



MATR1SX02 Matreiðsla

Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vor 2024

Kennarar	Helga Sigurðardóttir
----------	-----------------------------

Áfangalýsing: Nemendur kynnst helstu matreiðslu og baksturs aðferðum þar sem lögð áhersla er á hollar og einfaldar uppskriftir. Kynnst 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 kynnst hvað hægt er að nýta af hráefni í villtri náttúru Íslands. Áhersla er á að nemendur kynnist 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:

- Grænum skrefum skólans
- 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:

- að nota umhverfisvænar vörur
- 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 vinnuástöðu
- að viðhafa persónulegt hreinlæti við matargerð

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- velja sér umhverfisvænar vörur og ná hámarksnýtingu og draga úr sóun verðmæta
- 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-, sýnikennsla og hópavinna.

Námsáætlun

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Verkefni
1-4	5. jan.-28. jan.	<p>5. jan. kennsla hefst Kynning á eldhúsi og námáætlun. Umgengisreglur Gerdeig Morgunverður Súpur og gerbrauð Hreinlæti og umgengi við matvæli https://graenskref.is/kynningarefni-um-matarsoun/</p>	Pítsa Brauð Hrökkbrauð Eggjamúffur Berja-Boost Grænmetisúpa Brauðbollur
5-8	29. jan.-25. feb.	<p>Vetrarfrí 19.-20. feb. Kjúklingaréttir Grænmetisréttir Hakkréttir Vatnsdeig Innkaup á matvælum</p>	Kjúklinga-, grænmetis- og hakkréttir frá ýmsum löndum Vatnsdeigsbollur
9-12	26. feb.-24. mar.	<p>Áfangamessa 7. mar. Miðannamat 8. mar. Valdagar 13. mar.</p>	Kjötsúpa/

		Kjötsúpa Sósa Pönnukökur Steikt brauð Kjötréttir	Kjöt í karrýsósa og hrísgrjón Ísl. pönnukökur Kleinur Páskamáltíð
13-17	25. mar. -28. apr.	Páskafri 25/3-2/4 Sumardagurinn fyrsti 25/4 Pasta frá grunnni Pastasósur Þeyttdeig Meðferð matvæla Baóbuns Grænmetissturður Fiskur Bakstur	Pasta Carbonarasósa Pestó Grænmetis pasta Rúlluterta Baóbuns með fyllingu Grænmeti Steiktur fiskur Frönsk súkkulaðikaka/brownies
18-19	29. apr.-12 maí.	1.maí frí. 8. maí síðasti kennsludagur Frágangur og þrif á kennslueldhúsi Námsmat	

Efnisgjöld kr. 9.000.- 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		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi, 3. janúar 2024

Helga Sigurðardóttir HES