



## Áfangi

Sértæk næringarfræði, SNÆ1003

## Forkröfur

Næringarfræði I, NÆR1005

## Einingar

3 einingar

## Lýsing

Í þessum áfanga er lögð áhersla á næringu mismunandi hópa: íþróttamanna, unglunga, aldraðra, þungaðra kvenna, átröskun og mataræði sem minnkar áhættuna (og sem meðferð í einhverjum tilfellum) á myndun ýmsa lífsstílstengdra sjúkdóma, svo sem hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki af gerð 2, offitu, beinþynningu og sumum tegundum krabbameina. Skoðaðar verða ráðleggingar Embætti Landlæknis um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri og staðan á mataræði íslendinga út frá landskönnun. Íslenski gagnagrunnurinn um enfnainnihald matvæla (ÍSGEM) er kynntur fyrir nemendum. Nemendur læri að lesa á upplýsingar á umbúðir matvæla. Einnig er farið yfir kosti og galla inntöku ýmissa fæðubótarefna.

Í áfanganum verða eftirfarandi efnisþættir kynntir:

- Lífsstílstengdir sjúkdómar: hjarta- og æðasjúkdómar, háþrýstingur, krabbamein, sykursýki og beinþynning
- Næringa mismunandi hópa: íþróttamenn, þungaðar konur, konur með barn á brjósti, unglingar, aldraðir, átröskun.
- Val á fæðubótarefnum fyrir almenning
- Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri
- Staðan á Íslandi út frá landskönnun 2010-2011
- Merkingar matvæla og innihaldslýsingar

Þekkingarviðmið:

### Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Ráðleggingum um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri og hvað liggur til grundvallar þeim ráðleggingum.
- Þekki fyrirbyggjandi ráðleggingar um mataræði fyrir ýmsa lífsstílstengda sjúkdóma: hjarta- og æðasjúkdómar, háþrýstingur, krabbamein, sykursýki og beinþynning
- Þekki mismunandi ráðleggingar um mataræði fyrir mismunandi hópa fólks: íþróttamenn, þungaðar konur, konur með barn á brjósti, unglingar, aldraðir, átröskun og átti sig á þeim vísindum sem liggja á bakvið þessum ráðleggingum
- Merkingum á íslenskum matvælum og geti lesið út úr þeim
- Þekki matvælalöggjöfina á Íslandi og reglur um merkingar matvæla.



Leikniviðmið:

**Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:**

- Reikna út næringargildi fæðu með næringarefnatöflum og reikniforritum.
- Skoða eigið mataræði á gagnrýnninn hátt og meta hvað megi betur fara og hvað sé gott.
- Finna ákjósanlegar fæðutegundir til að bæta mataræði sitt út frá útreikningum og geta metið hvaða breytinga er þörf út frá neyðslögum eða tíðniskema.
- Yfirfæra vitneskju sína um næringu mismunandi hópa fólks og fyrirbyggjandi næringu fyrir ýsma lífsstílstengda sjúkdóma í hagnýtar ráðleggingar um val á fæðutegundum
- Setja fram tillögur að breyttri hegðun út frá þekktum kenningum um breytingar á heilsuhegðun.

Hæfniviðmið:

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

- Bæta eigið mataræði og sértækra hópa og geta sett saman og/eða komið með tillögur um breytingum á mataræði í átt að ákjósanlegu mataræði með hagnýtum ráðleggingum, aðhaldi og hvatningu
- Taka þátt í gagnrýnum umræðum um tískustrauma og markaðssetningu, kosti og ókosti einstakrar fæðu, fæðubótarefna eða mataræðis fyrir mismuandi einstaklinga
- Tengja þekkingu sína á líkamsstarfsemi og þörfum líkamans á næringu við líðan og árangur í daglegu lífi, starfi, skóla og íþróttum svo eitthvað sé nefnt.

**Námsgöng**

Nutrition, Fifth edition. Paul Insel, Don Ross, Kimberley McMahon, Melissa Bernstein.

The complete guide to sport nutrition, Anita Bean, 7th edition.

Námsefni frá kennara, greinar og annað ýtarefni sem verður kynnt á fyrirlestrarglærum og sett inn á moodle.

**Námsmat**

Lokapróf 50%: skriflegt 2 klst gagnalaust próf, lágmarkseinkunn á lokaprófi er 7.

Verkefnaeinkunn 50%: 3 verkefni, gilda 10% hvert og 2 próf, gilda 10% hvort. Lágmarkseinkunn úr þessum hluta er 7.