



Næringarfræði 2A05

Námsáætlun, haustönn 2023

Kennari/kennarar:

Hafrún Eva Arnardóttir

Netfang/netföng:

hafrun.arnardottir@bhs.is

Lýsing:

Í áfanganum er farið í hlutverk helstu næringarefna sem líkaminn þarf á að halda og hver skortseinkenni geti verið. Lært er um meltingu fæðunnar þ.e. niðurbrot og upptöku næringarefna. Fjallað er um næringarþarfir mismunandi hópa s.s. barna, aldraðra og íþróttafólks. Farið er yfir rannsóknir á mataræði hérlendis og ráðleggingar frá landlækniseimbættinu um mataræði og næringarefni sem gefnar hafa verið út. Farið verður yfir mismunandi mataræði/matarkúra og spjallað um kosti þeirra og galla. Nemendur læra einnig um merkingar matvæla s.s. innihalds- og næringargildislýsingar.

Þekking, leikni, hæfni:

Markmið áfangans er að nemendur öðlist þekkingu á grundvallarþáttum næringarfræðinnar og verði færir um að draga ályktanir um hollustugildi mismunandi mataræðis. Að áfanga loknum ættu nemendur að skilja tengsl óholls mataræðis við sjúkdóma vera færir um að mynda sér skoðanir á næringu og lífsstíl. Nemendur ættu einnig að geta skipulagt heilsusamlegt fæði fyrir mismunandi hópa fólks.

Námsmat:

Verkefni (9 verkefni) 45%

Próf 1 (15%)

Próf 2 (15%)

Próf 3 (10%)

Nemendakynningar (15%)

Námsgögn:

Bókin: Grunnur að næringarfræði eftir Anítu G. Gústafsdóttur

Önnur námsgögn verða á Innu, glærur, greinar, vefsíður og annað efni.

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Mikilvægt er að vinna jafnt og þétt yfir önnina og vera virkur í tímum. Nemendur eiga alltaf að mæta með fartölvur þar sem verkefni eru unnin í gegnum Innu og skilað þar.

Við verkefnavinna eiga nemendur að nota þau gögn og bækur sem kennari vísar á og ekki er leyfilegt að skila svörum sem fundin eru með hjálp gervigreindar.

Ekki verður tekið við verkefnum eftir skilafrest.

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
33	18. ágúst		
34	21.-25. ágúst	Kynning á áfanga, fæðuval og næringarráðleggingar	Verkefni 1 (5%)
35	28.ágúst -1. sept.	Hlutverk orku og orka fæðu	
36	4.-8. sept.	Orka líkamans	Verkefni 2 (5%)
37	11.-15. sept.	Melting og frásog	Verkefni 3 (5%)
38	18.-22. sept.	Kolvetni	Próf 1 (15%)
39	25.-29. sept.	Kolvetni	Verkefni 4 (5%)
40	2.-6. okt.	Prótein	<i>Undirb./úrv. Vörðuvika I</i> Verkefni 5 (5%)
41	9.-13. okt.	Fita	Verkefni 6 (5%)
42	16.-20. okt	Vatn	Próf 2 (15%)
43	23.-25. okt.	Vítamín	<i>Hausthlé fimmtud. og föstud.</i> Verkefni 7 (5%)
44	30. okt. - 3. nóv.	Steinefni	Verkefni 8 (5%)
45	6.-10. nóv.	Merkingar matvæla og meðhöndlun matvæla	<i>Undirb./úrv. Vörðuvika II.</i> Verkefni 9 (5%)
46	13.-17. nóv.	Næring sérstakra hópa –meðganga, ungbörn og ungmenni	Próf 3 (10%)
47	20.-24. nóv.	Næring sérstakra hópa – íþróttafólk, sjúklingar og aldraðir	
48	27. nóv. - 1. des.	Undirbúningur nemendakynninga	Nemenda- kynningar (15%)
49	4.-8. des	Nemendakynningar	
50	11.-13. des	Nemendakynningar	<i>Síðasti kennsludagur Varða III</i>

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.