



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

MATR1AM05

Kennari	Guðbjörg Rúna Vilhjálmisdóttir Woods, gudbjorg.vilhjalmsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga kl. 13:15-13:50 (Stofa 214)	
Námsefni	Uppskriftir frá kennara og af veraldavefnum.	
Áfangalýsing	Áhersla er lögð á fjölbreyttan bakstur og matreiðslu. Markmiðið er að nemendur geti unnið sjálfstætt eftir mismunandi uppskriftum. Fái þjálfun í verklegari færni og geti skipulagt vinnu sína. Nemendur læra um meðferð matvæla, nýtingu þeirra og frágang. Einnig er meðhöndlun tækja og eldhúsáhalda hluti af náminu. Nemendur læra að leggja á borð og ganga frá eftir borðhald. Nemendur tileinka sér hreint vinnusvæði og þurfa að þrifa vel eftir sig. Farið verður yfir næringargildi fæðunnar ásamt umræðu um kostnað við heimilshald. Í þessum áfanga er efnisgjald 14.000 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 fjarvistar (veikindi, þar með talin vottorð, leyfi eða annað).	
	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 einu sinni í viku í 85 mín eða lengjum tímum 4 sinnum í viku um 10-15 mínútur og í staðinn er frí í eina kennslustund aðra hverja viku.	

Grunnpættir 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 eldhúsnu • 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 • Reikna næringargildi í fæðunni
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 stundvísi	

Vinnuáætlun - Dæmi með símati		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Undirbúningur f. tíma	16 vikur x 3 tímar x 20 mín	16 klst.
Verkefni unnið fyrir utan skóla	24 klst.	.24 klst.
Alls		107 klst. = 5 ein

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Fara yfir kennsluáætlun og reglur í vinnueldhúsinu, eggjanúðluréttur, kryddbrauð,	
2. vika 24.-28. ágúst	Amerískur morgunmatur, hamborgari og franskur, amerískar súkkulaðibitakökur, möffins	
3. vika 31. ágúst-4. september	Sæt súr kjúklingaréttur, döðlugott/kryddbrauð, kjúklingasalat/pastaréttur	Orkudrykkjarverkefni unnið í tíma
4. vika 7.-11. september	Pizza, ítalst pasta, hakk og spaghetí, eplakaka/sítrónukaka	
5. vika 14.-18. september	Frönsk súkkulaðikaka, vöflur, bagett brauð, tebollur	
6. vika 21.-25. september	Möndlukaka, hvítlauksbrauð, fléttubrauð/brauðbollur, súpa	
7. vika 28. september-2. október	Snittur/heitur réttur, vínarbrauð, danskar kjötbollur, Silvíukaka,	Næringardagbók
8. vika 5.-9. október	Mexíkó súpa og brauð, Mexíkó lasagne, Nutella bananabrauð, rískökur	
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt. Miðannarmat 13. okt.</i>	Pólskar pönnukökur með pulsum, Snúðakaka, kebab	
10. vika 19.-23. október <i>Vetrarleyfi 23. október</i>	Þýskar brauðkringlur, snitsel, súkkulaðikaka	
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarleyfi 26. október</i>	Pizza, Spænskt pasta, churros	
12. vika 2.-6. nóvember	Naan brauð, indverskur réttur, grænmetisvefjur, pönnukökur	Uppáhalds uppskrift sem fer í uppskriftarbók ykkar
13. vika 9.-13. nóvember	Kjötsúpa/grænmetissúpa, hjónabandssæla, Íslenskar pönnukökur, skinkuhorn	
14. vika 16.-20. nóvember	Sjónvarpskaka/döðlugott, kjúklingaréttur, kanillsnúðar/pizzusnúðar	
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	möffins, piparkökur, brauðréttur, uppskrift úr uppskriftahefti	
16. vika 30. nóvember-4. desember	Lakkristoppar, subwaykökur, karmellusmákökur, jólasnákökur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf
Guðbjörg Rúna Vilhjálmisdóttir Woods