. mar. Flóafár Fasréttir Vatnsdeig Crepes	Kjötbollur Fiskibollur Vatndeigsbollur Crepes
10	6. mar.-12. mars	8. mars Áfangamessa Súpur og skálamatur Brauðbollar	Íslensk Kjötsúpa Gúlashedsúpa Kjúklingsúpur Súpubrauð
11	13. mars – 19. mars	15. mars Valdagur Þjóðlegt og gott Steikt brauð Kleinubakstur Kleinhúringir	Kleinubakstur Kleinhúringir Skonsur
12	20. mars – 26. mars	Ofnsteik lambalæri Ís	Sýnikennsla í úrbeiningu á lambalæri Soðgerð Ísgerð
13	27. mars – 2. apríl	28. mars opið hús Kjúklingur Eftirréttir Þeytt deig	Meðferð og matreiðsla á kjúkling Súkklaðikaka í bolla
14	3. apríl – 9. apríl	Páskafrí 3.-11. apríl	
15	10. apríl – 16. apríl	Verkefni Innkaup og undirbúningur 2 rétta matseðill	Verklegt verkefni
16	17. apríl -23. apríl	20. apríl Fyrsti sumardagur 2 rétta máltíð elduð	

17	24. apríl-30. apríl	Bakstur	
18	1. maí - 7. maí	1.maí frí. 5. maí síðasti kennsludagur Frágangur og þrif á kennslueldhúsi Námsmat	

Efnisgjöld kr. 12.000.- greiðist við upphaf annar.

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

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verklegir tímar	Símat eftir hverja kennslustund Virgni, samvinna, hreinlæti, frágangur .	100%
Samtals		

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Guðríður Egilsdóttir GE