



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Haust 2024

**MATR1SX05**

**Matreiðsla**

Kennari	<b>Helga Sigurðardóttir 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 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 matreiðsluáferðum 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	Dagsetn	Námsefni og viðfangsefni	Verkefni
34	19. – 25. ágúst	<b>Kennsla hefst 20. ágúst</b> Kynning á eldhúsi og námáætlun Gerdeig Sósur og grænmetissturður Brauðbakstur <a href="https://graenskref.is/wp-content/uploads/2023/03/Kynningarefni-matarsoun.mp4">https://graenskref.is/wp-content/uploads/2023/03/Kynningarefni-matarsoun.mp4</a>	Pítsa/stromboli pitsusósa Hvítlauksolía Fléttubrauð

35	26. ágúst – 1. sept.	Morgunverður/dögurður Gerbakstur Hrökkbrauð Skyrdrykkir Jógúrt Eggjaréttir Formkökur	Grófar brauðbollur Hrökkbrauð Ávaxtahristingur Jógúrt „parfait“ Eggjamuffins/beikon Maramarakaka, jólakaka, sítrónukaka
36	2. sept. – 8. sept.	Súpur Hollustubrauð Kynning á baunum Næring og vítamín Næringarfræði	Grænmetissúpur Brauðbollur Beiglur Hummus
37	9. sept. - 15. sept.	Lambakjöt Sósa Pönnukökur	Kjötsúpa Kjöt í karrísósu Íslenskar pönnukökur
38	16. sept.- 22. sept.	Hakkréttir Grænmetisréttir Skyndiréttir	Hamborgarar Grænmetisbuff Tortillukökur Pítubrauð Hamborgarabrauð Rauðlaukssulta
39	23. sept.-29. sept.	Pasta frá grunni Pastasósur Þeytt deig Meðferð matvæla Örverufræði matvæla	Pasta Carbonara Pestó Rúlluterta Glærur
40	30. sept.- 6. okt.	Shusi frá grunni „Buns“ Kjötfylling Grænmetisskurður	Shusi Bunsbrauð Kjúklingur/svínakjöt Grænmeti

41	7. okt. - 13. okt.	<b>Valdagur miðvd. 9. okt.</b> Fiskur Gufusuða Kaldar sósur Snúðar	Fiskréttir Gufusoðið grænmeti Jógúrtsósur Gersnúðar/hnútar
42	14. okt. - 20. okt.	<b>Námsmat/miða.mat 17. okt.</b> <b>Haustfrí 17.-18. október</b> Fasréttir Crepes	Kjötbollur Sósa Fyllingar í crepes
43	21. okt. - 27. okt.	Súpur Brauðbollar Smáréttir	Gúlassúpa Kjúklingasúpa Súpubrauð
44	28. okt. - 3. nóv.	Halloween Steikt brauð	Bakstur Kleinur Kleinhúringir
45	4. nóv. - 10. nóv.	„Street food“ Búðarferð Innkaup Verðkönnun	Skyndiréttir Undirbúningur
45	4. nóv. - 10. nóv.	<b>Veislumatur þriggjarétta matseðill</b> <b>Verkefni</b>	Eldað Lagt á borð og skreytt
46	11. nóv. -17. nóv.	Indversk matargerð Brauðbakstur	„Butter chicken“ „Tikka Masala“ Naanbrauð
47	18. nóv. - 24. nóv.	Eftirréttir Veisla	Pavloa Veislumatur /meðlæti
48	25. nóv. - 1. des.	Ítölsk matargerð Brauðbakstur  Smákökubakstur	Bolognese Focacciabrauð  Bakað fyrir jólin

49	2. des. – 8. des.	<b>Frágangur og þrif á kennslueldhúsi</b>	
50-51	9. des. – 20. des.	<b>Síðasti kennslud. 11. des Námsm. hefst fimmtud. 12.-16. des. Sjúkrapróf mánudag 16. des. Brautskráning föstudaginn 20. des.</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, raunmæting. Virgni, samvinna, persónulegt hreinlæti, frágangur.	100%
Samtals		100%

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

Selfoss, 19. ágúst 2024

Helga Sigurðardóttir HES

[helgas@fsu.is](mailto:helgas@fsu.is)