



Námsáætlun

NAERI2nf05 - fjar vorönn 2021

Kennari: Íris Hv. Skaftadóttir, irishs@fg.is

Kennslugögn: Lífspróttur e. Ólaf G. Sæmundsson (2015). Ítarefni á Innu.

Vika	Yfirferð	Kafli	Próf /Verkefni
1. 1.-5. mars	Inngangur	1	
2. 8-12. mars	Orkuefni og trefjar	2	
3. 15.-19 mars	Vatn og steinefni	3	
4. 22.-26. mars	Vítamín	4	Kaflaverkefni 1
29. mars-6. apríl			
5. 7.-9. apríl	Offita og Megrún	5	
6. 12.-16. apríl	Offita og Megrún	5	Kaflaverkefni 2
7. 19.-23. apríl	Magur	6	
8. 26.-30. apríl	Sjúkdómar	7	
9. 3-7. maí	Sjúkdómar	7	Kaflaverkefni 3
10. 10.-14. maí	Íþróttir og næring	8	
11. 17.-18. maí	Læra fyrir lokapróf		

Próf eru 19. og 20. maí. Sjúkrapróf 21. maí. ATH að Námsáætlun getur tekið breytingum

Námsmat:

Þrjú kaflaverkefni 15%

Matardagbók 15%

Önnur verkefni 10%

Lokapróf 60%

Til að nemandi standist áfangann þarf einkunn á lokaprófi að ná 4,5 og lokaeinkunn þarf að vera a.m.k. 5.



Verkefni:

Verkefnum skal skilað á Innu fyrir auglýstan skilafrest. Dregið er niður um 1,0 fyrir hvern dag sem skil dragast í 3 daga. Eftir það er ekki lengur tekið við verkefnum. Ekki er tekið við verkefnum í tölvupósti.

Ritstuldur:

Reglur um ritstuld gilda fyrir **allt** sem skilað er. Öll tilvik þar sem hluti eða heild texta er tekinn beint úr bók, af vefsíðu, úr verkefni annars nemanda eða annars staðar frá teljast ritstuldur. **Einkunnin núll er gefin fyrir verkefni sem eru að hluta eða heild ritstolin** Skili tveir (eða fleiri) nemendur nákvæmlega sama verkefni þegar um einstaklingsverkefni er að ræða deilist einkunnin á nemendurna. Til dæmis: Kalli og Valli skila sama verkefninu og fá einkunnina 8 fyrir verkefnið. Fær þá hvor þeirra 4 fyrir verkefnið. Sams konar reikniregla er notuð ef ákveðinn hámarksfjöldi nemenda má vinna í hóp, en fleiri skila verkefninu.

Núll er gefið fyrir svar í verkefni sem er að hluta eða öllu leyti tekið orðrétt (eða svo til orðrétt) úr bók, glósum, verkefni annarra nemenda eða af neti. Ef mörg slík svör eru í sama verkefni er gefið núll fyrir verkefnið í heild.

Heimildir:

Í öllum verkefnum skal geta heimilda sem notaðar eru. Nota skal APA kerfi við uppsetningu heimildaskrár, nema kennari gefi önnur fyrirmæli. Eingöngu þarf að nota tilvísanir í heimildir í texta sé það tekið fram í verkefnalýsingu, en nemendur eru hvattir til þess.

Markmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á

- samspili næringar og heilsu.
- helstu efnum sem líkaminn er byggður úr.
- orkugjöfum og orkuþörf líkamans.
- hlutverki helstu steinefna og vítamína í líkamanum og skortseinkennum þeirra.
- ýmsum megrunaraðferðum og fæðubótarefnum, kostum þeirra og göllum.
- næringarþörfum íþróttafólks.

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- reikna út orkugildi matvæla út frá orkuefnum í þeim.
- lesa á umbúðir og meta næringargildi matvæla.
- nota næringarefnatöflur til að áætla næringarinnihald matvæla.
- kanna eigin neysluvenjur og reikna út næringarþörf sína.

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

- taka rökstudda afstöðu til næringarmála í daglegri umræðu.
- gera sér grein fyrir eigin næringarþörf og geta sett saman heilsusamlegar máltíðir.
- tengja næringarfræðina við daglegt líf og sjá notagildi hennar.