



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2026

MATR1VA05

Matreiðsla

Kennarar	Helga Sigurðardóttir 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 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 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 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 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:

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetn	Námsefni og viðfangsefni	verkefni
2	5.jan- 11.jan	Kennsla hefst 8. janúar Kynning á eldhúsi og námáætlun Gerdeig Sósur og grænmetissturður https://graenskref.is/wp-content/uploads/2023/03/Kynni-ngarefni-matarsoun.mp4	Pítsa/stromboli Pitsusósa Hvítlauksolía

3	12.jan- 18.jan	Morgunverður/dögurður Gerðakstur Skyrðrykkir Jógúrt Eggjaréttir Muffins	Grófar brauðbollur Hrökkbrauð Berja-boost Jógúrt „parfait“ Eggjamuffins/beikon Eggjakaka Bananamuffins Bláberjamuffins
4	19.jan- 25.jan	Súpur Hollustubrauð Kynning á baunum Brauðbakstur án gers Verkefni 1.	Grænmetisúpur Snittubrauð Hummus Beiglur Glærur og verkefni
5	26.jan- 1.feb	Lambakjöt Sósa Pönnukökur	Kjötsúpa Kjöt í karrísósu Íslenskar pönnukökur
6	2.feb- 8.feb	Hakkréttir Grænmetisréttir Skyndiréttir Brauð Formkökur	Hamborgarar Grænmetisbuff Rauðlaukssulta Tortillukökur Pítubrauð Hamborgarabrauð Maramarakaka, jólakaka, sítrónukaka
7	9.feb- 15.feb	Pasta frá grunni Pastasósur Þeytt deig Meðferð matvæla Verkefni 2. Örverufræði matvæla	Pasta Carbonara Pestó Silvíukaka Meðferð matvæla Glærur og verkefni
8	16.feb- 22.feb	20. febr. miðannamat 16. feb. Bolludagur Bollur Brauð Kjötfylling Grænmetissturður	Vatnsdeigsbollur Bunsbrauð Kjúklingur Grænmeti

9	23. feb- 1. mar	Vorfrí 23.-24. feb Starfsþróunarferð FÁ Fiskur Gufusuða Kaldar sósur	Fiskréttir Gufusoðið grænmeti Jógurtsósur
10	2.mar- 8.mar	4. mars Áfangamessa Fasréttir Kartöflur Gersnúðar	Kjötbollur „Shephardpæ“ Sósa Kartöflumús Gersnúðar/hnútar
11	9.mar- 15.mar	11. mars Valdagur Súpur Brauðbollar Ítölsk matargerð Brauðbakstur Hrært deig	Blómkálssúpa Ítölsk súpa Súpubrauð Lagsana Bolognese Focacciabrauð Súkkulaðikaka
12	16.mar- 22.mar	18.-19. mars Kátir dagar 20. mars Flóafár Djúpsteiking	Kleinur
13	23.mar- 29.mar	Veilsuþorð Bakstur	Páskalamb Meðlæti Maregns
14	30.mar- 5.apr	30. mar-7.apr Páskafri	
15	6.apr- 12.apr	Crepes Undirbúningur fyrir verkefni 3 Búðarferð/verðkönnun/matseðill	Ýmsar fyllingar Verkefni 3
16	13.apr- 19.apr	Verkefni 3	Verkefni 3
17	20.apr- 26.apr	23. apríl Sumardagurinn fyrsti Indversk matargerð Brauðbakstur	„Butter chicken“ Naanbrauð

18	27.apr- 3.maí	1. maí Verkalýðsdagurinn Smáréttir Bakstur	Snittur Frjáls bakstur
19.- 22.	4.maí- 31.maí	Frágangur og þrif á kennslueldhúsi 13. maí Lokakennsludagur 21. maí Prófsýning 29. maí Brautskráning	

Efnisgjöld kr. 15.000,-

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:

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 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 2026

Helga Sigurðardóttir

helgas@fsu.is

Guðríður Egilsdóttir

guðriðuregils@fsu.is