


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ	Næringarfræði 213	
Síða 1 af 2	Kennsluáætlun fjarnám Vorönn 2014	

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

Áfangalýsing: Undanfari NÆR 103

Fjallað er um efnafræðilega uppbyggingu næringarefna, lífeðlisfræðileg hlutverk, skortseinkenni og ráðlagða dagskammta. Fjallað er um meltingu, frásog, flutning, geymslu og útskilnað næringarefnanna í líkamanum. Farið er yfir efnaskipti frumunnar og orkumyndun.

Kynnt eru virk plöntuefni, markfæði og ýmsar næringarstefnur sem stafa af trúarlegum ástæðum og/eða öðrum sem víkja frá ráðleggingum um hollt mataræði. Fæðuvenjur Íslendinga eru kynntar svo og matvælaástandið í heiminum. Nemendur æfa sig í að skipuleggja matseðla fyrir mismunandi grænmetisfæði, leikskóla, skóla og öldrunarheimili og reikna út næringargildi þeirra. Í áfanganum er unnin ritgerð um næringarfræðilegt efni.

Markmið: Að nemandinn

- ✓ Þekki lífeðlisfræðileg hlutverk næringarefna og áhrif skorts og eitrunar.
- ✓ Þekki niðurbrot næringarefna í meltingarveginum, frásog, dreifingu þeirra í líkamanum, geymslu og útskilnað.
- ✓ Þekki efnaskipti frumunnar, losun og virkjun orku.
- ✓ Þekki virk plöntuefni og markfæði.
- ✓ Þekki ólíkar næringarstefnur og næringarstefnur af trúarlegum ástæðum.
- ✓ Geti gert matseðla fyrir ólíka hópa fólks og mismunandi grænmetisfæði sem byggja á ráðleggingum Lýðheilsustofnunar um mataræði og næringarefni.
- ✓ Geri sér grein fyrir sambandi fæðu og hrörnunarsjúkdóma.
- ✓ Þekki fæðuvenjur Íslendinga og matvælaástandið í heiminum.


Námsgögn: Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra útgefin 2007.

Höfundur: Ólafur Gunnar Sæmundsson.

Efni á Moodle og netinu.

Áætlun um yfirferð:

26/1-1/2	Frumustarfsemin og nýting orkuefna við frumubruna. Efni á Moodle	Verkefni 1 5% Um frumustarf og orkunýtingu.
2/2-8/2	Mataræði tengt mismunandi trúarbrögðum.	Verkefni 2. 5% Næring fyrir fólk með ólík trúarbrögð
9/2-15/2	Grænmetisfæði, markfæði, hráfæði og virk plöntuefni	Verkefni 3. 5% Kostir og gallar hráfæðis.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2	Næringarfræði 213 Kennsluáætlun fjarnám Vorönn 2014	

16/2-22/2	Samspil næringar og hröfnunarsjúkdóma.	Verkefni 4. 8% Hröfnun og næring
23/2-1/3	Næring tengd lífstíl, og afleiðingar einhæfs mataræðis.	Ekkert verkefni.
2/3-8/3	Fæðuofnæmi og óþol.	Verkefni 5. 6% Óþolsvaldar
9/3-15/3	Falin og fljótandi orka.	Verkefni 6.5% Orkulausnir.
16/3-22/3	Næringarástand Íslendinga.	Krossapróf úr efninu. 8%
23/3-29/3	Heilsufullyrðingar. Farið yfir sannleiksgildi margskonar heilsuauglýsinga.	Verkefni 7. 5% Heilsuauglýsingar
30/3-5/4	Offita barna.	Verkefni 8. 8% Næring fyrir börn.
6/4-12/4	Næring fyrir íþróttafólk.	Krossapróf. 5%
13/4-19/4	Næringargildi máltíða og fæðisins í heild.	
20/4-26/4	Matarkúrar og efni þeim tengt.	
27/4-30/4	Upprifjun og áherslur fyrir próf	

Verkefni: Átta verkefni og tvö krossapróf.

Námsmat og vægi námsþátta: 2

Krossapróf 13%. 8 verkefni 47%. Lokapróf 40%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils