


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015	Næringarfræði NÆR 113 Námsáætlun haustönn 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 Lýðheilsustofnunar um mataræði, næringarefni og gæti þess við samsetningu rétta að ráðleggingum sé fullnægt.
- Kunni að nota tölvusetta næringarefnatöflu til útreikninga á næringargildi.
- Kunni skil á gildandi lögum og reglugerð 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, gefin út 2007. Næringarfræðiforrit á netinu (matarvefurinn.is). Efni frá kennara á Moodle.

Áætlun um yfirferð og verkefni:

Vika	Námsþættir	Verkefni(fjöldi, vægi)
34	Inngangur að næringarfræði, kynning á næringarfræði og kennsluefni annarinnar	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 3	Næringarfræði NÆR 113 Námsáætlun haustönn 2015	

35	Orkan í fæðunni og orkugildi.Útreikningur á eigin grunn- og viðbótarorku. Fæðuhringurinn og uppbygging hans	Verkefni 1. 5%
36	Kolvetni. Uppbygging, áhrif þeirra á líkamann. Flokkar(góð, léleg og slæm). Trefjar og hlutverk trefja. Sykur. Matarvefurinn kynntur	
37	Fitur. Farið í mismunandi fituflokka, og hollustugildi fitu.	
38	Prótein. Amínósýrur. Flokkar próteina, dagsparfir ofneysla og skortur.	Verkefni 2. 10%
39	Melting og upptaka næringarefna. Áhrifaþættir á meltingu	Tímapróf 10%
40	Lestur á umbúðum utan um matvæli og farið yfir helstu leiðbeiningar varðandi vörumerkingar.	Verkefni 3. 10%
41	Vatn og steinefni. Skoðuð hlutverk, skortur og ofneysla. Áhersla á að þekkja hvað maturinn er að gefa okkur af steinefnum.	
42	Lokið við yfirferð um steinefni.	Verkefni 4. 10%
43	Vítamín. Lög er áhersla á að nemendur geti valið sér mat með tilliti til vítamíninnihalds. Þekki hvernig má finna skort og ofneyslu.	
44	Lokið við yfirferð á vítamínum. Undirbúin kynning á völdu efni úr áfanganum.	Heimapróf 10% Kynning 10%
45	Megrunkúrur og heilsufullyrðingar.	
46-47	Átraskanir, orsök og afleiðing. Næring fyrir mismunandi hópa í samfélaginu.	Verkefni 5. 10%
48	Fæðubótarefni, gildi þeirra og nauðsyn	Vinnubók. 10%
49	Upprifjun og áfangalok	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015	Næringarfræði NÆR 113 Námsáætlun haustönn 2015	
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 3 af 3		

Námsmat og vægi námsþátta:

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verkefni	Fimm formleg verkefni	45%
Óundirbúin verkefni	Þrjú ótímasett verkefni	15%
Tímapróf	Próf á önninni.	10%
Kynning	Kynning á völdu efni	10%
Vinnubók	Vinnubók með glósum og verkefnum skilað þegar líður að lokum annarinnar. Vinnubókin á að vera skipulega sett upp. Nemendur skrifi niður glósur eða eigi aðgang að útprentuðum glærum.	10%
Heimapróf	Próf tekið á moodle.	10%

Allur réttur til breytinga áskilinn.

Innritunarlykill inn á **MOODLE** er: vmanær113

Dagsetning: 19.08.2015

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils