

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, 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 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 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 neysluvenjur 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
- 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 2 af 4

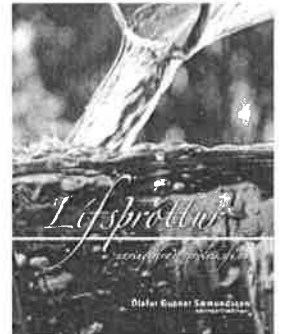
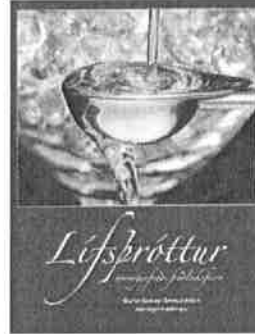
Næringarfræði, fjarnám
LÍFF2NÆ05
Námsáætlun, haustönn 2021



Námsgögn:

Lífspróttur næringarfræði fróðleiksúsra eftir Ólaf Gunnar Sæmundsson, 3. 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.



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

Næringarfræði, fjarnám
 LÍFF2NÆ05
 Námsáætlun, haustönn 2021



Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:

Tímabil (vikunúmer/lotun úmer	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/ verkefni	Vægi námsmatsþátta
Vika 36-37	Inngangur að næringarfræði, kynning á næringarfræði og kennsluefni annarinnar. Orkan í fæðunni og orkugildi. Útreikningur á eigin grunn- og viðbótarorku. Fæðuhringurinn og uppbygging hans	Lesu Kafla 1: Inngangur að næringarfræði (bls 9-21) Heimaverkefni 1	Verkefni 1 (3,5%) SV
Vika 38	Kolvetni. Uppbygging, áhrif þeirra á líkamann. Flokkar(góð, léleg og slæm). Trefjar og hlutverk trefja. Sykur.	Lesu kafla 2: Kolvetni (bls 24-39, 66-70) Heimaverkefni 2	Verkefni 2 (3,5%) SV
Vika 39	Fitur. Farið í mismunandi fituflokka, og hollustugildi fitu.	Lesu kafla 2: Fita (bls 40-51) Heimaverkefni 3	Verkefni 3 (3,5%) SV
Vika 40	Prótein. Aminosýrur. Flokkar próteina, dagsparfir ofneysla og skortur.	Lesu kafla 2: Prótín (bls 52-60) Verkefni 4	Verkefni 4 (3,5%) SV
Vika 41	Melting og upptaka næringarefna. Áhrifapættir á meltingu	Lesu kafla 2: Melting og upptaka (bls 32-33, 49-51, 55, 60-61) Heimaverkefni 5 Miðannarpróf	Verkefni 5 (3,5%) Miðannarpróf á moodle (10%) SV
Vika 42-43	Vatn og steinefni. Skoðuð hlutverk, skortur og ofneysla. Áhersla á að þekkja hvað maturinn er að gefa okkur af steinefnum.	Lesu kafla 3 (bls 80-111) Heimaverkefni 6	Verkefni 6 (3,5%) SV
Vika 44-45	Vítamín. Lög er áhersla á að nemendur geti valið sér mat með tilliti til vítamín innihalds. Þekki hvernig má finna skort og ofneyslu.	Lesu kafla 4 (bls 116-147) Heimaverkefni 7	Verkefni 7 (3,5%) SV
Vika 46	Megrúnarkúrar og heilsufullyrðingar.	Lesu kafla 5 (bls 157-217) Heimaverkefni 8	Verkefni 8 (3,5%) SV

Næringarfræði, fjarnám
LÍFF2NÆ05
Námsáætlun, haustönn 2021



Vika 47	Átraskanir, orsök og afleiðing. Næring fyrir mismunandi hópa í samfélaginu. Fæðubótarefni, gildi þeirra og nauðsyn	Kafli 6 (bls 218-234) Heimaverkefni 9	Verkefni 9 (3,5%) SV
48	Lestur á umbúðum utan um matvæli og farið yfir helstu leiðbeiningar varðandi vörumerkingar.	Heimaverkefni 10	Verkefni 10 (3,5%) SV

Námsmat og vægi námsmatsþátta:

Matsform:	<input type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi	
Lokapróf	Lokapróf úr öllu efninu í desember -Skriflegt lokapróf úr öllu efninu í prófstofu í desember án hjálpargagna. *Ef ekki verður hægt að hafa skriflegt lokapróf vegna sóttvarna þá verður munnlegt próf á Google Meet (hluti verður hugsanlega Moodle próf)	35%	
Miðannarpróf	Miðannarpróf á miðri önn haldið á Moodle	10%	
Heimaverkefni	Tíu heimaverkefni sem hvert gildir 3,5%.	35%	
Stutt verkefni (SV)	Í hverri viku eru sett inn eitt eða fleiri stutt verkefni úr helstu atriðum efnisins	20%	
		Samtals:	100%
Annað: Nemandinn verður að fá a.m.k. 4,0 í lokaprófi (eða munnlegur prófi ef það er haldið) til þess að vetrareinkunn gildi til lokaeinkunnar. Lokapróf er skriflegt próf án hjálpargagna. Ekki er hægt að sleppa lokaprófi.			
Nemendum gefst tækifæri á að klára þau tíma- og heimaverkefni sem þeir hafa misst af á næsta námsmatsdegi smkv. Skóladagatali (16.09., 05.10., 17.11.) Eftir það verður einkunnirnar skráðar inn í Innu.			

Allar glærur, upptökur og verkefni verða birt á Moodlevef VMA (www.moodle.vma.is).
Finnið áfangann LÍFF2NÆ05F (passið að velja fjarnámsáfangann en ekki dagskólann).
Innritunarlykillinn er VMALÍFF2NÆ05

Dagsetning: 06.sept 2021


Undirritun kennara


Undirritun þrautarstj., fagstj. eða staðgengils