


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri Næringarfræði 103 fjarnám(NÆR103) Námsáætlun vorönn 2016	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 3		


Kennari	Börkur Már Hersteinsson	Sk.st.	BÖR
----------------	-------------------------	---------------	-----

Áfangalýsing: Í áfanganum er fjallað um næringarefnin, hlutverk þeirra, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta. Ráðleggingar Lýðheilsustofnunar um mataræði og næringarefni eru kynntar. Nemendur læra að notfæra sér næringarefnatöflur/næringarforrit og reikna út næringargildi matseðla. Fjallað er um flokkun fæðutegunda og næringargildi þeirra, áhrif matreiðslu á næringargildi og uppbyggingu máltíða. Fjallað er um næringarþarfir mismunandi hópa, s.s. ungbarna, barnshafandi kvenna, barna, íþróttafólks og eldra fólks. Fjallað um átraskanir og notkun fæðubótarefna.

Markmið: Að nemandi:


- Þekki helstu næringarefni og viti í hvaða fæðutegundum þau er að finna.
- Þekki hlutverk næringarefna, smávægileg og alvarleg skortseinkenni, ráðlagða dagskammta og hvernig hægt er á raunhæfan hátt að koma í veg fyrir skort á næringarefnum.
- Þekki ráðleggingar Lýðheilsustofnunar um mataræði, næringarefni og gæti þess við samsetningu rétta að ráðleggingum sé fullnægt.
- Kunni að nota tölvusetta næringarefnatöflu til útreikninga á næringargildi.
- Kunni skil á gildandi lögum og reglugerð um notkun aukefna í matvælum, reglur um vörumerkingar matvæla og geti lesið innihaldslýsingar þeirra.
- Þekki næringarþarfir sérstakra hópa svo sem ungbarna, barnshafandi kvenna og eldra fólks.

Námsgögn: Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra eftir Ólaf Gunnar Sæmundsson, 3. útgáfa, gefin út 2015. Næringarfræðiforrit á netinu (matarvefurinn.is). Efni frá kennara á Moodle.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Sampykkt: HJS		
Síða 2 af 3	Næringarfræði 103 fjarnám(NÆR103)	
	Námsáætlun vorönn 2016	

Áætlun um yfirferð:

1. – 7. febrúar	Inngangur að næringarfræði, kynning á næringarfræði og kennsluefni annarinnar. Orkan í fæðunni og orkugildi. Útreikningur á eigin grunn- og viðbótarorku. Fæðuhringurinn og uppbygging hans	Verkefni 1 (5%)
8.-14. febrúar	Kolvetni. Uppbygging, áhrif þeirra á líkamann. Flokkar(góð, léleg og slæm). Trefjar og hlutverk trefja. Sykur. Matarvefurinn kynntur.	Verkefni 2 (5%)
15.-21. febrúar	Fitur. Farið í mismunandi fituflokka, og hollustugildi fitu.	Verkefni 3 (5%)
22.-28. febrúar	Prótein. Amínósýrur. Flokkar próteina, dagsparfir ofneysla og skortur.	Verkefni 4 (5%)
29. febrúar – 6. mars	Melting og upptaka næringarefna. Áhrifaþættir á meltingu	Verkefni 5 (5%) Moodlepróf. 10%
7.-13. mars	Vatn og steinefni. Skoðuð hlutverk, skortur og ofneysla. Áhersla á að þekkja hvað maturinn er að gefa okkur af steinefnum.	Verkefni 6 (5%)
14.-20. mars	Vítamín. Lög er áhersla á að nemendur geti valið sér mat með tilliti til vítamíninnihalds. Þekki hvernig má finna skort og ofneyslu.	Verkefni 7 (5%)
21.-27. mars	Páskafri	
28. mars – 3. apríl	Megrúnarkúrar og heilsufullyrðingar.	
4. -10. apríl	Átraskanir, orsök og afleiðing. Næring fyrir mismunandi hópa í samfélaginu. Fæðubótarefni, gildi þeirra og nauðsyn	
11.-17. apríl	Lestur á umbúðum utan um matvæli og farið yfir helstu leiðbeiningar varðandi vörumerkingar.	Verkefni 8 (5%)
18. apríl – 30. apríl	Næringarþarfir mismunandi hópa. Upprifjun og prófundirbúningur.	Verkefni 9 (5%)

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri Næringarfræði 103 fjarnám(NÆR103) Námsáætlun vorönn 2016	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Síða 3 af 3		

Námsmat	Lýsing	Vægi
Skriflegt	Annarpróf / lokapróf í maí.	45%
Miðannarpróf	Próf á miðri önn MOODLE próf með 90 mínútna tímamörkum úr fyrri hluta efnisins.	10%
Frammistaða á önn	Heimaverkefni á MOODLE níu stykki, 5% hvert.	45%

ATH: Nemandi þarf að fá a.m.k. 4,5 í lokaprófi til þess að vetrareinkunn (miðannarpróf og heimadæmi) gildi til lokaeinkunnar.

Allur réttur til breytinga áskilinn.

Innritunarlykill inn á MOODLE er: vmanær113

Dagsetning:01.02.2016

Börkur Már Hersteinsson


 Undirritun kennara


 Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

