



Náms- og kennsluáætlun - haustönn 2022

NÆRI2NN05

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagur kl. 9.20-10.00	
Námsefni	Næring og hollusta eftir Elísabetu S. Magnúsdóttur. Næringarefnatafla – www.matis.is/ISGEM/is www.myfitnesspal.com og efni frá kennara	
Áfangalýsing	Rætt er um mikilvægi góðrar næringar 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 ásamt notkun á næringarforritum. Að auki verður lítillega fjallað um eftirfarandi viðfangsefni: Merkingar matvæla, matarsýkingar og matareitranir. Neysluvenjur ýmissa þjóða. Næringarþarfir mismunandi þjóðfélagshópa og aldurshópa. Sjúkrahúsfæði, vörufræði, hreinlætisfræði, ofurfæða, fæðubótarefni og fl.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Áfanginn er símatsáfangi. Til að ná áfanganum verður að ná að minnsta kosti 4,5 í lokaeinkunn og í hverjum hluta fyrir sig.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Innupróf		40%
	Matardagbók		30%
	Hópverkefni		25%
	Mæting		5%

Reglur áfanga	Hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur. Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir (sjá mætingarreglur FS). Slökkt skal vera á farsímum í tímum, nema með gefnu leyfi kennara.
---------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. Mikilvægt er að næra sig vel til að ná sem bestum árangri 😊
---------------------------------------	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • 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 dagsskömmum	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Skoða eigið mataræði á gagnrýnninn hátt • Reikna út næringargildi fæðu með næringarefnatöflum og reikniforritum • Velja holla og góða fæðu til bættrar heilsu
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • 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	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Heimavinna	15 vikur x 2 klst.	30 klst.
Hópavinna	15 x 40 mín.	10 klst.
Undirbúningur fyrir próf	8 klst.	8 klst.
Alls		108 klst. = 5 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.- 26. ágúst	Kynning 1. kafli - Matur, næring og heilbrigði Könnun Ráðleggingar um mataræði	26.ágúst – Innupróf – Ráðleggingar um mataræði
2. vika 29. ágúst - 2. september	Innihaldslýsingar og merkingar 2. kafli – Orka Matardagbók	29.ágúst - Verkefni – Hvað getur þú gert til að bæta heilsu þína ? 30.ágúst – Hópverkefni - matseðill 2.sept. Matardagbók 1
3. vika 5. - 9. september	Matardagbók Útreikningar og innihald	5. sept. Hópverkefni – Útreikningur -matseðill 6.sept Innupróf – Útreikningar og innihald 7.sept. Innupróf – kaflar 1 og 2
4. vika 12. - 16. september	3. kafli – Kolvetni Matardagbók	13.sept. Innupróf úr myndböndum 14. sept. Innupróf úr trefjum 16.sept. Innupróf úr 3. kafla 16.sept. Matardagbók 2
5. vika 19. - 23. september	Orkudrykkir 4. kafli – fita Matardagbók	21.sept. Innupróf – fita í 100 g 23. sept. Innupróf úr 4. kafla og 23. sept. Matardagbók 3
6. vika 26. – 30.september	5. kafli – Prótein	27.sept. Innupróf prótein í 100 g 30.sept. Innupróf úr 5. kafla
7. vika 3. - 7. Október Námsmatsdagur	6. kafli – Melting 7. kafli – Vatn	4. okt. Próf án gagna - orkuefni 7.okt. Innupróf úr 6. og 7. kafla
8. vika 10. – 14. október	Auglýsingar 1,2 og elda	10.okt. Hópverkefni auglýsing 14.okt. Hópverkefni 1,2 og elda
9. vika 17. - 21. október	Neytendafræði Græna skráargatið Fæðubótarefni	17.okt. Hópverkefni – fæðubótar efni 21.okt. Hópverkefni Græna skráargatið
10. vika 24. - 28. Október <i>Vetrarleyfi 24. og 25. okt.</i>	8. kafli - Aðalsteinefni 9. kafli - Snefilsteinefni	
11. vika 31.okt. - 4. nóvember	10. kafli - Fituleysanleg vítamín 11. kafli - Vatnsleysanleg vítamín Matardagbók	31. okt. Innupróf úr 8. og 9.kafla 4.nóv. Innupróf úr 10. + 11. Kafla
12. vika 7. - 11. nóvember	12. kafli - Plöntuefni Ofurfæða 13. kafli - Næringargildi - mjólkurfl. 14. kafli - Næringargildi - kjötlfl.	7.nóv. Skila matardagbók 4 8.nóv. Hópverkefni - ofurfæða 11.nóv. Innupróf úr 13. og 14. kafla
13. vika 14. - 18. nóvember	15. kafli - Næringargildi - kornfl. 16. kafli – Næringargildi - garðávextir 17. kafli – Næringargildi - aðrar fæð. 18. kafli - Næringargildi máltíða Matardagbók	14. nóv. Innupróf úr 15. kafla 15.nóv. Innupróf úr 16. og 17. kafla 16.nóv. Innupróf úr 18. kafla

Virðing, samvinna og árangur

14. vika 21. - 25. nóvember	19. kafli - Næring sérstakra hópa 20. kafli - Mataræði sjúklinga 21. kafli - Sérfæði vegna sjúkdóma 22. kafli - Sykursýki, offita, átröskun Matardagbók	21.nóv. Innupróf úr 19. Kafla 21.nóv. Innupróf úr 20. kafla 22.nóv. Innupróf úr 21. kafla 25.nóv. Innupróf úr 22. Kafla 25.nóv. Matardagbók 5
15. vika 28. nóv. - 2. desember	23. kafli - Aðrar gerðir af sérfæði	1.des. Innupróf úr 23. Kafla 2.des. Samantektarpróf
16. vika 5.-7.desember	Samantekt – Kahoot Stoðtími	Lokaskil á verkefnum og prófum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Kveðja frá Kiddý