



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2026

MATRISX02

MATREIÐSLA

Kennari/kennarar:	Helga Sigurðardóttir (HES) 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. 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.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Verkefni
1 - 4	19. ágúst - 11. september	Kynning á eldhúsi og námáætlun. https://graenskref.is/wp-content/uploads/2023/03/Kynningarefni-i-matarsoun.mp4 Gerdeig Morgunverður/dögurður Gerbakstur Skyrdrykkir Eggjaréttir Súpa Brauðbollur Glærur „Næring og hollt fæði“	Brauðbollur Kotasælubollur Hrökkbrauð Skyrdrykkir Eggjamuffins Tómatasúpa Skyrbollur
5 - 8	14. september - 9. október	Námsmats- og skrapdagur þri. 6.október. Áfangamessa mið. 7. okt. Soðið lambakjöt Hjónabandssæla Steiktur bakstur Pasta Pastasósur Glærur „Meðferð matvæla“	Kjötsúpa Hnoðuð kaka Ísl. pönnukökur, Vöflur Pasta búið til frá grunni Carbonarasósa
9 - 12	12. október - 6. nóvember	Valdagur mið. 14. Október. Miðannarmat, lokaskil miðvikudaginn 21. Október. Hautfrí 22. - 23. október. Fiskur Salat Fasréttir Formkaka Súpa Brauð Kleinur Indverksur matur	Fiskréttur Ferskt salat Kjötbollur Sósa Marmarakaka Ítölsk súpa Snittubrauð Djúpsteiking „Butter“kjúklingur Naanbrauð

		Brauð	
13 - 16	9. nóvember - 4. desember r	Dimisjón, fös. 4. desember. Píta Brauð Sósa Ítalskurmatur Mexíkóskmatur	Nautahakk Pítubrauð Pítusósa Bolognese Focaccia Tortilla Kjúklingur Salsasósa
17 - 19	7. desember - 19. desember	Frágangur og þrif á kennslueldhúsi Síðasti kennsludagur fim. 10. desember. Námsmatsdagar 11. - 14. desember. Sjúkrapróf 15. desember. Brautskráning lau. 19. desember.	

Efnisgjöld kr. 9.000.- greiðist við upphaf annar.

Sérreglur áfangans: Farið er eftir mætingareglum skólans og ekki er möguleiki á endurtekt komi til falls í áfanganum. 80% raunmæting er metin til lokaekunnar og nær það yfir opið vottorð þar sem þetta er verklegur áfangi.

Reglur um svindl og notkun gervigreindar

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/reglur-um-svindl-i-verkefnum-og-profum>

Ef að grunur um ritstuld og/eða óleyfilega notkun á gervigreind vaknar gætu nemendur þurft að gera munnlega grein fyrir verkefni/prófi.

Sömu reglur gilda um notkun gervigreindar við skrif og gilda um heimildaskráningu almennt. Reglur um heimildaskráningu má finna á heimasíðu skólans.

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/heimildaskraning-leidbeiningar>

Efnisgjöld kr. 9.000.- greiðist við upphaf annar.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verklegir tímar	Símat eftir hverja kennslustund, raunmæting . Virgni, samvinna, persónulegt hreinlæti, frágangur .	100%
Samtals		100%

Námsmats- og prófsýningardagur

Námsmats- og prófsýningar alltaf við lok hvernar annar. Hvað er það?

Námsmats- og prófsýning er mikilvægur hluti af náminu því þar færðu:

- tækifæri til að sjá hvernig þér gekk.
- útskýringu á námsmati hvort sem um lokapróf eða símat er að ræða.
- ráðleggingar sem geta nýst þér í áframhaldandi námi.
- tækifæri til að gera athugasemd við niðurstöðu námsmatsins ef þér þykir hún ósanngjörn.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi, 18. ágúst 2026.

Helga Sigurðardóttir, kennari

Guðríður Egilsdóttir, fagstjóri