



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2026

MATR1VA05

Matreiðsla

Kennari/kennarar:	Helga Sigurðardóttir (HS) helgas@fsu.is
-------------------	--

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 rétttri nýtingu hráefna. Læra meðhöndlun helstu eldhúsáhalda. Nemendur læra að bera fram matinn, ganga frá eftir borðhald og frágang 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.

Bóklegt nám: Nemendur kynnst 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 vinnuðstöðu
- 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:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
1- 4	19. ágúst - 11. september	Kynning á eldhúsi og námáætlun Gerdeig Sósur og grænmetissturður https://graenskref.is/wp-content/uploads/2023/03/Kynningar-efni-matarsoun.mp4 Morgunverður/dögurður Gerbakstur Skyrdrykkir Jógúrt Eggjaréttir Muffins Súpur Hollustubrauð Kynning á baunum Brauðbakstur án gers	Brauðbollur Pítsa Pítsusósa Hvítlauksolía Grófar brauðbollur Hrökkbrauð Berja-boost Jógúrt „parfait“ Eggjamuffins/beikon Eggjakaka Bananamuffins Bláberjamuffins Grænmetissúpur Snittubrauð Hummus Beiglur

5 - 8	14. sept.- 9. okt.	Verkefni 1. Námsmats- og skrapdagur þri. 6.október. Áfangamessa mið. 7. okt. Lambakjöt Sósa Pönnukökur Hakkréttir Grænmetisréttir Skyndiréttir Brauð Formkökur Pasta frá grunni Pastasósur Þeytt deig Meðferð matvæla Verkefni 2. Örverufræði matvæla	Næring og matur Kjötsúpa Kjöt í karrísósu Íslenskar pönnukökur Hamborgarar Grænmetisbuff Rauðlaukssulta Tortillukökur Pítubrauð Hamborgarabrauð Maramarakaka, jólakaka, sítrónukaka Pasta Carbonara Pestó Silvíukaka Meðferð matvæla Glærur og verkefni
9 - 12	12. október - 6. nóvember	Valdagur mið. 14. Október. Miðannarmat, lokaskil miðvikudaginn 21. Október. Haustfrí 22. - 23. október. Bollur Brauð Kjötffylling Grænmetissturður Fiskur Gufusúða Kaldar sósar Fasréttir Kartöflur Gersnúðar Súpur Brauðbollar Ítölsk matargerð Brauðbakstur Hrært deig	Vatnsdeigsbollur Bunsbrauð Kjúklingur Grænmeti Fiskréttir Gufusoðið grænmeti Jógurtsósar Kjötbollur „Shephardpæ“ Sósa Kartöflumús Gersnúðar/hnútar Blómkálssúpa Ítölsk súpa Súpubrauð Lagsana Bolognese Focacciabrauð Súkkulaðikaka

13 - 16	9. nóvember - 4. desember	Dimisjón, fös. 4. desember. Djúpsteiking Crepes Undirbúningur fyrir verkefni 3 Búðarferð/verðkönnun/matseðill Verkefni 3 Indversk matargerð Brauðbakstur Mexíkósk matargerð Smáréttir	Kleinur Ýmsar fyllingar Verkefni 3 „Butter chicken“ Naanbrauð Tortillabrauð Salsasósa, guacamole Snittur, tapas
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.	

Sérreglur áfangans: Farið er eftir mætingareglum skólans og ekki er möguleiki á endurtekt komi til falls í áfanganum. 80% raunmæting er metin til lokaéinkunnar 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. 15.000,- greiðist við upphaf annar.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verklegir tímar	Símat eftir hverja kennslustund, raunmæting . Virgni, samvinna, persónulegt hreinlæti, frágangur.	75%
Verkefni	Verkefni 1	5%
	Verkefni 2	5%
	Verkefni 3	15%
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.

Selfoss, 18. ágúst 2026.

Helga Sigurðardóttir, kennari.

Guðríður Egilsdóttir, fagstjóri.