

**Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025****NÆRI2NN05**

Kennari	Sigríður Rós Jónatansdóttir sigridur.jonatansdottir@fss.is	
Viðtalstími	Miðvikudagar kl :14:20-15:00	
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
	4 Innupróf	20%
	Kaflapróf	45%
	Hópaverkefni	10%
	Matardagbók	5%
	Einstaklingsverkefni	10%
Ýmis verkefni skilabox á innu	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 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: - 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.
Ritgerð / Skýrsla	15 klst.	15 klst.
Alls		107 klst. = 5 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19. – 22. ágúst	-x-x-x-x-x-x-x- Töflugerð -x-x-x-x-x-x-x	
2. vika 25. – 29. ágúst	Kynning á áfanganum 1. kafli - Matur, næring og heilbrigði Könnun Ráðleggingar um mataræði Innihaldslýsingar og merkingar 2. kafli – Orka	
3. vika 1. – 5. september	Matardagbók - Útreikningar og innihald Orkudrykkir 3. kafli – Kolvetni 4. kafli – fita	Einstaklingsverkefni 1
4. vika 8. – 12. september	5. kafli – Prótein 6. kafli – Melting	Innupróf 1
5. vika 15. - 19. september	7. kafli – Vatn	
6. vika 22. - 26. september	8. kafli - Aðalsteinefni 9. kafli - Snefilsteinefni Auglýsingar 1,2 og eldun	Hópverkefni 1
7. vika 29. sept. - 3. október	Fæðubótarefni 10. kafli - Fituleysanleg vítamín 11. kafli - Vatnsleysanleg vítamín	Matardagbók Innupróf 2
8. vika 6. - 10. október	12. kafli - Plöntuefni Ofurfæða 13. kafli - Næringargildi - mjólkurfl. 14. kafli - Næringargildi - kjötlfl.	Kaflapróf 1
9. vika 13. - 17. október Námsmatsdagur 16. okt. Vetrarleyfi 17. okt.	x-x-x-x-x-x-Námsmatsdagur-x-x-x-x-x	
10. vika 20. - 24. október Vetrarleyfi 20. okt.	-x-x-x-x Vinnustaðanám -x-x-x-x	
11. vika 27- 31. október	-x-x-x-x Vinnustaðanám -x-x-x-x	
12. vika 3. - 7. nóvember	-x-x-x-x Vinnustaðanám -x-x-x-x	
13. vika 10. - 14. nóvember	15. kafli - Næringargildi - kornfl. 16. kafli – Næringargildi - garðávextir 17. kafli – Næringargildi - aðrar fæðiteg.	Innupróf 3

Virðing, samvinna og árangur

14. vika 17. - 21. nóvember	18. kafli - Næringargildi máltíða 19. kafli - Næring sérstakra hópa 20. kafli - Mataræði sjúklinga	Einstaklingsverkefni
15. vika 24. - 28. nóvember <i>Dimissio 28. nóv.</i>	21. kafli - Sérfæði vegna sjúkdóma 22. kafli - Sykursýki, offita, átröskun Matardagbók 23. kafli - Aðrar gerðir af sérfæði	Innupróf 4 Hópverkefni Kaflapróf II
16. vika 1. - 8. desember <i>Stoðdagur mánudaginn 8. des.</i>	Yfirferð og stoð	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Sigríður Rós Jónatansdóttir