


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010	Næringarfræði NÆR113 Kennsluáætlun HAUSTÖNN 2010	
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2		

Kennarar	Borghildur Blöndal Jóhannes Árnason	Sk.st.	BBL JÁR
-----------------	--	---------------	------------

Námsgögn:

Kennslubók: Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra: 1. útgáfa

Höfundur: Ólafur Sæmundsson, næringarfræðingur. Útgáfuár: 2007.

Ljósrit og glærur frá kennara.

Áfangalýsing: Í áfanganum er fjallað um íslensku manneldismarkmiðin og hvernig hægt er að haga mataræði í samræmi við þau. Fjallað er um orkuefnin, steinefni, snefilefni, vítamín og virk plöntuefni. Farið er yfir alla matvælaflokkana með tilliti til næringargildis og uppbyggingar hollra máltíða. Nemendur reikna út næringargildi eigin mataræðis, æfa sig í að byggja upp hollar máltíðir og reikna út næringargildi þeirra. Næringarforrit eru notuð til útreikninga. Kynnt eru lög og reglugerðir um aukefni og vörumerkingar matvæla og nemendur þjálfaðir í að lesa innihaldslýsingar þeirra.


Fjallað er um næringarþarfir fólks á ýmsum aldurs skeiðum. Mataræði sjúklinga á sjúkrahúsum, öldrunarheimilum og í heimahúsum er tekið fyrir.

Markmið: Að loknu námi í áfanganum á nemandi að:

- Þekkja helstu næringarefni og vita í hvaða fæðutegundum þau er að finna.
- Þekkja manneldismarkmið fyrir Íslendinga.
- Geta valið fæðu í samræmi við manneldismarkmið.
- Geta reiknað út næringargildi máltíða og dagsfæðis.
- Þekkja lög og reglugerðir um aukefni og vörumerkingar matvæla og geta lesið innihaldslýsingar þeirra.
- Þekkja næringarþarfir sérstakra hópa, svo sem ungbarna, barnshafandi og mjólkandi kvenna, aldraðra og sjúkra.
- Geta samið dagsmatseðil og reiknað næringargildi hans með hjálp næringarforrits eða næringarefnatöflu.
- Þekkja líffæra- og lífeðlisfræðilegar forsendur fyrir algengasta sérfæði.

Námsmat og vægi námsþátta:

Lokapróf	50%
Verkefni: 4 * 5%	20%
Spurningakeppni: 5%	5%
Próf á önninni: 2 * 8%	16%
Tímaverkefni: 9%	9%

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010	Næringarfræði NÆR113 Kennsluáætlun HAUSTÖNN 2010	
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2		

Áætlun um yfirferð:

Vika 34 22/8-28/8	Sykur bls. 58-62. Næringarefnið sykur og notkun hans í nútíma mataræði. Áhrif sykurs á heilsu. Orkugildi sykurs. Matarvefurinn. Vörumerkingar. (UmMig.is)	Verkefni 1. 5% Sykurmæling.
Vika 35 29/8-4/9	Orkan í matnum. Hver eru orkuefni. Orkugildi(kcal) RDS gildi. Fæðuhringurinn. Hverju þarf að breyta í okkar mataræði (bls 10-25). Grunnorka+Viðbótarorka. Farið í útreikning á eigin orkuþörfum.	Verkefni 2. 5% Nemendur merkja inn á fæðuhringinn prósentur og fæðuflokka.
Vika 36 5/9-11/9	Kolvetni bls. 30-38. Uppbygging kolvetna. Góð og slæm kolvetni. Trefjaefni og helstu flokkar trefjaefna í matnum. Áhrif kolvetna á heilsuna.	Tímaverkefni um skiptingu kolvetna í góð, léleg og slæm kolvetni.
Vika 37 12/9-18/9	Fita bls. 39-44. Fjallað um mismunandi fitusýrur og hollustu þeirra. Mismunandi fitu í fæðinu okkar.Hlutverk fitu í líkamanaum.	Tímaverkefni.
Vika 38 19/9-25/9	Prótein bls. 46-50, og fæðubótaefni tengd próteinum bls 290-292. Próteínofeldi. Hlutverk próteina og próteinskortur. Prótein með mismunandi lífgildi.	Verkefni 3. 5% Hver nemandi setur saman eina máltíð sem inniheldur eðlileg hlutföll orkuefnanna.
Vika 39 26/9-2/10	Melting og frásog næringarefna bls. 33, 44 -45 og 48-49. Einnig bls. 52-53.	Tímaverkefni um gerð og virkni meltingarvegar. Hópvinna.
Vika 40 - 41 3/10-16/10	Próf úr orkuefnum og meltingu. Vatn og steinefni, bls 70-103 Farið yfir hlutverk, uppsprettur, skort og ofneyslu.	Próf 1. 8% Tímaverkefni um steinefni.
Vika 42 – 43 17/10-30/10	Vítamín bls 105-133. Farið yfir hlutverk, uppsprettur, skort og ofneyslu.	Tímaverkefni um vítamín.
Vika 44 31/10-6/11	Offita og megranir. Orsakir og afleiðingar. Mismunandi megrunarkúrar.	Verkefni 4. 5% Einstakl. Stutt ritgerð um megrunarkúr.
Vika 45 7/11-13/11	Farið í merkingar á umbúðum utan um matvæli og reglur þar að lútandi.	Próf 2. 8%
Vika 46 14/11-20/11	Mataræði fyrir mismunandi aldurshópa.	Spurningakeppni. 5%
Vika 47 48 1/11-30/11	Átraskanir Anorexia og Bulemia. Upprifjun.	

Dagsetning: 19.08.2010

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils

Rekstrarhandbók 09: Kennsluáætlanir

Prent. dags.: 19/08/2010