

NÆRI2GR05

Búið til: Wed, 16 Oct 2024 10:45:13 GMT

Titill

Næringarfræði almennings

Skammstöfun

NÆRI2GR05

Útgáfunúmer

20

Námsgrein

næringarfræði

Viðfangsefni

grunnáfangi í næringarfræði

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

2

Einingafjöldi

5

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Í áfanganum verður farið yfir grunnatriði næringarfræðinnar, s.s. manneldismarkmið, orkupörf (grunnorku og heildarorku), orkuefnin (prótein, fitu og kolvetni) og bætiefnin (vítamín og steinefni). Einnig verður farið yfir hvað orka sé, hvernig á að lesa úr næringarefnatöflum og vörumerkingum ásamt mismunandi fæðuuppbyggingu, s.s. megrunarfæði, fitusnautt fæði, próteinskert og próteinríkt fæði, grænmetisfæði og maukfæði. Að lokum verður farið yfir ýmis lög og reglugerðir sem tengjast næringarfræðinni. Í áfanganum verður farið yfir matardagbókargerð og hvernig sé hægt að skoða samsetningu fæðunnar hjá sér (www.matarvefurinn.is)

Forkröfur

INNÁ1IN05

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mikilvægi næringar fyrir heilsu og vellíðan ólíkra hópa fólks
- hver orkuefnin séu og hvaða hlutverkum þau gegna í líkamanum
- hver bætiefnin séu, úr hvaða fæðuflokkum við fáum þau og hvaða hlutverkum þau gegna í líkamanum

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- þekkja muninn á hinum ýmsu orku- og bætiefnum
- lesa vörumerkingar og meta næringargildi vörunnar í heild og skammtastærð og þannig meta gæði hennar (næringarlega)
- meta skammtastærðir hinna ýmsu vörutegunda
- nýta sér veraldarvefinn (t.d. www.matarvefurinn.is) til að skoða og meta samsetningu stakrar máltíðar sem og allra máltíða dagsins

Hæfniviðmið

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

- vega og meta gæði hinna ýmsu vörutegunda út frá næringargildi þeirra
- vega og meta gæði fæðusamsetningarinnar

Námsmat

Í áfanganum er viðhaft leiðsagnarmat með símati alla önnina. Öll verkefni gilda til einkunnar og þess vegna er það mikilvægt að nemendur stundi námið reglulega.

Skólar**Fyrirmynd**