



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vor 2026

MATR1SX02 Matreiðsla

Kennari	Helga Sigurðardóttir HES
---------	---------------------------------

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. 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.

Kennsluaðferðir: Verkleg og bókleg kennsla þá er sýnikennsla og hópavinna.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	verkefni
2	5. jan. – 11. jan.	Kennsla hefst 8. janúar Kynning á eldhúsi og námáætlun. Gerdeig Grænmetissturður https://graenskref.is/wp-content/uploads/2023/03/Kynningarefni-matarsoun.mp4	Brauðbollur
3	12. jan.-18. jan.	Morgunverður/dögurður Gerbakstur Skyrdrykkir Eggjaréttir	Kotasælubollur Hrökkbrauð Skyrdrykkir Eggjamuffins
4	19. jan.-25. jan.	Súpa Brauðbollur Glærur „Næring og hollt fæði“	Tómatasúpa Skyrbollur
5	26. jan.-1. febr.	Soðið lambakjöt Hjónabandssæla	Kjötsúpa Hnoðuð kaka
6	2. febr.-8. febr.	Steiktur bakstur	Ísl. pönnukökur Vöflur
7	9. febr.-15. febr.	Pasta Pastasósur Glærur „Meðferð matvæla“	Pasta búið til frá grunni Carbonarasósa
8	16. febr.-22. febr.	20. febr. miðannamat 23.-24. febr. vorfrí 27. febr. Starfsþróunarferð FÁ 16. Bolludagur Bakstur	Vatnsdeigsbollur

9	23. febr.-1. mars	4. mars áfangamessa Fiskur Salat	Fiskréttur Ferskt salat
10	2. mars-8. mars	11. mars valdagur Fasréttir Formkaka	Kjötbollur Sósa Marmarakaka
11	9. mars-15. mars	18. - 19. mars Kátir dagar 20. mars Flóafár Súpa Brauð	Ítölsk súpa Snittubrauð
12	16. mars-22. mars	Kleinur	Djúpsteiking
13	23. mars-29. mars	Indverksur matur Brauð	„Butter“kjúklingur Naanbrauð
14	30. mars-5. apríl	30. mars – 7. apríl páskafrí	
15	6. apríl-12. apríl	Píta Brauð Sósa	Nautahakk Pítubrauð Pítusósa
16	13. apríl-19. apríl	23. apríl Sumardagurinn fyrsti Ítalskur matur	Bolognese Focaccia
17	20. apríl -26. apríl	Mexíkósk matur	Tortilla Kjúklingur Salsasósa
19-20	4. maí-17. maí	Lokakennslud. 13. maí Námsmat 15.-19. maí Brautskráning 29. maí Frágangur og þrif á kennslueldhúsi	

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 lokaeinkunnar 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>

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 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, 6. janúar 2025

Helga Sigurðardóttir

helgas@fsu.is

Guðríður Egilisdóttir

guðriðuregils@fsu.is