



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Vor 2024

MATR1VA05

Matreiðsla

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

**Áfangalýsing:** Nemendur kynnast helstu matreiðslu og baksturs aðferðum þar sem lögð áhersla er á hollar og einfaldar uppskriftir. Kynnast 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 kynnast 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 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 kynnast helstu næringarefnum fæðunnar og hlutverkum þeirra. Meðferð matvæla með tilliti til heilbrigðis og matvælalöggjafar. 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 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

**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> Kynning á eldhúsi og námáætlun. Gerdeig Sósur og grænmetisskurður <a href="https://graenskref.is/kynningarefni-um-matarsoun/">https://graenskref.is/kynningarefni-um-matarsoun/</a> Gerbakstur	Pítsa Pítsusósa Hvítlauksolía Rauðlaukssulta Fléttubrauð
3	15. jan-21. jan	Morgunverðarhlaðborð Gerbakstur Hrökkbrauð Skyrdrykkir Jógurt Eggjaréttir	Grófar brauðbollur Hrökkbrauð Berja-boost Jógúrt „parfait“ Eggjamuffins/beikon

4	22. jan.- 28. jan.	Súpur Hollustubrauð  Kynning á baunum Næring og vítamín <b>Verkefni 1.</b>	Grænmetissúpur Formbrauð Beiglu Hummus  Næringarefnin - glætur og verkefni
5	29. jan. -4. feb.	Lambakjöt Sósa  Pönnukökur	Kjötsúpa Kjöt í karrýsósu og hrísgrjón Ísl. pönnukökur
6	5. feb-11. feb.	Hakkréttir Grænmetisréttir Skyndiréttir Sósur	Hamborgarar Grænmetisbuff Tortillukökur Pítubrauð Hamborgarabrauð
7	12. feb.- 18. feb.	<b>Bolludagur</b>  Pasta Pastasósur Vatnsdeig Þeytt deig Meðferð matvæla <b>Verkefni 2.</b> <b>Meðferð matvæla</b> Örverufræði matvæla	Pasta gert frá grunni Carbonarasósa Pestó Vatnsdeigsbollur Rúlluterta  Verkefni 2. Meðferð matvæla glætur og örverufræði
8	19. feb.- 25. feb.	<b>Vetrarfrí 19.-20. feb.</b> Shusi frá grunni Baó-buns  Grænmetisskurður	Shusi Buns-brauð með fyllingu Grænmeti

9	26. feb.- 3. mar.	<b>Kátir dagar 28.-29. feb. Flóafár 1. mar.</b>  Fiskur Gufusuða Kaldar sósur Snúðar	Fiskréttir Grænmeti Jógúrtsósur Snúðar tvær teg.
10	4. mar.- 10. mars	<b>Áfangamessa 7. mar. Miðannamat 8. mar.</b> Fasréttir Crepes	Kjötbollur Fiskibollur Fyllingar í crepes
11	11. mar.- 17. mar.	<b>13. mars valdagur</b> Súpur og skálamatur Brauðbollar	Gúlassúpa Kjúklingasúpa Súpubrauð
12	18. mar.- 24. mar.	Páskaveisluborð Eftirréttir	Kjötréttir Marengs
13	25. mar.- 31. mar.	<b>Páskafrí 25/3-2/4</b>	
14	1. apr.-7. apr.	Búðarferð Innkaup Verðkönnun <b>Verkefni 3</b> <b>Veislumatur þriggja rétta matseðill</b>	Verklegt próf
15	8. apr.-14. apr.	Ítölsk matargerð Brauðbakstur  Steikt brauð	Lagsana Bolognese Focacciabrauð  Kleinur

16	15. apr.- 21. apr.	Indversk matargerð Brauðbakstur  Gerbakstur	„Butter chicken“ „Tikka Masala“ Naanbrauð Ostaslaufur
17	22. apr.- 28. apr.	<b>20. apríl – Sumardagurinn fyrsti</b>  Smáréttir á veisluborð	Ýmsar tegundir af tapas- og brauðsnittum Kókostoppar Marengstoppar „Madeleines“
18	29. apr.-5. maí	Brauðréttir  Bakstur	Heitir brauðréttir  Frjáls bakstur
19	6. maí – 8. maí	<b>1.maí frí. 8. maí síðasti kennsludagur Frágangur og þrif á kennslueldhúsi Námsmat</b>	

Efnisgjöld kr. 14.000,-

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

#### Námsmat:

Námsháttur	Lýsing á námsmati	Vægi
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. 3. janúar, 2024.

Helga Sigurðardóttir, HES – helgas@fsu.is