


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 3		
Næringarfræði NÆR 213		
Námsáætlun í fjarkennslu haustönn		
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 dagskammta. Fjallað er um meltingu, frásog, flutning og útskilnað næringarefna í líkamanum. Farið er yfir efnaskipti frumunnar, orkumyndun og samband fæðunnar og hrörnunarsjúkdóma. 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 hrörnunarsjúkdóma
 - 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

Námsgögn:

Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra. Höfundur : Ólafur Gunnar Sæmundsson. 3. útgáfa 1 prentun 2015 Efni frá kennara á Moodle, vefur landlæknis og fleira.


Áætlun um yfirferð:

8.-14. sept.	Farið yfir lífeðlisfræðileg hlutverk næringarefna.	Verkefni 1. 5%
--------------	--	----------------

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 3		
Næringarfræði NÆR 213		
Námsáætlun í fjarkennslu haustönn		
2016		

15.-21. sept.	Farið í helstu næringarefni, hvað þau gera og hvað gerist við skort þeirra. Líkamseinkenni	Verkefni 2. 5%
22.-28. sept.	Melting og frásog næringarefna. Hvernig þau berast í frumur og nýttast þar.	Verkefni 3. 5%
29. sept-5. okt.	Virkjun orku í frumu og myndun og dreifing orkunnar ATP.	Verkefni 4. 10%
6.-12. okt.	Samband næringar og hrörnunarsjúkdóma. Hvað er til ráða?	Verkefni 5. 5%
13.-19. okt.	Einkenni matar fyrir ólíka hópa í samfélaginu. Næring íþróttafólks og notkun fæðubótarefna.	Verkefni 6. 10%
20.-26. okt.	Næring fyrir mismunandi trúarbrögð.	Verkefni 7. 5%
27. okt.-2. nóv.	Lágkolvetnafæði, einkenni og áhætta slíks fæðis. Allar gerðir af grænmetisfæði og hvernig varðveisla næringar er á vegan diet.	Verkefni 8. 10%
3.-9. nóv.	Markafæði og virk plöntuefni. Allar gerðir af grænmetisfæði og hvernig varðveisla næringar er á vegan diet.	
10.-16. nóv.	Allar gerðir af grænmetisfæði og hvernig varðveisla næringar er á vegan diet.	Ritgerð. 10%
17.-23. nóv.	Megranir af ýmsum toga.	Verkefni 9. 5%
24.-30. nóv.	Nýungar í næringarfræði og upprifjun.	

Matsform:	<input type="checkbox"/> Símat	<input checked="" type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþáttar	Vægi	
Frammistaða á önn.	Níu verkefni 60%	60%	
Annarpróf	Lokapróf í desember	30%	
Ritun	Ritgerð úr völdu efni	10%	
	Samtals:	100%	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016	Næringarfræði NÆR 213 Námsáætlun í fjarkennslu haustönn 2016	
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 3 af 3		

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: **vmanær213**

Dagsetning: 08.09.2016

Borghildur Blöndal

Dagsetning: 7. sept. 2016

Borghildur Blöndal
Undirritun kennara

Elín B. Unnarsdóttir
Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils