



Fjölbrautaskóli Suðurlands

**MATR1VA05**

**Matreiðsla**

Kennarar	<b>Helga Sigurðardóttir</b>	<b>HES</b>
----------	-----------------------------	------------

**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 vinnuaðstöðu.

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.

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

**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.	<b>5. jan. kennsla hefst</b> Kynning á eldhúsi og námáætlun. Gerdeig Sósur og grænmetisskurður	Pítsa pítsusósa Koktelsósa Hvítlauksolía Rauðlaukssulta
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 Næring og vítamín <b>Verkefni 1.</b>	Grænmetissúpur Formbrauð og Formkökur Hummus Næringarefni glærur og verkefni

4	23. jan.-29. jan.	Kjötsúpa Sósa pönnukökur	Kjötsúpa soðið kjöt karrýsósa og hrísgrjón pönnukökur
5	30. jan.-5. febr.	<b>1.febr. Þrísk.fu.í. FVA</b> Hakkréttir Grænmetisréttir Skyndiréttir	Hamborgarar Grænmetisbuff Tortillukökur
6	6. febr.-12. febr.	Pasta frá grunni  Pastasósur  Rúllutertur Meðferð matvæla <b>Verkefni 2.</b> <b>Meðferð matvæla</b> Örverufræði matvæla	Pasta  Carbonarasósa  Grænmetis pasta  Rúlluterta Verkefni meðferð matvæla glæsur og Örverufræði Glæsur og verkefni
7	13. febr.-19. febr.	Shusi frá grunni Buns með pulled pork Grænmetisskurður	Shusi Buns brauð Pulled pork Grænmeti
8	20. febr.-26. febr.	<b>20. feb. verkefnad. 22.-23.</b> <b>miðannamat</b> Fiskur Gufusuða Snúðar	Fiskréttir Gufusoðið grænmeti Snúðar 2 teg.
9	27. febr.-5. mars	<b>1.-2. mars Kátir dagar - 3.</b> <b>mars Flóafár</b> Fasréttir Vatnsdeig Crepes	Kjötbollur Fiskibollur Vatndeigsbollur Crepes
10	6. mars-12. mars.	<b>8. mars Áfangamessa</b> Súpur og skálamatur Brauðbollar	Íslensk Kjötsúpa Gúlashedsúpa Kjúklingsúpur Súpubrauð

11	13. mars-19. Mars	<b>15. mars Valdagur</b> Þjóðlegt og gott Kleinubakstur, kleinuhringir	Kleinubakstur Kleinhúringir
12	20. mars-26. mars	Innkaup Búðarferð <b>Verkefni 3</b>	Undirbúningur
13	27. mars-2. apr.	<b>Veislumatur 3 rétta matseðill</b> <b>eftir verkefni 3</b>	Verklegt próf
14	3. apr.-9. apr.	<b>Páskafri 3.-11.apríl</b>	
15	10. apr.-26. apr.	Kjúklingur og/eða kalkúnn Eftirréttir	Kjúklingaréttir Páskakaka
16	17. apr.-23. apr.	<b>20. apríl Fyrsti sumardagur</b>	Brauðréttir
17	24. apr.-7. maí	Brauð Snittur  Tapas	4 teg. af snittum  Tapas brauð
18	1. maí- 7.maí	<b>1.maí frí – 5. maí síðasti</b> <b>kennsludagur</b> <b>Frágangur og þrif á</b> <b>kennslueldhúsi</b> <b>Námsmat</b>	

Efnisgjöld kr. 12.000,-

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

**Námsmat:**

<b>Námsþáttur</b>	<b>Lýsing á námsmati</b>	<b>Vægi</b>
Verklegir tímar	Símat eftir hverja kennslustund Virgni, samvinna, hreinlæti, frágangur.	75%
Verkefni	Verkefni 1	5%
	Verkefni 2	5%
	Verkefni 3	15%
Samtals		100%

**Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.**

FSU. 4. janúar 2023.

Helga Sigurðardóttir, HES – helgas@fsu.is