


Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2024

NÆRI2NN05

Kennari	Kristjana Hildur Gunnarsdóttir kristjana.gunnarsdottir@fss.is
Viðtalstími	Mánudagar kl. 10.15-10.55
Námsefni	Veraldarvefurinn 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. Skoðaðir verða matseðlar og uppskriftir og rætt um gæði þeirra. Fæðuflokkarnir eru kynntir. Kennt er um geymslu matvæla og áhrif hennar og helstu matreiðsluaðferða 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 <input checked="" type="checkbox"/> Lokapróf <input type="checkbox"/> Sleppikerfi <input type="checkbox"/>
	Heiti Vægi
	Verkefni 10%
	Innupróf 25%
	Matardagbókarverkefni 25%
	Hópverkefni 25%
	Próf 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
<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 gagnrýninn hátt • Reikna út næringargildi fæðu með næringarefnatöflum og reikniforritum <p>Velja holla og góða fæðu til bættrar heilsu</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 4.-12.janúar	Matur, næring og heilbrigði Innihaldslýsingar og merkingar Matís – næringarefnatöflur Algengar skammtastærðir Ráðleggingar um mataræði	5.jan. Innupróf – myndband 10.jan. Innupróf – Innihaldslýsingar 11.jan. Verkefni – 10 matvæli 12.jan. Innupróf – Ráðleggingar um mataræði
2. vika 15.-19.janúar	Landskönnun um mataræði Íslendinga Orka	15.-16.jan. Innupróf – landskönnun um mataræði Íslendinga 17.jan. Hópverkefni - Rannsóknir
3. vika 22.-26.janúar	Matardagbók 1 Útreikningar og orkuskipting Kaloríur / Orka í 100 g Matardagbók 2 Orkuefnið kolvetni - gervisykur	22.-23.jan. Matardagbók 1 24.jan. Hópverkefni – matseill/útreikningur 25.jan. Innupróf – útreikningur og innihald 25.jan. Innupróf – úr fyrstu tveimur glærupökkum
4. vika 29.jan. – 2.febrúar	Trefjar Orkudrykkir og ípróttadrykkir Matardagbók 3	29.jan. Verkefni úr kolvetnum 31.jan. Innupróf – trefjar í 100 g 1.febr. Innupróf – Jamie Oliver 2.febr. Matardagbók 2 2.febr. Innupróf – kolvetni og ípróttu- og orkudrykkir
5. vika 5.-9.febrúar	Orkuefnið fita Orkuefnið prótein	7.febr. Verkefni – spurningar úr fitu 8.febr. Innupróf – fita
6. vika 12.-16.febrúar	Orkuefnið prótein	12.febr. Matardagbók 3 12.febr. Innupróf – prótein í 100 g 15.febr. Innupróf – prótein
7. vika 19.-23.febrúar Þemadagur/námskeið	Næring og heilbrigður lífsstill	22.febr. Próf úr orkuefnum 23.febr. Innupróf - myndband
8. vika 26.febr. – 1.mars Starfsdagur kennara	Melting Vatn	28.febr. Innupróf – melting og vatn 29.febr. stoðtími
9. vika 4.-8.mars Miðannarmat	Matvæla auglýsingar Aðalsteinefni Snefilsteinefni	6.mars Hópverkefni – auglýsing
10. vika 11.-15.mars Miðannarmat	Fituleysanleg vítamín Vatnsleysanleg vítamín	13.mars Innupróf úr steinefnum 15. mars Innupróf úr vítamínum
11. vika 18.-22.mars Starfshlaup 22.mars Páskafrí 23.mars-1.apríl	Steinefni og vítamín Fæðubótarefni	20.mars Próf úr vítamínum og steinefnum 21.mars Hópverkefni - fæðubótarefni
12. vika 2.-5.apríl	Matardagbók 4 Plöntuefni Ofurfæða 1,2 og elda - uppskriftir	4.apríl Hópverkefni – ofurfæða 5.apríl Verkefni 1,2 og elda
13. vika 8.-12.apríl	Næringargildi - mjólkurflokkur Næringargildi – kjötflokkur Neytendafræði Græna skráargatið	8.apríl Innupróf – næringargildi mjólk og kjöt 10.apríl Matardagbók 4 12.apríl Hópverkefni – Græna skráargatið

Virðing, samvinna og árangur

14. vika 15.-19.apríl	Matardagbók 5 Næringargildi - kornflokkur Næringargildi - garðávextir Næringargildi - aðrar fæðutegundir Næringargildi máltíða Matardagbók 6	14.apríl Innupróf – næringargildi kornflokkur 14.apríl Innupróf - næringargildi garðflokkur og aðrar fæðutegundir. 18.apríl Matardagbók 5 18.apríl Innupróf úr næringargildi máltíða
15. vika 22.-26.apríl	Næring sérstakra hópa Mataræði sjúklinga Sérfæði vegna sjúkdóma Sykursýki Offita Átröskun	22.-23.apríl Innupróf úr næring sérstakra hópa 22.-23.apríl Innupróf úr mataræði sjúklinga 24.apríl Innupróf úr sérfæði vegna sjúkdóma 26.apríl Matardagbók 6 26.apríl Innupróf úr sykursýki, offitu og átröskun
16. vika 29.apríl- 3.maí	Aðrar gerðir af sérfæði Upprifjun	29.-30.apríl Innupróf úr aðrar gerðir af sérfæði 2.maí Innupróf úr myndbandi 3.maí Samantektarpróf úr efni vetrarins
17. vika 6.-10. maí	Lokaskil Stoðtími	Lokaskil á verkefnum og prófum

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf,

Kveðja frá Kiddý