

Kennsluáætlun

Áfangi: NÆRI3NA05-H26

Kennari: Gísli Pálsson

Önn: Haustönn 2026

Markmið

Þekkingarmarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á ráðleggingum um mataræði og næringarefni, mismunandi hópum og sjúkdómum, merkingum matvæla, matvælalöggjöf og opinberum ráðleggingum.

Leiknimarkmið:

Nemandi skal geta reiknað út næringargildi fæðu, skoðað mataræði á gagnrýninn hátt, sýnt frumkvæði í ráðleggingum, yfirfært vitneskju sína um næringu í hagnýtar ráðleggingar og sett fram tillögur um breytta hegðun.

Hæfnimarkmið:

Nemandi skal geta bætt eigið mataræði og annarra, tekið þátt í gagnrýnum umræðum, tengt þekkingu á líkamsstarfsemi og næringu við líðan og árangur í daglegu lífi, starfi, skóla og íþróttum.

Námsefni

Lífspróttur: Næringarfræði fróðleiksfúsra; Höfundur: Ólafur Gunnar Sæmundsson

Námsmat

Þrjú hlutapróf/skýrslur, hvert 30%.

Verkefnavinna 70%

Skipulag náms

Námstilhögun: 60 klst í kennslustundir + 50 klst í heimavinnu = Alls 110 klst.

Kennsluvikur

Vika 34 (18.-24. ágúst)

Skil: Verkefnaskil 1

Vika 35 (25.-31. ágúst)

Yfirferð: Verklegr vika

Skil:

Vika 36 (1.-7. september)

Yfirferð: Næringarefni og ráðleggingar

Skil: Verkefnaskil 2

Vika 37 (8.-14. september)

Yfirferð: Mataræði og sjúkdómar

Skil: Skýrsla 1

Vika 38 (15.-21. september)

Skil: Verkefnaskil 3

Vika 39 (22.-28. september)

Yfirferð: Haustið 23.-26. sept.

Skil:

Vika 40 (29. sept.-5. okt.)

Yfirferð: Námsmat 30. sept.

Skil: Verkefnaskil 4

Vika 41 (6.-12. okt.)

Yfirferð: Mataræði mismunandi hópa

Skil: Verkefnaskil 5

Vika 42 (13.-19. okt.)

Yfirferð: Matvælalöggjöf og merkingar

Skil: Verkefnaskil 6

Vika 43 (20.-26. okt.)

Yfirferð: Hlutapróf

Skil:

Vika 44 (27. okt.-2. nóv.)

Yfirferð: Verkleik vika

Skil:

Vika 45 (3.-9. nóv.)

Yfirferð: Námsmat 4.-5. nóv.

Skil:

Vika 46 (10.-16. nóv.)

Yfirferð: Opinberar ráðleggingar

Skil: Verkefnaskil 7

Vika 47 (17.-23. nóv.)

Yfirferð: Matarvenjur og matarmenning

Skil: Verkefnaskil 8

Vika 48 (24.-30. nóv.)

Yfirferð: Yfirlit og umræður

Skil: Verkefnaskil 9

Vika 49 (1.-7. des.)

Yfirferð: Lokaverkefni

Skil: Lokaverkefni

Vika 50 (8.-14. des.)

Yfirferð: Námsmat 13. des.

Skil: Lokaverkefni

Vika 51 (15.-21. des.)

Yfirferð: Námsmat

Skil: Einkunnabirting 18. des.

Vika 52 (22.-28. des.)

Yfirferð: Jólafrí

Skil: