

**Náms- og kennsluáætlun – Haustönn 2026****NÆRI2NN05**

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Þriðjudaga kl.9:10-9:50	
Námsefni	Grunnur að næringarfræði – Aníta G. Gústavsdóttir Efni frá kennara Næringarefnatafla – www.matis.is/ISGEM/is Næringarforrit - www.myfitnesspal.com	
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. Orkuþörf mismunandi einstaklinga verður skoðuð. Rýnt verður í fæðuval og áhrif þess á sjúkdóma og líðan. Rætt verður um mikilvægi góðrar meltingar. Skoðaðir verða matseðlar og uppskriftir. Íslenskar neyslukannanir kynntar. Nemendum kynnt Manneldismarkmið Íslendinga og lestur úr næringarefnatöflum ásamt notkun á næringarforritum. Að auki verður fjallað um eftirfarandi viðfangsefni: neytendafræði, meðhöndlun matvæla, næringarþarfir mismunandi hópa, sérfæði, áhrif samfélagsmiðla, plöntuefni, ofurfæðu, fæðubótarefni, matarsóun og fl.	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Áfanginn er símatsáfangi. Til að ná áfanganum verður að ná að minnsta kosti 5 í lokaeinkunn og í hverjum námsmatsþætti fyrir sig		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti - námsþættir		Vægi
	Verkefni		15%
	Hópverkefni		25%
	Matardagbókarverkefni		20%
	Innupróf með gögnum		20%
	Próf án gagna		20%

Reglur áfanga	Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir (sjá mætingarreglur FS). Slökkt skal vera á farsínum 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. Öllum verkefnum og prófum fyrri hluta annar þarf að vera búið að skila inn fyrir miðannarmat. Mikilvægt er að næra sig vel til að ná sem bestum árangri 😊
--	---

Grunnþættir menntunar	Í áfanganum er unnið með alla grunnþætti menntunar. Nemendur efla næringar- og heilsulæsi með því að lesa, túlka og meta upplýsingar um næringu og beita þekkingu sinni í eigin lífi. Þeir öðlast skilning á áhrifum næringar á líkamlega og andlega heilsu, vellíðan og forvarnir gegn sjúkdómum. Fjallað er um rétt einstaklinga til upplýstra ákvarðana um mataræði, áhrif samfélags og markaðssetningar á neyslu og ábyrgð neytenda. Nemendur kynnast jafnframt ólíkum næringarþörfum og aðstæðum fólks og læra að virða fjölbreytileika og mismunandi forsendur fyrir fæðuvali. Þá skoða þeir tengsl mataræðis, neysluhegðunar og matarsóunar við umhverfi og sjálfbæra þróun. Með raunhæfum verkefnum sem tengjast næringu þjálfast nemendur í gagnrýnni hugsun, lausnaleit og því að þróa leiðir sem stuðla að bættri heilsu og lífsgæðum.
------------------------------	---

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - Grunnnatriðum 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 neikvæð áhrif á hina ýmsu sjúkdóma - Taka þátt í gagnrýnum umræðum um mataræði - Kunna að sækja sér upplýsingar um næringu	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Heimavinna	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Undirbúningur fyrir próf	10 klst.	10 klst.
Alls		106 klst. = 5 ein

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Inngangur að næringarfræði Fæðuval	Hópverkefni – Okkar fæða
2. vika 24.-28. ágúst	Innihald matvæla þinna Áhrif samfélagsmiðla Neytendafræði og umbúðarmerkingar Hlutverk og orka fæðu Meðhöndlun matvæla	Verkefni – innihald í 100 g Innupróf – Útreikningar og innihald Innupróf – Neytendafræði Verkefni – Meðhöndlun matvæla + matarsóun
3. vika 31. ágúst-4. september	Orkuþörf líkamans Matardagbók 1 Næringarráðleggingar Landlæknisembættis	Innupróf – Orkuþörf líkamans Verkefni - Matardagbók 1 – orkuþörf þín Innupróf – Ráðleggingar um mataræði Verkefni– Ráðleggingar um mataræði
4. vika 7.-11. september	Næringarráðleggingar Landlæknisembættis Kolvetni Íþróttadrykkir og orkudrykkir Matardagbók 2	Hópverkefni – Ráðleggingar um mataræði Verkefni – Kolvetni
5. vika 14.-18. september	Kolvetni Trefjar Viðbættur sykur í matvælum	Innupróf – Trefjar í 100 g Innupróf – Jamies sugar rush Verkefni – Matardagbók 2 Innupróf – Kolvetni, íþrótt- og orkudrykkir
6. vika 21.-25. september	Fita Heilsa Búðarferð 1 – græna skráargatið – tilboð	Verkefni – Fita Innupróf – Fita Innupróf - Heilsa Vettvangshópverkefni – Búðarferð 1
7. vika 28. september-2. október	Prótein	Verkefni – Prótein Innupróf – Prótein
8. vika 5.-9. október	Orkuefni Melting og frásog Búðarferð 2 – samanburður matvæla	Próf – orkuefni Stoðtími Innupróf – Melting og frásog Vettvangshópverkefni – Búðarferð 2
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt.</i> <i>Miðannarmat 13. okt.</i>	Búðarferð 2 – framhald Vatn Matardagbók 3	Vettvangshópverkefni – Búðarferð 2 Innupróf – Vatn
10. vika 19.-23. október <i>Vetrarleyfi 23. október</i>	Vítamín Steinefni	Innupróf – Vítamín Innupróf – Steinefni Verkefni – Vítamín og steinefni Verkefni - Matardagbók 3
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarleyfi 26. október</i>	Hlaðvarpsbáttur um næringu Mjólk og mjólkurafurðir Kjöt, fiskur og egg Kornflokkur, garðávextir + fl. Næring mismunandi hópa	Innupróf – Mjólk, kjöt, fiskur og egg Innupróf -Korn, ávextir og fl. Innupróf – Næring mismunandi hópa Verkefni – Hlaðvarps umræður
12. vika 2.-6. nóvember	Plöntuefni Ofurfæða	Próf - Melting og frásog, vatn, vítamín og steinefni + næring mismunandi hópa Hópverkefni - Ofurfæða

Virðing, samvinna og árangur

13. vika 9.-13. nóvember	Matardagbók 4 Fæðubótarefni	Verkefni - Matardagbók 4 Hópverkefni – Fæðubótarefni
14. vika 16.-20. nóvember	Matardagbók 5 Sérfæði og sjúkdómar Sérfæði og meltingarvegurinn Sykursýki – offita + næring	Verkefni – Matardagbók 5 Innupróf – Sérfæði og sjd. Innupróf – Sykursýki – offita
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Uppskriftir Matreiðsla	Hópverkefni – Uppskriftabók Verkefni - 1,2 og elda
16. vika 30. nóvember- 4. desember	Átröskun Samantekt Lokaskil	Innupróf - Átröskun Innupróf – Myndband Lokaskil

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Kveðja frá Kiddý