

NÆRI3NA05

Búið til: Sun, 28 Apr 2013 01:48:35 GMT

Titill

Næringarfræði sértækra hópa og við sérstæðar aðstæður

Skammstöfun

NÆRI3NA05

Útgáfunúmer

1

Námsgrein

næringarfræði

Viðfangsefni

Næringarfræði sértækra hópa og við sérstæðar aðstæður

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

3

Einingafjöldi

5

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Í áfanganum verður farið dýpra yfir ýmis atriði tengd næringarfræðinni, s.s. orku- og bætiefnin og þau skoðuð út frá sértækum hópum og sérstæðum aðstæðum, t.d. skera sig niður, byggja upp kolvetnisbirgðir og undirbúningur fyrir langa útiveru. Einnig verður farið yfir orkuinnihald matvara og fundið út hvaða matvörur henta best fyrir hina ýmsu sértæku hópa eða sérstæðu aðstæður. Í áfanganum verður unnið með uppskriftir og matardagbækur nemenda ásamt uppskriftum og matardagbókum sértækra hópa. Nemendur vinna verkefni tengdum heilsueflandi framhaldsskóla og koma m.a. með eina uppskrift vikulega sem tengist heilsueflandi framhaldsskóla til að birta á heimasíðu skólans.

Forkröfur

A.m.k. 5 einingar í næringarfræði á 2. þrepi

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- viðfangsefninu "Heilsueflandi framhaldsskóli – næringarfræðihluti"
- fæði/næringu íþróttar- og útivistarfólks fyrir, meðan og eftir keppni/útiveru
- fæði/næringu fólks við mismunandi aðstæður, s.s. fólks sem þarf að léttast/þyngjast
- fæði/næringu íþróttafólks við sérstækar aðstæður, s.s. byggja upp kolvetnislager, skera sig niður og byggja upp vöðva

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- meta hollar uppskriftir sem uppfylla kröfur "Heilsueflandi framhaldsskóli – næringarfræðihluti"
- vinna á næringarfræðiforritum eins og www.matarvefurinn.is og nýta sér forritin í daglegu lífi
- skipuleggja fæði fólks við mismunandi og sérstækar aðstæður

Hæfniviðmið

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

- taka þátt í umræðum um viðfangsefnin
- taka upplýsta ákvörðun um hvað sé rétt og hvað sé rangt tengt viðfangsefnunum

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**