




## Náms- og kennsluáætlun – Vorönn 2025


### NÆRI2NN05

<b>Kennari</b>	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir <a href="mailto:kristjana.gunnarsdottir@fss.is">kristjana.gunnarsdottir@fss.is</a>	
<b>Viðtalstími</b>	Fimmtudaga kl. 10.15-10.55	
<b>Námsefni</b>	Grunnur að næringarfræði – Aníta G. Gústavsdóttir Efni frá kennara Næringarefnatafla – <a href="http://www.matis.is/ISGEM/is">www.matis.is/ISGEM/is</a> Næringarforrit - <a href="http://www.myfitnesspal.com">www.myfitnesspal.com</a>	
<b>Áfangalýsing</b>	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.	

<b>Námsmat og vægi námsmatsþátta</b>	Áfanginn er símatsáfangi. Til að ná áfanganum verður að ná að minnsta kosti 4,5 í lokaeinkunn og í hverjum námsmatsþætti fyrir sig		
	<b>Símatsáfangi</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>Lokapróf</b> <input type="checkbox"/>	<b>Sleppikerfi</b> <input type="checkbox"/>
	<b>Heiti</b>		<b>Vægi</b>
	Verkefni		10%
	Hópverkefni		25%
	Matardagbókarverkefni		25%
	Innuþróf		25%
	Hlutapróf		15%

<b>Reglur áfanga</b>	Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir (sjá mætingarreglur FS). Slökkt skal vera á farsímum í tímum, nema með gefnu leyfi kennara.
----------------------	--

<b>Annað sem kennari vill láta koma fram</b>	Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. <b>Öllum verkefnum og prófum fyrri hluta annar þarf að vera búið að skila inn fyrir miðannarmat.</b> 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"> <li>• Grunnatriðum næringarfræðinnar</li> <li>• Áhrifum næringar á heilsufar</li> <li>• Fæðuflokkunum og mikilvægi þeirra</li> <li>• Mikilvægi fjölbreyttrar og vel samsettrar fæðu</li> <li>• Orkuefnum, vítamínum, steinefnum og viti megin virkni þeirra</li> <li>• Ráðlögðum dagsskömmtum</li> </ul>	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skoða eigið mataræði á gagnrýnninn hátt</li> <li>• Reikna út næringargildi fæðu með næringarefnatöflum og reikniforritum</li> <li>• Velja holla og góða fæðu til bættrar heilsu</li> </ul>
	
<p><b>Hæfni</b></p> <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taka skynsamlegar ákvarðanir tengdar næringu</li> <li>• Geta sett saman ákjósanlegt mataræði fyrir sig og aðra</li> <li>• Velja „réttu“ fæðu eða forðast fæðu sem hefur neikvæð áhrif á hina ýmsu sjúkdóma</li> <li>• Taka þátt í gagnrýnum umræðum um mataræði</li> <li>• Kunna að sækja sér upplýsingar um næringu</li> </ul>	

Vinnuáætlun		
<b>Tímasókn</b>	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
<b>Heimavinna</b>	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
<b>Undirbúningur fyrir próf</b>	10 klst.	10 klst.
<b>Alls</b>		<b>106 klst. = 5 feim*</b>

