


Nr.: GÁT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags: 30.08.2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	Næringarfræði NÆR103 fjarnám Kennsluáætlun haustönn 2014	

Kennarar: Börkur Már Hersteinsson BÖR borkur@vma.is
Jóhannes Árnason JÁR jarn@vma.is

Áfangalýsing:

Í áfanganum er fjallað um næringarefni, hlutverk þeirra, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta. Ráðleggingar Lýðheilsustofnunnar um mataræði og næringarefni eru kynntar og nemendum kennt að setja saman matseðla og dagsfæði samkvæmt þeim. Nemendur læra að notfæra sér næringarefnatöflur/næringarforrit og reikna út næringargildi matseðla. Fjallað er um flokkun fæðutegunda og næringargildi þeirra, áhrif matreiðslu á næringargildi og uppbyggingu máltíða. Fjallað er um næringarþarfir mismunandi hópa, s.s. ungbarna, barnshafandi kvenna, barna, íþróttafólks og eldra fólks. Fjallað um átraskanir og notkun fæðubótarefna.

Markmið:

Að nemandi:

- Þekki helstu næringarefni og viti í hvaða fæðutegundum þau er að finna.
- Þekki hlutverk næringarefna, smávægileg og alvarleg skortseinkenni, ráðlagða dagskammta og hvernig hægt er á raunhæfan hátt að koma í veg fyrir skort á næringarefnum.
- Þekki ráðleggingar Lýðheilsustofnunnar um mataræði, næringarefni og gæti þess viðsamsetningu rétta að ráðleggingum sé fullnægt.
- Kunni að nota tölvusetta næringarefnatöflu til útreikninga á næringargildi.
- Kunni skil á gildandi lögum og reglugerð um um notkun aukefna í matvælum ásamt reglum um vörumerkingar matvæla og geti lesið innihaldslýsingar þeirra.
- Þekki næringarþarfir sérstakra hópa svo sem ungbarna, barnshafandi kvenna, eldra fólks og fl.

Námsgögn:

Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra. Útgefið 2007.

Höfundur: Ólafur Gunnar Sæmundsson.

Efni á Moodle.

Námsmat og vægi námsþátta.


Verkefni skilað til kennara gilda 50% af lokaeinkunn.

Verkefni verða lögð fyrir nokkurn vegin í hverri viku en 8 bestu gilda til einkunnar, hluti af verkefnum eru krossapróf á Moodle.

Lokapróf gildir 50%.

Vinnubrögð:

Kennarar senda út lesleiðbeiningar fyrir hverja viku. Einnig skilaverkefni á ýmsu formi, stundum þarf að svara einföldum spurningum úr efninu en oft þarf að vinna með efnið og draga saman t.d. upplýsingar um næringargildi. Nemendur svara verkefnum með því að senda svör í tölvupósti og oftast á formi ritvinnsluskráa. Kennarar fara yfir og senda athugasemdir og leiðréttingar. Gefin er einkunn fyrir hvert verkefni og þar vegur það þyngst að leysa verkefnið þótt hugsanlega séu ekki öll svörin rétt. Mikilvægast er að skila verkefnum þótt þau séu ekki endliega fullkomin.

Nr.: GÁT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags: 30.08.2011		
Höfundur: HRS		
Sambýkkt: SHJ		
Síða 2 af 2	Næringarfræði NÆR103 fjarnám	Kennsluáætlun haustönn 2014

Áætlun um yfirferð:

Lota	Efnisþættir
Vikur ársins	
1 37	Næring og orka bls 9-25 í bókinni. Útreikningur á eigin grunnorku.
2 38	Kolvetni og sykur. Bls 30-38 og 58-65.
3 39	Fita: Bls. 39-45
4 40	Prótein Bls. 46-51
5 41	Melting bls. 33-34. 44-45. 48-49 og 52- 53
6 42	Vatn og aðalsteinefni bls.69-81 Snefilsteinefni Bls. 82-94
7 43	Fituleysanleg vítamín Bls. 105-111
8 44	Vatnsleysanleg vítamín. Bls. 112-125
9 45	Mataræði mismunandi hópa. Aðeins á Moodle.
10 46	Megránir og átraskanir. Valið lesefni úr kennslubók og af netinu.
11. 47	Fæðubótarefni og skyndilausnir, valið lesefni úr kennslubók og af netinu.
12. 48	Merkingar matvæla.

Kennarar eru að taka við áfanganum í fjarkennslu og þurfa að áskilja sér rétt til að aðlaga verkefni og efnisyfirferð á önninni.

Dagsetning: 5. september 2014

BÖR JÁR


Undirritun kennara

KTR


Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils