


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	<b>Áfangaheiti LÍFF2NÆ05</b> <b>Námsáætlun Vorönn 2017</b>	

<b>Kennarar</b>	Borghildur Blöndal	<b>Sk.st.</b>	BBL
	Börkur Már Hersteinsson		BÖR

**Áfangalýsing:** Í áfanganum er fjallað um ráðleggingar landlæknis um orku- og næringarefni, hlutverk þeirra, ráðlagða dagskammta og skortseinkenni. Farið er í gildandi lög og reglugerðir um aukefni í matvælum og merkingar umbúða. Farið er í næringarefnatöflur/-forrit til að reikna út næringargildi máltíða. Lögð er áhersla á að nemendur geti með gagnrýnum hætti metið hollustu og gildi fullyrðinga um næringu í fjölmiðlum og á netinu. Fjallað er um næringarþarfir mismunandi hópa, sérfæði á sjúkrastofnunum og helstu gerðir sérfæðis sjúklinga og forsendur fyrir því. Áhersla á að nemandi verði meðvitaður um eigin ábyrgð á góðri næringu og heilsu og sé ljóst hvers virði góðar neysluvenjur eru heilbrigði þjóðar.

**Markmið:**

**Nemandinn skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:**

orku- og næringarefnum, hlutverkum þeirra, skortseinkennum og í hvaða matvælum þau eru helst að finna

- ráðleggingum landlæknis um mataræði og ráðlögðum dagskömmtum um vítamín og steinefni
- lögum og reglugerðum um aukefni og vörumerkingar matvæla
- aðferðum til að meta líkamsástand og áhrif megrunarkúra á líkamann
- næringarþörfum sérstakra hópa og sjúklinga ásamt sérfæði á sjúkrastofnunum
- næringartöflum og -forritum til að reikna út orku- og næringarinnihald í máltíðum

**Nemandinn skal hafa öðlast leikni í að:**

skoða hollustu einstakra fæðutegunda m.t.t. orku- og næringarinnihalds

- reikna út næringargildi matseðils með næringartöflum/-forritum
- lesa upplýsingar á umbúðum matvæla
- nota BMI stuðulinn og ummálmælingar til að meta líkamsástand
- kanna eigin neysluvenjur og reikna út næringarþörf sína


**Nemandinn skal geta hagnýtt sér þá þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:**

velja sér og sínum fæðu samkvæmt ráðleggingum frá Embætti landlæknis

- meta niðurstöður næringarforrita á mataræði einstaklings
- meta hollustu út frá upplýsingum á umbúðum matvæla
- meta með gagnrýnum hætti upplýsingar um næringu sem koma frá t.d. fjölmiðlum eða af netinu
- taka rökstudda afstöðu til næringarmála í daglegri umræðu
- tengja næringarfræðina við daglegt líf
- útskýra munnlegar og myndrænar ráðleggingar um mataræði og næringarefni fyrir öðrum

**Námsgögn:** Lífsþróttur næringarfræði fróðleiksfúsra. 3. útgáfa 1. prentun 2015.

Efni á Moodle vef skólans, forrit varðandi næringarútreikninga. Efni frá kennara.

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Utgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016	<b>Áfangaheiti LÍFF2NÆ05</b> <b>Námsáætlun Vorönn 2017</b>	
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2		

### Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni	Verkefni.
1. 6 janúar	Kynning á efni áfangans og námsáætlun annarinnar.	
2-3 8-21/1	Grunnatriði næringarfræðinnar bls.10-23 í bókinni. Áhersluatriði eru fæðuhringurinn, RDS gildi, og notkun á næringartölum bls. 22 og 23.	Tímaverkefni
4. 22-28/1	Kolvetni bls 26-39 og sykur bls 66-75. Flokkar kolvetna og uppbygging. ( ein-tví og fjölsýkrur. Góð, léleg, og slæm) Trefjar og hlutverk þeirra.	Verkefni á Moodle
5. 29/1-4/2	Fitur bls. 40-51. Farið yfir helstu flokka fitu, mettaðar og ómettaðar fitusýrur, transfitur og fitubundin vítamín. ( A,D,E,K) Nauðsyn fitu fyrir líkamann.	Verkefni á Moodle
6-7.5-18/2	Prótein bls. 52-59. Bygging próteina, aminosýrur, dagsparfir, skortur og ófneysla. Próteinfæðubótarefni.	Verkefni á Moodle
8. 19-25/	Melting bls. 32-33 og 49-50og 60-61	Miðannarpróf
9. 26/2-4/3	Lestur á umbúðum utan um matvæli og leiðbeiningar varðandi vörumerkingar.	Verkefni Moodle
10-11. 5-18/3	Vatn og steinefni bls. 82-116	Verkefni á Moodle
12. 19-25/3	Lokið við yfirferð á vítamínum. Nemendur undirbúa kynningu á völdur efni.	Verkefni á Moodle
13. 26/3-1/4	Nemendur að kynna valið efni.	Nemendafyrirlestur
14. 2-8/4	Næring íþróttafólks. Fæðubótarefni, kostir/gallar.	
15. 9-15/4	Páskafri	
16. 16-22/4	Fjallað um ýmis næringarefni.	Skil á verkefnabók
17. 23-29/4	Upprifjun og verkefnaskil.	Jepordy

### Námsmat og vægi námsþátta:

<b>Matsform:</b>	<input type="checkbox"/> Símat	<input checked="" type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Moodleverkefni	Fimm verkefni á Moodle (4% hvert)	20%	
Heimadæmi á Moodle	Melting	4%	
Miðannarpróf	Próf á miðri önn	10%	
Nemendafyrirlestur	Hver nemandi flytur fyrirlestur fyrir bekkinn um valið efni.	10%	
Vinnubók	Tímaverkefnum skilað í vinnubók í lok annar.	6%	
Jepordy	Jepordy hópaþróf	5%	
Lokapróf	Lokapróf úr öllu efninu	45%	
<b>Samtals:</b>		<b>100%</b>	
<b>Annað:</b> Til að vetrareinkunn gildi til lokaeinkunnar þurfa nemendur að ná 4,0 í einkunn á lokaprófi.			

Dagsetning: 9.01.2016  
 B. Björnsdal  
 Undirritun kennara

Elva B. Gunnardóttir  
 Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils