


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	Næringarfræði 103 fjarnám(NÆR103) 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, gefin út 2015. Næringarfræðiforrit á netinu (matarvefurinn.is). Efni frá kennara á Moodle.

Áætlun um yfirferð:

8.-14. sept.	Inngangur að næringarfræði, kynning á næringarfræði og kennsluefni annarinnar. Orkan í fæðunni og orkugildi.Útreikningur á eigin grunnog viðbótarorku. Fæðuhringurinn og uppbygging hans	Verkefni 1. 5%
15.-21. sept.	Kolvetni. Uppbygging, áhrif þeirra á líkamann. Flokkar(góð, léleg og slæm). Trefjar og hlutverk trefja. Sykur. Matarvefurinn kynntur.	Verkefni 2.5%
22.-28. sept.	Fitur. Farið í mismunandi fituflokka, og hollustugildi fitu.	Verkefni 3. 5%
29. sept-5. Okt.	Prótein. Amínósýrur. Flokkar próteina, dagsþarfir ofneysla og skortur.	Verkefni 4. 5%
6.-12. okt.	Prótein. Amínósýrur. Flokkar próteina, dagsþarfir ofneysla og skortur.	Verkefni 5. 5% Moodlepróf. 10%

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	Næringarfræði 103 fjarnám(NÆR103) Námsáætlun haustönn 2016	

13.-19. okt.	Vatn og steinefni. Skoðuð hlutverk, skortur og ofneysla. Áhersla á að þekkja hvað maturinn er að gefa okkur af steinefnum.	Verkefni 6. 5%
20.-26. okt.	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%
27. okt.-2. Nóv.	Megrúnarkúrar og heilsufullyrðingar.	
3.-9. nóv.	Átraskanir, orsök og afleiðing. Næring fyrir mismunandi hópa í samfélaginu. Fæðubótarefni, gildi þeirra og nauðsyn	
10.-16. nóv.	Lestur á umbúðum utan um matvæli og farið yfir helstu leiðbeiningar varðandi vörumerkingar.	Verkefni 8. 5%
17.-23. nóv.	Næringarþarfir mismunandi hópa.	Verkefni 9. 5%
24. nóv.-2. Des.	Upprifjun fyrir próf.	

Námsmat og vægi námsþátta:

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


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

Allur réttur til breytinga áskilinn.

Innritunarlykill inn á MOODLE er: **vmanær113**

Dagsetning: 08.09.2016

Borghildur Blöndal


Undirritun kennara


Undirritun brautarstj., fagstj. eða staðgengils