

Kennsluáætlun



Fjölbrautaskóli Snæfellinga
Grundargötu 44 - 350 Grundarfjörður - Sími: 430 8400

Áfangi:	NÆRI2NÆ05-V26
Kennari:	Gísli Pálsson
Önn:	Vorönn 2026
Áætlun unnin:	Desember 2025

Markmið:

Þekkingarmarkmið:

Að nemendur hafi aflað sér þekkingar og skilnings á:

- grundvallaratriðum næringarfræðinnar, einkum varðandi orkuefnin og helstu næringarefni
- orkubúskap líkamans og tengslum heilsu og holdafars
- ráðleggingum Embættis landlæknis um mataræði og næringarefni
- helstu ráðleggingum um næringu í tengslum við íþróttir/hreyfingu

Leiknimarkmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- lesa á matvælaumbúðir og meta upplýsingar á merkingum matvæla
- velja fæðu í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis
- velja hollari valkostinn þegar kemur að næringu
- skrá og fylgjast með mataræði sínu og setja sér raunhæf markmið þar að lútandi

Hæfnimarkmið:

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

- átta sig á gildi næringar fyrir almennt heilsufar og holdafar
- mynda sér rökstuddar skoðanir á mikilvægi hollrar næringar
- bæta mataræði sitt (einkum hvað varðar fæðuval og máltíðaskipan) og huga þannig betur að eigin heilsu
- meta þær upplýsingar um næringu og heilsu sem eru á markaðnum í dag á gagnrýnninn hátt og afla sér áreiðanlegra upplýsinga

sem metið er með:

Námsefni:	Lífspróttur næringarfræði fróðleiksfúsra eftir Ólaf Gunnar Sæmundsson
-----------	---

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

Skipulag náms:
Námstílhögun: 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).

Vika 2 4. – 10. janúar Kennsla hefst 5. janúar	Verkefnaskil 1.
Vika 3 11. – 17. janúar Framhaldsdeild í húsi	Verkefnaskil 2.
Vika 4	Verkefnaskil 3.

18. – 24. janúar Úrsögn úr áfanga lýkur 23. jan	
Vika 5 25. – 31. janúar	Verkleg vika
Vika 6 1. – 7. febrúar	Skýrslugerð
Vika 7 8. – 14. febrúar Námsmatsdagur 13. feb	Verkefnaskil 4.
Vika 8 15. – 21. febrúar	
Vika 9 22. – 28. febrúar Starfsþróunardagur 27. feb	Verkefnaskil 5.
Vika 10 1. – 7. mars Valtímabil hefst 2. feb Valtímabili lýkur 6. feb	Verkefnaskil 6.
Vika 11 8. – 14. mars Þemavika Framhaldsdeild í húsi ÁRSHÁTÍÐ NFSN 12. mars	Verkleg vika
Vika 12 15. – 21. mars Námsmatsdagur 16. mars	Skýrslugerð
Vika 13 22. – 28. mars	
Vika 14	

29. mars – 4. apríl Páskafrí	
Vika 15 5. – 11. apríl Kennsla hefst 7. apríl	Verkefnaskil 7.
Vika 16 12. – 18. apríl	Verkefnaskil 8.
Vika 17 19. – 25. apríl Sumardagurinn fyrsti 23. apríl Námsmatsdagur 24. apríl	
Vika 18 26. apríl – 2. maí Verkalýðsdagurinn 1. maí	Lokaverkefni
Vika 19 3. – 9. maí Framhaldsdeild í húsi	Lokaverkefni
Vika 20 10. – 16. maí Síðasti kennsludagur 13. maí Útskrift 22. maí	Lokaverkefni

Birt með fyrirvara um breytingar
Gísli Pálsson