


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ		
Sampykkt: HJS		
Síða 1 af 2	NÆR 213 Kennsluáætlun Vorönn 2010	

Kennari	Borghildur Blöndal	Sk.st.	BBI
----------------	--------------------	---------------	-----

Áfangalýsing: Í áfanganum er næringarfræðin dýpkuð frá fyrri áfanga. Fjallað er um efnafræðilega

uppbyggingu næringarefnanna, lífeðlisfræðileg hlutverk, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta. Fjallað er um meltingu, frásog, flutning og útskilnað næringarefna í líkamanum. Farið er yfir efnaskipti frumunnar, orkumyndun og samband fæðunnar og hrönnunarsjúkdóma. 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.

Áfangamarkmið:

Nemandi


- þekki lífeðlisfræðileg hlutverk næringarefnanna
- þekki skortseinkenni næringarefnanna 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 hrönnunarsjúkdómum
- 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

Námsgögn: Lífsþróttur næringarfræði fróðleiksfúsra. Útgefin 2007.

Útgefandi . Ólafur Sæmundsson.

Höfundur. Ólafur Sæmundsson.

Ljósrit af netinu og greinar úr blöðum.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2	NÆR 213 Kennsluáætlun Vorönn 2010	

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni	Verkefni
1-2 4-16/1	Farið í uppbyggingu orkuefnanna og niðurbrot þeirra í líkamanum. Stutt upprifjun um hlutverk þeirra og virkni. Farið í neringarfræðiforrit og notkun þeirra	
3 17-23/1	Frumubruni og dreifing neringarefnanna í líkamanum. Niðurbrot og varðveisla.	Saminn matseðill fyrir einn dag samkvæmt ráleggingum lýðheilsustöðvar. 10%
4 24-30/1	Samband fæðu og hrörnunarjúkdóma.	
5 31/1-6/2	Fæðuveitur Íslendinga og neringarástand þjóðarinnar.	Könnun á neysluvenjum nemenda/kennara í VMA 15%
6 7-13/2	Farið í ólíkar neringarstefnur og neringarstefnur af trúarlegum ástæðum.	
7 14-20/2	Megrnir fullorðinna og barna. Skoðaðir ólíkir megrunarkúrar og afleiðingar megrunar.	Búðarferð. 10%
8 21-27/2	Aukaefni í matvælum. Plöntuefni. Markfæði.	Ritgerð um valið efni frá kennara. 20%
9 28/2-6/3	Grænmetisfæði og blandað fæði. Kostir og gallar beggja.	
10 7-13-3	Fæðubótarefni.	Stuttur fyrirlestur um fæðubótarefni. 5%
11 14-20/3	Helstu nýngar í neringarfræði.	
12 21-27/3	Fæðuofnæmi og fæðuóþol.	Lokaverkefni 40%
13-15 28/3-17/4	Mataræði íþróttafólks.	
16 18-24/4	Neringarinnihald fæðuflokka. Samspil fæðuflokka í heildarneringu	
17 25-30/4	Upprifjun og skil á lokaverkefni	

Námsmat og vægi námsþátta:

Ekkert lokapróf en mismunandi verkefni á öninni.
Réttur til breytinga áskilinn.

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils