



Kennsluáætlun - Haustönn 2023

NÆRI2AA05

Áfangalýsing

Í áfanganum er fjallað um íslenskar ráðleggingar um fæðuval og hvernig hægt er að haga mataræði í samræmi við þær. Einnig eru kynntar nýjar rannsóknir um mikilvægi heilbrigðar meltingarflóru og kenningar um virkni lífverunnar sem heildar. Fjallað er um orkuefni, steinefni, snefilefni, vítamín og virk plöntuefni. Farið er yfir alla matvælaflokkana með tilliti til næringargildis og uppbyggingar hollra máltíða. Nemendur reikna út næringargildi eigin mataræðis, æfa sig í að byggja upp hollar máltíðir og reikna út næringargildi þeirra. Næringarforrit eru notuð til útreikninga. Kynnt eru lög og reglugerðir um aukefni og vörumerkingar matvæla og nemendur þjáfaðir í að lesa innihaldslýsingar þeirra. Fjallað er um næringarþarfir fólks á ýmsum aldurs skeiðum. Mataræði sjúklinga á sjúkrahúsum, öldrunarheimilum og í heimahúsum er tekið fyrir. Fjallað er um allar helstu gerðir af sérfæði og forsendur fyrir því ásamt mikilvægustu matareitranir og matarsýkingar.

Markmið áfangans

Nemendur öðlist þekkingu á næringarefnum og í hvaða fæðutegundum þau finnast, þekki aðalhlutverk næringarefnanna, afleiðingar næringarskorts og ofeldis, megináherslur í næringarþörfum nokkurra ólíkra hópa og helstu matarsjúkdóma og matareitranir.

Kennsluefni

Næring og hollusta eftir Elísabetu S. Magnúsdóttir.
Efni frá kennara og upplýsingar af neti.

Námsmat

Lokapróf	55%	þar af verkefni: Einstaklingsritgerð – örritgerð 3% Orkuþörf og morgunmaturinn 5% Orkuútreikningar máltíða 3% Fæðudagbók eða annað verkefni 5% Heimildaritgerð (hópverkefni) 9% Tímaverkefni 10%
Ferilmappa	35%	
Stöðupróf	10%	

Áætlun um yfirferð:

33. – 34. vika	Kaflar 1 – 3
34. – 38. vika	Kaflar 4 – 7
39. – 40. vika	Kaflar 8 – 12 Stöðupróf
41. – 44. vika	Kaflar 13 – 20
45. – 46. vika	Kaflar 20 - 23 Stöðupróf
47. – 49. vika	Matarsjúkdómar o.fl.

Kennsluáætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar.

Kennari: Jón Grétar Hafsteinsson