



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Haustönn 2026

**MATR1SX05**

**Matreiðsla**

|                   |                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------|
| Kennari/kennarar: | <b>Helga Sigurðardóttir (HES) helgas@fsu.is</b> |
|-------------------|-------------------------------------------------|

**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 réttir nýtingu og frágangi. Læra meðhöndlun helstu eldhúsáhalda. Nemendur læra að bera fram matinn, ganga frá eftir borðhald og frágangur á vinnuaðstöðu.

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 soun 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.

| Vika | Dagsetning                   | Námsefni og viðfangsefni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Próf og verkefni                                                                                                                                                                                          |
|------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1- 4 | 19. ágúst -<br>11. september | <p><b>Kennsla hefst mið. 19. ágúst.</b><br/> <b>Nýnemaferð þri. 8 september</b><br/> <b>Afmæli FSu – sun. 13. september.</b><br/> Kynning á eldhúsi og námáætlun.<br/> Gerdeig<br/> Sósur<br/> <a href="https://graenskref.is/kynningarefni-um-matarsoun/">https://graenskref.is/kynningarefni-um-matarsoun/</a></p> <p>Súpur<br/> Gerbakstur<br/> Bakstur<br/> Næring og vítamín<br/> Súpur<br/> Gerbakstur<br/> Bakstur<br/> Næring og vítamín<br/> Lambakjöt<br/> Sósa<br/> Pönnukökur</p> | <p>Brauðbollur<br/> Pítsa<br/> Pítsusósa<br/> Hvítlauksolía</p> <p>Tómatasúpa<br/> Snittubrauð<br/> Beiglur<br/> Næringarefnin<br/> Glærur</p> <p>Kjötsúpa<br/> Kjöt í karrísósu<br/> Ísl. pönnukökur</p> |

|         |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |
|---------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |
| 5 - 8   | 14. september -<br>9. október | <b>Námsmats- og skrapdagur þri.<br/>6.október.</b><br><br><b>Áfangamessa mið. 7. okt.</b><br><br>Hakkréttir<br>Gerbakstur<br>Meðlæti<br>Bakstur<br>Pasta frá grunni<br>Pastasósur<br>Þeytt deig<br>Meðferð matvæla<br>Örverufræði matvæla<br>Baó-buns<br>Grænmetisskurður                               | Hamborgarar<br>Hamborgarabrauð<br>Rauðlaukssulta<br>Súkkulaðikaka<br><br>Pasta<br><br>Carbonara<br>Grænmetis pasta<br>Rúlluterta<br>Meðferð matvæla<br>Glærur<br><br>Bunsbrauð<br>með fyllingu<br>Grænmeti |
| 9 - 12  | 12. október -<br>6. nóvember  | <b>Valdagur mið. 14. Október.</b><br><b>Miðannarmat, lokaskil</b><br><b>miðvikudaginn 21. Október.</b><br><b>Haustfrí 22. - 23. október.</b><br><br>Fiskur<br>Gufusuða<br>Gerbakstur<br>Farsréttir<br>Brauðbakstur<br>Djúpsteiking<br>Súpur og skálamatur<br>Brauðbollar<br>Ítölsk matargerð<br>Bakstur | Fiskréttir<br>Grænmeti<br>Snúðar<br>Ítalskar kjötbollur,<br>Tómatasósa<br>Focaccia<br>Kleinur<br>Blómkálssúpa<br>Súpubrauð<br>Bolognese<br>Kaka                                                            |
| 13 - 16 | 9. nóvember -<br>4. desember  | <b>Dimisjón, fös. 4. desember.</b><br><br>Verðkönnun<br>Innkaupalisti<br>Matseðill<br>Elda samkvæmt matseðill<br>Indversk matargerð<br>Brauð                                                                                                                                                            | Verklegt verkefni<br>Butter chicken<br>Naanbrauð                                                                                                                                                           |

|         |                               |                                                                                                                                                                                                  |  |
|---------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|         |                               |                                                                                                                                                                                                  |  |
| 17 - 19 | 7. desember -<br>19. desember | Frágangur og þrif á kennslustofu<br><br>Síðasti kennsludagur fim. 10. desember.<br><br>Námsmatsdagar 11. - 14. desember.<br><br>Sjúkrapróf 15. desember.<br><br>Brautskráning lau. 19. desember. |  |

### 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. 13.000,-

### Námsmat:

| Námsþáttur      | Lýsing á námsmati                                                                                                | Vægi |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Verklegir tímar | <b>Raunmæting</b> , sjálfsmat og símat eftir hverja kennslustund.<br><br>Virgni, samvinna, hreinlæti, frágangur. | 100% |
| Samtals         |                                                                                                                  | 100% |

## **Námsmats- og prófsýningardagur**

Námsmats- og prófsýningar alltaf við lok hverrar 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.**

Selfoss, 18. ágúst, 2026.

*Helga Sigurðardóttir*, kennari.

*Guðríður Egilsdóttir*, fagstjóri