



Nr.: GAT-115	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 01		
Dags.: 13.02.2019		
Höfundur: GV		
Sampykkt: MF		
Síða 1 af 2	Áfangalýsing NÆRI2BA05	

Búið til – útg.	20. mars 2017
Námsgrein	Næringarfræði
Titill	Grunnur í næringarfræði
Skammstöfun	NÆRI2BA05
Viðfangsefni	Næringarfræði, grunnur
Staða áfanga	Sampykkt af skóla
Prep áfanga	2
Einingafjöldi áfanga	5
Lýsing áfanga	<p>Í áfanganum er farið í hlutverk næringarefna í líkamanum og hvernig komið er í veg fyrir næringarskort. Fjallað er um orku- og næringarþörf einstaklinga og útreikningar á orkuþörf metnir með tilliti til opinberra ráðlegginga. Fjallað er um orkuefni kolvetni, fitu og prótein, vítamín og steinefni. Melting og frásog og nýting næringarefna eru jafnframt skoðuð. Fjallað er um næringarþarfir sérstakra hópa, s.s. barna, unglunga, aldraðra og íþróttafólks. Einnig er fjallað um algengt sérfæði m.a. fæðutegundir sem geta valdið ofnæmi og óþolsviðbrögðum. Fjallað er um fæðutengdar ráðleggingar til Íslendinga, tilgang og niðurstöður íslenskra neyslukannana</p>
Forkröfur áfanga	Engar
Þekkingarviðmið	<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hlutverki næringarefna og áhrifum skorts á líkamsstarfsemi • orku- og næringarþörf mismunandi hópa, eftir aldri, líkamsástandi og hreyfingu • útreikningi fyrir orkuþörf einstaklinga • útreikningi á næringargildi máltíða • meltingu og frásogi næringarefna • opinberum ráðleggingum og hvers vegna neyslukannanir eru lagðar fyrir
Leikniviðmið	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • greina hollt mataræði frá óhollu út frá opinberum ráðleggingum • nota hugtök áfangans sem hann hefur öðlast þekkingu á í réttu samhengi og á rökréttan hátt • reikna út eigin orkuþörf og næringarinnihald máltíða

Nr.: GAT-115	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 01		
Dags.: 13.02.2019	Áfangalýsing NÆRI2BA05	
Höfundur: GV		
Samþykkt: MF		
Síða 2 af 2		

Hæfniviðmið	<p>Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • meta hollustu fæðu. • meta orkuþörf einstaklinga
Námsmat	