



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Vor 2026

MATR1SX05

Matreiðsla

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

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 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: Verklef og bókleg kennsla þá er sýnikennsla og hópavinna.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dags.	Námsefni og viðfangsefni	Verkefni
2	5. jan-11. jan	Kennsla hefst 8. janúar Kynning á eldhúsi og námáætlun. Gerdeig Sósur https://graenskref.is/kynningarefni-um-matarsoun/	Brauðbollur Pítsa Pítsusósa Hvítlauksolía

3	12. jan- 18. jan	Morgunverðarhlaðborð Gerbakstur Eggjaréttir Skyrdrykkir Næring og vítamín	Kotasælubollur Pönnukökur Eggjamuffins/beikon Hrökkbrauð Berja-boost
4	19. jan- 25. jan	Súpur Gerbakstur Bakstur Næring og vítamín	Tómatasúpa Snittubrauð Beiglur Næringarefnin Glærur
5	26.jan- 1.feb	Lambakjöt Sósa Pönnukökur	Kjötsúpa Kjöt í karrísósu Ísl. pönnukökur
6	2.feb- 8.feb	Hakkréttir Gerbakstur Meðlæti Bakstur	Hamborgarar Hamborgarabrauð Rauðlaukssulta Súkkulaðikaka
7	9.feb- 15.feb	Pasta frá grunni Pastasósur Þeytt deig Meðferð matvæla Örverufræði matvæla	Pasta Carbonara Grænmetis pasta Rúlluterta Meðferð matvæla Glærur
8	16.feb- 22.feb	Miðannamat 20. febrúar Baó-buns Grænmetisskurður	Bunsbrauð með fyllingu Grænmeti
9	23.feb- 1.mar	Vorfrí 23.-24. feb Starfsþróunarferð FÁ Fiskur Gufusuða Gerbakstur	Fiskréttir Grænmeti Snúðar
10	2.mar- 8.mar	Áfangamessa 4. mar Fasréttir Sósa	Kjötbollur Tómatasósa

		Crepes	Crepes með fyllingu
11	9.mar-15.mar	11. mars Valdagur Súpur og skálamatur Brauðbollar	Blómkálssúpa Súpubrauð
12	16.mar-22.mar	18.-19. mars Kátir dagar 20. mars Flóafár Indversk matargerð	Butter chicken Tikka Masala Naanbrauð
13	23.mar-29.mar	Ítölsk matargerð Brauð Páskar	Bolognese Focacciabrauð Bakstur
14	30.mar-5.apr	30. mars – 7. apríl Páskafrí	
15	6.apr-12.apr	Djúpsteiking Verðkönnun Innkaupalisti Matseðill	Kleinur
16	13.apr-19.apr	Elda samkvæmt matseðill	Verklegt verkefni
17	20.apr-26.apr	23. apr Sumardagurinn fyrsti Bakstur	Frjáls bakstur
18	27.apr-3.maí	Frágangur og þrif á kennslueldhúsi Frágangur og þrif á kennslustofu	
19-22	4.maí-31.maí	13. maí Síðasti kennsludagur 21. maí Prófsýning 29. maí Brautskráning	

Efnisgjöld kr. 13.000,-

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:

Námspáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verklegir tímar	Raunmæting , sjálfsmat og símat eftir hverja kennslustund. Virgni, samvinna, 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.

FSu. 6. janúar 2026

Helga Sigurðardóttir,

helgas@fsu.is

Guðríður Egilisdóttir

guðriðuregils@fsu.is