


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08	<b>Kennsluáætlun Næringarfræði 113</b> <b>Vorönn 2013</b>	
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 2		

<b>Kennari</b>	Borghildur Blöndal	<b>Sk.st.</b>	BBL
	Ólafur Hartwig Björnsson		ÓLB


**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 útnæringargildi 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.

Útskýrður er munur á almennu fæði og sérþæði og helstu gerðir sérþæðis kynntar. Farið er yfir helstu fæðutegundir sem geta valdið ofnæmis-/óþolsviðbrögðum og nemendum kennt að setja saman matseðla fyrir þá sem eru haldnir óþoli/ofnæmi fyrir ýmsum fæðuefnum. 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:**

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 Lýðheilsustöðvar um mataræði og 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 reglugerðum um notkun aukefna í matvælum
- þekki reglur um vörumerkingar matvæla og geti lesið innihaldslýsingar þeirra
- þekki næringarþarfir sérstakra hópa svo sem ungbarna, barnshandi, kvenna, eldra fólks o.s.frv.
- þekki fæðutegundir sem valdið geta ofnæmis-/óþolsviðbrögðum og geti sett saman matseðla fyrir gesti sem haldnir eru mismunandi óþoli/ofnæmi og reiknað út næringargildi matseðlanna.

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08	<b>Kennsluáætlun Næringarfræði 113</b> <b>Vorönn 2013</b>	
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2		

**Námsgögn: Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra, útg:2007**

**Höfundur: Ólafur Gunnar Sæmundsson. Útreikningsforrit á netinu, efni á Moodle.**  
**Áætlun um yfirferð:**

<b>Vikur</b>	<b>Efni.</b>	
2. 8-12/1	Inngangur að næringarfræði. Hvað er næring.	Verkefni 1. 3% Heimaverkefni.
3. 13-19/1	Orkan, orkuefni, orkugildin, grunnorkan.	Verkefni 2 Tímaverkefni 1. 3%
4. 20-26/1	Kolvetni. Kaflar á blaðsíðum 30-38 og 58-62 í bókinni ykkar.	Verkefni 3 Tímaverkefni 2. 3%
5. 27/1-2/2	Fita. Kafli í bókinni ykkar á blaðsíðum 39-45.	Verkefni 4 Heimaverkefni 2. 7%
6. 3-9/2	Prótein. Kafli í bókinni ykkar á blaðsíðum 46-51	Verkefni 5. Heimaverkefni 3. 6%
7. 10-16/2	Melting. Hér er efnið á blaðsíðum 33, 44-45, 48-49. Einnig á blaðsíðu 52-53.	Verkefni 6 Heimaverkefni 4. 6%
8. 17-23/2	Vatn og Aðalsteinefni. Blaðsíður 70-81	
9. 24/2-2/3	Aðalsteinefni. Lesið um kalk á blaðsíðum 77-78 Og beinþynningu á blaðsíðum 98-101.	Ritgerð um beinþynningu. Vægi 9%
10. 3-9/3	Snefilsteinefni. Blaðsíðu 82-94	
11. 10-16/3	Lokið yfirferð um snefilsteinefni, og farið í vítamín.	
12. 17-23/3	Vítamín á blaðsíðum 105-125.	Verkefni 7. Búðarferð. Vægi 5%
13. 24-30/3	Páskafrí	
14. 31/3-6/4	Mataræði mismunandi hópa. Lesefni á Moodle	Hér er umræða í tíma um afrakstur búðarferðar
15. 7-13/4	Mataræði og íþróttir. Blaðsíður 277-297	Verkefni 8: tengt næringu og hreyfingu. Vægi 8%
16. 14-20/4	Offita og átraskanir. Blaðsíður 135-219	Umræðuhópar í tímum.
17. 21-27/4	Nútíma lífstíll. Efni á Moodle og víðar.	
18. 28-30	Upprifjun og eða lok efnis.	

**Verkefni: 8 Heima- og tímaverkefni. (Réttur til breytinga áskilinn)**

**Námsmat og vægi námsþátta: Verkefni á öninni 50% og lokapróf 50%.**

**Dagsetning**

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils