



NÆR2A05 dreifnám

Námsáætlun, haustönn 2023

Kennari/kennarar:

Hafrún Eva Arnardóttir

Netfang/netföng:

hafrun.arnardottir@borgo.is

Lýsing:

Í áfanganum er fjallað um næringarefni, hlutverk þeirra, dagsþörf og skortseinkenni. Fjallað er um ráðleggingar um mataræði og næringarefni fyrir mismunandi hópa og kannanir á mataræði skoðaðar. Farið er í gildandi lög og reglugerðir um aukefni í matvælum og merkingar umbúða. Farið er í næringarefnatöflur/-forrit til að reikna út næringargildi máltíða. Fjallað er um næringarþarfir sérstakra hópa s.s. næringu á meðgöngu, barna, aldraðra og íþróttafólks. Lögð er áhersla á að nemendur verði meðvitaðir um eigin ábyrgð á góðri næringu og geti með gagnrýnum hætti metið gildi fullyrðinga um næringu í fjölmiðlum og á netinu.

Þekking, leikni, hæfni:

Markmið áfangans er að nemendur öðlist þekkingu á grundvallarþáttum næringarfræðinnar, verði færir um að draga sjálfstæðar ályktanir um hvað sé hollt og hvað óhollt og verði meðvitaðir um eigin ábyrgð á góðri næringu og heilsu.

Að áfanga loknum á nemendum að vera ljóst hvers virði góðar neysluvenjur eru fyrir heilsu og líðan. Nemendur eiga að loknu námskeiðinu að vera færir um að mynda sér skoðanir á næringu og lífsstílasamt því að geta skipulegt heilsusamlegt mataræði fyrir mismunandi hópa fólks.

Námsmat:

Verkefni (8 verkefni) 40%

Próf (15%)

Þátttaka í lotum og umræðutímum (30%)

Lokaverkefni (15%)

Námsgögn:

Bókin: Grunnur að næringarfræði eftir Anítu G. Gústafsdóttur

Önnur námsgögn verða á Innu, glæsur, greinar, vefsíður og annað efni

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Umræðutímar eru á miðvikudögum kl: 18-19

Mikilvægt er að vinna jafnt og þétt yfir önnina og vera virkur í umræðutímum.

Mikilvægt að nota námsbók og efni sem kennari bendir í verkefnavinnu áfangans og ekki leyfilegt að nota gervigreind til að svara spurningum.

Ekki verður tekið við verkefnum eftir skilafrest.



Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
33	18. ágúst		
34	21.-25. ágúst	Lota 1- 25.ágúst - Kynning á áfanga	
35	28.ágúst - 1. sept.	Fæðuval og næringarráðleggingar	U1 Verkefni 1
36	4.-8. sept.	Hlutverk orku og orka fæðu	U2
37	11.-15. sept.	Orka líkamans	U3 Verkefni 2
38	18.-22. sept.	Melting og frásog	U4 Verkefni 3
39	25.-29. sept.	Kolvetni	U5 Verkefni 4
40	2.-6. okt.	Prótein	U6 Verkefni 5
41	9.-13. okt.	Lota 13.okt. - Fita	U7
42	16.-20. okt	Vatn	U8 Verkefni 6
43	23.-25. okt.	Vítamín	U9
44	30. okt. - 3. nóv.	Steinefni	U10 Verkefni 7
45	6.-10. nóv.	Merkingar matvæla og meðhöndlun matvæla	U11 Próf (15%)
46	13.-17. nóv.	Næring sérstakra hópa – meðganga, ungbörn og ungmenni	U12 Verkefni 8
47	20.-24. nóv.	Næring sérstakra hópa – íþróttafólk, aldraðir, sjúklingar	U13
48	27. nóv. - 1. des.	Lota 3- 1.des. - Næring framtíðarinnar, matarsóun og fl.	U14
49	4.-8. des	Næring framtíðarinnar, matarsóun og fl.	U15 Lokaverkefni (15%)
50	11.-13. des		

Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.