


Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ	<b>Áfangaheiti NÆR113</b> <b>Kennsluáætlun Haustönn 2012</b>	
Síða 1 af 2		

<b>Kennari</b>	Borghildur Blöndal	<b>Sk.st.</b>	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/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 ismunandi hópa, s.s. ungbarna, barnshafandi kvenna, unglunga og eldra fólks. Útskýrður er munur á almennu fæði og séræði og helstu gerðir séræðis 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
- kynnist helstu gerðum séræðis á sjúkra- og heilbrigðisstofnunum með tilliti til lækninga

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

**Höfundur:** Ólafur Gunnar Sæmundsson.

**Útreikningsforrit á netinu, efni á Moodle.**

Nr.: GAT-045	<b>Verkmenntaskólinn á Akureyri</b>	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Sambýkkt:SHJ		
Síða 2 af 2	<b>Áfangaheiti NÆR113</b> <b>Kennsluáætlun Haustönn 2012</b>	

### Áætlun um yfirferð:

<b>Vika 1-2.</b> 20-31/8	Grunnartriði næringar og heilsueflandi framhaldsskóli.	Verkefni 1. Fæða tengd heilsueflingu.
<b>Vika 3.</b> 2-8/9	Kolvetni: Bygging, flokkar, áhrif mismunandi kolvetna á heilsu. Sykur. Umræða um mismunandi sætuefni	Verkefni 2. Flokkun kolvetna. Verkefni 3. Sætuefni.
<b>Vika 4.9-15/9</b>	Fita. Talað um byggingu fitu og mismunandi áhrif fituefna á heilsu. Mynd um áhrif fituneyslu á heilsuna	Verkefni 4. Verkefnið að hluta byggt á myndinni.
<b>Vika 5.</b> 16-22/9	Lokið við umfjöllun um fitur.	
<b>Vika 6.</b> 23-29/9	Prótein. Bygging, hlutverk, skortur og ofneysla.	Verkefni 5. Próteinefni.
<b>Vika 7.</b> 30/9-6/10	Melting og upptaka næringarefna.	
<b>Vika 8.7-13/10</b>	Vatn og steinefni(Aðalsteinefni)	
<b>Vika 9.</b> 14-20/10	Steinefni (Snefilsteinefni)	Verkefni 6. steinefni
<b>Vika 10.</b> 21-27/10	Fiturleysanleg vítamín.	
<b>Vika 11.</b> 28/10-3/11	Vatnsleysanleg vítamín. Hlutverk skortur, uppsprettur.ofneysla.	Verkefni 7 vítamín.
<b>Vika 12.</b> 4-10/11	Fæðubótarefni.	Verkefni 8 um fæðubótarefni
<b>Vika 13-14</b> 11-24/11	Næring mismunandi hópa.	Verkefni 9. Marseðlar fyrir hópa.
<b>Vika 15.</b> 25-30/11	Upprifjun	

**Námsmat og vægi námsþátta: Verkefni 50% og lokapróf í annarlök 50%.**

#### Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils