


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Sampykkt: SHJ		
Síða 1 af 3	Áfangaheiti NÆR 113	
	Námsáætlun haustönn 2016	

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

Áfangalýsing:

Í áfanganum er fjallað um næringarefni, 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 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 e. Ólaf Gunnar Sæmundsson. 3 útgáfa fyrsta prentun, 2015. Efni frá kennara á kennsluvefnum Moodle.

Áætlun um yfirferð

Vika	Yfirferð	Verkefni
34 (21-27/8)	Námsefnið kynnt og farið yfir áætlun annarinnar. Fæðuhringurinn, RDS gildi, diskurinn og hollráð varðandi fæðuval.	
35 (28/8-3/9)	Grunnorka, heildarorka. Kolvetni á bls. 26-39 og sykur á bls 66-71.	Verkefni 1. Útreikningur á eigin grunn og heildarorku.5%
36 (4-10/9)	Lokið við kolvetnaumfjöllun. Fita bls 40-51. Fjallað um helstu flokka fitu, fituneyslu og hollustugildi fitu.	Spjalltími um mýtur. 7%
37 (11-17/9)	Lokið umfjöllun um fitur. Prótein, uppbygging, sérstaða, hlutverk, skortur. Fita í matvælum.	Verkefni um orkuefni 10%


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 3		
Áfangaheiti NÆR 113		
Námsáætlun haustönn 2016		

38 18-24/9	Melting orkuefnanna og upptaka næringar.	
39 25/9-1/10	Vatnið, hlutverk, skortur, ofneysla. Bls 82-85.	Verkefni um vatnið 5%
40 2-8/10	Aðalsteinefni með áherslu á hlutverk, skort og uppsprettur. Bls 86-95 og 111-115	Verkefni um lestur á umbúðum utan um matvæli. 8%
41 9-15/10	Áfram um steinefni Viðtöl við nemendur varðandi frammistöðu.	Ritgerð um beinþynningu eða annað efni 10%
42 16-22/10	Snefilsteinefni með áherslu á hlutverk, skort og uppsprettur. Bls 96-110	
43 23-29/10	Fituleysanleg vítamín Bls 117-131. Uppsprettur, hlutverk, skortur, RDS	Moodlepróf um steinefni 10%
44 31/10-5/11	Vatnsleysanleg vítamín með áherslu á hlutverk, skort og uppsprettur. Bls 132-151	Undirbúin kynning nemenda á völdu efni 15%
45 6-12/11	Fæðubótarefni og notkun þeirra bls 152-155 og 300-309	Verkefni um fæðubótarefni 10%
46 13-19/11	Mararæði mismunandi hópa bls 290-303 + efni á Moodle.	
47 20-26/11	Flutningur nemenda á kynningum	
48 27/11-3/12	Nútíminn og neysluvenjur. Efni á Moodle	Tímaverkefni 10%

Námsmat og vægi námsþátta:

Í áfanganum er ekki lokapróf í annarlok, en margskonar verkefni unnin á önninni. Leiðsagnarmat er notað við mat á verkefnum og fyrirlesturum.

Matsform:		
<input checked="" type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi
Verkefni	Sex undirbúin verkefni verða á önninni	48%
Tímapróf	Moodlepróf	10%
Kynning	Nemendur velja og kynna efni úr efninu	15%
Ritgerð	Ritgerð um beinþynningu eða annað efni	10%
Spjalltími	Nemendur vinna í hóp og spjalla um mýtur	7%
Moodleverkefni	Stutt verkefni á Moodle	10%
	Samtals:	100%
Annað: Kennari getur gert breytingar á áætluninni ef tilefni gefst til.		

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Sampykkt: SHJ		
Síða 3 af 3	Áfangahelti NÆR 113	
	Námsáætlun haustönn 2016	

Dagsetning:

17.08.2016
Borgh. Þóroddal

Undirritun kennara

Jóhanna Árnason

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils