


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016	Áfangaheiti Næringarfræði LÍFF2NÆ05	
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 3		Námsáætlun vorönn 2018 Fjarnám

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


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 fjölmíðlum 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. fjölmíðlum 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..

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016	Áfangaheiti Næringarfræði LÍFF2NÆ05	
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 3		

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:

Vika 1. Inngangur að næringarfræði, kynning á næringarfræði og kennsluefni annarinnar. Orkan í fæðunni og orkugildi. Útreikningur á eigin grunn- og viðbótarorku. Fæðuhringurinn og uppbygging hans Útreikningur á eigin grunnorku. **Verkefni 1. 5%**

Vika 2. Kolvetni. Uppbygging, áhrif þeirra á líkamann. Flokkar(góð, léleg og slæm). Trefjar og hlutverk trefja. Sykur. **Verkefni 2. og Krossapróf um kolvetni**

Vika 3. Fitur. Farið í mismunandi fituflokka, og hollustugildi fitu. **Verkefni 3. Fitur**

Vika 4. Prótein. Amínósýrur. Flokkar próteina, dagsþarfir ofneysla og skortur. **Verkefni 4. og Krossapróf**

Vika 5. Melting og upptaka næringarefna. Áhrifaþættir á meltingu **Verkefni 5.**

Vika 6. Vatn og aðalsteinefnisteinefni. Skoðuð hlutverk, skortur og ofneysla. Áhersla á að þekkja hvað maturinn er að gefa okkur af steinefnum. **Verkefni 6. og Krossapróf**

Vika 7. Snefilsteinefni. Skoðuð hlutverk, skortur og ofneysla. Áhersla á að þekkja hvað maturinn er að gefa okkur af steinefnum. **Verkefni 7. Og Miðannarpróf.**

Vika 8. Fituleysanleg vítamín. Lög er áhersla á að nemendur geti valið sér mat með tilliti til vítamíninnihalds. Þekki hvernig má finna skort og ofneyslu. **Ekkert verkefni**


Vika 9. Vatnsleysanleg vítamín. Lög er áhersla á að nemendur geti valið sér mat með tilliti til vítamíninnihalds. Þekki hvernig má finna skort og ofneyslu. **Verkefni 8.**

Vika 10 Næringarþarfir mismunandi hópa. **Verkefni 9.**

Vika 11. Megrunkúrur Átraskanir, orsök og afleiðing. **Verkefni 10.**

Vika 12. Lestur á umbúðum utan um matvæli og farið yfir helstu leiðbeiningar varðandi vörumerkingar. **Verkefni 11.**

Vika 13. Heilsufullyrðingar

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Síða 3 af 3		
Áfangaheiti Næringarfræði LÍFF2NÆ05 Námsáætlun vorönn 2018 Fjarnám		

Verkefni:

Heimaverkerkefni, tímaverkefni, skyndipróf, ritgerðir og önnur verkefni sem eru unnin í áfanganum

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input type="checkbox"/> Símat	<input checked="" type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþáttar	Vægi	
	Útreikningur á eigin grunnorku. 5%	5% hvert	
	Vikuverkefni: Ellefu verkefni tengd námsefni vikunnar 44%	4% hvert	
	Krossapróf Þrjú krossapróf 12%	4% hvert	
	Miðannarpróf Próf úr því efni sem búið er að fara yfir. 9%	9% hvert	
	Lokapróf Próf í desember úr öllu efni áfangans. 30	30% hver	
	Samtals:	100%	
Annað: Allur réttur til breytinga áskilinn			

Dagsetning:

Undirritun kennara

13/2 '18
Borghildur Blondal

Amey I. Brynjarsd.
Undirritun brautarstj., fagsjé eða staðgengils

