



Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Sambýkkt: HJS		
Síða 1 af 5	Áfangiheiti NÆR 113	
	Kennsluáætlun Haustönn 2011	

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

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/næringarfræðiforrit 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, barnshafandi kvenna, unglunga, eldra fólks og íþróttafólks. Gerð er grein fyrir gildandi lögum og reglugerðum um notkun aukefna í matvælum og vörumerkingum matvæla. Kynntar eru nýjungar í næringarfræði eftir því sem þær koma fram.


Markmið: Að loknu námi í áfanganum á nemandinn að vera fær um að:
 Þekkja helstu næringarefnin í matnum og vita hvar þau er að finna.
 Þekkja ráðleggingar Lýðheilsustofnunnar um næringu.
 Geta valið sér fæðu samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustofnunnar.
 Geta reiknað út næringargildi máltíða og dagsfæðis.
 Geta sett saman hollan dagsmatseðil.
 Þekkja lög og reglur um aukaefni og vörumerkingar matvæla og geta lesið innihaldslýsingar á umbúðum utan um neysluvörur.
 Þekkja næringarþarfir sérstakra hópa svo sem barnshafandi kvenna, kvenna með barn á brjósti, barna, aldraðra og íþróttafólks.
 Vera fær um að nota næringarfræðiforrit til að reikna út næringargildi einstakra fæðutegunda og fæðisins í heild.

Námshöggn: Næringarfræði fróðleiksfúsra útgáfa 2007.
 Höfundur Ólafur Sæmundsson, næringarfræðingur. Útreikningsforrit af netinu.
 Glærur frá kennara. Greinar úr tímaritum og af netinu.


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Sambýkkt: HJS		
Síða 2 af 5	Áfangiheiti NÆR 113 Kennsluáætlun Haustönn 2011	

Áætlun um yfirferð:

Vika 1 19/8-26/8	Farið í grunnatriði næringarfræðinnar. Hlutföll orkuefnanna. Ráðlagaða dagskammta. Orkugildin. Matardiskinn. Ráleggingar Lýheilsustöðvar um mataræði og næringu.(bls 10-25)	Forkönnun á þekkingu nemenda um næringu.
Vika 2 26/8-1/9	Grunnorka, viðbótarorka. Hvað ræður hvorum þætti fyrir sig. Kolvetni, bygging þeirra og helstu flokkar. Skipting í góð og slæm kolvetni. Kolvetnafæða og áhrif mismunandi kolvetna á líkamann.(bls 30-38)	Verkefni 1 Hver nemandi reiknar út eigin grunn- og viðbótarorku.
Vika 3 2/9-8/9	Sykur og gertifisætur. Talað um áhrif sykurs á líkamann og gerðar sykursmælingar á algengum neysluvörum. Umræðutími um sykur í matvælum.(bls58-65)	Verkefni 2 Sykursmæling.
Vika 4 9/9-15/9	Fita. Farið í mismunandi fitusýrur og hollustugildi fitu. Transfitur, og fituhersla.Helstu flokkar fitu og áhrif þeirra á líkamann.(bls39-45)	Verkefni 3 Könnun á eigin fituneyslu horft á mynd um fituneyslu.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 3 af 5	Áfangaheiti NÆR 113	Kennsluáætlun Haustönn 2011


Vika 5 16/9-22/9	Prótein og amínósýrur. Hlutverk, skortur og ofneysla próteina. Prótein með hátt og lágt lifgildi fyrir manninn.(bls46-48)	Verkefni 4 Verkefni um prótein og próteinofneyslu.
Vika 6 23/9-29/9	Lokið við fyrirlestra um prótein og síðan farið í meltingu orkuefnanna. Þarna er lesið um meltingu á blaðsíðum 33, 44-45 og 48-49. Einnig bls(52-53)	Próf úr orkuefnum og meltingu
Vika 7 30/9-6/10	Vatn og Aðalsteinefni. Farið í hlutverk, skort, ofneyslu(eitrun). Helstu uppsprettur steinefnanna og samvirkni. Áhersla á beinþynningu.(bls70-81 og 98-102)	Verkefni 5 Hér vinna nemendur verkefni um beinþynningu. Gögn úr bókinni og af netinu.
Vika 8 7/9-13/10	Áfram unnið með steinefni.Bætt við um snefilsteinefni með áherslu á járníð.(bls82-93)	
Vika 9 7/10-13/10	Vítamín. Hlutverk, skortur, uppsprettur, ofneysla. Varðveisla þeirra í matargerð. (bls 105-125)	Verkefni 6 um neyslu vítamína.
Vika 10 14/10-20/10	Haldið áfram með umfjöllun um vítamín.	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS	Áfangaheiti NÆR 113 Kennsluáætlun Haustönn 2011	
Síða 4 af 5		

Vika 11 21/10-27/10	Fæði fyrir mismunandi aldurshópa. Barnshafandi konur, konur með barn á brjósti, lítill börn, gamalt fólk og íþróttafólk.	Verkefni 7 Skoðað framboð á fæubótarefnum.
Vika 12 28/10-3/11	Framhald úr viku 13. Umræða í hópum. Reynslusögur nemenda. Merkingar á umbúðum.	Verkefni 8 Nemendur æfa lestur á umbúðum.
Vika 13 4/11-10/11	Megranir og megrunarkúrar. Kostir, gallar. (bls 135-201)Eðli megrunarkúra og sérkenni.	Verkefni 9 Rýnt í heilsuslagorð.
Vika 14 11/11-17/11	Fæðubótarefni og heilbrigði.	
Vika 15 18/11-24/11	Verkefnavinna úr völdu efni.	Verkefni 10

Verkefni: 10 á öninni, vægið sést við hvert verkefni í kennsluáætluninni. Eitt próf er rétt fyrir miðja önn.

Námsmat og vægi námsþátta: Verkefni vetrarins eru tíu og eitt próf.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010	Áfangaheiti NÆR 113 Kennsluáætlun Haustönn 2011	
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 5 af 5		

Lokapróf í desember gildir 50, 60, eða 70%.

Athugið að með þessari kennsluáætlun er búið að leggja niður allt námsefni vetrarins og mikilvægt að hver nemandi fylgist vel með hvernig náminu vindur fram. Þó búið sé að setja fastan tíma á hvern þátt yfirferðarinnar er réttur til breytinga áskilinn, bæði hvað varðar tíma og einnig að koma með eitthvað nýtt inn skapist til þess tilefni og tækifæri.

Lágmarkseinkun á lokaprófi þarf að vera 5 svo vetrareinkun gildi.

Dagsetning: 19.08.2011

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils