



MATR1SX02 Matreiðsla

Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haust 2024

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

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 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:

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	verkefni
34	19. – 25. ágúst	Kennsla hefst 20. ágúst Kynning á eldhúsi og námáætlun. Gerdeig Grænmetissturður https://graenskref.is/wp-content/uploads/2023/03/Kynningarefni-matarsoun.mp4	Pítsa Pítsusósa Hvítlauksolía
35	26. ágúst - 1. sept.	Morgunverður eða dögurður Gerbakstur Skyrdrykkir Eggjaréttir	Kotasælubollur Hrökkbrauð Skyrdrykkir Eggjamuffins
36	2. sept. – 8. sept.	Kjúklingur Hrærð kaka	Meðferð og matreiðsla á kjúkling Frönsk súkkulaðikaka
37	9. sept. - 15. sept.	Soðið lambakjöt Sósa Pönnukökur	Kjötsúpa Kjöt í karrí Ísl. pönnukökur
38	16. sept.- 22. sept.	Hakkréttir Grænmetisréttir Gerbakstur	Hamborgarar Grænmetisbuff Hamborgarabrauð
39	23. sept.-29. sept.	Pasta Pastasósur Gerbakstur Meðferð matvæla	Pasta búið til frá grunni Carbonarasósa Focacciabrauð
40	30. sept. - 6. okt.	„Buns“ Grænmetissturður	Bunsbrauð Kjötréttir/ Grænmeti

41	7. okt. - 13. okt.	Fiskur Salat Snúðar	Fiskréttur Ferskt salat Gersnúðar/hnútar
42	14. okt. - 20. okt	Valdagur miðvd. 9. okt. Fasréttir Formkaka	Kjötbollur Sósa Marmarakaka
43	21. okt. - 27. okt.	Miðannam. skil 17. okt. Haustfrí 17.-18. október Súpa Brauð	Kjúklingsúpa Snittubrauð
44	28. okt. - 3. 11.	Halloween	Bollakökur Kökuskreytingar
45	4. nóv. - 10. nóv.	Steikt brauð	Kleinur Kleinhringir
46	11. nóv. - 17. nóv	Verkefni Innkaup og undirbúningur Tveggja rétta matseðill	Verkefni
47	18. nóv. -24. nóv.	Tveggja rétta máltíð elduð	Eldað Lagt á borð Skreytt
48	25. nóv. - 1. des.	Kjúklingur Brauð	„Butter“ kjúklingur Naanbrauð
49	2. des. - 8. des.	Smákökubakstur	Bakað fyrir jólin

50	9. des. – 15. des.	Frágangur og þrif á kennslueldhúsi Lokakennslud. 11. des. Námsmat 12. des.-16. des.	
51	16. des. - 22. des.	Sjúkrapróf 16. des. Brautskráning 20. des.	

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.

19. ágúst 2024

Helga Sigurðardóttir HES