

Menntaskólinn á Akureyri
Námslýsing og kennsluáætlun vor 2013
Valgrein í næringarfræði
Framhaldsskólaeiningar: 5
Þrep: 2
Undanfari: Enginn
Kennari: Guðný Guðmundsdóttir

Áfangalýsing: Nær 103

Fjallað verður um manneldismarkmiðin, lýðheilsu og lífsstíl, grunnorkuþörf, ráðlagða dagskammta, orkuefnin, vítamín, steinefni, þyngdartap, þyngdaraukningu, næringarþarfir sérstakra hópa, íþróttir og næringu, aukefni, fæðutengda sjúkdóma, fæðuofnæmi og óþol, sérfaði, matarsjúkdóma, geymsluþol og merkingar matvæla.

Áfangamarkmið:

Markmið áfangans er að nemandur öðlist þekkingu á grundvallarþáttum næringarfræðinnar, verði færir um að draga sjálfstæðar ályktanir um hvað sé hollt og hvað óhollt og verði meðvitaðir um eigin ábyrgð á góðri næringu og heilsu. Að áfanga loknum á nemendum að vera ljóst hvers virði góðar neysluvenjur eru fyrir Íslendinga sem heilbrigða þjóð. Nemendur eiga að loknu námskeiðinu að vera færir um að mynda sér skoðanir á næringu og lífsstíl og hvernig nýta megi ráðleggingar Lýðheilsustöðvar.

Námsefni:

Lífsþróttur næringarfræði fróðleiksfúsra. Höfundur: Ólafur Gunnar Sæmundsson. Lyðheilsustod.is verður aðal upplýsingavefur áfangans. Einnig mun kennari benda nemendum á gagnlegan fróðleik og greinar á ýmsum netsíðum og í tímaritum og blöðum jafn óðum.

Kennsluhættir: Fer fram með fyrirlestrum, vinnu í hópum og rannsóknarvinnu.

Verkefni:

Fréttavakt – Nemendur 3 í hóp fylgjast með fjölmiðlum í eina viku og velja sér efni tengdu áfanganum sem fjallað er um í fjölmiðlum (getur verið frétt, umfjöllun, auglýsing ofl.). Nemendurnir afla sér frekari upplýsinga um viðkomandi efni til að geta myndað sér skoðun á því hvort það eigi við rök að styðjast. Skila þarf stuttri lýsingu (2-3 bls.) á viðfangsefninu ásamt því að flytja 10 mín. erindi fyrir bekkinn um efnið og svara spurningum í lokin. Hér fá nemendur tækifæri á að þjálfast í að taka upplýsta ákvörðun, upplýsingaöflun, framsetningu efnis bæði skriflega og munnlega, og einnig í rökræðum. Hópunum verður skipt niður á vikur, þ.e.a.s. 1 hópur í viku. Fyrstu hóparnir verða í byrjun mars.

Smærri verkefni – Innihaldskannanir, útreikingar á orkuþörf miðað við grunnorkuþörf og lífsstíl, útreikningar á næringargildi og orku miðað við neyslu, skrifleg svör við spurningum eða verkefnum sem kennari leggur fyrir í tíma og nemendur svara hver fyrir sig eða 3 í hóp.

Námsmat:

Pátttaka í tímum 10%: Nemandi merkir við í upphafi hvers fyrirlesturs hvort hann er lesinn fyrir tíma eða ekki. Nemandi þarf að mæta lesinn í a.m.k. 20 af 36 fyrirlesturum. Sé nemandinn lesinn verður hann mögulega spurður einfaldra spurninga um lesefni vikunnar í tímanum. Mæti nemandi lesinn í 20 kennslustundir og getur svarað þeim spurningum sem til hans er beint á fullnægjandi hátt fæst fullt hús fyrir þennan hluta námsmatsins, 10% af heildareinkunn. Mæti nemandi lesinn í 10 kennslustundir og getur svarað spurningum á fullnægjandi hátt fæst helmingur fyrir þennan hluta námsmatsins o.s.frv. Lesefni fyrir hvern tíma verður lagt fyrir af kennara í tímanum á undan.

