



FJÖLBRAUTASKÓLI SUÐURLANDS

Vorönn 2023

NÆRI2ÍP05

Næring íþróttafólks

Kennarar: Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ABI) asdisbjorg@fsu.is

Áfangalýsing:

Viðfangsefni áfangans er næring íþróttafólks og mikilvægi réttar næringar, m.a. hvað á að borða og hvenær á að borða, til að ná hámarksárangri í sinni grein.

Það er farið yfir ráðleggingar Landlæknisembættis varðandi rétt mataræði. Fjallað um hver orkuþörf okkar er miðað við líkamsbyggingu og daglega hreyfingu. Það er farið nokkuð ítarlega í orkuefnin kolvetni, fitu og prótein með þarfir íþróttafólks í huga.

Skoðað er hlutverk og mikilvægi vítamína og steinefna í fæðunni og hversu mikilvægt er að vökvajafnvægi líkamans sé rétt. Fjallað verður um fæðubótarefni, hvaða næringarefni það eru sem verið er að sækjast eftir og hvenær er þörf á að borða fæðubótarefni. Einnig eru fæðubótarefni skoðuð með hliðsjón af ólöglegri lyfjanotkun. Farið er yfir hvað er átröskun og hvernig átraskanir koma fram í íþróttum.

Undanfari: Enginn

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hvað fellst í því að velja rétt mataræði með tilliti til næringarinnihalds.
- Hver orkuþörf okkar er yfir daginn með hliðsjón af æfingarálagi og hvernig hægt er að mæta henni á sem bestan hátt.
- Hvað er fæðubótarefni og hvenær er þörf á að neita fæðubótarefna.
- Hvað er átröskun, hvernig kemur átröskun fram í heimi íþróttanna og hvað ber að varast.

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Að skoða og meta mataræði sitt þannig að hann geti gert jákvæðar úrbætur.
- Að skoða og meta næringarinnihald matvæla þannig að hann geti valið réttasta kostinn.
- Að skoða og meta matarframboð í hans nánasta umhverfi þannig að hann geti valið réttasta kostinn.

Hæfniviðmið:

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að velja rétt mataræði og stuðla þannig að betri heilsu og líðan, ásamt því að ná sem bestum árangri í sinni íþrótt. Hann skal hafa þekkingu til að geta metið hvað sé honum fyrir bestu hvað varðar mataræði og velja úr því fæðuframboði sem er á boðstólnum með gagnrýnum huga.

Kennslubækur og önnur kennslugögn:

Góð næring betri árangur í íþróttum og heilsurækt eftir Fríðu Rún Þórðardóttur.
Næringin skapar meistaran eftir Elísu Viðarsdóttur
Kennsluefni frá kennara.

Verkefnaskil:

1. Matardagbók
2. Verkefni
3. Tímapróf

Námsmat:

1. Matardagbók	30%
2. Frumkvæði og virkni	20%
3. Tímapróf	30%
4. Verkefni	20%

Sérreglur áfangans:

Nemendur þurfa að ná lágmarkseinkunn (5,0) í hverjum námsmatsþætti til að standast áfangann. Áfanginn byggir mikið á verkefnavinnu, bæði einstaklings- og hópverkefnum, og því mikilvægt að mæta í tíma og vera með tölvu í öllum tímum.

Kynnið ykkur vel skólasóknarreglur!!!

ÁÆTLUN UM YFIRFERÐ OG KENNSLU Á ÖNNINNI

Vika 2-5 Ráðleggingar landlæknis varðandi rétt mataræði

- Hitaeiningar
- Fita
- Kolvetni
- Prótein
- Aðrar ráðleggingar

Matardagbók – skil 1

Tímapróf 1

Vika 6-10 Næring íþróttafólks

- Orkuþörf íþróttamannsins og milli mismunandi íþróttagreina
- Hvað á að borða og hvenær á að borða

Matardagbók – skil 2

Tímapróf 2

Vika 11-12 Vítamín – Steinefni – Vökvajafnvægi

- D-vítamín
- C-vítamín
- Kalk
- Kalíum
- Kalsíum
- Járn

Matardagbók – skil 3

Vika 13-14 Fæðubótarefni

Vika 16-17 Matarkúrar og Íþróttir
Tímapróf 3

Vika 17-18 Matardagbók - lokaskil

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.