

Kennsluáætlun



Fjölbrautaskóli Snæfellinga

Grundargötu 44 - 350 Grundarfjörður - Sími: 430 8400

Áfangi:	NÆRI3NA05-H24
Kennari:	Gísli Pálsson
Önn:	Haust 2024

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 hagnýttast að velja matvörutegundir 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 neyklusögum 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. Geta 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.

Námsefni:

Lífspróttur: Næringarfræði fróðleiksfúsra ; Höfundur: Ólafur Gunnar Sæmundsson

Námsmat:

Prófseinkunn (%):	Hlutapróf/skýrslur =	30%
	Þrjú hlutapróf/skýrslur verða á önninni og gildir hvert þeirra	10%
Verkefnaeinkunn (%):	Verkefnavinna	60%
	Einstaklingsverkefni um eigið mataræði =	20%
	Önnur verkefnavinna s.s. hópverkefni, umræðuverkefni, mælingar og skýrslugerð.	40%

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
Vika 34 18. - 24. ágúst	19. ágúst – fyrsti kennsludagur	Verkefnaskil 1
Vika 35 25. - 31. ágúst	30. ágúst – 20 ára afmæli FSN	Verkleg vika
Vika 36 1. – 7. september		Verkefnaskil 2
Vika 37 8. - 14. september		Skýrsla 1
Vika 38 15. - 21. september	Þemavika 18. september - Forvarnardagur	Verkefnaskil 3
Vika 39 22. - 28. september	23. – 26. September- Haustfrí 27. september - námsmatsdagur	
Vika 40 29.sept. - 5. október	30. september - námsmatsdagur	Verkefnaskil 4
Vika 41 6. - 12. október		Verkefnaskil 5
Vika 42 13. - 19. október		Verkefnaskil 6

Vika 43 20. – 26. október		Hlutapróf
Vika 44 27. október - 2. nóvember		Verkefna vika
Vika 45 3. - 9. nóvember	4. og 5. nóvember - námsmatsdagur	
Vika 46 10. - 16. nóvember		Verkefnaskil 7
Vika 47 17. - 23. nóvember		Verkefnaskil 8
Vika 48 24. - 30. nóvember		Verkefnaskil 9
Vika 49 1.- 7. desember		Lokaverkefni
Vika 50 8. - 14. desember	13. desember - námsmatsdagur	Lokaverkefni
Vika 51 15. - 21. desember	Námsmatsdagur 18. desember – Einkunnabirting 20. desember – Útskrift	
Vika 51 19.-25. desember	Jólafrí	
Vika 52 26.des-1. janúar	Gleðilegt nýtt ár og takk fyrir liðnar stundir	

--	--	--