



Náms- og kennsluáætlun – Vorönn 2026

NÆRI2NN05

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir, kristjana.gunnarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Mánudaga kl. 9.15-10.55	
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 4,5 í lokaeinkunn og í hverjum námsmatsþætti fyrir sig		
	Símatsáfangi ☒	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☐
	Heiti		Vægi
	Verkefni		10%
	Hópverkefni		25%
	Matardagbókarverkefni		25%
	Innupróf með gögnum		25%
	Próf án gagna		15%

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 😊

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 dagsskömmtum	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 feín*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 5.-9.janúar	Inngangur að næringarfræði Fæðuval Áhrif samfélagsmiðla Neytendafræði og umbúðarmerkingar	7.jan. Hópverkefni – Topp 10 9.jan. Innupróf - Neytendafræði
2. vika 12.-16. janúar	Innihald matvæla þinna Orkuþörf líkamans Hlutverk og orka fæðu Matardagbók 1	13.jan. verkefni – innihald í 100 g 15.jan. Innupróf – Orkuþörf líkamans 15.jan Matardagbók 1 – orkuþörf þín 16.jan. Innupróf – Útreikningar og innihald
3. vika 19.-23.janúar	Næringarráðleggingar Landlæknisembættis Græna skráargatið	21. janúar Verkefni– Ráðleggingar um mataræði 22.janúar Innupróf – Ráðleggingar um mataræði 23.janúar Vettvangshópverkefni – Búðarferð 1
4. vika 26.-30.janúar	Landskönnun um mataræði Íslendinga	27.janúar Innupróf– Landskönnun um mataræði 28.janúar Hópverkefni – Ráðleggingar um mataræði
5. vika 2.-6.feb.	Íþróttadrykkir og orkudrykkir Kolvetni Trefjar Viðbættur sykur í matvælum Matardagbók 2	4.feb. Verkefni – Kolvetni 5.feb. Innupróf – Trefjar í 100 g 6.feb. Innupróf – Jamies sugar rush
6. vika 9.-13.feb.	Prótein Matardagbók 2	10.feb. Innupróf – Kolvetni, íþrótt- og orkudr. 11.feb. Verkefni – Prótein 12.feb. Innupróf – Prótein 100 g 12.feb. Matardagbók 2 13.feb. Innupróf – Prótein
7. vika 16.-20.feb. Uppbrotsdagur	Fita	17.feb. Verkefni – Fita 19.feb. Innupróf – Fita 20.feb. Vettvangshópverkefni – Búðarferð 2
8. vika 23.-27.feb. Vetrarfrí	Orkuefni	25.feb. Próf – orkuefni 26.feb. Stoðtími
9. vika 2.-6.mars Miðannarmat Námsmatsdagur	Melting og frásog Vatn Matardagbók 3 Matseðill - útreikningur	3.mars Innupróf – Melting og frásog 4.mars Innupróf – Vatn 6.mars Hópverkefni - matseðill
10. vika 9.-13.mars	Matardagbók 3 Vítamín Steinefni	11.mars Innupróf - Vítamín 13.mars Innupróf – Steinefni 13.mars Matardagbók 3
11. vika 16.-20.mars	Mjólk og mjólkurafurðir Kjöt, fiskur og egg Kornflokkur, garðávextir + fl. Plöntuefni	17.mars Próf - Vítamín og steinefni 18.mars Innupróf – Mjólk, kjöt, fiskur og egg 19.mars Innupróf -Korn, ávextir og fl.
12. vika 23.-27.mars Starfshlaup og Páskafri	Ofurfæða Meðhöndlun matvæla Matarsóun	24.mars Hópverkefni - Ofurfæða 26.mars Verkefni – Meðhöndlun matvæla + matarsóun
13. vika 6.-10.apríl Annar í Páskum	Næring mismunandi hópa Matardagbók 4 Fæðubótarefni	7.apríl Innupróf – Næring mismunandi hópa 9.apríl Matardagbók 4

Virðing, samvinna og árangur

14. vika 13.-17.apríl	Fæðubótarefni Hlaðvarp - hlustun 1,2 og elda	14.apríl Hópverkefni – Fæðubótarefni 16.apríl Verkefni - Hlaðvarp 17.apríl Heimaverkefni 1,2 og elda
15. vika 20.-24.apríl Sumardagurinn fyrsti	Matardagbók 5 Sérfæði og sjúkdómar Sérfæði og meltingarvegurinn Sykursýki – offita + næring	22. apríl Matardagbók 5 22.apríl Innupróf – Sérfæði og sjd. 24.apríl Innupróf – Sykursýki – offita
16. vika 27.apríl – 1.maí Dimmisio	Átröskun Auglýsingar matvæla	28.apríl Innupróf - Átröskun 28.apríl Innupróf – This is what happens 30.apríl Hópverkefni - auglýsing
17. vika 4.-8.maí	Samantekt Lokaskil	6. maí Próf - Samantekt 7.maí Stoðtími

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Kveðja frá Kiddý