



Keilir
ÍAK einkaþjálfari
ÍAK styrktarþjálfari

Næringarfræði (NÆR 1005) Íþróttakademía

Áfangalýsing

Í þessum áfanga er lögð áhersla á að nemendur kynnist áhrifum næringar og mataræðis á líðan og heilsu einstaklinga. Þeir þekki grunnhugtök næringarfræðinnar og geti nýtt sér þessa þekkingu til þess að bæta eigin líðan og annarra, heilsu og árangur í daglegu lífi, starfi, skóla og íþróttum. Farið verður yfir grunnhugtök, virkni orkuefnanna, vítamína, steinefna og annarra efna sem finnast í mataræði. Einnig verður farið yfir leiðbeiningar fyrir fólk í yfirþyngd og mögulegar hindranir sem þetta fólk er að glíma við í tengslum við mataræði, skammtastæðir, andleg líðan, megrunarkúrar og lyfjameðferðir.

Einingafjöldi: 5 framhaldsskólaeiningar (5 feiningar)

Lokamarkmið áfangans

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa aflað sér almennrar þekkingar og skilnings á:

- Virkni orkuefnanna, kolvetni, prótein og fita og yfirfæra þessa vitneskju sína yfir á mataræði og heilsuhegðun í kringum mat.
- Virkni vítamínanna: fituleysanlegu og vatnsleysanlegu
- Virkni steinefnanna og snefilefnanna og meginvirkni hvers þeirra og viti hvað ráðlagðir dagskammtar standa fyrir, efri og neðri mörk.
- Mismunandi orkuþörf fólks
- Mögulegum hindrunum sem fólk í yfirþyngd er að glíma við í tengslum við mataræði og hugsanlegum lausnum við þessum vandamálum

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- Meta sértækar þarfir einstaklinga á orkuefnunum: kolvetni, prótein og fitu
- Meta sértækar þarfir mismunandi einstaklinga fyrir vítamín, steinefni og snefilefni
- Yfirfæra sértækar þarfir einstaklinga yfir á hagnýtar ráðleggingar um mataræði, fæðu og dagskipulag neyslu

Hæfniviðmið

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

- Bæta eigið mataræði og annarra, geta sett saman og/eða komið með tillögur að breytingum í átt að ákjósanlegu mataræði fyrir sig og aðra.

- Tengja þekkingu sína á líkamsstarfsemi og þörfum líkamans á næringarefnum við líðan og árangur í daglegu lífi, starfi og skóla.
- Temja sér gagnrýna hugsun og geti þannig tekið þátt í samfélagsumræðunni um mál sem tengjast næringu, kosti og ókosti einstakrar fæðu og mataræðis
- Leita sér viðeigandi heimilda um næringartengd efni
- Greina hvað einstaklingur getur tekið að sér og hvaða málum ber að vísa áfram til sérfræðings

Námsmat áfangans: Námsmat byggist á áfangamarkmiðum. Þess skal gætt að námsmat taki til allra þátta námsins m.t.t. þekkingar, leikni og hæfni nemandans. Námsmat er í formi hlutaprófs, lokaverkefni eða símats.