

<b>Kennari</b>	Börkur Már Hersteinsson	<b>Sk.st.</b>	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

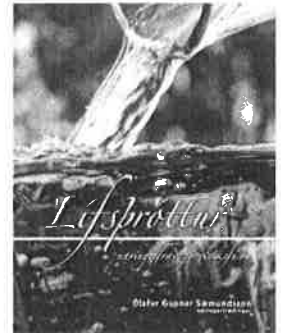
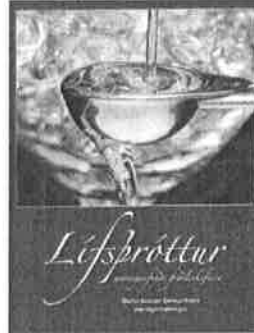
##### Hæfniviðmið. Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- 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

### Námsgögn:

Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra 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](http://moodle.vma.is)). Verið viss um að velja LÍFFNÆ05 fjarnám en ekki dagskóla.  
Skráningarlykill inn í áfangann er VMALÍFFNÆ05

**Næringarfræði, fjarnám**  
**LÍFF2NÆ05**  
**Námsáætlun, vorönn 2022**



**Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatsþátta:**

Tímabil (vikunúmer/lot unúmer)	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Heimavinna/ verkefni	Vægi námsmatsþátta
Vika 3-4	Inngangur að næringarfræði, kynning á næringarfræði og kennsluefni annarinnar. Orkan í fæðunni og orkugildi. Útreikningur á eigin grunn- og viðbótarorku. Fæðuhringurinn og uppbygging hans	Lesið Kafla 1: Inngangur að næringarfræði (bls 9-21) Heimaverkefni 1	Verkefni 1 (3%) SV
Vika 5	Kolvetni. Uppbygging, áhrif þeirra á líkamann. Flokkar (góð, léleg og slæm). Trefjar og hlutverk trefja. Sykur.	Lesið kafla 2: Kolvetni (bls 24-39, 66-70) Heimaverkefni 2	Verkefni 2 (3%) SV
Vika 6	Fitur. Farið í mismunandi fituflokka, og hollustugildi fitu.	Lesið kafla 2: Fita (bls 40-51) Heimaverkefni 3	Verkefni 3 (3%) SV
Vika 7	Prótein. Amínósýrur. Flokkar próteina, dagsparfir ofneysla og skortur.	Lesið kafla 2: Prótín (bls 52-60) Verkefni 4	Verkefni 4 (3%) SV
Vika 8	Lestur á umbúðum utan um matvæli og farið yfir helstu leiðbeiningar varðandi vörumerkingar.	Matardagbók, vöruskoðun og lestur umbúða	Matardagbók (6,5%)
Vika 9	Melting og upptaka næringarefna. Áhrifaþættir á meltingu	Lesið kafla 2: Melting og upptaka (bls 32-33, 49-51, 55, 60-61) Heimaverkefni 5 Miðannarpróf	Verkefni 5 (3%) Miðannarpróf á moodle (10%) SV
Vika 10-11	Vatn og steinefni. Skoðuð hlutverk, skortur og ofneysla. Áhersla á að þekkja hvað maturinn er að gefa okkur af steinefnum.	Lesið kafla 3 (bls 80-111) Heimaverkefni 6	Verkefni 6 (3%) SV
Vika 12-13	Vítamín. Lög er áhersla á að nemendur geti valið sér mat með tilliti til vítamín innihalds. Þekki hvernig má finna skort og ofneyslu.	Lesið kafla 4 (bls 116-147) Heimaverkefni 7	Verkefni 7 (3%) SV
Vika 14	Megrunarkúrar og heilsufullyrðingar.	Lesið kafla 5 (bls 157-217) Heimaverkefni 8	Verkefni 8 (3%) SV
Vika 15	Páskafri		
Vika 16	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%) SV
Vika 17	Podcast um valið viðfangsefni	Podcast	Podcast (6,5%)

Næringarfræði, fjarnám  
LÍFF2NÆ05  
Námsáætlun, vorönn 2022



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 prófatíð í maí (prófatíð fjarnáms er dagana 16.-20. maí.)	30%	
Miðannarpróf	Miðannarpróf á miðri önn haldið á Moodle	10%	
Heimaverkefni	Níu heimaverkefni sem hvert gildir 3%.	27%	
Podcast	Nemandi gerir hlaðvarp (podcast) um valið efni sem tengist næringu	6,5%	
Matardagbók	Matardagbók, vöruskoðun og innihaldslýsingar matvæla	6,5%	
Stutt verkefni (SV)	Í hverri viku eru sett inn eitt eða fleiri stutt verkefni úr helstu atriðum efnisins inn á Moodle eða myndbönd námsefnisins.	20%	
	<b>Samtals:</b>	<b>100%</b>	
<p><b>Annað:</b> 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. Ekki er hægt að sleppa lokaprófi.</p> <p>Nemendum gefst tækifæri á að klára þau tíma- og heimaverkefni sem þeir hafa misst af á næsta námsmatsdegi smkv. Skóladagatali (15.02., 09.03., 06.05.) Eftir það verða einkunnir skráðar inn í Innu. .</p>			

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

Dagsetning: 14.jan 2022

  
Undirritun kennara

  
Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils