



Síða 1 af 3	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun haustönn 2018 NÆRI1GR05 – Hagnýt næringarfræði	

Kennari: Margrét Þóra Jónsdóttir	Netfang: greta@fva.is
--	---------------------------------

Námshöggn: Bókin „Lífsþróttur – næringarfræði fróðleiksfúsra“ eftir Ólaf Gunnar Sæmundsson, útgáfuár 2015 (3. útgáfa). Viðbótarefni verður kynnt á INNU þegar við á.
--

Lýsing: Í áfanganum er fjallað um hagnýta næringarfræði daglegs lífs þar sem nemendur rýna m.a. í hollustu, verð, máltíðaskipulag, merkingar matvæla og innihaldslýsingar, eldamennsku, upplýsingalæsi og ýmsar mýtur/tískubólur um mataræði. Farið er yfir grunnþekkingu á næringarefnunum og fjallað um almennar ráðleggingar um mataræði. Fjallað er um ýmis hagnýt ráð varðandi t.d. máltíðir og fæðuval og farið saman í búðarferðir. Einnig er fjallað um heilsu og holdafar, næringu og íþróttir sem og tengsl næringar við líkamlega og andlega heilsu. Nemendur fá þjálfun í að velja hollari valkostinn og að gera uppskriftir hollari. Í áfanganum rýna nemendur því í eigið mataræði og máltíðaskipulag með það fyrir augum að bæta fæðuveitur sínar, lífsstíl og eigin heilsu í leiðinni. Efni áfangans verður rakið í fyrirlestur og umræðum auk töluverðar verkefnavinnu innan og utan kennslustunda. Gerð er krafa um sjálfstæð vinnubrögð og ábyrgð á eigin námi.

Markmið (þekking, leikni, hæfni):
Þekking Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: <ul style="list-style-type: none"> • grundvallaratriðum næringarfræðinnar, einkum varðandi orkuefni og helstu næringarefni • orkubúskap líkamans og tengslum heilsu og holdafars • ráðleggingum Embættis landlæknis um mataræði og næringarefni • helstu ráðleggingum um næringu í tengslum við íþróttir/hreyfingu
Leikni Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: <ul style="list-style-type: none"> • lesa á matvælaumbúðir og meta upplýsingar á merkingum matvæla • velja fæðu í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis • velja hollari valkostinn þegar kemur að næringu og að gera uppskriftir hollari • skrá og fylgjast með mataræði sínu og setja sér raunhæf markmið þar að lútandi
Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: <ul style="list-style-type: none"> • átta sig á gildi næringar fyrir almennt heilsufar og holdafar

Síða 2 af 3	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun haustönn 2018 NÆRI1GR05 – Hagnýt næringarfræði	

- mynda sér rökstuddar skoðanir á mikilvægi hollrar næringar
- bæta mataræði sitt (einkum hvað varðar fæðuval og máltíðaskipan) 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:

Áfanginn er símatsáfangi þar sem mikið er lagt upp úr verkefnavinnu jafnt yfir önnina. Ekkert lokapróf er í áfanganum.

- Verkefnavinna = 60%
 - Einstaklingsverkefni um eigið mataræði = 25-30%
 - Önnur verkefnavinna s.s. hópverkefni, umræðuverkefni og ígrundanir = 30-35%
- Hlutapróf = 30%
 - Þrjú hlutapróf verða á önninni og gildir hvert þeirra 10%
- Mæting og ástundun = 10%
 - Áhersla á góða raunmætingu og virkni í tímum

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

Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Tími við nám: 60 klst í kennslustundir + 50 klst í heimavinnu = Alls 110 klst


Verkefnaskil: **Nemendur skulu virða skilafresti verkefna**, ekki er tekið við verkefnum eftir að kennari hefur skilað þeim til baka til nemenda. Ekki er hægt að vinna upp verkefni annarinnar í annarlök. Einkunnir miðast ætíð við 100% verkefnaskil (þ.e. ef nemandi sleppir verkefni fær hann 0,0 í einkunn fyrir það).

