

Nr.: GÁT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri Næringarfræði 113 Kennsluáætlun vor 2015	
Útgáfa: 08		
Dags: 30.08.2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2		

Kennarar: Ásdís Sigurvinsdóttir, Börkur Már Hersteinsson SK.st.: ÁSD, BÖR

Áfangalýsing: Í áfanganum er fjallað um næringarefnin, hlutverk þeirra, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta. Ráðleggingar Lýðheilsustofnunar um mataræði og næringarefni eru kynntar. 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 fæðubótaefna.

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 notkun aukefna í matvælum, reglur um vörumerkingar matvæla og geti lesið innihaldslýsingar þeirra.
- Þekki næringarþarfir sérstakra hópa svo sem ungbarna, barnshafandi kvenna og eldra fólks.

Námsgögn:

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

Verkefni: Átta verkefni unnin á önninni, hvert verkefni gildir 5%, samtals 40%.

Verkefnabók: Ýmis tímaverkefni gildir samtals 10%.

Námsmat og vægi námsþátta: Verkefni gilda 50%(moodle verkefni og verkefnabók), miðannapróf 10%, lokapróf 40%

Nemandi þarf að ná a.m.k. 4,5 á lokaprófi svo vetrareinkunn gildi til lokaeinkunnar!

Ef nemandi mætir ekki í miðannapróf þá missir hann 10% af lokaeinkunn...ekki er boðið upp á sjúkrapróf í miðannaprófi!

Ef nemandi er löglega forfallaður og getur sýnt fram á það (t.d. læknisvottorð) þá gildir lokaprófið 10% meira.

Innritunarlykill inn á MOODLE er: vmanær113

Nr.: GÁT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri Næringarfræði 113 Kennsluáætlun vor 2015	
Útgáfa: 08		
Dags: 30.08.2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2		

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni	Verkefni(fjöldi, vægi)
2	Inngangur að næringarfræði, kynning á næringarfræði og kennsluefni annarinnar.	
3	Orkan í fæðunni og orkugildi. Útreikningur á eigin grunn- og viðbótarorku. Fæðuhringurinn og uppbygging hans.	
4	Kolvetni. Uppbygging, áhrif þeirra á líkamann. Flokkar(góð, léleg og slæm). Trefjar og hlutverk trefja. Sykur. Matarvefurinn kynntur.	Moodle verkefni 1
5	Fitur. Farið í mismunandi fituflokka, og hollustugildi fitu.	
6	Prótein. Amínósýrur. Flokkar próteina, dagsparfir ofneysla og skortur.	Moodle verkefni 2
7	Melting og upptaka næringarefna. Áhrifaþættir á meltingu.	Moodle verkefni 3 Miðannarpróf 10%
8	Lestur á umbúðum utan um matvæli og farið yfir helstu leiðbeiningar varðandi vörumerkingar.	Moodle verkefni 4
9	Vatn og steinefni. Skoðuð hlutverk, skortur og ofneysla. Áhersla á að þekkja hvað maturinn er að gefa okkur af steinefnum.	
10	Lokið við yfirferð um steinefni.	Moodle verkefni 5
11	Vítamín. Lög er áhersla á að nemendur geti valið sér mat með tilliti til vítamíninnihalds. Þekki hvernig má finna skort og ofneyslu.	
12	Lokið við yfirferð á vítamínum.	Moodle verkefni 6
13	Megrunarkúrar og heilsufullyrðingar.	
14-15	Páskrafrí í 14. viku. Átraskanir, orsök og afleiðing. Næring fyrir mismunandi hópa í samfélaginu.	Nemendafyrirlestrar (5%)
16	Fæðubótarefni, gildi þeirra og nauðsyn.	
17-18	Upprifjun og áfangalok.	Jepordy tímaverkefni (5%)

Allur réttur til breytinga áskilinn.

Dagsetning:

Undirritun kennara
staðgengils

Undirritun brautarstj., fagstj eða