



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

HEFR1H02

Kennari	Guðbjörg Rúna Vilhjálmisdóttir Woods, gudbjorg.vilhjalmsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga kl. 10:25-11:10 (Stofa 214)	
Námsefni	Uppskriftir frá kennara og af veraldavefnum.	
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 heimilsuppihalds. Í þessum áfanga er efnisgjald 8.000 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.	

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 stundvísi	

Vinnuáætlun - Dæmi með símati		
Tímasókn	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Undirbúningur f. tíma	16 vikur x 1 klst	10 klst.
Verkefni unnið fyrir utan skóla	3 x 2 klst.	6 klst.
Alls		48 klst. = 2 ein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-9. janúar	Fara yfir reglur í vinnueldhúsinu. Amerískur morgunmatur, amerískar súkkulaðiþitakökur, möffins,	
2. vika 12.-16. janúar	Kína núðluréttur, kryddbrauð,	Áhaldaverkefni
3. vika 19.-23. janúar	Rískökur, hakk og spaghettí	
4. vika 26.-30. janúar	vöfllur, pastaréttur	
5. vika 2.-6. febrúar	Snúðakaka, burrito,	
6. vika 9.-13. febrúar	Möndlukaka, vefjur	
7. vika 16.-20. febrúar <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>	Bagettbrauð/skúffukaka	Flokkun á rusli
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>	Mexíkó lasagne, bananabrauð	
9. vika 2.-6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Þýskar brauðkringlur, snitsel	
10. vika 9.-13. mars	Pizza, Tebollur	
11. vika 16.-20. mars	Indverskur kjúklingur, pönnukökur	
12. vika 23.-27. mars <i>Starfshlaup 27. mars</i>	Mexico súpa/grænmetissúpa, hjónabandssæla	
13. vika 6.-10. apríl <i>Annar í páskum 6. apríl</i>	páskamuffins, kjúkling	Uppáhalds Uppskrift
14. vika 13.-17. apríl	kjöttbollur, Silvíukaka,	
15. vika 20.-24. apríl <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>	Kjöttbollur, döðlugott/smákökur	
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>	Sylvíukaka, karamellusmákökur	
17. vika 4.-8. maí <i>Stoðdagur 8. maí</i>	Sumargrill t.d grillpýlsur, sumarsalat	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Guðbjörg Rúna Vilhjálmstöttir Woods