



## Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024

### Næringarfræði fyrir einka- og styrktarþjálfara (NÆR15NH05)

<b>Kennari</b>	Thelma Rún Rúnarsdóttir thelma.runarsdottir@fss.is																
<b>Viðtalstími</b>	Hægt að bóka eftir þörfum																
<b>Námsefni</b>	Nutrition, 7th edition. Paul Insel Clinical Sports Nutrition 5th eða 6th edition. Louise Burke Annað ítarefni																
<b>Áfangalýsing</b>	<p>Í þessum áfanga er lögð áhersla á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Almennar ráðleggingar frá Embætti Landlæknis um mataræði fyrir heilbrigða fullorðna og börn frá 2 ára aldri</li> <li>• Næringu mismunandi hópa</li> <li>• Fæðubótarefni – kostir og gallar</li> <li>• Mataræði í tengslum við lífsstílstengda sjúkdóma</li> <li>• Umbúðalæsi matvæla</li> <li>• Mataræði í tengslum við samfélagslegar áskoranir</li> </ul> <p>Kennsla fer fram í fjarnámi með þrem Teamsfundum</p>																
<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fjögur hlutapróf (20%) Þrjú af fjórum gilda til lokaeinkunnar. Hlutapróf eru opin frá kl 8:00 – 23:59 á prófdegi. Ein tilraun er leyfð fyrir hvert próf.</li> <li>• Fimm verkefni í lotu (70%). <b>Öll</b> verkefni gilda til lokaeinkunnar</li> <li>• Teamsfundir (10%) Mætingarskylda er á teamsfundi áfangans. Mæti nemandi ekki, eða hafi ekki samþykkt leyfi fyrir fjarveru, er viðkomandi fallinn í áfanganum.</li> </ul> <p>Nemandi þarf að ná að <b>lágmarki 7 í einkunn</b> til að standast áfangann.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/></th> <th>Vægi</th> <th>Sleppikerfi <input type="checkbox"/></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Heiti</b></td> <td><b>Vægi</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Verkefni</td> <td>70%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Netpróf</td> <td>20%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Virkni á teamsfundum</td> <td>10%</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Vægi	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>	<b>Heiti</b>	<b>Vægi</b>		Verkefni	70%		Netpróf	20%		Virkni á teamsfundum	10%	
Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Vægi	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>															
<b>Heiti</b>	<b>Vægi</b>																
Verkefni	70%																
Netpróf	20%																
Virkni á teamsfundum	10%																
<b>Reglur í áfanga</b>	Skyldumæting á Teamsfundi																
<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	Kynning (Teams): 20. ágúst 17:00 – 18:00 Teamsfundur 1: 3. september 17:00 – 19:00 (Mætingaskylda) Teamsfundur 2: 17. september 17:00 – 19:00 (Mætingaskylda)																

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Helstu ráðleggingum á mataræði mismunandi hópa.</li> <li>• Helstu fæðubótaefnum.</li> <li>• Samsetningu og notkun orkuefna bæði í fæðu og líkama.</li> <li>• Næringarfræði sem vísindagrein.</li> </ul>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afla sér gagnreyndrar þekkingar á næringartengdu efni.</li> <li>• Miðla grunnupplýsingum um næringu til mismunandi hópa í samfélaginu.</li> </ul>
	
Hæfni	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Útskýra fyrir skjólstæðingum sínum mun og uppstrettu mismunandi orkuefna úr fæðunni.</li> <li>• Tengja saman hreyfingu og viðeigandi næringarþarfir</li> <li>• Leiðbeina skjólstæðingum sínum með helstu fæðubótaefni eftir þörfum</li> <li>• Afla sér áræðanlegra upplýsinga um næringu</li> </ul>	

Vinnuáætlun		
Horfa á fyrirlestra og glósa	5 x 11	55 klst
Undirbúningur f. teamsfundi	2 x 0.75	1.5 klst
Teamsfundir	2 x 2	4 klst
Undirbúningur f. hlutapróf	4 x 3	12 klst
Hlutapróf	4 x 0.5	2 klst
Verkefni	5 x 6	30 klst
<b>Alls</b>		<b>104.5 klst. = 5 fein*</b>

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 19. - 23. ágúst	Inngangur, Áhrifavaldar mataræðis, Innihalds- og umbúðarmerkingar, Heilsu- og næringarlæsi	
<b>2. vika</b> 26. - 30. ágúst	Almennar ráðleggingar, Sykursýki tegund 2, Ofþyngd og offita, Hjarta og æðasjúkdómar, Næring á meðgöngu	Netpróf 1 (26. ágúst) Verkefni 1 (30. ágúst)
<b>3. vika</b> 2. - 6. september	Tískustraumar í mataræði, Lestur vísindagreina, Efnaskipti og orkuefni	Netpróf 2 (2. september) Verkefni 2 (6. september)
<b>4. vika</b> 9. - 13. september	Magnvitund, Næring íþróttafólks, Átraskanir	Netpróf 3 (9. september) Verkefni 3 (13. september)
<b>5. vika</b> 16. - 20. september	Fæðubótaefni, Koffín	Hópverkefni (verkefni 4, 17. september) Netpróf 4 (20. september)
<b>6. vika</b> 23. - 27. september		Verkefni 5 (27. september)

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Thelma Rún Rúnarsdóttir, Næringarfræðingur MSc  
Fjölbrautaskóli Suðurnesja