


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.:23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 3	LÍFF2NÆ05 Námsáætlun haustönn 2019	

Kennari	Börkur Már Hersteinsson	Sk.st.	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, sérþæði á sjúkrastofnunum og helstu gerðir sérþæðis 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:

Þekkingarviðmið

Nemandi 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 sérþæði á sjúkrastofnunum
- næringartöflum og -forritum til að reikna út orku- og næringarinnihald í máltíðum

Leikniviðmið


Nemandi 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 ummálsmælingar til að meta líkamsástand
- kanna eigin neysluvenjur og reikna út næringarþörf sína

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann 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


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Sampykkt: SHJ		
Gíða 2 af 3	LÍFF2NÆ05	
	Námsáætlun haustönn 2019	

Námsgögn:

Lífspróttur – Næringarfræði fróðleiksfúsra. 3. Útg 2015. Höfundur: Ólafur Gunnar Sæmundsson

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input type="checkbox"/> Símat	<input checked="" type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta		Vægi
Heimaverkefni	Átta heimadæmi sem verður að finna inn á Moodle, hvert heimverkefni gildir 4% og því 32% alls. Öll verkefni gilda.		32%
Jepordy spurningakeppni	Spurningaleikur í lok annarinnar þar sem nemendur vinna saman í hópum. Námsmat þar er samblanda af einkunn kennara, sjálfs- og jafningjamat.		8%
Tímaverkefni	Ýmsum tímaverkefnum verður dreift um önnina sem nemendur halda til haga og skila tvisvar á önninni til kennara. Hér eiga að vera allar glósur úr tímum og öll verkefni sem nemendur fá afhent yfir önnina frá kennara.		10%
Miðannarpróf	Próf á miðri önninni		10%
Nemendaverkefni	Verkefni sem nemendur gera og flytja fyrir hópinn um valið efni sem tengist næringu		10%
Próf	Lokapróf úr öllu efninu í prófatörn haustannar.		30%
	Samtals:		100%
	ATH: Nemandi verður að ná a.m.k. 4.0 á úr lokaprófinu svo vetrareinkunn gildi til lokaeinkunnar.		

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 3 af 3	LÍFF2NÆ05	Námsáætlun haustönn 2019

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni	Verkefni
34-35	Inngangur, fæðuhringur, grunnoorka og heildarorka. BLs 9-23	HV 1 (4%)
35-36	Kolvetni – sykrur. Bls 24-39 og 66-79	HV 2 (4%)
37-38	Fitur – lípíð. Bls 40-51	HV 3 (4%)
38-39	Prótín. Bls 52-65	HV 4 (4%)
40	Melting. Bls 52-65	HV 5 (4%) Miðannarpróf (10%)
41-42	Vatn og steinefni – beinþynning. Bls 81-115	HV 6 (4%)
43-44	Vítamín og skortseinkenni. Bls 17-155	HV 7 (4%)
45	Offita kúrar og átraskanir. BLs 157-312 og valin viðfangsefni,	HV 8 (4%)
47-48	Nemendaverkefni og fyrirlestrar um valið viðfangsefni	Nemendaverkefni (10%)
49	Jepordy spurningakeppni, upprifjun og tími til að klára efni ef áfanginn gekk hægar en fyrirætlanir gerðu ráð fyrir.	Jepordy (10%)

Heimaverkefni verða sett inn á Moodle

Dagsetning: 19. Ágúst 2019.


Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

