



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Haustönn 2026

NÆRI2AA05 Næringarfræði

Kennari:	Brynja Valgeirsdóttir (BV), brynjav@fsu.is
----------	---

Áfangalýsing

Í áfanganum er fjallað um næringarfræði mannsins, næringarefni fæðunnar og samspil hennar við mannlíkamann á hinum ýmsu æviskeiðum. Sérstakar næringarþarfir, aukaefni og eiturefni í matvælum ásamt umfjöllun um matvælasjúkdóma.

Undanfari: Enginn.

Þekkingarviðmið - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- næringarefnum fæðunnar og samspili þeirra við mannlíkamann
- meltingu og mikilvægi örveruflórunnar í því samhengi
- mikilvægi vatns
- merkingum matvæla
- áhrifum matreiðslu- og geymsluaðferða á næringargildi fæðu
- næringarþörf á mismunandi æviskeiðum
- eiturefnum í matvælum
- fæðuofnæmi og fæðuóþoli
- fæðutengdum sjúkdómum

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- lesa næringarfræðilegar upplýsingar úr máli og myndum
- meta hollustu fæðu sinnar
- reikna orku- og næringarefnainnihald fæðunnar
- beita hugtökum næringarfræðinnar

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- auka skilning sinn á næringarfræðilegum viðfangsefnum
- geta tekið rökstudda afstöðu til næringarfræðilegra álitamála
- tengja undirstöðuþekkingu í næringarfræði við daglegt líf og sjá notagildi hennar
- taka ábyrgð á eigin lífi með tilliti til næringarþarfa og heilbrigðis
- afla sér frekari þekkingar á sviði næringarfræðinnar

Námsefni:

Elísabet S. Magnúsdóttir (2007). *Næring og hollusta*, 3. útgáfa. Mál og Menning.
Bókin er til sem hljóðbók: <https://hbs.is/SkodaBok/9705>

Einnig er hægt að notast við bókina *Grunnur að næringarfræði* (2020) eftir Anítu G. Gústavsdóttur.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Próf	Þrjú próf yfir önnina	35 %
Verkefni		65 %
Minni verkefni	Tímaverkefni og krossar	35 %
Stærri verkefni	Ritanir, kynningar og önnur stærri verkefni	30 %
Samtals		100 %

Nemendur eru hvattir til að fylgjast mjög vel með Vikuyfirliti áfangans á Innu yfir önnina! Þar birtast allar upplýsingar um verkefni og fyrirlestra hverrar viku.

Sérreglur áfangans og aðrar upplýsingar

Nemendur vinna ýmis verkefni samhliða yfirferð námsefnis. Verkefnin eru misstór og vega mismikið og eru ýmist einstaklings- eða hópverkefni. Skýrslum og öðrum ritunarverkefnum skal skila á word eða docx-formi innan viku frá lokum verkefnis. Eftir skiladag reiknast engin einkunn fyrir verkefni. Sjá nánari leiðbeiningar á Innu.

Viðvera í tímum. Ef nemandi fer úr tíma og er fjarverandi lengur en í 10 mínútur þá er það skráð sem fjarvist (F) fyrir tímann. Notkun tölvu/síma við námið er mikilvæg alla önnina, en notkun tölvu eða síma í tölvuleiki og spjall á netinu í kennslustund er ekki liðin og jafngildir það fjarvist (F). Fjarvist verður gefin **án aðvörunar** ef kennari verður var við það að sími/tölva er notuð í annað en það sem við kemur námi. **Nemendur 20 ára og eldri** skulu í upphafi annar gera samning við kennara varðandi mætingu og verkefnaskil. Standi nemandi ekki við samninginn á hann á hættu að verða vikið úr áfanganum.

Reglur um svindl og notkun gervigreindar

Á vef skólans er að finna reglur sem varðar svindl og notkun gervigreindar við skil á verkefnum - [Nánari upplýsingar á vefsíðu skólans](#)

Ef að grunur um ritstuld og/eða óleyfilega notkun á gervigreind vaknar gætu nemendur þurft að gera munnlega grein fyrir verkefni/prófi. **Kennari áskilur sér rétt til að gefa 0 í einkunn fyrir verkefni þar sem grunur er um ofnotkun gervigreindar.**

Sömu reglur gilda um notkun gervigreindar við skrif og gilda um heimildaskráningu almennt. [Reglur um heimildaskráningu á vefsíðu skólans](#)

Námsáætlun er birt með fyrirvara um breytingar.
Gangi ykkur vel!

Selfossi, 14. ágúst 2026
Brynja Valgeirsdóttir

Áætlun um yfirferð!

Vika	Dagsetning	Námsefni	Annað
34.	17.8 - 23.8	Kynning á áfanga og áfangareglum.	<i>Kennsla hefst 19. ágúst</i>
35.	24.8 - 30.8	1. kafli – Matur og menning	
36.	31.8 - 6.9	2. kafli – Orka, orkupörf og orkugildi	
37.	7.9 - 13.9	2.2 – Næringarefni og aukaefni	
38.	14.9 - 20.9	3. kafli – Kolvetni	
39.	21.9 - 27.9	4. kafli - Fita	Próf I: Kaflar 1-4
40.	28.9 - 4.10	5. kafli – Prótein	
41.	5.10 - 11.10	6. kafli – Melting og meltingarvegurinn	<i>Áfangamessa 7. október</i>
42.	12.10 - 18.10	6.2 – Mismunandi mataræði	<i>Valdagur 14. október</i>
43.	19.10 - 25.10	6.3 – Þarmaflóran	<i>Miðannarmat 21. október</i> <i>Haustfrí 22.-23. október</i>
44.	26.10 - 1.11	8. kafli - Aðalsteinefni	Próf II: Kaflar 5-8
45.	2.11 - 8.11	9. kafli – Snefilsteinefni	
46.	9.11 - 15.11	9.2 – Þungmálmur, skordýraeitur og örplast	
47.	16.11 - 22.11	10. kafli – Fituleysanleg vítamín	
48.	23.11 - 29.11	11. kafli – Vatnsleysanleg vítamín	
49.	30.11 - 6.12	12. kafli – Bætiefni	
50.	7.12 - 13.12	13. kafli – Macros og næringargildi í fæðu	Próf III: Kaflar 9-13 Síðasti kennsludagur 10. des.
51.	14.12 - 20.12	Námsmatsdagar	<i>Prófsýning 16. desember</i>