Verkefni 1. Fréttavakt 5%

Verkefni 2. Smærri verkefni 5%

Próf úr fyrrihluta námsefnis (námsefni fyrstu 5 vikunnar skv. kennsluáætlun) 15%

Próf úr vítamínum og steinefnum 10%

Vorannarpróf verður 55%

Kennsluáætlun:

1. vika. Kynning á áfanganum, fjallað um hvað sé heilbrigði og við hvað sé miðað. Fjallað verður um manneldismarkmiðin og hvernig sé æskilegast að nota þau til þess að bæta heilsufar þjóðarinnar. Manneldismarkmið fyrir alla aldurshópa. Fjallað verður um grunnorkuþörf og hvaða þættir hafa áhrif á hana. Ráðlagðir dagskammtar, RDS. Gerð verður grein fyrir líkamspýngdarstuðli (BMN= LBS) og hvernig hægt sé að áætla kjörþyngd einstaklinga. Kjörþyngd sem viðmið.

2. vika. Flokkun orkuefnanna og skipting þeirra eftir mikilvægi í fæðu. Orkuefni og fæðuhringurinn. Kolvetni og hlutverk þeirra í efnaskiptum mannsins. Blóðsykur og eðlilegt jafnvægi hans. Kolvetnasnautt fæði, æskilegt kolvetnafæði.

3.vika. Trefjaefni og mikilvægi þeirra. Hvernig má auka neyslu trefjaefna? Eðlileg melting/ óeðlileg melting.

4.vika. Fita, staða fitu í fæðuhringnum, lífsnauðsynlegt fæðuefni, hlutverk í efnaskiptum mannsins. Uppbygging og niðurbrot. Mettuð/ómettuð fita.

5. Prótein, skipting þeirra eftir lífgildi, lífsnauðsynlegar aminósýrur, mikilvægi próteina í fæðuhringnum. Uppbygging og niðurbrot, próteinþörf.

Prótein og fitu megrunarkúrar. Alkahól sem orkuefni, áhrif áfengisneyslu á orkubúskap líkamans, á hormónaframleiðslu, á fóstur. Gervisætuefni og nýting þeirra í matvælaframleiðslu.

6. vika. Vítamín almennt yfirlit, saga vítamína og rannsóknir á vítamínum.

Vatnsleysin vítamín, RDS, hlutverk, varðveisla, vítamínríkar fæðutegundir, skortseinkenni/ eitrunaréinkenni.

7. vika. Fituleysin vítamín, RDS, hlutverk, varðveisla, vítamínríkar fæðutegundir, skortseinkenni/ eitrunaréinkenni. Lýsi eða vítamín.

8. vika. Steinefni almennt um hlutverk, RDS, skort- og eitrunaráhrif eða truflaða starfsemi vegna ofneyslu steinefna. Skipting í steinefni og snefilsteinefni. Helstu steinefni tekin fyrir svo sem kalk og fosfor.

9. vika. Snefilefni almennt hlutverk og RDS. Helstu snefilsteinefni verða tekin fyrir svo sem járn, selen, zink og kóbalt. Skortseinkenni og eitrunaréinkenni. Neysla vítamína og steinefna í fæðubótarformi.

10. vika. Vatn og hlutverk þess í efnaskiptum mannsins, þorsti og þreyta minnkandi afköst, ómengað vatn skortseinkenni.

11.vika. Þyngdartap eða fitutap? Raskaðar fæðuvenjur, lystarstol og lotugræðgi. Offita, lystarleysi.

12.vika. Næringarþarfir sérstakra hópa, íþróttir og næring, fæðubótarefni.

13. vika. Fæðutengdir sjúkdómar, áhrif fæðis á vellíðan. Fæðuofnæmi og fæðuóþol. Sérfæði.

14. vika. Matareitranir og sýkingar. Helstu geymsluþolsaðferðir (aukefna ofl) og merkingar matvæla.

15. vika. Upprifjun ef tími leyfir.

Til að fá öll verkefni og stöðupróf metin þarf að ná fullnægjandi árangri á annarprófi.

Með ósk um góða samvinnu í áfanganum

Guðný Guðmundsdóttir