



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Vor 2024

**MATR1SX05**

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 vinnuástöðu.

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:

- 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 vinnuaðstöðu
- 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 soun 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

**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 | Dags.           | Námsefni og viðfangsefni   | Verkefni   |
|------|-----------------|--|--|
| 1-2  | 5. jan-14. jan. | <b>5. jan. kennsla hefst</b><br>Kynning á eldhúsi og námáætlun.<br>Gerdeig<br>Sósur<br><a href="https://graenskref.is/kynningarefni-um-matar-soun/">https://graenskref.is/kynningarefni-um-matar-soun/</a><br>Brauðbakstur | Pítsa<br>Pítsusósa<br>Hvítlauksolía<br>Rauðlaukssulta<br>Fléttubrauð   |
| 3    | 15. jan-21. jan | Morgunverðarhlaðborð<br>Gerbakstur<br>Hrökkbrauð<br>Skyrdrykkir<br>Eggjaréttir<br>Næring og vítamín  | Grófar brauðbollur<br>Hrökkbrauð<br>Berja-Boost<br>Eggjamuffins/beikon |

|    |                       |  |   |
|----|-----------------------|--|---|
|    |                       |  |   |
| 4  | 22. jan.-<br>28. jan. | Súpur<br>Hollustubrauð<br>Formkökur<br>Kynning á baunum<br>Næring og vítamín   | Grænmetissúpur<br>Formbrauð<br>Hummus<br>Næringarefni -<br>glæur og verkefni  |
| 5  | 29. jan. -4.<br>feb.  | Kjötsúpa<br>Sósa<br><br>Pönnukökur   | Kjötsúpa<br>Kjöt í karrýsósu og<br>hrísgrjón<br>Ísl. pönnukökur   |
| 6  | 5. feb-11.<br>feb.    | Hakkréttir<br>Grænmetisréttir<br>Skyndiréttir  | Hamborgarar<br>Grænmetisbuff<br>Tortillukökur<br>Pítubrauð<br>Hamborgarabrauð   |
| 7  | 12. feb.-<br>18. feb. | <b>Bolludagur</b><br><br>Pasta frá grunni<br>Pastasósur<br>peytt deig<br>Vatnsdeig<br>Meðferð matvæla<br>Örverufræði matvæla | Pasta<br>Carbonarasósa<br>Grænmetis pasta<br>Rúlluterta<br>Vatnsdeigsbollur<br>Meðferð matvæla<br>glæur og<br>örverufræði |
| 8  | 19. feb.-<br>25. feb. | <b>Vetrarfrí 19.-20. feb.</b><br>Shusi frá grunni<br>Baó-buns<br>Grænmetisskurður  | Shusi<br>Buns-brauð<br>með fyllingu<br>Grænmeti   |
| 9  | 26. feb.-<br>3. mar.  | <b>Kátir dagar 28.-29. feb.</b><br><b>Flóafár 1. mar.</b><br>Fiskur<br>Gufusuða<br>Snúðar                                    | Fiskréttir<br>Grænmeti<br>Snúðar tvær teg.  |
| 10 | 4. mar.-<br>10. mars  | <b>Áfangamessa 7. mar.</b><br><b>Miðannamat 8. mar.</b><br>Fasréttir<br>Crepes   | Kjötbollur<br>Fiskibollur<br>Crepes með fyllingu  |

|    |                       |   |  |
|----|-----------------------|---|--|
|    |                       |   |  |
| 11 | 11. mar.-<br>17. mar. | Súpur og skálamatur<br>Brauðbollar  | Gúlassúpa<br>Kjúklingasúpa<br>Súpubrauð  |
| 12 | 18. mar-<br>24. mar.  | <b>13. mars valdagur</b><br>Þjóðlegt og gott<br>Steikt brauð<br>Kjúklingaréttir<br>Eftirréttur            | Kleinubakstur<br><br>Veislukjúklingur<br>Páskakaka                             |
| 13 | 25. mar.-<br>31. mar. | <b>Páskafrí 25/3-2/4</b>  |  |
| 14 | 1. apr.-7.<br>apr.    | Búðarferð<br>Verðkönnun<br>Innkaup<br><b>Veislumatur - þriggja rétta<br/>matseðill</b>                    | Verklegt verkefni  |
| 15 | 8. apr.-14.<br>apr.   | Þjóðlegt og gott<br>Steikt brauð<br>Ítalskur matur og brauð   | Kleinur<br>Lagsana, bolognese,<br>focacciabrauð                                |
| 16 | 15. apr.-<br>21. apr. | Indversk matargerð  | Butter chicken“<br>„Tikka Masala“<br>Naanbrauð                                 |
| 17 | 22. apr.-<br>28. apr. | <b>20. apríl Sumardagurinn<br/>fyrsti</b><br>Smáréttir á veisluborð                                       | Ýmsar tegundir af<br>tapas- og<br>brauðsnittum<br>Kókostoppar<br>Maregnstoppar |
| 18 | 29. apr.-5.<br>maí    | Brauðréttir<br><br>Bakstur  | Heitir brauðréttir<br><br>Frjáls bakstur                                       |
| 19 | 6. maí – 8.<br>maí    | <b>1.maí frí – 8. maí síðasti<br/>kennsludagur<br/>Frágangur og þrif á<br/>kennslueldhúsi<br/>Námsmat</b> |  |

Efnisgjöld kr. 14.000,-

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<br>Virgni, samvinna, hreinlæti, frágangur. | 100%        |
| Samtals           |  | 100%        |

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

FSU. 3. janúar, 2024.

Helga Sigurðardóttir, HES – helgas@fsu.is