

**Náms- og kennsluáætlun - vorönn 2021****NÆRI2NN05**

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is
Viðtalstími	Mánudagur kl. 11.15-11.55
Kennsluefni	Næring og hollusta eftir Elísabetu S. Magnúsdóttur. Næringarefnatafla – www.matis.is/ISGEM/is www.myfitnesspal.com
Áfangalýsing	Nemendur læra hversu mikilvæg góð næring er 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 matreiðsluáðferða á næringargildi fæðunnar. Neyslukannanir kynntar. Nemendum kynnt Manneldismarkmið Íslendinga og lestur úr næringarefnatöflum og notkun á næringarforritum/öppum svo þeir verði færir um að velja sér fæðu þannig að markmiðunum sé fullnægt. Að auki verður lítillega fjallað um eftirfarandi viðfangsefni: 1. Merkingar matvæla. 2. Matarsýkingar og matareitranir. 3. Neysluvenjur ýmissa þjóðfélagshópa og mismunandi þjóða. 4. Næringarþarfir mismunandi þjóðfélagshópa og aldurshópa. 5. Sjúkraæði t.d. offitusjúklinga, sykursjúkra, nýrnasjúkra o.s.frv. 6. Vörufræði. 7. Hreinlætisfræði. 8. Ofurfæðu, 9. Fæðubótarefni og margt fleira.

Vinnuáætlun		
Tímasókn	15 vikur x 4 klst.	60 klst.
Undirbúningur fyrir tíma	15 vikur x 4 tímar x 20 mín.	20 klst.
Matardagbók	12 klst.	12 klst.
Undirbúningur próf	14 x 1 klst.	14 klst.
Hópvinnu	2 x 2 klst.	4 klst.
Önnur verkefni	2 klst.	2 klst.
Alls		112 klst. = 5 fein*

*Viðmið um fjölda eininga	
Einingar	Tíma fjöldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 fein	18 - 24 klst.
2 fein	36 - 48 klst.
3 fein	54 - 72 klst.
4 fein	72 - 96 klst.
5 fein	90 - 120 klst.

Þekking 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	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
Leikni 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	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Áfanginn er símatsáfangi. Til að ná áfanganum verður nemandi að ná að minnsta kosti 4,5 í lokaeinkunn og í hverjum hluta fyrir sig.												
	<table> <tr> <th>Heiti</th><th>Vægi</th></tr> <tr> <td>Innupróf</td><td>40%</td></tr> <tr> <td>Matardagbók</td><td>30%</td></tr> <tr> <td>Hópverkefni - fyrirlestrar</td><td>18%</td></tr> <tr> <td>Önnur verkefni</td><td>8%</td></tr> <tr> <td>Samantekt „lokapróf“</td><td>4%</td></tr> </table>	Heiti	Vægi	Innupróf	40%	Matardagbók	30%	Hópverkefni - fyrirlestrar	18%	Önnur verkefni	8%	Samantekt „lokapróf“	4%
Heiti	Vægi												
Innupróf	40%												
Matardagbók	30%												
Hópverkefni - fyrirlestrar	18%												
Önnur verkefni	8%												
Samantekt „lokapróf“	4%												
Reglur áfanga	Farsímanotkun er bönnuð í tíma, nema þegar um verkefnavinnu er að ræða. Kennari ákveður hvenær farsímanotkun er leyfð.												
Annað sem kennari vill láta koma fram	Hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur! Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Nemendum er bent á að kynna sér skóla- og mætingareglur FS. Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið.												

Kennsluvikur.	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum.
1. vika 6.-8.janúar	Kynning – könnun – orka í matvælum	
2. vika 11.-15.janúar	1. kafli Ráðleggingar um mataræði Innihaldslýsingar og merkingar	Innupróf 1 – Ráðleggingar á mataræði
3. vika 18.-22.janúar	2.kafli Útreikningur – matseðlar Matardagbók 1. hluti	1. hluti matardagbókar Innupróf 2 úr köflum 1 og 2
4. vika 25.-29.janúar	3.kafli Matardagbók 2.hluti	Innupróf 3 - Útreikningar á matseðli
5. vika 1.-5.febrúar	3.kafli	2. hluti matardagbókar Innupróf 4 úr kafla 3
6. vika 8.-12.febrúar	4. kafli Matardagbók 3.hluti 5.kafli	Innupróf 5 úr kafla 4
7. vika 15.-19.febrúar	5.kafli Stoðtími	Innupróf 6 úr kafla 5 3. hluti matardagbókar Þemadagar ?
8. vika 22.-26.febrúar	6.kafli 7.kafli Fæðubótarefni – hópavinna	Innupróf 7 úr köflum 6-7
9. vika 1.-5.mars	Fæðubótarefni – flutningur 8.kafli 9.kafli	Hópverkefni – fæðubótarefni Verkefni úr 8. og 9. kafla
10. vika 8.-12.mars	Matardagbók 4 – my fitness pal 10.kafli 11.kafli	Innupróf 8 úr köflum 8-9 Verkefni úr 10. og 11.kafla
11. vika 15.-19.mars	Matardagbók 4.hluti 12.kafli Ofurfæða – séræði -hópavinna	4.hluti matardagbókar Innupróf 9 úr köflum 10-11

Virðing, samvinna og árangur

12. vika 22.-26. mars	13.kafli 14.kafli 15.kafli Ofurfæða - flutningur	Innupróf 10 úr köflum 13-14 Innupróf 11 úr kafla 15 Hópverkefni – ofurfæða
13. vika 6.-9.apríl	16.kafli 17.kafli Matardagbók 5. hluti 18. kafli	Innupróf 12 kaflar 16-17 Innupróf 13 kafli 18
14. vika 12.-16.apríl	19.kafli 20. kafli 21.kafli 22.kafli	5. hluti matardagbókar Innupróf 14 kafli 19 Innupróf 15 kafli 20 Innupróf 16 kafli 21 Innupróf 17 kafli 22
15. vika 19.-23.apríl	23.kafli	Innupróf 18 úr kafli 23
16. vika 26.-30.apríl	Neytendafræði – græna skráargatið Samantekt	Græna skráargatið „lokapróf – samantekt – með gögnum“
17. vika 3.-6.maí	Stoðtími - lokaskil	Lokaskil

Skipting viku frá mánudegi til föstudags.

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Kær kveðja frá Kiddý