



Keilir

ÍAK einkaþjálfari

ÍAK styrktarþjálfari

Næringarfræði I, NÆR1005

Lýsing

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.

Í áfanganum verða eftirfarandi efnisþættir kynntir:

- Kolvetni
- Prótein
- Fita
- Fituleysanleg vítamín
- Vatnsleysanleg vítamín
- Steinefni
- Snefilefni
- Efnaskipti og orkujafnvægi
- Ofþyngd og offita- matarhegðun

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning 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



Keilir

ÍAK einkaþjálfari

ÍAK styrktarþjálfari

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- 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 vera að vísa áfram til sérfræðings

Námsgöng

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

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%: 2 verkefni, gilda 15% hvort og 2 próf, gilda 10% hvort. Lágmarkseinkunn úr þessum hluta er 7.