

**Næringarfræði, fjarnám
(LÍFF2NÆ05)
Námsáætlun (haustönn,
2020)**



Kennari	Börkur Mór 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, sérfræði á sjúkrastofnunum og helstu gerðir sérfræðis 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 neysluneyjur 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 sérfræði 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 ummálmælingar til að meta líkamsástand
- kanna eigin neysluneyjur og reikna út næringarþörf sína

Hæfniviðmið. Nemandi skal geta hagnýtt 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

Nr.: GAT-045
Útgáfa: 11
Dags.:27.11.2019
Höfundur: Áfangastjórar
Samþykkt: Skólameistari
Síða 2 af 5

**Næringarfræði, fjarnám
(LÍFF2NÆ05)
Námsáætlun (haustönn,
2020)**



- tengja næringarfræðina við daglegt líf
- útskýra munnlegar og myndrænar ráðleggingar um mataræði og næringarefni fyrir öðrum

Nr.: GAT-045
Útgáfa: 11
Dags.:27.11.2019
Höfundur: Áfangastjórar
Samþykkt: Skólameistari
Síða 3 af 5

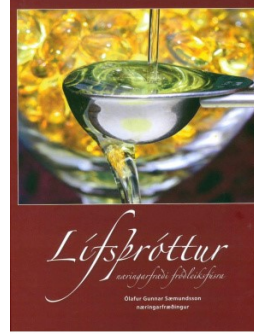
Næringarfræði, fjarnám (LÍFF2NÆ05) Námsáætlun (haustönn, 2020)



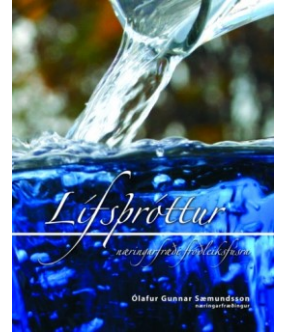
Námsgögn:

Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra eftir Ólaf Gunnar útgáfa, gefin út 2015. Efni frá kennara á Moodle.

Eldri bókin dugar einnig ágætlega þótt búið er að uppfæra sumt eins og t.d. ráðleggingar landlæknis með hlutfall orkuefnanna.



Sæmundsson, 3.



Glósur, heimaverkefni og upptökur eru inn á Moodle vef (moodle.vma.is). Verið viss um að velja LÍFFNÆ05 fjarnám en ekki dagskóla. Skráningarlykill inn í áfangann er VMALÍFFNÆ05

VMA

**Næringarfræði, fjarnám
 (LÍFF2NÆ05)
 Námsáætlun (haustönn,
 2020)**



Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Tímabil (vikunúmer/lotunúmer)	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/verkefni	Vægi námsmatsþátta
Vika 37-38	Inngangur að næringarfræði, kynning á næringarfræði og kennsluefni annarinnar. Orkan í fæðunni og orkugildi. Útreikningur á eigin grunn- og viðbótarorku. Fæðuhringurinn og uppbygging hans	Lesi Kafla1: Inngangur að næringarfræði (bls 9-21) Heimaverkefni 1	Verkefni 1 (4%)
Vika 39	Kolvetni. Uppbygging, áhrif þeirra á líkamann. Flokkar(góð, léleg og slæm). Trefjar og hlutverk trefja. Sykur.	Lesi kafla 2: Kolvetni (bls 24-39, 66-70) Heimaverkefni 2	Verkefni 2 (4%)
Vika 40	Fitur. Farið í mismunandi fituflokka, og hollustugildi fitu.	Lesi kafla 2: Fita (bls 40-51) Heimaverkefni 3	Verkefni 3 (4%)
Vika 41	Prótein. Amínósýrur. Flokkar próteina, dagsþarfir ofneysla og skortur.	Lesi kafla 2: Prótín (bls 52-60) Verkefni 4	Verkefni 4 (4%)
Vika 42	Melting og upptaka næringarefna. Áhrifaþættir á meltingu	Lesi kafla 2: Melting og upptaka (bls 32-33, 49-51, 55, 60-61) Heimaverkefni 5 Miðannarpróf	Verkefni 5 (4%) Miðannarpróf (10%)
Vika 43-44	Vatn og steinefni. Skoðuð hlutverk, skortur og ofneysla. Áhersla á að þekkja hvað maturinn er að gefa okkur af steinefnum.	Lesi kafla 3 (bls 80-111) Heimaverkefni 6	Verkefni 6 (4%)
Vika 45-46	Vítamín. Lög er áhersla á að nemendur geti valið sér mat með tilliti til vítamín innihalds. Þekki hvernig má finna skort og ofneyslu.	Lesi kafla 4 (bls 116-147) Heimaverkefni 7	Verkefni 7 (4%)
Vika 47	Megrúnarkúrar og heilsufullyrðingar.	Lesi kafla 5 (bls 157-217) Heimaverkefni 8	Verkefni 8 (4%)

**Næringarfræði, fjarnám
(LÍFF2NÆ05)
Námsáætlun (haustönn,
2020)**



Vika 48	Átraskanir, orsök og afleiðing. Næring fyrir mismunandi hópa í samfélaginu. Fæðubótarefni, gildi þeirra og nauðsyn	Kafli 6 (bls 218-234) Heimaverkefni 9	Verkefni 9 (5%)
49	Lestur á umbúðum utan um matvæli og farið yfir helstu leiðbeiningar varðandi vörumerkingar.	Heimaverkefni 10	Verkefni 10 (4%)
Vika 50	Upprifjun fyrir próf. Heimaverkefni opna aftur fyrir þá sem gleymdu/gátu ekki skilað.		

Námsmat og vægi námsmatsþátta:

Matsform:	<input type="checkbox"/> Símat	<input checked="" type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Lokapróf	Skriflegt lokapróf úr öllu efninu í desember	30%	
Miðannarpróf	Miðannarpróf á miðri önn, heimapróf á Moodle með hjálpargögnum	10%	
Heimaverkefni	Tíu heimaverkefni sem hvert gildir 4%.	40%	
Æfingaspurningar /Tímaverkefni	Kennarinn setur inn styttri verkefni á hverri viku sem gilda til lokaeinkunnar. Þau eru að finna undir flípanum „tímaverkefni“ <ul style="list-style-type: none">• Þau eru opin í viku• Nemandinn má gera þau eins oft og hann vill, til þess að ná tókum á efninu• Verkefnin heita próf í Moodle en það er einungis sniðmátið sem er notað Verkefnin eru oft bútuð niður í fleiri minni búta svo þau verði auðleysanlegri	20%	
		Samtals:	100%
	ATH: Nemandi verður að ná a.m.k. 4.0 á lokaprófi til þess að vetrareinkunn gildi til lokaeinkunnar		
Einkunnir fyrir hvern námsmatsþátt eru birtar í INNU á því formi sem best hentar. Annað: Einkunnir birtast strax í Moodle, en koma í lok annar inn á Innu. Það gefur nemendum tækifæri á að klára verkefni á námsmatsdegi o.fl. Ekki verður opnuð heimadæmi eða tímaverkefni/æfingaspurningar aftur fyrir nemendur ef að þeir gleyma að gera þau nema á námsmatsdögum (7.okt og 17. Nóv) og auk þess verða öll heimaverkefnin opnuð aftur í seinustu vikunni (upprifjunarvikan).			

Dagsetning: 02.sept 2020

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils