

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri Næringarfræði NÆR 103 Fjarkennsla Námsáætlun Haustönn 5015	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 3		

Kennari	Borghildur Blöndal	Sk.st.	BBL
----------------	--------------------	---------------	-----

Áfangalýsing: Í áfanganum er fjallað um næringarefnin, hlutverk þeirra, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta. Ráðleggingar Lýðheilsustofnunar um mataræði og næringarefni eru kynntar. 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 við samsetningu rétta að ráðleggingum sé fullnægt.
- Kunni skil á gildandi lögum og reglugerð um um notkun aukefna í matvælum, reglur um vörumerkingar matvæla og geti lesið innihaldslýsingar þeirra.
- Þekki næringarþarfir sérstakra hópa svo sem ungbarna, barnshafandi kvenna og eldra fólks.

Námsgögn: Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra e. Ólaf Gunnar Sæmundsson, 3. útgáfa, gefin út 2015. Næringarfræðiforrit á netinu (Matarvefurinn.is). Efni frá kennara á Moodle.

Áætlun um yfirferð:

Vika 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	Verkefni 1. 5%
----------------	---	-----------------------

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS	Næringarfræði NÆR 103 Fjarkennsla Námsáætlun Haustönn 5015	
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 3		

Vika 38	Kolvetni. Uppbygging, áhrif þeirra á líkamann. Flokkar(góð, léleg og slæm). Trefjar og hlutverk trefja. Sykur. Matarvefurinn kynntur.	
Vika 39	Fitur. Farið í mismunandi fituflokka, og hollustugildi fitu.	
Vika 40	Prótein. Amínósýrur. Flokkar próteina, dagsþarfir ofneysla og skortur.	Moodlepróf. 10%
Vika 41	Melting og upptaka næringarefna. Áhrifaþættir á meltingu	
Vika 42	Vatn og steinefni. Skoðuð hlutverk, skortur og ofneysla. Áhersla á að þekkja hvað maturinn er að gefa okkur af steinefnum.	Verkefni 2. 10%
Vika 43	Vítamín. Lög er áhersla á að nemendur geti valið sér mat með tilliti til vítamíninnihalds. Þekki hvernig má finna skort og ofneyslu.	
Vika 44	Megrunarkúrar og heilsufullyrðingar.	Verkefni 3. 10%
Vika 45	Átraskanir, orsök og afleiðing. Næring fyrir mismunandi hópa í samfélaginu.	
Vika 46	Fæðubótarefni, gildi þeirra og nauðsyn	Verkefni 4. 10%
Vika 47	Lestur á umbúðum utan um matvæli og farið yfir helstu leiðbeiningar varðandi vörumerkingar.	Verkefni 5. 5%
Vika 48	Næringarþarfir mismunandi hópa.	Verkefni 6. 5%
Vika 49	Upprifjun og leslistar	

Námsmat og vægi námsþátta:

Fimm formleg verkefni	45%
Próf á Önninni	10%
Lokapróf í desember	45%

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri Næringarfræði NÆR 103 Fjarkennsla Námsáætlun Haustönn 5015	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 3 af 3		

Allur réttur til breytinga áskilinn.

Innritunarlykill inn á **MOODLE** er: vmanær103

Dagsetning:09.09.2015

Borghildur Blöndal

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils