


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Sampykkt:SHJ		
Síða 1 af 2	Áfangaheiti NÆR113 Kennsluáætlun Vorönn 2012	

Kennari	Borghildur Blöndal og Jóhannes Árnason	Sk.st.	BBL og JÁR
----------------	--	---------------	------------

Áfangalýsing: Í áfanganum er fjallað um næringarefnin, hlutverk þeirra, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta. Nemendur læra að nota næringarforrit til að reikna út næringargildi máltíða og dagsfæðis sem samrýmist ráðleggingum heilbrigðisyfirvalda. Fjallað er um flokkun fæðutegunda og næringargildi þeirra, áhrif matreiðslu á næringargildi og uppbyggingu máltíða. Fjallað er um næringarþarfir mismunandi hópa. Útskýrður er munur á almennu fæði og sérfæði. Farið er yfir helstu fæðutegundir sem geta valdið ofnæmis- eða óþolsviðbrögðum og nemendum kennt að setja saman matseðla fyrir þá sem eru haldnir fæðuópoli eða ofnæmi. Gerð er grein fyrir gildandi lögum og reglugerðum um notkun aukefna í matvælum og vörumerkingum matvæla.

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 aukafna í matvælum og þekkta ofnæmisvalda í fæðunni. Þekki mataræði fyrir mismunandi hópa.

Námsgögn: *Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra. Útgefin 2007.*

Höfundur: Ólafur Sæmundsson.

Reikniforrit af netinu. Ljósrit frá kennara.

Áætlun um yfirferð: Gert er ráð fyrir sex kennslulotum sem skiptast eftir efnisþáttum námsefnisins.


Lota 1. Grunnatriði næringarfræðinnar, ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringu. Grunn- og viðbótarorka=heildarorka. Fæðuhringurinn og bygging hans. Heilsueflandi framhaldsskóli.

Hér er farið yfir nokkur grunnatriði næringarfræðinnar svo sem orkuskiptingu og æskileg orkuhlutföll. Ráðlagða dagskammta, að fá sér mat á disk í eðlilegum hlutföllum orkuefnanna. Orkueiningar, kcal og kj. Skoðað hvernig matvæli eru orkumerkt. Hver nemandi reiknar úr sína eigin grunn- og heildarorkuþörf. Farið yfir það helsta sem varðar heilsueflandi framhaldsskóla. Kynnt reikniforrit á netinu. Þessi lota byggir á blaðsíðum 9-27.

Lota 2. Orkuefnin kolvetni, fita og prótein. Melting orkuefnanna.

Í lotunni er lögð áhersla á uppbyggingu orkuefnanna, frá smásameind til stórsameindar, Hvernig efnin nýtast í líkamanum, hlutverk þeirra. Góð léleg og slæm kolvetni. Prótein með hátt og lágt lífgildi. Munur á mettudum og ómettuum fitusýrum til byggingar og hollustu. Sérstaklega farið í sykur og sykurneyslu. Sykurjafnvægi líkamans. Mismunandi trefjaefni og ólík hlutverk þeirra. Sykur í unnum matvælum og hollustuvörum. Horft á myndina Super Size me

Helstu líffæri meltingarvegarins og hvernig fæðan brotnar niður og nýtist. Frásog og flutningur í frumur. Áhrifaþættir á meltingu. Þessi lota byggir á blaðsíðum 29-67.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Sampykkt:SHJ		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti NÆR113 Kennsluáætlun Vorönn 2012	

Lota 3. Vatn og steinefni.

Í lotunni er unnið út frá hlutverkum, hvar efnin finnast í fæðunni, RDS gildi, skorti og einkennum skorts. Ofneysla og áhrif hennar á heilsu. Áhrifum matreiðslu og geymslu á varðveislu efnanna. Hvernig efnin hafa áhrif á nýtingu hvers annars í líkamanum. Skoðaðar heilsufullyrðingar varðandi steinefnanotkun. Þessi lota byggir á blaðsíðum 70-103.

Lota 4. Vítamín vatnsleysanleg og fituleysanleg.

Í lotunni er unnið út frá hlutverkum, hvar efnin finnast í fæðunni, RDS gildi, skorti og einkennum skorts. Ofneysla og áhrif hennar á heilsu. Áhrifum matreiðslu og geymslu á varðveislu efnanna. Hvernig efnin hafa áhrif á nýtingu hvers annars í líkamanum. Skoðaðar heilsufullyrðingar varðandi vítamínnotkun. Þessi lota byggir á blaðsíðum 105-132..

Lota 5. Mataræði mismunandi hópa. Hóparnir sem skoðaðir eru sérstaklega eru, barnshafandi konur. Konur með barn á brjósti. Ungra barna (0-2ára). Aldraðir og íþróttafólk.

Í lotunni er skoðað hvað gerir þessa hópa sérstaka þegar kemur að vali á fæðutegundum. Hvernig getum við komið í veg fyrir skaða vegna rangnæringar og hvað þarf að hafa í huga svo hver hópur fyrir sig geti notið sinna sérþarfa. Allt námsefni fyrir þessa lotu er á Moodle og netinu, nema íþróttafólkið en það er að finna á blaðsíðum 277-292.

Lota 6. Vörumerkingar á matvælum og helstu óþolsvalda í mat.

Í lotunni er farið yfir helstu reglur varðandi merkingar á umbúðum utan um matvæli. Einnig fjallað um þekkta ofnæmis- og óþolsvalda í fæðutegunum.

- Verkefni:**
- Útreikningur á eigin grunn og viðbótarorku. **Vægi 5%**
 - Nemendur skrá fæði sitt í fjóra daga og bera saman eigin næringu og viðmið Lýðheilsustöðvar. **Vægi 10%**
 - Nemendur gera tillögu að hollri máltíð eða skólanesti. Verkið sett í heilsubanka skólans. **Vægi 5%**
 - Verkefni um myndina Super Size Me. **Vægi 5%**
 - Stutt heimildaritgerð um beinþynningu. **Vægi 10%**
 - Stuttur fyrirlestur. Valinn hópur úr lotu 5. **Vægi 5%**
 - Eitt próf á önninni. **Vægi 10%**

Námsmat og vægi námsþátta:

Verkefni: 40%

Próf á önninni: 10%

Lokapróf: 50% Athugið að einkunn á lokaprófi má ekki vera undir 3,5 svo vetrareinkunn gildi.

Réttur til breytinga áskilinn.

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils