


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Sampykkt:SHJ		
Síða 1 af 2	Áfangaheiti Nær 213	Kennsluáætlun Vorönn 2012

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

Áfangalýsing: Undanfari: NÆR113

Fjallað er um efnafræðilega uppbyggingu næringarefna, lífeðlisfræðileg hlutverk, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta. Fjallað er um meltingu, frásog, flutning, geymslu og útskilnað næringarefnanna í líkamanum. Farið er yfir efnaskipti frumunnar og orkumyndun. Kynnt eru virk plöntuefni, markfæði og ýmsar næringarstefnur sem stafa af trúarlegum ástæðum og/eða öðrum sem víkja frá ráðleggingum heilbrigðisyfirvalda um hollt mataræði. Fæðuvenjur Íslendinga eru kynntar svo og matvælaástandið í heiminum. Nemendur æfa sig í að skipuleggja matseðla fyrir mismunandi grænmetisfæði, leikskóla, skóla og öldrunarheimili og reikna út næringargildi þeirra. Í áfanganum er unnin heimildaritgerð um næringarfræðilegt efni.

Markmið: Að nemendur

- Þekki lífeðlisfræðileg hlutverk næringarefna og áhrif skorts og eitrunar
- Þekki niðurbrot næringarefna í meltingarveginum, frásog, dreifingu þeirra í líkamanum, geymslu og útskilnað
- Þekki efnaskipti frumunnar, losun og virkjun orku
- Þekki virk plöntuefni og markfæði
- Þekki ólíkar næringarstefnur og næringarstefnur af trúarlegum ástæðum
- Geti samið matseðla fyrir ólíka hópa fólks og mismunandi grænmetisfæði sem byggja á ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni
- Geri sér grein fyrir sambandi fæðu og hrönnunarsjúkdóma
- Þekki fæðuvenjur Íslendinga og matvælaástandið í heiminum.

Námsgögn: Lífsþróttur næringarfræði fróðleiksfúsra útgefin 2007.

Höfundur Ólafur Gunnar Sæmundsson.

Efni frá kennara og af netinu.

Áætlun um yfirferð:


1 Lota: Áhrif næringarefna á líkamsstarfsemina og hvernig skortur og eitrun þeirra birtist.

Melting og meltanleiki næringarefna. Starfsemi frumunnar við nýtingu og losun næringarefna.

2 Lota: Farið í ólíkar næringarstefnur. Næring tengd trúarbrögðum, grænmetisfæði, markfæði og hráfæði. Virk plöntuefni.

3 Lota: Samspil næringar og hrönnunarsjúkdóma. Helstu gerðir sérfæðis á sjúkrastofnunum.

4: Lota: Næringarástand þjóðarinnar og almennt um næringarástandið í heiminum.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	Áfangaheiti Nær 213 Kennsluáætlun Vorönn 2012	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2		

Megranir og fæðubótarefni. Nýungar í næringarfræði.

Verkefni: Eitt verkefni er í lok hverrar lotu. Einnig smáverkefni í lotunum.

Námsmat og vægi námsþátta: Námsmat: 4 -6 verkefni á önninni.25%.

Heimildaritgerð: 25%. Lokapróf: 50%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils