


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS	Næringarfræði 213 Fjarkennsla	
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2		
Námsáætlun haustönn 2015		


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

Áfangalýsing: Áfangalýsing: Undanfari NÆR 103

Í áfanganum er næringarfræðin dýpkuð frá fyrri áfanga. Fjallað er um efnafræðilega uppbyggingu næringarefnanna, lífeðlisfræðileg hlutverk, skortseinkenni og ráðlagða 73 dagskammta. Fjallað er um meltingu, frásog, flutning og útskilnað næringarefna í líkamanum. Farið er yfir efnaskipti frumunnar, orkumyndun og samband fæðunnar og hrörnunarsjúkdóma. Nemendur æfa sig í að skipuleggja matseðla fyrir leikskóla, skóla og öldrunarheimili með þarfir barna, unglunga og aldraðra í huga. Kynnt eru virk plöntuefni, markfæði og aðrar nýjungar í næringarfræði. Kynntar eru ýmsar næringarstefnur sem stafa af trúarlegum ástæðum og/eða eru ekki í samræmi við ráðleggingar heilbrigðisyfirvalda um mataræði. Nemendur æfa sig í að setja saman matseðla fyrir mismunandi grænmetisfæði og reikna út næringargildi þeirra. Fæðuvenjur Íslendinga eru kynntar svo og matvælaástandið í heiminum. Í áfanganum er unnin ritgerð um næringarfræðilegt efni.

Markmið: Nemandi

- þekki lífeðlisfræðileg hlutverk næringarefnanna
- þekki skortseinkenni næringarefna og hvernig hægt er á raunhæfan hátt að koma í veg fyrir þau
- þekki hvernig næringarefni brotna niður í meltingarveginum, frásogast út í blóð og sogæðakerfi, dreifast í líkamanum, geymast og útskiljast
 - þekki efnaskipti frumunnar, losun og virkjun orku
 - geri sér grein fyrir sambandi fæðunnar og hrörnunarsjúkdóma
- geti samið matseðla fyrir ólíka hópa fólks, s.s. barna, unglunga og aldraðra sem byggja á ráðlegginum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni
- þekki ólíkar næringarstefnur og næringarstefnur af trúarlegum ástæðum
- öðlist þekkingu og þjálfun í að setja saman dags- og vikumatseðla fyrir mismunandi grænmetisfæði
 - þekki virk plöntuefni og markfæði
- þekki fæðuvenjur Íslendinga og matvælaástandið í heiminum

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS	Næringarfræði 213 Fjarkennsla	
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2		
Námsáætlun haustönn 2015		

Námsgögn: Lífsþróttur næringarfræði fróðleiksfúsra 3 útgáfa 1. prentun- 2015

Höfundur: Ólafur Gunnar Sæmundsson. Efni á Moodle og netinu.

Áætlun um yfirferð:

9/9-16-9	Frumustarfsemin og nýting orkuefna við frumubruna. Efni á Moodle	
17/9-23/9	Mataræði tengt mismunandi trúarbrögðum.	Verkefni 1. 5%
24/9-30/9	Grænmetisfæði, markfæði, hráfæði og virk plöntuefni	Verkefni 2. 5%
1/10-7/10	Samspil næringar og hrörnunarsjúkdóma.	Verkefni 3. 10%
8/10-14/10	Næring tengd lífstíl, og afleiðingar einhæfs mataræðis.	Verkefni 4. 10%
15/10-21/10	Fæðuofnæmi og óþol.	Verkefni 5. 5%%
22/10-28/10	Falin og fljótandi orka.	
29/10-4/11	Næringarástand Íslendinga.	Verkefni 6. 5%
5/11-11/11	Heilsufullyrðingar. Farið yfir sannleiksgildi margskonar heilsuauglýsinga.	Verkefni 7. 5%
12/11-18/11	Offita barna.	
19/11-25/11	Næringargildi máltíða og fæðisins í heild.	
26/11-1/12	Matarkúrar og efni þeim tengt.	Verkefni 8. 10%

Verkefni: Átta verkefni á önninni.

Námsmat og vægi námsþátta:

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils