

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 2	Áfangaheiti NÆR113 Kennsluáætlun Vorönn 2014	

Kennarar **Borghildur Blöndal og Jóhannes Árnason** **Sk.st. BBL** **JÁR**

Áfangalýsing: Í áfanganum er fjallað um næringarefnin, hlutverk þeirra, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta. Ráðleggingar Lýðheilsustofnunar 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, arnshafandi kvenna, barna, íþróttafólks og eldra fólks. Fjallað um átraskanir og notkun fæðubótarefna.

Markmið: Að 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 Lýðheilsustofnunar um mataræði, 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 reglugerð um um notkun aukefna í matvælum, reglur um vörumerkingar matvæla og geti lesið innihaldslýsingar þeirra.
- Þekki næringarþarfir sérstakra hópa svo sem ungbarna, barnshafandi kvenna, eldra fólks og fl.

Námsgögn:

- Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra e. Ólaf Gunnar Sæmundsson, gefin út 2007.
- Næringarfræðiforrit á netinu (matarvefurinn.is).
- Efni frá kennara á Moodle.

Verkefni: Unnin sjö verkefni á önninni.

Námsmat og vægi námsþátta: Verkefni gilda 50% og lokapróf 50%

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni	Verkefni(fjöldi, vægi)
5/1-11/1	Inngangur að næringarfræði, kynning á næringarfræði og kennsluefni annarinnar.	
12/1-18/1	Orkan í fæðunni og orkugildi. Útreikningur á eigin grunn- og viðbótarorku. Fæðuhringurinn og uppbygging hans.	Verkefni 1. 5% Grunnorkureikningur.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti NÆR113 Kennsluáætlun Vorönn 2014	

19/1-25/1	Kolvetni. Uppbygging, áhrif þeirra á líkamann. Flokkar(góð, léleg og slæm). Trefjar og hlutverk trefja. Sykur. Matarvefurinn kynntur.	Verkefni 2. 10%. Nemendur skoða sykurlíngum neysluvörum og reikna út orkumagnið í sykrunum og bera saman við heildarorku vörunnar.
26/1-1/2	Fitur. Farið í mismunandi fituflokka, og hollustugildi fitu.	
2/2-8/2	Prótein. Amínósýrur. Flokkar próteina, dagsþarfir ofneysla og skortur.	Verkefni 3. 6% Skoðun á framboði próteinvara, og fullyrðingar um prótein.
9/2-15/2	Melting og upptaka næringarefna. Áhrifaþættir á meltingu.	
16/2-22/2	Lestur á umbúðum utan um matvæli og farið yfir helstu leiðbeiningar varðandi vörumerkingar.	Verkefni 4. 5% Nemendur fara í verslunar-ferð og skrá innihaldslýsingar á umbúðum utan um matvæli.
23/2-1/23	Vatn og steinefni. Skoðuð hlutverk, skortur og ofneysla. Áhersla á að þekkja hvað maturinn er að gefa okkur af steinefnum.	Undirbúið verkefni að skrifa niður eigin neyslu í einn dag og reikna út næringarefni.
3/3-8/3	Lokið við yfirferð um steinefni.	Verkefni 5. 10% Eigin matseðill og útreikningur á næringargildi hans
9/3-15/3	Vítamín. Lög er áhersla á að nemendur geti valið sér mat með tilliti til vítamíninnihalds. Þekki hvernig má finna skort og ofneyslu.	
16/3-22/3	Lokið við yfirferð á vítamínum.	Verkefni 6. 4% Tímaverkefni. Nemendur útbúa bætiefnatöflu.
23/3-29/3	Megrunarkúrar og heilsufullyrðingar.	Verkefni 7 10% Verkefnið tengt næringarfræðilegu bulli.
30/3-5/4	Átraskanir, orsök og afleiðing. Næring fyrir mismunandi hópa í samfélaginu.	
6/4-12/4	Fæðubótarefni, gildi þeirra og nauðsyn.	
13/4-2/5	Páskafri og síðan upprifjun og áfangalok.	

Allur réttur til breytinga áskilinn.

Dagsetning:

BBL, JÁR

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils