



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2023

NÆRI2NN05

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudagar kl. 11.20-12.00	
Námsefni	Næring og hollusta eftir Elísabetu S. Magnúsdóttur – aðeins til á skiptibókamarkaði 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 matreiðsluáðferða 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 námsmatsþætti fyrir sig.		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Próf		15%
	Verkefni / Innupróf		25%
	Matardagbókarverkefni		30%
	Hópverkefni		25%
	Mæting		5%

Reglur áfanga	Hreyfing hefur jákvæð áhrif á námsárangur. Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir (sjá mætingarreglur FS). Slökkt skal vera á farsímum 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. Mikilvægt er að næra sig vel til að ná sem bestum árangri 😊
---------------------------------------	--

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 dagsskömtum	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 • Vinna með næringarforrit og gerð matseðla	

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 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5. - 6. janúar	Kynning 1. kafli - Matur, næring og heilbrigði	
2. vika 9. - 13. janúar	1.kafli – Matur, næring og heilbrigði Innihaldslýsingar og merkingar Matís – næringarefnatöflur Algengar skammtastærðir Ráðleggingar um mataræði Landskönnun um mataræði Ísl.	11.jan. Verkefni – orkuþéttni 12.jan. Innupróf – Ráðleggingar um mataræði 13.jan. Innupróf – landskönnun um mataræði Íslendinga
3. vika 16. - 20. janúar	2. kafli – Orka Matardagbók 1 Útreikningar og orkuskipting	19.jan. Matardagbók 1 20.jan. Hópverkefni – matseðill/útreikningur
4. vika 23. - 27. janúar	Kaloríur / Orka í 100 g Matardagbók 2 3. kafli – kolvetni - gervisykur	23.jan. Innupróf – útreikningur og innihald 26.jan. Innupróf – Jamie Oliver
5. vika 30. janúar - 3. febrúar	Trefjar Orkudrykkir Matardagbók 3 4. kafli – fita	30.jan. Innupróf – trefjar í 100 g 2.feb. Matardagbók 2 2.feb. Innupróf - kolvetni
6. vika 6. - 10. febrúar	4.kafli – fita 5. kafli – prótein	6.feb. Innupróf – fita í 100 g 8.feb. Matardagbók 3 10.feb. Innupróf – prótein í 100 g
7. vika 13. - 17. febrúar	5.kafli – prótein	15.feb. Innupróf – prótein 17.feb. Próf úr orkuefnum
8. vika 20. - 24. febrúar	Næring og heilbrigður lífsstíll 6. kafli – Melting 7. kafli – Vatn 1,2 og elda - uppskriftir	20.feb. Innupróf – næring og heilbrigður lífsstíll 23.feb. Innupróf – melting og vatn 26.feb. 1,2 og elda
9. vika 27. febrúar - 3. mars	Stoðdagur Matvæla auglýsingar	27.feb. stoðdagur 3.mars Hópverkefni – auglýsing
10. vika 6. - 10. Mars <i>Miðannarmat</i>	Neytendafræði - Græna skráargatið Fæðubótarefni	9.mars Hópverkefni – Græna skráargatið 10.mars Hópverkefni – fæðubót
11. vika 13. - 17. mars	8. kafli - Aðalsteinefni 9. kafli - Snefilsteinefni	17.mars Innupróf úr steinefnum
12. vika 20. - 24. mars	10. kafli - Fituleysanleg vítamín 11. kafli - Vatnsleysanleg vítamín Matardagbók 4 My fitness pal	23.mars Innupróf úr vítamínum 24.mars Próf úr vítamínum og steinefnum

Virðing, samvinna og árangur

13. vika 27.mars - 31.mars <i>Starfshlaup - Páskafri</i>	12. kafli - Plöntuefni Ofurfæða	27.mars matardagbók 4 30.mars Hópverkefni - ofurfæða
14. vika 11. - 14. apríl	Matardagbók 5 13. kafli - Næringargildi - mjólkurfl. 14. kafli - Næringargildi - kjötl. 15. kafli - Næringargildi - kornfl.16. kafli – Næringargildi - garðávextir 17. kafli – Næringargildi - aðrar fæð.	13.apríl Innupróf úr köflum 13. og 14. 14.apríl Innupróf úr 15.,16., og 17.kafla.
15. vika 17. - 21. apríl <i>Sumardagurinn fyrsti</i>	18. kafli - Næringargildi máltíða Matardagbók 6 19. kafli - Næring sérstakra hópa 20. kafli - Mataræði sjúklunga	17.apríl Matardagbók 5 17.apríl Innupróf úr 18.kafla 21.apríl Innupróf úr 19. og 20.kafla.
16. vika 24. - 28. apríl	21. kafli - Sérfæði vegna sjúkdóma 22. kafli - Sykursýki, offita, átröskun	24.apríl Innupróf úr 21.kafla 27.apríl Matardagbók 6 27.apríl Innupróf úr 22.kafla 28.apríl – verkefni
17. vika 1.-5.maí	23. kafli - Aðrar gerðir af sérfæði Upprifjun	4.maí Innupróf úr 23.kafla 5.maí Innupróf úr myndbandi 5.maí Samantektarpróf
18. vika 8. - 10. maí	Upprifjun – Kahoot Stoðtími	Lokaskil á verkefnum og prófum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Kveðja frá Kiddý