



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2020

NÆRI2NN05

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is Klemenz Sæmundsson klemenz@fiskt.is
Viðtalstími	Kristjana H. Gunnarsdóttir mán. 9:05-9:45
Kennsluefni	Næring og hollusta eftir Elísabetu S. Magnúsdóttur. Næringarefnatafla – www.matis.is/ISGEM/is www.myfitnesspal.com
Áfangalýsing	Nemendur læra hversu mikilvæg góð næring er fyrir alla. Fjallað er um orkugjafa líkamans og hvernig líkaminn nýtir þá og í hvaða fæðutegundum hin ýmsu næringarefni er að finna. Fjallað er um einkenni skorts hinna ýmsu næringarefna svo og ráðlagða dagskammta. Skoðaðir verða matseðlar og uppskriftir og rætt um gæði þeirra. Fæðuflokkarnir eru kynntir. Kennt er um geymslu matvæla og áhrif hennar og helstu matreiðsluaðferða á næringargildi fæðunnar. Neyslukannanir kynntar. Nemendum kynnt Manneldismarkmið Íslendinga og lestur úr næringarefnatöflum og notkun á næringarforritum/öppum svo þeir verði færir um að velja sér fæðu þannig að markmiðunum sé fullnægt. Að auki verður lítillega fjallað um eftirfarandi viðfangsefni: 1. Merkingar matvæla. 2. Matarsýkingar og matareitranir. 3. Neysluvenjur ýmissa þjóðfélagshópa og mismunandi þjóða. 4. Næringarþarfir mismunandi þjóðfélagshópa og aldurshópa. 5. Sjúkrafæði t.d. offitusjúklinga, sykursjúkra, nýrnasjúkra o.s.frv. 6. Vörufræði. 7. Hreinlætisfræði. 8. Ofurfæðu, 9. Fæðubótarefni og margt fleira.

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur fyrir tíma	15 vikur x 4 tímar x 20 mín.	20 klst.
Matardagbók	12 klst.	12 klst.
Undirbúningur próf	14 x 1 klst.	14 klst.
Hópvinna	2 x 2 klst.	4 klst.
Önnur verkefni	2 klst.	2 klst.
Alls		112 klst. = 5 fein*

*Viðmið um fjölda eininga	
Einingar	Tímafjöldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 fein	18 - 24 klst.
2 fein	36 - 48 klst.
3 fein	54 - 72 klst.
4 fein	72 - 96 klst.
5 fein	90 - 120 klst.

<p>Þekking</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grunnatriðum næringarfræðinnar • Áhrifum næringar á heilsufar • Fæðuflokkunum og mikilvægi þeirra • Mikilvægi fjölbreyttrar og vel samsettrar fæðu • Orkuefnum, vítamínum, steinefnum og viti megin virkni þeirra. • Ráðlögðum dagsskömmtum 	<p>Hæfni</p> <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taka skynsamlegar ákvarðanir tengdar næringu • Geta sett saman ákjósanlegt mataræði fyrir sig og aðra. • Velja „réttu“ fæðu eða forðast fæðu sem hefur áhrif á hina ýmsu sjúkdóma. • Taka þátt í gagnrýnum umræðum um mataræði • Kunna að sækja sér upplýsingar um næringu • Vinna með næringarforrit og gerð matseðla
<p>Leikni</p> <p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skoða eigið mataræði á gagnrýninn hátt. • Reikna út næringargildi fæðu með næringarefnatöflum og reikniforritum • Velja holla og góða fæðu til bættrar heilsu 	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Áfanginn er símatsáfangi. Til að ná áfanganum verður nemandi að ná að minnsta kosti 4,5 í lokaeinkunn og í hverjum hluta fyrir sig.												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Heiti</th> <th>Vægi</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Innupróf 1-18</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Matardagbók</td> <td>32%</td> </tr> <tr> <td>Hópverkefni - fyrirlestrar</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Önnur verkefni</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Samantekt „lokapróf“</td> <td>3%</td> </tr> </tbody> </table>	Heiti	Vægi	Innupróf 1-18	40%	Matardagbók	32%	Hópverkefni - fyrirlestrar	20%	Önnur verkefni	5%	Samantekt „lokapróf“	3%
Heiti	Vægi												
Innupróf 1-18	40%												
Matardagbók	32%												
Hópverkefni - fyrirlestrar	20%												
Önnur verkefni	5%												
Samantekt „lokapróf“	3%												
Reglur áfanga	Farsímanotkun er bönnuð í tíma, nema þegar um verkefnavinnu er að ræða. Kennari ákveður hvenær farsímanotkun er leyfð.												
Annað sem kennari vill láta koma fram	Hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur! Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Nemendum er bent á að kynna sér skóla- og mætingareglur FS. Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.												

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur.	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum.
1. vika 24. - 28. ágúst	1. kafli	Könnun á mataræði
2. vika 31. ágúst - 4. sept.	2. kafli Útreikningur – matseðlar Matardagbók 1. hluti	Innuþróf 1 – Ráðleggingar á mataræði 1. hluti matardagbókar
3. vika 7. - 11. september	2.kafli Matardagbók 2.hluti	Innuþróf 2 úr köflum 1 og 2 Innuþróf 3 - Útreikningar á matseðli
4. vika 14. - 18. september	3.kafli	2. hluti matardagbókar
5. vika 21. - 25. september	3.kafli 4. kafli Matardagbók 3.hluti	Innuþróf 4 úr kafla 3 Innuþróf 5 úr kafla 4
6. vika 28. sept. - 2. október	5.kafli	3. hluti matardagbókar Innuþróf 6 úr kafla 5
7. vika 5. -9. október	6.kafli 7.kafli	Innuþróf 7 úr köflum 6-7
8. vika 12. – 16. október	Fæðubótarefni – hópavinna Neytendafræði – græna skráargatið	Hópverkefni – fæðubótarefni Græna skráargatið
9. vika 19. - 23. október vetrarleyfi	8.kafli 9.kafli	
10. vika 26. - 30. október	10.kafli 11.kafli	Innuþróf 8 úr köflum 8-9
11. vika 2. - 6. nóvember	Matardagbók 4.hluti 12.kafli Ofurfæða – sérfæði -hópavinna	4.hluti matardagbókar Innuþróf 9 úr köflum 10-11
12. vika 9. - 13. nóvember	13.kafli 14.kafli 15.kafli	Innuþróf 10 úr köflum 13-14 Innuþróf 11 úr kafla 15 Hópverkefni – ofurfæða /sérfæða

Virðing, samvinna og árangur

13. vika 16. -20. nóvember	16.kafli 17.kafli Matardagbók 5. hluti 18. kafli	Innuþróf 12 kaflar 16-17 Innuþróf 13 kafli 18
14. vika 23. - 27. nóvember	19.kafli 20. kafli 21.kafli 22.kafli	5. hluti matardagbókar Innuþróf 14 kafli 19 Innuþróf 15 kafli 20 Innuþróf 16 kafli 21 Innuþróf 17 kafli 22
15. vika 30. nóv. - 4. desember	23.kafli Samantekt Lokaskil	Innuþróf 18 úr kafli 23 „lokapróf – samantekt – með gögnum“

Skipting viku frá mánudegi til föstudags.

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kær kveðja frá Kiddý og Klemenz