



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2025

MATR1VA05

Matreiðsla

Kennarar	Helga Sigurðardóttir Helgas@fsu.is
----------	--

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 rétttri nýtingu hráefna. Læra meðhöndlun helstu eldhúsáhalda. Nemendur læra að bera fram matinn, ganga frá eftir borðhald og frágang 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.

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 veraldravef

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	Dagsetn	Námsefni og viðfangsefni	verkefni
3	13. jan. – 19. jan.	Kennsla hefst 15. janúar Kynning á eldhúsi og námáætlun Gerdeig Sósur og grænmetissturður Brauðbakstur https://graenskref.is/wp-content/uploads/2023/03/Kynningarefni-matarsoun.mp4	Pítsa/stromboli Pitsusósa Hvítlauksolía Fléttubrauð

4	20. jan.- 26. jan.	Morgunverður/dögurður Gerðastur Skyrðrykkir Jógúrt Eggjaréttir Muffins	Grófar brauðbollur Hrökkbrauð Berja-boost Jógúrt „parfait“ Eggjamuffins/beikon Eggjakaka Bananamuffins Bláberjamuffins
5	27. jan.- 2. febr.	Súpur Hollustubrauð Kynning á baunum Brauð Næring og vítamín Verkefni 1.	Grænmetissúpur Brauðbollur Hummus Beiglur Næringarefnin, glærur og verkefni
6	3. febr.- 9. febr.	Lambakjöt Sósa Pönnukökur	Kjötsúpa Kjöt í karrísósu Íslenskar pönnukökur
7	10. febr.- 16. febr.	14. febr. námsmat 14. febr. vorfrí Hakkréttir Grænmetisréttir Skyndiréttir Brauð Formkökur	Hamborgarar Grænmetisbuff Rauðlaukssulta Tortillukökur Pítubrauð Hamborgarabrauð Maramarakaka, jólakaka, sítrónukaka
8	17. febr.- 23. febr.	Pasta frá grunni Pastasósur Þeytt deig Meðferð matvæla Verkefni 2. Meðferð matvæla Örverufræði matvæla	Pasta Carbonara Pestó Silvíukaka Verkefni meðferð matvæla Glærur og verkefni
9	24. febr.- 2. mars	28. febr. miðannamat Crepes Brauð Kjötfylling Grænmetissturður	Crepes/fylling Bunsbrauð Kjúklingur/svínakjöt Grænmeti

10	3. mars- 9. mars	5. mars áfangamessa Fiskur Gufusuða Kaldar sósur Vatnsdeig	Fiskréttir Gufusoðið grænmeti Jógurtsósur Vatndeigsbollur
11	10. mars-16. mars	12. mars valdagur Fasréttir Kartöflur Gersnúðar	Kjöttbollur „Shephardpæ“ Sósa Kartöflumús Gersnúðar/hnútar
12	17. mars-23. mars	19.-20. mars Kátir dagar 21. mars Flóafár Súpur Brauðbollar Ítölsk matargerð Brauðbakstur Hrært deig	Blómkálssúpa Ítölsk súpa Súpubrauð Lagsana Bolognese Focacciabrauð Súkkulaðikaka
13	24. mars-30. mars	Djúpsteiking Undirbúningur fyrir verkefni 3 Búðarferð/verðkönnun	Kleinur, kleinuhringir
14	31. mars-6. apríl	Verkefni 3 Veislumatur þriggjarétta matseðill	Verkefni 3
15	7. apríl- 13. apríl	Veilsuborð Bakstur	Páskalamb Meðlæti Maregns
16	14. apríl-20. apríl	14. – 21. apríl páskafrí	
17	21.apríl- 27. apríl	24. apríl Sumardagurinn fyrsti Indversk matargerð Brauðbakstur	„Butter chicken“ „Tikka Masala“ Naanbrauð

18	28. apríl -4. maí	1. maí Verkalýðsdagurinn Smáréttir	Snittur Heitir réttir Súkkulaðibitakökur
19	5. maí- 11. maí	9. maí Dimisjón Bakstur	Frjáls bakstur
20-22	12. maí- 1. júní	Frágangur og þrif á kennslueldhúsi Lokakennslud. 15. maí Námsmat 16.-20. maí Brautskráning 28. maí	

Efnisgjöld kr. 14.000,-

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

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verklegir tímar	Símat eftir hverja kennslustund, raunmæting. Virkni, samvinna, persónulegt hreinlæti, frágangur.	75%
Verkefni	Verkefni 1	5%
	Verkefni 2	5%
	Verkefni 3	15%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 3. janúar 2025

Helga Sigurðardóttir - HES

helgas@fsu.is