



## Kennsluáætlun - Vorönn 2022

### NÆRI2AA05

#### Áfangalýsing

Í áfanganum er fjallað um íslenskar ráðleggingar um fæðuval og hvernig hægt er að haga mataræði í samræmi við þær. 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 þjálfaðir í að lesa innihaldslýsingar þeirra. Fjallað er um næringarþarfir fólks á ýmsum aldursskeiðum. 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. Einnig eru kynntar nýjar rannsóknir um mikilvægi heilbrigðar meltingarflóru og kenningar um virkni lífverunnar sem heildar.

#### Markmið

#### áfangans

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

#### Kennsluefni

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

#### Námsmat

Lokapróf **55%**  
Ferilmappa **35%**

#### þar af:

Einstaklingsritgerð – örritgerð **3%**  
Orkuþörf og morgunmaturinn **5%**  
Orkuútreikningar máltíða **3%**  
Fæðudagbók eða annað verkefni **5%**  
Heimildaritgerð (hópverkefni) **9%**  
Tímaverkefni og annað **10%**

Stöðupróf (2) **10%**

#### Áætlun um yfirferð:

1. – 3. vika	Kaflar 1 – 3
4. – 6. vika	Kaflar 4 – 7
7. – 9. vika	Kaflar 8 – 12 Stöðupróf
10. – 14. vika	Kaflar 13 – 23
15. vika	Þáskafri
16. – 18. vika	Kaflar 22 – 23, stöðupróf, matarsjúkdómar o.fl.