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
<b>1. vika</b> 6.-10.janúar	Inngangur að næringarfræði Fæðuval Áhrif samfélagsmiðla Neytendafræði	7.jan. Hópverkefni – matvæli 10.jan. Innupróf - Neytendafræði
<b>2. vika</b> 13.-17. janúar	Innihald matvæla þinna Orkuþörf líkamans Hlutverk og orka fæðu Matardagbók 1	13.jan. verkefni – innihald í 100 g 14.jan. Innupróf – Orkuþörf líkamans 16.jan Matardagbók 1 – orkuþörf þín 17.jan. Innupróf – Útreikningar og innihald
<b>3. vika</b> 20.-24.janúar	Næringarráðleggingar Landlæknisembættis	21. janúar Verkefni– Ráðleggingar um mataræði 23.janúar Vettvangshópverkefni – Búðarferð 1 24.janúar Innupróf – Ráðleggingar um mataræði
<b>4. vika</b> 27.-31.janúar	Heilbrigður lífsstíll Landskönnun um mataræði Íslendinga	27.janúar Innupróf – Heilbrigður lífsstíll 28.janúar Innupróf– Landskönnun um mataræði 30.janúar Hópverkefni – Ráðleggingar um mataræði
<b>5. vika</b> 3.-7.feb.	Melting og frásog Íþróttadrykkir og orkudrykkir Kolvetni Matardagbók 2	3.feb. Innupróf – Melting og frásog 4.feb. Verkefni – Kolvetni 7.feb. Innupróf – Trefjar í 100 g
<b>6. vika</b> 10.-14.feb. Uppbrotsdagur	Áhrif viðbættis sykurs Prótein Matardagbók 2	10.feb. Innupróf – Jamies sugar rush 11.feb. Innupróf – Kolvetni, íþrótt- og orkudr. 13.feb. Verkefni – Prótein 14.feb. Innupróf – Prótein í 100 g 14.feb. Matardagbók 2
<b>7. vika</b> 17.-21.feb.	Fita	17.feb. Innupróf – Prótein 18.feb. Verkefni – Fita 20.feb. Innupróf - Fita
<b>8. vika</b> 24.-28.feb. Vetrarfrí	Orkuefni	<b>24.feb. Hlutapróf – orkuefnum</b> 25.feb. Stoðtími
<b>9. vika</b> 3.-7.mars Miðannarmat Námsmatsdagur	Vatn Matardagbók 3 Matseðill - útreikningur	4.mars Innupróf – Vatn 7.mars Hópverkefni - matseðill
<b>10. vika</b> 10-14.mars	Matardagbók 3 Vítamín Steinefni	11.mars Innupróf - Vítamín 14.mars Vettvangshópverkefni – Búðarferð 2
<b>11. vika</b> 17.-21.mars	Mjólk og mjólkurafurðir Kjöt, fiskur og egg Kornflokkur, garðávextir + fl.	17.mars Matardagbók 3 17.mars Innupróf – Steinefni <b>18.mars Hlutapróf vítamín og steinefni</b> 20.mars Innupróf – mjólk, kjöt, fiskur og egg 21.mars Innupróf -korn, ávextir og fl.
<b>12. vika</b> 24.-28.mars	Plöntuefni Ofurfæða Matardagbók 4	25.mars Hópverkefni - Ofurfæða
<b>13. vika</b> 31.mars-4.apríl	Meðhöndlun matvæla Matarsóun Fæðubótarefni Næring mismunandi hópa	31.mars Matardagbók 4 1.apríl Verkefni – meðhöndlun matvæla 4.apríl Innupróf – Næring mismunandi hópa

*Virðing, samvinna og árangur*

<b>14. vika</b> 7.-11.apríl Starfshlaup og PÁSKAFRÍ !	1,2 og elda Fæðubótarefni	7.apríl Heimaverkefni 1,2 og elda 8.apríl Hópverkefni – Fæðubótarefni
<b>15. vika</b> 21.-25.apríl Sumardagurinn fyrsti	Matardagbók 5 Sérfæði og sjúkdómar Sérfæði og meltingarvegurinn	22. apríl Matardagbók 5 24.apríl Innupróf – Sérfæði og sjd.
<b>16. vika</b> 28.apríl – 2.maí <b>Dimmisio</b>	Sykursýki – offita Átröskun Auglýsingar matvæla	28.apríl Innupróf – Sykursýki – offita 29.apríl Innupróf - Átröskun 29.apríl Innupróf – This is what happens
<b>17. vika</b> 5.-9.maí	Auglýsingar matvæla Samantekt Lokaskil	2.maí Hópverkefni – auglýsing <b>8. maí Hlutapróf - Samantekt</b> 9.maí Stoðtími – lokaskil á verkefnum og prófum

*Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,*

*Kveðja frá Kiddý*