


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS	Næringarfræði 103 Kennsluáætlun fjarnám vorönn 2014	
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2		

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

Áfangalýsing: Í áfanganum er fjallað um næringarefni, hlutverk þeirra, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta. Ráðleggingar Lýðheilsustofnunnar 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, barnshafandi kvenna, barna, íþróttafólks og eldra fólks. Farið í 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 Lýðheilsustofnunnar um mataræði, næringarefni og gæti þess viðsamsetningu 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.

Námshögn: Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra. Útgefið 2007. Höfundur: Ólafur Gunnar Sæmundsson. Efni á Moodle.

Áætlun um yfirferð:

Vika	Efni	Verkefni og krossapróf
1. 26/1-1/2	Næring og orka bls 9-25 í bókinni ykkar.	1. Útreikningur á eigin grunnorku. 5% .
2. 2/2-8/2	Kolvetni og sykur. Bls 30-38 og 58-65.	2. Krossapróf 4%
3. 9/2-15.2	Fita: Bls. 39-45	3. Fitur og fitusýrur. 5%
4. 16/2-22/2	Prótein Bls. 46-51	4. Mismunandi prótein. 8%
5. 23/2-1/3	Melting bls. 33-34. 44-45. 48-49 og 52-53	5. Melting orkuefna. 5%
6. 2/3-8/3	Vatn og aðalsteinefni bls.69-81	6. Krossapróf 4%

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	Næringarfræði 103 Kennsluáætlun fjarnám vorönn 2014	

7. 9/3-15/3	Snefilsteinefni Bls. 82-94	7. Aðal- og snefilsteinefni. 9%
8. 16/3-22/3	Fituleysanleg vítamín Bls. 105-111	8. Fituleysin vítamín. 5%
9. 23/3-29/3	Vatnsleysanleg vítamín. Bls. 112-125	9. Vatnsleysin vítamín. 5%
10. 30/3-5/4	Mataræði mismunandi hópa. Aðeins á Moodle.	10. Verkefni um tiltekinn hóp. 10%
11. 6/4-12/4	Megranir og átraskanir.	11. Verkefni tengt efninu. 5%
12. 13/4-19/4	Fæðubótarefni og skyndilausnir	
13 og 14. 20/4-30/4	Merkingar matvæla.	

Verkefni: 9 verkefni og tvö krossapróf..

Námsmat og vægi námsþátta: Vægi verkefna og krossaprófa er 65% af lokaeinkunn.

Lokapróf er 35%.

Réttur til breytinga á kennsluáætlun er áskilinn.

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils