



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

HEFR1HV01

Kennari	Guðbjörg Rúna Vilhjálmsdóttir Woods, gudbjorg.vilhjalmsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga kl. 13:15-13:55 (Stofa 214)	
Námsefni	Uppskriftir frá kennara og af veraldavefnum. Nemandi getur nálgast námsefnið á Innu.	
Áfangalýsing	Áhersla er lögð á fjölbreyttar uppskriftir, bæði íslenskar og erlendar. Nemendur kynnast mismunandi matreiðslu- og bakstursaðferðum. Nemendur læra um meðferð matvæla, nýtingu þeirra og frágang. Nemendur læra íslensk heiti yfir matvæli og áhöld. Ennfremur læra nemendur meðhöndlun helstu tækja og eldhúsáhalda. Nemendur læra einnig að bera fram mat, leggja á borð og ganga frá eftir borðhaldið. Nemendur tileinka sér hreint vinnuumhverfi og þurfa að þrifa vel eftir sig. Farið verður yfir næringargildi fæðunnar ásamt umræðu um kosnað heimilsupphalds. Í þessum áfanga er efnisgjald 9.000 kr.	
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að ná áfanganum þarf lágmarkseinkunn í hverjum námsþætti ásamt góðri mætingu. Í áfanganum er skyldumæting og þarf því að vera með færri en 10 fjarvistir í raunmætingu eða vetrareinkunn 8,5 eða hærri. Athugið að ekki skiptir máli hver ástæða fjarvistarinnar er.	
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐
	Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Tímaverkefni	70%
Verkefni frá kennara	20%	
Ýmis verkefni/uppskriftabók	10%	
Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara. Slökkt skal vera á hringingum og ekki skal handleika símann í kennslustund af hreinlætisástæðum.	
Annað sem kennari vill láta koma fram	Þar sem kennslustundin er einungis 55 mínútur þá vinnum við stundum lengur fram í frímínútur.	
Grunnþættir menntunar	Læsi í matreiðslu felur í sér að nemendur læri að lesa í uppskriftir, hráefni, næringargildi og matargerðarferli. Þeir þjálfast í að skilja fagleg vinnubrögð í eldhúsi og nota fjölbreyttar aðferðir við matreiðslu. Nemendur þróa hæfni til að miðla og framkvæma hugmyndir sínar á skapandi hátt í matargerð.	

	Sjálfbærni í matreiðslu snýst um að nemendur læri að velja hráefni á ábyrgan hátt og draga úr matarsóun. Áhersla er lögð á nýtingu, endurnýtingu og umhverfisvæna matargerð. Nemendur kynnast mikilvægi þess að taka upplýstar ákvarðanir um neyslu og áhrif matar á umhverfi og samfélag. Heilbrigði og velferð felur í sér að nemendur læri um hollan mat, næringu og öryggi í eldhúsi. Lögð er áhersla á hreinlæti, góða líkamsbeitingu og örugga vinnuhætti. Nemendur þróa skilning í tengslum við mataræði, heilsu og vellíðan. Lýðræði og mannréttindi í matreiðslu felast í samvinnu, virðingu fyrir ólíkum hugmyndum og ábyrgð í hópvinnu. Nemendur læra að taka þátt í sameiginlegum ákvörðunum og virða fjölbreytileika í matarvenjum og menningu. Jafnrétti snýst um að allir nemendur hafi jöfn tækifæri til að læra í matreiðslu óháð kyni, bakgrunni eða stöðu. Lögð er áhersla á fjölbreytileika í matarhefðum og að allir fái að tjá sig og læra á eigin forsendum. Sköpun Matreiðslu felur í sér að nemendur þrói hugmyndir og lausnir í matargerð með frumleika og virkja sköpunargleði. Þeir vinna með hráefni á skapandi hátt, læra af mistökum og þróa eigin stíl í eldhúsinu frá hugmynd að fullunninni máltíð.
--	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Einföldum bakstri og matreiðsluaðferðum - Meðferð matvæla - Eldhúsáhöldum og tækjum í eldhúsinu - Góðu hráefni og hagkvæmni í innkaupum - Uppskriftum - Mikilvægi hreinlætis - Matarmenningu annarra þjóða	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - Nota einfaldar materiðsluaðferðir - Vinna rétt eftir uppskrift - Meðhöndla hráefni eftir mismunandi aðferðum - Þekkja innihald hráefna og geta valið hollari kostinn - Leggja á borð og ganga frá eftir borðhald - Ganga frá og þrifa vinnuaðstöðu - Viðhafa persónulegt hreinlæti við matargerð
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: - Matreiða fjölbreytta rétti - Þekkja næringarefnin og nýta sér þau til vaxtar og viðhalds - Nota algengustu eldhúsáhöld og tæki - Meðhöndla matvæli rétt - Bera virðingu fyrir hráefninu og vinnuumhverfinu - Sýna samvinnu, tillitssemi og stundvísí	

Virðing, samvinna og árangur

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Undirbúningur f. tíma	16 vikur x 1 klst	16 klst.
Verkefni unnið fyrir utan skóla	3 x 2 klst.	6 klst.
Alls		54 klst. = 3 ein

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Fara yfir reglur í vinnueldhúsinu. Amerískar súkkulaðibitakökur	
2. vika 24.-28. ágúst	Kína núðluréttur, kryddbrauð,	Áhaldaverkefni/verkefni
3. vika 31. ágúst-4. september	Rískökur, hakk og spaghettí	
4. vika 7.-11. september	Vöflur, pizza	
5. vika 14.-18. september	Snúðakaka, burrito	
6. vika 21.-25. september	Möndlukaka, heiturréttur	
7. vika 28. september-2. október	Danskar kjötbollur, Silvíukaka/ídýfa eðla	Flokkun á rusli
8. vika 5.-9. október	Mexíkó súpa og brauð, mexíkó lasagna	
9. vika 12.-16. október Námsmatsdagur 12. okt. Miðannarmat 13. okt.	Snitsel, súkkulaðikaka	
10. vika 19.-23. október Vetrarleyfi 23. október	Gott pasta, möffins	
11. vika 26.-30. Október Vetrarleyfi 26. október	Indverskur réttur, tebollur	
12. vika 2.-6. nóvember	Kjötsúpa/grænmetissúpa, hjónabandssæla,	Uppáhalds uppskrift sem fer í uppskriftarbók ykkar
13. vika 9.-13. nóvember	Kjúklingasalat, kanillsnúðar/pizzusnúðar	
14. vika 16.-20. nóvember	muffins/döðlugott, pastaréttur	
15. vika 23.-27. nóvember Dimissio 27. nóvember	Subway kökur, kjúklingur í pestó	
16. vika 30. nóvember-4. desember	Jólasnákökur, piparkökur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Guðbjörg Rúna Vilhjálmsdóttir Woods