



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2023

NÆRI2NN05

Kennari	Sigríður Rós Jónatansdóttir sigridur.jonatansdottir@fss.is	
Viðtalstími	Miðvikudagar kl:13:20-14:00	
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
	Fjögur innupróf		20%
	Tvö Kaflapróf		40%
	Einstaklingsverkefni		10%
	Vinnubók		20%
	Hópaverkefni		10%

Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.
----------------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Athugið að breytingar geta orðið á þessari áætlun með litlum eða engum fyrirvara.
--	---

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 dagsskömmtum	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: - 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 - Dæmi með símati		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Undirbúningur f. tíma	16 vikur x 3 tímar x 20 mín	16 klst.
Undirbúningur f. próf	3 x 4 klst.	12 klst.
Verkefnavinna	15 klst.	15 klst.
Alls		107 klst. = 5 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 18. - 25. ágúst	Kynning 1. kafli - Matur, næring og heilbrigði Könnun Ráðleggingar um mataræði	
2. vika 28. ágúst - 1. september	Innihaldslýsingar og merkingar 2. kafli – Orka	
3. vika 4. - 8. september	Matardagbók Útreikningar og innihald	
4. vika 11. - 15. september	3. kafli – Kolvetni	Innupróf I
5. vika 18. - 22. september	Orkudrykkir 4. kafli – fita	
6. vika 25. - 29. september	5. kafli – Prótein	
7. vika 2. - 6. október	6. kafli – Melting 7. kafli – Vat	
8. vika 9. - 13. október	Auglýsingar 1,2 og eldun	Innupróf II
9. vika 16. - 20. október <i>Vetrarleyfi</i>	Neytendafræði Græna skráargatið Fæðubótarefni	
10. vika 23. - 27. október <i>Miðannarmat</i>	8. kafli - Aðalsteinefni 9. kafli - Snefilsteinefni	Fyrri skil vinnubókar hópaverkefni
11. vika 30. október - 3. nóvember	10. kafli - Fituleysanleg vítamín 11. kafli - Vatnsleysanleg vítamín Matardagbók	Kaflapróf I
12. vika 6. - 10. nóvember	12. kafli - Plöntuefni Ofurfæða 13. kafli - Næringargildi - mjólkurfl. 14. kafli - Næringargildi - kjötfl.	Innupróf III
13. vika 13. - 17. nóvember	15. kafli - Næringargildi - kornfl. 16. kafli – Næringargildi - garðávextir 17. kafli – Næringargildi - aðrar fæðiteg. 18. kafli - Næringargildi máltíða	
14. vika 20. - 24. nóvember	19. kafli - Næring sérstakra hópa 20. kafli - Mataræði sjúklinga 21. kafli - Sérfæði vegna sjúkdóma	
15. vika 27. nóvember- 1. desember	22. kafli - Sykursýki, offita, átröskun Matardagbók 23. kafli - Aðrar gerðir af sérfæði	Innupróf IV Kaflapróf II
16. vika 4. - 7. desember	Yfirferð og stoð	Síðari skil vinnubókar

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Sigríður Rós Jónatansdóttir