



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vor 2025

MATR1SX02 Matreiðsla

Kennari	Helga Sigurðardóttir HES
---------	---------------------------------

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. 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 frágangi í eldhúsi. 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 við matargerð og bakstur
- 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 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: Verklef og bókleg kennsla þá er sýnikennsla og hópavinna.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	verkefni
3	13. jan. – 19. jan.	Kennsla hefst 15. janúar Kynning á eldhúsi og námáætlun. Gerdeig Grænmetissturður https://graenskref.is/wp-content/uploads/2023/03/Kynningarefni-matarsoun.mp4	Pitsa Pitsusósa Hvítlauksolía
4	20. jan.-26. jan.	Morgunverður/dögurður Gerbakstur Skyrdrýkkir Eggjaréttir	Kotasælubollur Hrökkbrauð Skyrdrýkkir Eggjamuffins
5	27. jan.-2. febr.	Súpa Brauðbollur Hjónabandssæla Glærur „Næring og hollt fæði“	Tómatasúpa Skyrbollur Hnoðuð kaka
6	3. febr.-9. febr.	Soðið lambakjöt Sósa	Kjötsúpa Kjöt í karrí
7	10. febr.-16. febr.	14. febr. námsmat 14. febr. vorfrí Steikt brauð	Ísl. pönnukökur Vöflur
8	17. febr.-23. febr.	Pasta Pastasósur Gerbakstur Glærur „Meðferð matvæla“	Pasta búið til frá grunni Carbonarasósa Focacciabrauð
9	24. febr.-2. mars	28. febr. miðannamat Djúpsteiking	Kleinur Kleinuhringir

10	3. mars-9. mars	5. mars áfangamessa Fiskur Salat Bakstur	Fiskréttur Ferskt salat Vatnsdeigsbollur
11	10. mars-16. mars	12. mars valdagur Fasréttir Formkaka	Kjötbollur Sósa Marmarakaka
12	17. mars-23. mars	19.-20. mars Kátir dagar 21. mars Flóafár Súpa Brauð	Ítölsk súpa Snittubrauð
13	24. mars-30. mars	Fjárhirðapæ „Shepardspie“ Kartöflur Hrærð kaka	Hakkréttur Kartöflumús Súkkulaðikaka
14	31. mars-6. apríl	Indverksur matur Brauð	„Butter“kjúklingur Naanbrauð
15	7. apríl-13. apríl	Píta Brauð Sósa	Kjúklingur Pítubrauð Pítusósa
16	14. apríl-20. apríl	14. – 21. apríl páskafrí	
17	21.apríl-27. apríl	24. apríl Sumardagurinn fyrsti Ítalskur matur	Lasagna Focaccia
18	28. apríl -4. maí	1. maí Verkalýðsdagurinn Mexíkósk matur	Tortilla Kjúklingur Salsasósa

19	5. maí-11. maí	9. maí Dimisjón Brauðréttir Bakstur	Heitir réttir Súkkulaðiþitakökur
20-22	12. maí-1. júní	Lokakennslud. 15. maí Námsmat 16.-20. maí Brautskráning 28. maí Frágangur og þrif á kennslueldhúsi	

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, raunmæting Virgni, samvinna, persónulegt hreinlæti, frágangur .	100%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 3. janúar 2025

Helga Sigurðardóttir HES

helgas@fsu.is