



Síða 1 af 3	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	<b>Námsáætlun</b> <b>NÆR 1036U – Vorönn 2017</b>	

<b>Kennari:</b> Margrét Þóra Jónsdóttir	<b>Netfang:</b> greta@fva.is
--	---------------------------------

**Námsgögn:**  
Leshefti sem kennari hefur sett saman og er til sölu á skrifstofu FVA. Viðbótarefni verður kynnt á INNU þegar við á.

**Kennsluform:**  
Áfanginn er kenndur í dreifnámi þar sem nemendur stunda námið í fjarnámi og mæta jafnframt í sex staðbundnar lotur á önninni. Fjarnámið fer fram í gegnum vefkerfi skólans, INNU. Á hverjum þriðjudegi frá 10. janúar til 25. apríl fá nemendur sent kennslubríf í INNU með leiðbeiningum og skilaverkefni vikunnar. Kennslubrífina má finna í INNU undir flípanum „Efni“ en skilaverkefnið undir flípanum „Verkefni“. Gerðar eru kröfur um sjálfstæð vinnubrögð og eru nemendur hvattir til að aðstoða hver annan t.d. í gegnum umræðuþræði á INNU en einnig geta þeir spurt kennara ráða eða beðið um skýringar á verkefnum og öðru á INNU. Staðlotur verða að mestu nýttar til að leggja fyrri stærri verkefni, fara yfir lykilatriði námsefnisins og svara spurningum nemenda.

**Lýsing:**  
Í áfanganum er lögð áhersla á grundvallaratriði næringarfræðinnar, einkum orkuefnin og upplýsingar um næringu til neytenda. Helstu efnisþættir áfangans eru orkuefnin og helstu næringarefnið, melting matar, merkingar matvæla, upplýsingalæsi, ráðleggingar Embætti landlæknis, mataræði Íslendinga, holdafar og hreyfing.

Síða 2 af 3	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	<b>Námsáætlun</b> <b>NÆR 1036U – Vorönn 2017</b>	

### Markmið (þekking, leikni, hæfni):

#### Þekking

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- grundvallaratriðum næringarfræðinnar, einkum varðandi helstu næringarefni, orkuefni og orkubúskap líkamans
- ráðleggingum Embætti landlæknis um mataræði og næringarefni
- grundvallaratriðum í næringarmeðferð helstu sjúkdóma og helstu gerðum sjúkráhusfæðis

#### Leikni

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- velja fæðu í samræmi við ráðleggingar Embætti landlæknis
- gefa öðrum einfaldar ráðleggingar um mataræði
- framkvæma einfalda næringarútreikninga
- skrá og fylgjast með mataræði sínu

#### Hæfni

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- átta sig á gildi næringar fyrir almennt heilsufar og holdafar og mynda sér rökstuddar skoðanir á mikilvægi hollrar næringar
- bæta mataræði sitt og huga þannig betur að eigin heilsu
- meta þær upplýsingar um næringu og heilsu sem eru á markaðnum í dag á gagnrýninn hátt og afla sér áreiðanlegra upplýsinga


### Námsmat:

*Annareinkunn vegur 75% af lokaeinkunn og skriflegt lokapróf 25% af lokaeinkunn.*

Annareinkunn:

- Á önninni verða alls 10 skilaverkefni sem gilda samtals 65% af lokaeinkunn. Þrjú verkefni hafa 10% vægi (sjá töflu) en hin sjö gilda 5% hvert verkefni. Skilafrestur er ein vika nema annað sé tekið fram og er mikilvægt að skila verkefnum á réttum tíma (á INNU). Auk skilaverkefna er nemendum ráðlagt að gera kaflaverkefni í kennslubókinni til að átta sig betur á aðalatriðum við lesturinn en þeim þarf ekki að skila.
- 2 hlutapróf eru í áfanganum sem gilda samtals 10% af lokaeinkunn (5% hvort). Annað hlutaprófið er heimapróf en hitt er tekið í staðlotu.

Lokaprófið verður í síðustu staðlotunni, 27. apríl.

Síða 3 af 3	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	<b>Námsáætlun</b> <b>NÆR 1036U – Vorönn 2017</b>	

### Áætlun annarinnar:

Vika	Dags.	Námsþættir	Helsta lesefni (leshefti)	Námsmatsþættir
1	5.1-6.1	Inngangur: Næring, heilsa og mannlíkaminn	Bls. 3-16	
2	9.1-13.1	Inngangur: Næring, heilsa og mannlíkaminn Orka og orkuefnin, inngangur	Bls. 3-16 Bls. 18-37	<b>Staðlota 1 12/1:</b> <b>Kynning.</b> <b>Innlögn á fjölmiðlaverkefni</b>
3	16.1-20.1	Kolvetni	Bls. 44-68	Sv.1* – Umræða: Sykur og sætuefni
4	23.1-27.1	Fita	Bls. 71-80	Sv.2 – Fita og kolvetni
5	30.1-3.2	Merkingar matvæla	Bls. 39-42	<b>Staðlota 2 2/2:</b> <b>Sv.3 – Merkingar matvæla 10%</b>
6	6.2-10.2	Prótein Alkóhól	Bls. 82-87 Bls. 90-94	Sv. 4 – Prótein og alkóhól
7	13.2-17.2	Melting	Bls. 96-102	Sv.5 – Melting
8	20.2-24.2	Næring og fjölmiðlar: Upplýsingalæsi	Bls. 104-108	<b>Staðlota 3 23/2:</b> <b>Sv.6 – Fjölmiðlaverkefni (upplýsingalæsi) 10%</b>
9	27.2-3.3	Upprifjun		<b>Hlutapróf (heimapróf)</b>
10	6.3-10.3	RDS Vítamín, vatn, steinefni og snefilefni	Bls. 110-136	Sv.7 – Vítamín, vatn og steinefni
11	13.3-17.3	Mataræði Íslendinga og ráðleggingar um mataræði	Bls. 140-149	<b>Staðlota 4 16/3:</b> <b>Sv.8 – Mataræði mitt 10%</b>
12	20.3-24.3	Holdafar, offita og átröskun	Bls. 151-188	Sv.9 – Umræða: Holdafar og heilsa
13	27.3-31.3	Upprifjun		
14	3.4-7.4	Næring og sjúkdómar	Ítarefni á Innu	<b>Staðlota 5 6/4:</b> <b>Hlutapróf (í tíma) og upprifjun</b>
15		<b>Páskafri</b>		
16	19.4-21.4	Hreyfing, íþróttir og næring	Bls. 192-198	Sv.10 (innlagt fyrir páskafri) – Næring og sjúkdómar. Hreyfing
17	24.4-28.4	Upprifjun		<b>Staðlota 6 27/4:</b> <b>Lokapróf</b>

Áætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.

\*Sv.=Skilaverkefni