


Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2024

NÆRI2NN05

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is
Viðtalstími	Þriðjudaga kl. 9.15-9.55
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, sérfræði, 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 <input checked="" type="checkbox"/> Lokapróf <input type="checkbox"/> Sleppikerfi <input type="checkbox"/>
	Heiti Vægi
	Verkefni 10%
	Innuþróf 25%
	Matardagbókarverkefni 25%
	Hópverkefni 25%
	Hlutapróf 15%

Reglur áfanga	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. 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
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skoða eigið mataræði á gagnrýnninn hátt • Reikna út næringargildi fæðu með næringarefnatöflum og reikniforritum • Velja holla og góða fæðu til bættrar heilsu
<p>Hæfni</p> 	
<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 fein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-23.ágúst	Inngangur að næringarfræði Fæðuval Áhrif samfélagsmiðla Landskönnun um mataræði Íslendinga	21.ágúst Hópverkefni - matvæli 23.ágúst Innupróf - landskönnun
2. vika 26.-30.ágúst	Næringarráðleggingar landlæknisembættis	28.ágúst Innupróf – Næringarráðleggingar 30.ágúst Hópverkefni - Næringarráðleggingar
3. vika 2.-6.sept.	Hlutverk og orka fæðu Neytendafræði Orkuþörf líkamans Matardagbók 1	3.sept. Innupróf – Útreikningar og innihald 4.sept. Innupróf – Neytendafræði 5. sept. Verkefni – Innihald í 100 g
4. vika 9.-13.sept.	Orkuþörf líkamans Íþróttadrykkir og orkudrykkir Melting og frásog Matardagbók 2	10.sept. Matardagbók 1 10.sept. Innupróf – Orkuþörf líkamans 11.sept. Hópverkefni – Matseðill 13.sept. Innupróf – Melting og frásog
5. vika 16.-20.sept.	Kolvetni Áhrif viðbættis sykurs	17.sept. Verkefni – Kolvetni 19.sept. Innupróf – Trefjar í 100 g 20.sept. Innupróf – Jamies sugar rush
6. vika 23.-27.sept.	Prótein	24.sept. Matardagbók 2 24.sept. Innupróf – Kolvetni, íþróttá- og orkudr. 25.sept. Verkefni – Prótein 26.sept. Innupróf – Prótein í 100 g
7. vika 30.sept.-4.okt.	Fita	1.okt. Innupróf – Prótein 2.okt. Verkefni – Fita 3.okt Innupróf - Fita
8. vika 7.-11.okt. Námsmatsdagur	Orkuefni Búðarferð Stoðdagur	8.okt. Hlutapróf - orkuefnum 10.okt. Hópverkefni – Búðarferð 1
9. vika 14.-18.okt. Miðannarmat	Vatn Matardagbók 3 Vítamín	15.okt. Innupróf – Vatn 18.okt. Innupróf - Vítamín
10. vika 21.-25.okt. Vetrarfrí 25.okt	Steinefni	23.okt. Innupróf – Steinefni 24.okt. Hlutapróf vítamín og steinefni
11. vika 28.okt.-1.nóv Vetrarfrí 28.okt.	Mjólk og mjólkurafurðir Kjöt, fiskur og egg Plöntuefni Ofurfæða	29.okt. Innupróf – mjólk, kjöt, fiskur og egg 1.nóv. Hópverkefni - Ofurfæða
12. vika 4.-9.nóv.	Kornflokkur, garðávextir + fl. Matardagbók 4 Meðhöndlun matvæla Matarsóun Búðarferð	5.nóv. Innupróf – Korn, ávextir og fl 9.nóv. Hópverkefni - Búðarferð 2
13. vika 11.-15.nóv.	Fæðubótarefni Næring mismunandi hópa	12.nóv. Matardagbók 4 14.nóv. Hópverkefni – Fæðubótarefni 15.nóv. Innupróf – Næring mismunandi hópa
14. vika 18.-22.nóv.	Matardagbók 5 Auglýsingar matvæla	21.nóv. Hópverkefni – auglýsing 22.nóv. Matardagbók 5
15. vika 25.-29.nóv.	Sérfæði og sjúkdómar Sérfæði og meltingarvegurinn Sykursýki – offita	26.nóv. Innupróf – Sérfæði og sjd. 27.nóv. Innupróf -Sérfæði og melting 28.nóv. Innupróf – Sykursýki – offita

Virðing, samvinna og árangur

	Átröskun	29.nóv. Innupróf - Átröskun
16. vika 2.-6.des	Matarprógröm 1,2 og elda Samantekt	3.des. Innupróf – This is what happens.... 5.des. Hlutapróf - Samantekt 6.des. 1,2 og elda
17. vika 9.des.	Lokaskil	Stoðtími – lokaskil á verkefnum og prófum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Kveðja frá Kiddý