

Kennsluáætlun



Fjölbrautaskóli Snæfellinga

Grundargötu 44 - 350 Grundarfjörður - Sími: 430 8400

Áfangi:	NÆRI3NA05-H22
Kennari:	Gísli Pálsson
Önn:	Haustönn 2022
Áætlun unnin:	

Markmið:

Þekkingarmarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Ráðleggingum um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri og hvað liggur til grundvallar þeim ráðleggingum.
- Þekki fyrirbyggjandi ráðleggingar um mataræði fyrir ýmsa lífsstílstengda sjúkdóma: hjarta- og æðasjúkdómar, hábrýstingur, krabbamein, sykursýki, beinþynning, MS-sjúkdóm.
- Þekki mismunandi ráðleggingar um mataræði fyrir mismunandi hópa fólks: íþróttamenn, þungaðar konur, konur með barn á brjósti, unglingar, aldraðir, átröskun og átti sig á þeim vísindum sem liggja á bakvið þessum ráðleggingum og geti nýtt það til þess að hjálpa mismunandi skjólstæðingum með breytileg markmið.
- Merkingum á íslenskum matvælum og geti lesið út úr þeim og frætt skjólstæðinga sína um það hvernig er hagnýtast að velja matvöruhegundir við hæfi.
- Þekki matvælalöggjöfina á Íslandi og reglur um merkingar matvæla og forsendur sem þurfa að liggja að baki fullyrðingum á umbúðum.
- Þekki opinberar ráðleggingar um mataræði og næringarefni og skilji hvað liggur á bakvið þessum ráðleggingum.
- Þekki helstu einkenni íslensks mataræðis og matarmenningar og hvaða næringartengdu atriði þarf að huga að.

Leiknimarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Reikna út næringargildi fæðu með næringarefnatöflum og reikniforritum.
- Skoða mataræði skjólstæðinga sinna á gagnrýninn hátt og meta hvað megi betur fara og hvað sé gott.
- Sýni frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð til þess að finna ákjósanlegar fæðutegundir til að bæta mataræði skjólstæðinga sinna og geti metið hvaða breytinga sé þörf út frá neyslusögum eða matardagbókum.
- Yfirfæra vitneskju sína um næringu mismunandi hópa fólks og fyrirbyggjandi næringu fyrir ýmsa lífsstílstengda sjúkdóma í hagnýtar ráðleggingar um val á fæðutegundum fyrir skjólstæðinga með mismunandi markmið.
- Setja fram tillögur að breyttri hegðun út frá þekktum kenningum um breytingar á heilsuhegðun.

Hæfnimarkmið:

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- Bæta eigið mataræði og sértækra hópa og geta sett saman og/eða komið með tillögur um breytingum á mataræði í átt að ákjósanlegu mataræði með hagnýtum ráðleggingum, aðhaldi og hvatningu fyrir skjólstæðinga með mismunandi markmið.
- Taka þátt í gagnrýnum umræðum um tískustrauma og markaðssetningu, kosti og ókosti einstakrar fæðu, fæðubótarefna eða mataræðis fyrir mismunandi einstaklinga. Geti komið með rök með og á móti byggt á vísindalegum grunni.
- Tengja þekkingu sína á líkamsstarfsemi og þörfum líkamans á næringu við líðan og árangur í daglegu lífi, starfi, skóla og íþróttum.

sem metið er með:

Námsefni:	Góð næring betri árangur eftir Fríðu Rún Þórðardóttur	
	Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra	
Námsmat:		
Prófseinkunn (%):	Hlutapróf =	30%
	Þrjú hlutapróf verða á önninni og gildir hvert þeirra	10%
Verkefnaeinkunn (%):	Verkefnavinna	40%
	Einstaklingsverkefni um eigið mataræði =	15%
	Önnur verkefnavinna s.s. hópverkefni, umræðuverkefni, mælingar og skýrslugerð.	15%

Skipulag náms:
Námstilhögun: 60 klst í kennslustundir + 50 klst í heimavinnu = Alls 110 klst
Um skilafrest og vanskil:
Nemendur skulu virða skilafresti verkefna. Ekki er hægt að vinna upp verkefni annarinnar í annarlok. Einkunnir miðast ætíð við 100% verkefnaskil (þ.e. ef nemandi sleppir verkefni fær hann 0,0 í einkunn fyrir það).
Um próf:
Hlutapróf – sjúkrapróf: Nemendur skulu taka öll hlutapróf á prófdegi. Ekki er í boði að taka hlutapróf síðar á bókasafninu. Sjúkrapróf vegna hlutaprófa eru aðeins í boði fyrir þá

sem eru löglega afsakaðir (tilkynnt og skráð veikindi/leyfi í INNU) og fara þau fram á námsmatsdögum í lok annar.

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð	Skil á verkefnum/kannanir
33. vika 14-20 ág.	15. ág. Stundatöflubirting 17. ág. Nýnemadagur 18. ág. Skólasetning	
34. vika 21-28 ág.	23. ág. Umsjón	Verkefnaskil 1
35. vika 29.ág – 4. sept.	29. ág. Töflubreytingum lokið 30. ág. Fundur 31. ág. Foreldrafundur	Verkefnaskil 2
36. vika 5-11 sept.	6. sept. Umsjón	Blóðsykur
37. vika 12-18 sept.	13. sept. Fundur 6-9. sept. Framhalsdeild í FSN	Blóðþrýstingur
38. vika 19-25. sept.	20. sept. Umsjón 23. sept. Námsmatsdagur	Verkefnaskil 3
39. vika 26. sept. – 2. okt.	26. sept. Námsmatsdagur 27. sept. Umsjón	
40. vika 3-9. okt.	4. okt. Fundur	Verkefnaskil 4
41. vika 10-16 okt.	Valvika 11. okt. Fundur	Verkefnaskil 5
42. vika 17-23. okt.	18. okt. Umsjón	Verkefnaskil 6
43. vika 24 -30. okt.	25-28. okt. Framhalsdeild í FSN	Verkefnaskil 7
44. vika	31. okt – 1. nóv. Námsmatsdagur	

31 okt. – 6. nóv.	2-4. nóv. Haustfrí	
45. vika 7-13. nóv.	8. nóv. Umsjón	
46. vika 14-20. nóv.	15. nóv. Fundur	Verkefnaskil 8
47. vika 21-27. nóv.	22. nóv. Fundur	
48. vika 28. nóv -4. des.	29. nóv. Umsjón	Lokaverkefni
49. vika 4 -11 des.	Verkefnavika 5-8. des. Framhalsdeild í FSN 9. des. Námsmat	Lokaverkefni
50. vika 12 – 18. Des.	12-15. des. Námsmat 16. des. Útskrift	