



# NÆR2A05 dreifnám

Námsáætlun, haustönn 2021

**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 skipuleggt 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, glærur, greinar, vefsíður og annað efni

**Aðrar mikilvægar upplýsingar:**

Umræðutímar eru á þriðjudögum kl: 18-19

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

Ekki verður tekið við verkefnum eftir skilafrest.



Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
1	18.-20. ágúst		
2	23.-27. ágúst	<b>Lota 1- 28.ágúst</b> - Kynning á áfanga	
3	30. ágúst- 3. sept.	Fæðuval og næringarráðleggingar	U1 Verkefni 1
4	6.-10. sept.	Hlutverk orku og orka fæðu	U2
5	13.-17. sept.	Orka líkamans	U3 Verkefni 2
6	20.-24. sept.	Melting og frásög	U4 Verkefni 3
7	27. sept.- 1. okt.	Kolvetni	U5 Verkefni 4
8	4. okt.- 8. okt.	<b>Lota 2- 9.okt.</b> - Prótein	U6 Verkefni 5
9	11. okt.- 15. okt.	Fita	U7
10	18. - 21. okt.	Vatn	U8 Verkefni 6
11	26. - 29. okt.	Vítamín	U9
12	1.-5. nóv.	Steinefni	U10 Verkefni 7
13	8.-12. nóv.	Merkingar matvæla og meðhöndlun matvæla	U11 Próf (15%)
14	15.-19. nóv.	Næring sérstakra hópa – meðganga, ungbörn og ungmenni	U12 Verkefni 8
15	22.-26. nóv.	Næring sérstakra hópa – íþróttafólk, aldraðir, sjúklingar	U13
16	29. nóv - 3. des.	<b>Lota 3- 4.des.</b> - Næring framtíðarinnar, matarsóun og fl.	U14
17	6.-10. des.	Næring framtíðarinnar, matarsóun og fl.	U15 Lokaverkefni (15%)
18	13.-17. Des.		

*Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.*