



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vor 2025

SMÁR1SX02
Smáréttir og bakstur

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

Áfangalýsing: Nemendur kynnst helstu matreiðslu og baksturs aðferðum þar sem lögð áhersla er á hollar og einfaldar uppskriftir. Nemendur læra að nota öll helstu eldhúsáhöld og meðferð þeirra. 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. 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 í greinunum og notkunarmöguleika þeirra
- meðferð matvæla með tilliti til matarsjúkdóma og geymslupóls þeirra
- 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 kennsla, sýnikennsla og hópavinna.

Námsáætlun

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Verkefni
3-6	13. jan – 9. feb.	Kennsla hefst 15. janúar Kynning á eldhúsi, námáætlun og Grænu skrefi Gerbakstur Mexíkóks matargerð Hrært deig https://graenskref.is/wp-content/uploads/2023/03/Kynningarefni-matarsoun.mp4	Pítsa Brauðbollur Tortillavefjur Súkkulaðikaka
7-10	10. feb – 9. mars	14. febr. námsmat 14. febr. vorfrí 28. febr. miðannamat Morgunverður Pastasalat Peytt deig Brauðréttur	Skyrdrykkir Pönnukökur Kjúklingasalat Sjónvarpskaka Ítalskur brauðréttur
11-14	10. mars - 6. apríl	5. mars áfangamessa 12. mars valdagur 19.-20. mars Kátir dagar 21. mars Flóafár Kjúklingur Gerbakstur Smáréttur með kokteilmulsum Hnoðað deig	Indversk matargerð Naanbrauð Sósa Hjónabandssæla
15-18	7. apríl - 4. maí	14. – 21. apríl páskafrí 24. apríl Sumardagurinn fyrsti Hakkréttur Gerbakstur Hrært deig	Ítalskar kjötbollur Sósa Focaccia-brauð Bollakökur Smjörkrem
19-22	5. maí - 15. maí	1. maí Verkalýðsdagurinn 9. maí Dimisjón Fajitas réttur Bruschetta	Kjúklingur Sætar kartöflur Tómata og parma „Bruschetta“

		Frágangur og þrif á kennslueldhúsi Lokakennslud. 15. maí Námsmat 16.-20. maí Brautskráning 28. maí	
--	--	---	--

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.

Janúar 2025

Helga Sigurðardóttir HES