


Síða 1 af 3	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun NÆRI1GR05 – Vorönn 2017	

Kennari: Margrét Þóra Jónsdóttir	Netfang: 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.

Lýsing:
Í áfanganum er lögð áhersla á grundvallaratriði næringarfræðinnar, einkum orkuefnin og upplýsingar um næringu til neytenda. Helstu efnisþættir áfangans eru orkuefnin og helstu næringarefni, melting matar, merkingar matvæla, upplýsingalæsi, ráðleggingar Embætti landlæknis, mataræði Íslendinga, holdafar og hreyfing.
Efni áfangans verður rakið í fyrirlestur og umræðum auk töluverðrar verkefnavinnu innan og utan kennslustunda. Gerðar eru kröfur um sjálfstæð vinnubrögð við verkefnavinnu.

Markmið (þekking, leikni, hæfni):

Þekking
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:


- grundvallaratriðum næringarfræðinnar, einkum varðandi helstu næringarefni, orkuefnin og orkubúskap líkamans
- ráðleggingum Embætti landlæknis um mataræði og næringarefni

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 gagnrýnninn hátt og afla sér áreiðanlegra upplýsinga

Síða 2 af 3	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun NÆRI1GR05 – Vorönn 2017	

Námsmat:

Almennt er ekki hefðbundið lokapróf í áfanganum (sjá neðar) en hann byggir mikið á verkefnavinnu.

Verkefnavinna 60% : Kaflaverkefni, umræðuverkefni, skýrslur og ígrundanir
Hlutapróf 30% : Þrjú hlutapróf verða á önninni og gildir hvert þeirra 10%
Ástundun 10% : Áhersla á góða mætingu, verkefnaskil, virkni í tímum og ábyrgð nemanda

Nemendur vinna að vinnumöppu sem þarf að skila fyrir hvert hlutapróf og í lok annar.

Þrjú skilyrði eru fyrir því að nemandi sleppi lokaprófi:

- 1) A.m.k. 80% raunmæting (án tillits til veikinda eða forfalla) í kennslustundir
- 2) A.m.k. 80% verkefnaskil
- 3) Meðaleinkunn úr hlutaprófunum þremur sé a.m.k. 4,5


Ef raunmæting nemanda er undir 80%, verkefnaskil undir 80% og/eða meðaleinkunn úr hlutaprófunum þremur er undir 4,5 þarf nemandi að taka lokapróf í áfanganum, en þá vegur lokapróf 50% og vinna á önninni 50%.

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Nemendur skulu virða skilafresti verkefna. Ekki er hægt að vinna upp verkefni annarinnar í annarlök. Einkunnir miðast ætíð við 100% verkefnaskil; ef nemandi sleppir verkefni fær hann 0,0 í einkunn fyrir það.

Nemendum ber að fylgjast vel með tilkynningum og öðru sem kennari setur inn á INNU. Verkefni, glærur o.þ.h. má finna undir flípanum „Efni“.

Snjallsímar eru einungis leyfðir í kennslustundum til að leysa verkefni og skal ekki hafa síma uppi við ef ekki er verið að nota þá við verkefnavinnu.

Síða 3 af 3	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun NÆRI1GR05 – Vorönn 2017	

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	
3	16.1-20.1	Merkingar matvæla	Bls. 39-42	
4	23.1-27.1	Kolvetni	Bls. 44-68	Skila skýrslu 1 (Merkingar matvæla)
5	30.1-3.2	Fita	Bls. 71-80	Möppuskil
6	6.2-10.2	Prótein	Bls. 82-87	Hlutapróf 1
7	13.2-17.2	Alkóhól Melting	Bls. 90-94 Bls. 96-102	
8	20.2-24.2	Næring og fjölmiðlar: Upplýsingalæsi	Bls. 104-108	
9	27.2	Næring og fjölmiðlar: Upplýsingalæsi Opnir dagar	Bls. 104-108	
10	6.3-10.3	RDS Vítamín, vatn, steinefni og snefilefni	Bls. 110-136	
11	13.3-17.3	Vítamín, vatn, steinefni og snefilefni	Bls. 110-136	Möppuskil
12	20.3-24.3	Mataræði Íslendinga og ráðleggingar um mataræði	Bls. 140-149	Hlutapróf 2
13	27.3-31.3	Holdafar, offita og átröskun	Bls. 151-188	
14	3.4-7.4	Holdafar, offita og átröskun	Bls. 151-188	Skila skýrslu 2 (Mataræði mitt)
15		Páskafri		
16	19.4-21.4	Holdafar, offita og átröskun	Bls. 151-188	
17	24.4-28.4	Hreyfing, íþróttir og næring	Bls. 192-198	Möppuskil
18	1.5-5.5	Upprifjun		Hlutapróf 3
19	8.5-9.5	Upprifjun og samantekt		Skila fjölmiðlaverkefni Lokaskil vinnuöppu

Áætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.