INNA: Nemendum ber að fylgjast vel með tilkynningum og öðru efni (s.s. glærum, verkefnum og ítarefni) sem kennari setur inn á INNU.

Í kennslustundum: **Snjallsímar eru einungis leyfðir í kennslustundum til að leysa verkefni og er nemendum óheimilt að hafa síma uppi við ef ekki er verið að nota þá við verkefnavinnu.** Jafnframt eiga nemendur ekki að rápa inn og út úr kennslustundum.

Hlutapróf – sjúkrapróf: Nemendur skulu taka öll hlutapróf á prófdegi. **Ekki er í boði að taka hlutapróf síðar á bókasafninu.** Sjúkrapróf vegna hlutaprófa eru aðeins í boði fyrir þá sem eru löglega afsakaðir (tilkynnt og skráð veikindi/leyfi í INNU) og fara þau fram á námsmatsdögum í lok annar.

Viðtalstími kennara: Kennari er með fastan viðtalstíma á skrifstofunni á fimmtudögum kl. 9:40 - 10:35.

Síða 3 af 3	Fjölbrautaskóli Vesturlands	
	Námsáætlun haustönn 2018 NÆRI1GR05 – Hagnýt næringarfræði	

Áætlun annarinnar*:

Vika	Dags.	Námsþættir	Helsta lesefni	Námsmatsþættir**
1	20.-24.8	Inngangur og kynning Ráðleggingar um mataræði	Formáli Kafli 1	Mataræði mitt: Baseline matardagbók og markmiðasetning
2	27.-31.8	Ráðleggingar um mataræði Mataræði Íslendinga Markmiðasetning	Kafli 1 Ítarefni	
3	3.-7.9	Orkuefni: Inngangur. Kolvetni. Sykur, sætuefni, trefjar o.fl.	Kafli 2	
4	10.-14.9	Orkuefni: Fita. Prótein. Prótein fæðubótarefni o.fl.	Kafli 2	
5	17.-21.9	Orkuefni: Prótein. Alkóhól.	Kafli 2	HLUTAPRÓF 1
6	24.-28.9	Vítamín, steinefni og vatn	Kafli 3 og 4	
7	1.-5.10	Vítamín, steinefni og vatn	Kafli 3 og 4	Mataræði mitt: Næringarefnaneysla
8	8.-12.10	Merkingar matvæla og innihaldslýsingar Hollusta og verð	Ítarefni	Mataræði mitt: Staðan tekin
9	15.-17.10	Næring og fjölmiðlar: Upplýsingalæsi <i>Miðannarfrí 18.-19.10</i>	Ítarefni	
10	22.-26.10	Uppskriftir og eldamennska		HLUTAPRÓF 2
11	29.10-2.11	Heilsa og holdafar. BMI og kjörþyngd. Offita og átröskun	Kafli 5 og 6	
12	5.-9.11	Heilsa og holdafar. Jákvæð sjálfmynd	Kafli 5 og 6	
13	12.-16.11	Hreyfing, íþróttir og næring	Kafli 8	Mataræði mitt: Máltíðir í tengslum við hreyfingu
14	19.-23.11	Áhrif mataræðis á heilsu og líðan. Heilbrigður lífsstíll; heilsueflandi framhaldsskóli	Ítarefni	
15	26.-30.11	Ýmislegt s.s. vegan, koffein... Óskir nemenda	Ítarefni	HLUTAPRÓF 3
16	3.-7.12	Mataræði mitt – naflaskoðun <i>Námsmatsdagur</i>		Mataræði mitt: Endpoint matardagbók
17	10.-14.12	Verkefnavinna og námsmat <i>Námsmatsdagur</i>		Lokaskil á vinnumöppu

*Áætlunin er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.

**Hlutapróf og einstaklingsverkefni um eigið mataræði. Þar að auki bætast við tíma- og hópverkefni og ígrundanir.