



Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Sampykkt: HJS		
Síða 1 af 3	Næringarfræði NÆR 213	
	Námsáætlun í fjarkennslu vorönn	
	2016	

Kennari	Borghildur Blöndal	Sk.st.	BBL
----------------	--------------------	---------------	-----

Áfangalýsing: Í áfanganum er næringarfræðin dýpkuð frá fyrri áfanga. Fjallað er um efnafræðilega uppbyggingu næringarefnanna, lífeðlisfræðileg hlutverk, skortseinkenni og ráðlagða 73 dagskammta. Fjallað er um meltingu, frásog, flutning og útskilnað næringarefna í líkamanum. Farið er yfir efnaskipti frumunnar, orkumyndun og samband fæðunnar og hrönnunarsjúkdóma. Nemendur æfa sig í að skipuleggja matseðla fyrir leikskóla, skóla og öldrunarheimili með þarfir barna, unglunga og aldraðra í huga. Kynnt eru virk plöntuefni, markfæði og aðrar nýjungar í næringarfræði. Kynntar eru ýmsar næringarstefnur sem stafa af trúarlegum ástæðum og/eða eru ekki í samræmi við ráðleggingar heilbrigðisyfirvalda um mataræði. Nemendur æfa sig í að setja saman matseðla fyrir mismunandi grænmetisfæði og reikna út næringargildi þeirra. Fæðuvenjur Íslendinga eru kynntar svo og matvælaástandið í heiminum. Í áfanganum er unnin ritgerð um næringarfræðilegt efni.

Markmið: Að Nemandi

- þekki lífeðlisfræðileg hlutverk næringarefnanna
- þekki skortseinkenni næringarefnanna og hvernig hægt er á raunhæfan hátt að koma í veg fyrir þau
- þekki hvernig næringarefni brotna niður í meltingarveginum, frásogast út í blóð og sogæðakerfi, dreifast í líkamanum, geymast og útskiljast
- þekki efnaskipti frumunnar, losun og virkjun orku
- geri sér grein fyrir sambandi fæðunnar og hrönnunarsjúkdómum
- geti samið matseðla fyrir ólíka hópa fólks, s.s. barna, unglunga og aldraðra sem byggja á ráðlegginum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni
- þekki ólíkar næringarstefnur og næringarstefnur af trúarlegum ástæðum
- öðlist þekkingu og þjálfun í að setja saman dags- og vikumatseðla fyrir mismunandi grænmetisfæði
- þekki virk plöntuefni og markfæði
- þekki fæðuvenjur Íslendinga og matvælaástandið í heiminum

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 3		
Næringarfræði NÆR 213 Námsáætlun í fjarkennslu vorönn 2016		

Námsgögn: Lífsþróttur næringarfræði fróðleiksfúsra.

Höfundur : Ólafur Gunnar Sæmundsson. *3. útgáfa 1 prentun 2015*

Efni frá kennara á Moodle, vefur landlæknis og fleira.

Áætlun um yfirferð:

Vika	Umfjöllunarefni	Verkefni
1. 1/2-6/2	Farið yfir lífeðlisfræðileg hlutverk næringarefna.	Verkefni 1. 5%
2. 7/- 13/2	Farið í helstu næringarefni, hvað þau gera og hvað gerist við skort þeirra. Líkamseinkenni	Verkefni 2. 5%
3. 14/2-20/2	Melting og frásog næringarefna. Hvernig þau berast í frumur og nýttast þar.	Verkefni 3. 5%
4. 22/2-27/2	Virkjun orku í frumu og myndun og dreyfing orkunnar ATP.	Verkefni 4. 10%
5. 28/-5/3	Samband næringar og hrömunarsjúkdóma. Hvað er til ráða?	Verkefni 5. 5%
6. 6/3-12/3	Einkenni matar fyrir ólíka hópa í samfélaginu. Næring íþróttafólks. Og notkun fæðubótarefna.	Verkefni 6. 10%
7. 13/3-19/3	Næring fyrir mismunandi trúarbrögð.	Verkefni 7. 5%
8. 20/3-26/3	Hér er páskafri	
9. 27/3-2/4	Lágkolvetnafæði, einkenni og áhætta slíks fæðis. Allar gerðir af grænmetisfæði og hvernig varðveisla næringar er á vegan diet.	Verkefni 8. 10%
10. 3/4-9/4	Markafæði og virk plöntuefni. Allar gerðir af grænmetisfæði og hvernig varðveisla næringar er á vegan diet.	
11. 10/4-16/4	Allar gerðir af grænmetisfæði og hvernig varðveisla næringar er á vegan diet.	Ritgerð. 10%
12. 17/4-23/4	Megranir af ýmsum toga.	Verkefni 9. 5%

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Síða 3 af 3		
Næringarfræði NÆR 213		
Námsáætlun í fjarkennslu vorönn		
2016		

--	--	--

Lykilorð inn á Moodle er vmamær213. Allt með litlun stöfum. Netfangið mitt er borgh@vma.is.

Verkefni: Níu verkefni 60%, Ritgerð 10%.

Námsmat og vægi námsþátta: Verkefni og ritgerð 70%, Lokapróf 30%.

Dagsetning: 1.2.2016.


Undirritun kennara


Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

