



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2025

NÆRISNH05

Kennari	Thelma Rún Rúnarsdóttir, thelma.runarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Hægt að bóka eftir þörfum (teams)	
Námsefni	Nutrition, 7th edition. Paul Insel Clinical Sports Nutrition 5th eða 6th edition. Louise Burke Annað ítarefni	
Áfangalýsing	Í þessum áfanga er lögð áhersla á: - Grunnþekking á efnaskiptum og notkun næringarefna - Gagnrýnin hugsun og öflun vísindalegrar þekkingar í næringu - Áhrif samfélags og menningar á mataræði - Mataræði mismunandi hópa - Mataræði í tengslum við lífsstílstengda sjúkdóma - Ráðgjöf og breytingar á næringu Kennsla fer fram í fjarnámi með þrem Teamsfundum og einni staðlotu	
Námsmat og vægi námsmatspáttá	- Fjögur hlutapróf (10%) Þrjú af fjórum gilda til lokaeinkunnar. Hlutapróf eru opin frá kl 8:00 – 23:59 á prófdegi. Ein tilraun er leyfð fyrir hvert próf. - Níu verkefni í lotu (80%). Öll verkefni gilda til lokaeinkunnar - Teamsfundir og staðlota (10%) Mætingarskylda er á teamsfundi og staðlotu áfangans. Mæti nemandi ekki, eða hafi ekki samþykkt leyfi fyrir fjarveru, er viðkomandi fallinn í áfanganum. Nemandi þarf að ná að lágmarki 7 í einkunn til að standast áfangann.	
	Símatsáfangi ☒ Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Verkefni	80%
	Netpróf	10%
	Virkni á teamsfundum og í staðlotu	10%
	Reglur í áfanga	Skyldumæting á Teamsfundi og í staðlotu
Annað sem kennari vill láta koma fram	Kynning (Teams): 20. ágúst 17:00 – 18:00 Teamsfundur 1: 16. september 17:00 – 19:00 (Mætingaskylda) Staðlota: 22. október 10:00 – 16:00 (Mætingaskylda) Teamsfundur 2: 5. nóvember 17:00 – 19:00 (Mætingaskylda)	

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Helstu ráðleggingum á mataræði mismunandi hópa. • Helstu fæðubótaefnum. • Samsetningu og notkun orkuefna bæði í fæðu og líkama. • Næringarfræði sem vísindagrein.	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Afla sér gagnreyndrar þekkingar á næringartengdu efni. • Miðla grunnupplýsingum um næringu til mismunandi hópa í samfélaginu.
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Útskýra fyrir skjólstæðingum sínum mun og uppsprettu mismunandi orkuefna úr fæðunni. • Tengja saman hreyfingu og viðeigandi næringarþarfir • Leiðbeina skjólstæðingum sínum með helstu fæðubótaefni eftir þörfum • Afla sér áreiðanlegra upplýsinga um næringu	

Vinnuáætlun		
Horfa á fyrirlestra og glósa	5 x 12	60 klst
Undirbúningur f. teamsfundi	3 x 0.75	2.25 klst
Teamsfundir/staðlota	2 x 5	10 klst
Undirbúningur f. hlutapróf	4 x 3	12 klst
Hlutapróf	4 x 0.5	2 klst
Verkefni	4 x 8	32 klst
Alls		118.25 klst. = 5 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 20. - 24. ágúst	Kynning á kúrs, efnaskipti og orkuefni, almennar ráðleggingar	
2. vika 25. ágúst – 31. ágúst	Áhrifavaldar mataræðis	Verkefni 1 (25. ágúst)
3. vika 1. - 7. september	Tískustraumar í mataræði	
4. vika 8. - 14. september	Lestur vísindagreina	Verkefni 2 (9. september)
5. vika 15. - 21. september	Lestur vísindagreina framhald	Netpróf 1 (19. september)
6. vika 22. - 28. september	Matardagbók, Life track, Innihald og umbúðarlæsi	Verkefni 3 (23. september)
7. vika 29. september - 5. október	Næring íþróttafólks	Verkefni 4 (3.október)
8. vika 6. - 12. október	Vökvi og vökvatap í íþróttum	Verkefni 5 (12. október)
9. vika 13. - 19. október	Hvað er REDs, Átraskanir	Netpróf 2 (17. október)
10. vika 20. - 26. október	Staðlota (22. október)	Verkefni 6 (24. október)
11. vika 27. október – 2. nóvember	Hjarta- og æðasjúkdómar, Sykursýki tegund 2	
12. vika 3. - 9. nóvember	Ofþyngd og offita, magnvitund	Netpróf 3 (9. nóvember)
13. vika 10. - 16. nóvember	Áhugahvetjandi samtal og breytingar á hegðun	Verkefni 7 (16. nóvember)
14. vika 17. - 23. nóvember	Fæðubótarefni, koffín	Verkefni 8 (23. nóvember)
15. vika 24. – 30. nóvember	Siðfræði og menningarlegt tillit	Verkefni 9 (1. desember)
16. vika 1. – 7. desember	Q and A, samantekt á áfanga	Netpróf 4 (5. desember)

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Thelma Rún Rúnarsdóttir, Næringarfræðingur MSc