



## Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

## MATR1AM05

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Kennari                               | Guðbjörg Rúna Vilhjálmsdóttir Woods,<br><a href="mailto:gudbjorg.vilhjalmsdottir@fss.is">gudbjorg.vilhjalmsdottir@fss.is</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Viðtalstími                           | Mánudaga kl. 10:25-11:10 (Stofa 214)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |
| Námsefni                              | Uppskriftir frá kennara og af veraldavefnum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |
| Áfangalýsing                          | <p>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.</p> <p><b>Í þessum áfanga er efnisgjald 13.000 kr.</b></p> |                                                                                     |
| 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 <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lokapróf <input type="checkbox"/>                                                   |
|                                       | Sleppikerfi <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |
|                                       | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |

| Þekking                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Leikni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einföldum bakstri og matreiðsluaðferðum</li> <li>Meðferð matvæla</li> <li>Eldhúsáhöldum og tækjum í eldhúsnu</li> <li>Góðu hráefni og hagkvæmni í innkaupum</li> <li>Uppskriftum</li> <li>Mikilvægi hreinlætis</li> </ul> <p>Matarmenningu annarra þjóða</p>                                                                                         | <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nota einfaldar materiðsluaðferðir</li> <li>Vinna rétt eftir uppskrift</li> <li>Meðhöndla hráefni eftir mismunandi aðferðum</li> <li>Þekkja innihald hráefna og geta valið hollari kostinn</li> <li>Leggja á borð og ganga frá eftir borðhald</li> <li>Ganga frá og þrifa vinnuaðstöðu</li> <li>Viðhafa persónulegt hreinlæti við matargerð</li> <li>Reikna næringargildi í fæðunni</li> </ul> |
| <p><b>Hæfni</b></p> <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Matreiða fjölbreytta rétti</li> <li>Þekkja næringarefnin og nýta sér þau til vaxtar og viðhalds</li> <li>Nota algengustu eldhúsáhöld og tæki</li> <li>Meðhöndla matvæli rétt</li> <li>Bera virðingu fyrir hráefninu og vinnuumhverfinu</li> </ul> <p>Sýna samvinnu, tillitssemi og stundvísi</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| 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* |

Virðing, samvinna og árangur

| Kennsluvikur                                                        | Áætluð yfirferð námsefnis                                                                                                  | Skil á verkefnum                                   |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>1. vika</b><br>6.-9. janúar                                      | Fara yfir reglur í vinnueldhúsinu.<br>Amerískur morgunmatur, hamborgari og franskur, amerískar súkkulaðibitakökur, möffins |                                                    |
| <b>2. vika</b><br>12.-16. janúar                                    | Kína núðluréttur, kryddbrauð, kjúklingaréttur                                                                              | Orkudrykkjarverkefni unnið í tíma                  |
| <b>3. vika</b><br>19.-23. janúar                                    | Pizza, ítalt pasta, hakk og spaghetí, eplakaka/sítrónukaka                                                                 |                                                    |
| <b>4. vika</b><br>26.-30. janúar                                    | Frönsk súkkulaðikaka, vöffur, bagett brauð                                                                                 |                                                    |
| <b>5. vika</b><br>2.-6. febrúar                                     | Möndlukaka, hvítlauksbrauð, fléttubrauð/brauðbollur, súpa                                                                  |                                                    |
| <b>6. vika</b><br>9.-13. febrúar                                    | Pólskar pönnukökur með pulsum, Snúðakaka, kebab                                                                            |                                                    |
| <b>7. vika</b><br>16.-20. febrúar<br><i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>   | Mexíkó súpa og brauð, Mexíkó lasagne, Nutella bananabrauð, rískökur                                                        | Næringardagbók                                     |
| <b>8. vika</b><br>23.-27. febrúar<br><i>Vetrarleyfi 27. feb</i>     | Snittur, vinarbrauð, danskar kjötbollur, Silvíukaka,                                                                       |                                                    |
| <b>9. vika</b><br>2.-6. mars<br><i>Námsmatsdagur 2. mars</i>        | Þýskar brauðkringlur, snitsel, súkkulaðikaka                                                                               |                                                    |
| <b>10. vika</b><br>9.-13. mars                                      | Pizza, Spænskt pasta, churros                                                                                              |                                                    |
| <b>11. vika</b><br>16.-20. mars                                     | Naan brauð, indverskur réttur, grænmetisvefjur, pönnukökur                                                                 |                                                    |
| <b>12. vika</b><br>23.-27. mars<br><i>Starfshlaup 27. mars</i>      | Kjötsúpa/grænmetissúpa, hjónabandssæla, Íslenskar pönnukökur, skinkuhorn                                                   | Uppáhalds uppskrift sem fer í uppskriftarbók ykkar |
| <b>13. vika</b><br>6.-10. apríl<br><i>Annar í páskum 6. apríl</i>   | Sjónvarpskaka, kjúklingaréttur, kanillsnúðar/pizzusnúðar                                                                   |                                                    |
| <b>14. vika</b><br>13.-17. apríl                                    | möffins, piparkökur, brauðréttur, uppskrift úr uppskriftahefti                                                             |                                                    |
| <b>15. vika</b><br>20.-24. apríl<br><i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i> | Lakkrístoppar, subwaykökur, karmellusmákökur                                                                               |                                                    |
| <b>16. vika</b><br>27. apríl-1. maí<br><i>Dimissio 30. apríl</i>    | Kjúklingur í pestó, döðlugott, pastaréttur                                                                                 |                                                    |
| <b>17. vika</b><br>4.-8. maí<br><i>Stoðdagur 8. maí</i>             | Sumarvika grillpýlsur, ávaxtadesert, stoðdagur                                                                             |                                                    |

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Guðbjörg Rúna Vilhjálmisdóttir Woods