


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ		
Sampykkt: HJS		
Síða 1 af 2	Næringarfræði NÆR113 Kennsluáætlun vorönn 2010	

Kennarar: **Borghildur Blöndal** skst. **BBL**
Jóhannes Árnason skst. **JÁR**

Áfangalýsing: Í áfanganum er fjallað um næringarefnin, hlutverk þeirra, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta. Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar 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, unglinga og eldra fólks.

Farið er yfir helstu fæðutegundir sem geta valdið ofnæmis-/óþolsviðbrögðum. Gerð er grein fyrir gildandi lögum og reglugerðum um notkun aukefna í matvælum og vörumerkingum matvæla. Kynntar eru nýjungar í næringarfræði svo sem markfæði, erfðabreytt matvæli, virk plöntuefni og fleira.

Markmið: Markmið áfangans er að nemendur séu færir um að velja sér fæðu við hæfi og geti nært sjálfa sig og aðra. Að nemendur þekki helstu næringarefnin og í hvaða fæðutegundum þau er að finna. Þá eiga þeir að geta leitað upplýsinga um næringu á netinu og kunna að nota reikniforrit.

Gert er ráð fyrir að nemendur geti sett saman rétta matseðla. Einnig eiga þeir að þekkja helstu reglur um notkun aukaefna í matvælum og þekkta ofnæmisvalda í fæðunni. Þekki mataræði fyrir mismunandi hópa.


Námsgögn: Kennslubók: Lífspróttur, næringarfræði fróðleiksfúsra. 2007
Höfundur Ólafur Sæmundsson

Ljósrit: Ljósrit af greinum af netinu og úr blöðum.

Verklegar æfingar, búðarferð, myndir og spurningakeppni.

Vinnuáætlun:

Vika	Námsefni	Verkefni
1 – 2 4 - 16/1	Fyrsti hluti. Bls. 10 – 27 Grunnatriði næringarfræðinnar. Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni.	Útreikningur á eigin grunnorku og BMI stuðli. Vægi 5%.
3 17 - 23/1	Annar hluti: Bls. 30 – 38 Kolvetni. Ein-, tví- og fjölsykrur. Blóðsykur og blóðsykursmæling. Trefjar. Sykur bls. 58 – 62.	Verkefni um kolvetni í fæðutegundum. 5% Blóðsykursmælingar.
4 7-13/3	Þriðji hluti. Bls. 39 – 50 Fitur og prótein. HDL og LDL fitur. Fita og hollusta. Bygging fitu og próteina. Próteinþarfir og próteinskortur.	Verkefni um fitur og prótein 10% Myndin: Super Size Me.
5 31/1 - 6/2	Fjórði hluti. Bls. 52 – 53 og í hverju orkukafla. Meltingarfræðin og tími meltingar. Melting	Verkefni um meltingu. 5% Hópvinna í tíma.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ		
Sampykkt: HJS		
Síða 2 af 2	Næringarfræði NÆR113 Kennsluáætlun vorönn 2010	

6 7- 13/2	Fimmti hluti: Bls. 70 – 73 Vatnið. Aðalsteinefni Bls. 74 – 81 og 98 – 102 Farið í uppsprettur, hlutverk, skort, RDS og ofneyslu	Próf úr orkuefnum, meltingu og vatni. Vægi 10%
7 14 - 20/2	Sjötti hluti: Áfram unnið með steinefnin. Skoðað innihald á bætiefnaglösum.	
8 21 - 27/2	Sjöundi hluti: Bls. 82 – 94 Snefilsteinefni. Farið í uppsprettur, hlutverk, skort, RDS og ofneyslu	Verkefni um steinefni. Vægi 5%
9 28/2 - 6/3	Áttundi hluti: Bls. 105 – 111 Fituleysanleg vítamín, A, D, E og K. Farið í uppsprettur, hlutverk, skort, RDS og ofneyslu	
10 7 - 13/3	Níundi hluti: Bls. 112 – 125 Vatnsleysanleg vítamín, B vítamín og C vítamín. Farið í uppsprettur, hlutverk, skort, RDS og ofneyslu	Farið í búðarferð ef aðstæður leyfa. Vægi 5%
11 14 - 20/3	Tíundi hluti: Bls. 128 – 132 Fæðubótarefni og sindurefni. Helstu flokkar og áhrif á líkamann.	
12 21 - 27/3	Ellefti hluti: Bls. 135 – 173 Farið í orsakir og afleiðingar offitu. Ráð gegn offitu.	Farið í sykurskoðun á völdum vörutegundum. Vægi 5%
13 – 15 28/3- 17/4	Páskafri og mataræði mismunandi aldurshópa.	Stutt ritgerð um megrunarkúra. Vægi 5%
16 18 - 24/4	Við og næringin.	Spurningakeppni úr öllu námsefninu. Vægi 5%
17 25 - 30/4	Upprifjun	

Námsmat:	Vetrareinkunn:	50%
	Próf á önninni:	10%
	Lokapróf:	40%

Nemendur verða að fá 5 á lokaprófi til að vetrareinkunn gildi.

Réttur til að breyta kennsluáætlun áskilinn.

Dagsetning:

BBL, JÁR _____
Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils