



Sértæk næringarfræði (NÆÍÞ3NÞ04) Íþróttakademía

Áfangalýsing

Í þessum áfanga er lögð áhersla á næringu mismunandi hópa: íþróttamanna, unglinga, aldraðra, þungaðra kvenna, kvenna með barn á brjósti, átröskun og mataræði sem minnkar áhættuna (og sem meðferð í einhverjum tilfellum) á myndun ýmissa lífsstílstengdra sjúkdóma: hjarta- og æðasjúkdóma, háþrýstings, sykursýki af gerð 2, beinþynningu, efnaskiptavillu, MS- sjúkdóms 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 efnainnihald matvæla (ÍSGEM) er kynntur fyrir nemendum. Einnig er farið yfir kosti og galla inntöku ýmissa fæðubótarefna fyrir almenning. Í verklegum tíma er lögð áhersla á sjáfstæð vinnubrögð, nemendur læra að lesa upplýsingar og næringargildi á umbúðum matvæla. Þar er einnig farið yfir og kennd hin ýmsu verkfæri til þess að meta mataræði mismunandi einstaklinga. Nemendur æfa sig að gera mismunandi útfærslu á leiðbeiningum sem kennir þeim frekar að takast á við sína skjólstæðinga með mismunandi þarfir og markmið.

Einingafjöldi: 4 framhaldsskólaeiningar (4 feiningar)

Forkröfur: NÆÞJ2LN05

Hæfniprep: 3

Lokamarkmið áfangans

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, beinþynning, MS-sjúkdóm.
- 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 og geti nýtt það til þess að hjálpa mismunandi skjólstæðingum með breytileg markmið.
- Merkingum á íslenskum matvælum og geti lesið út úr þeim og frætt skjólstæðinga sína um það hvernig er hagnýttast að velja matvörutegundir við hæfi.
- Þekki matvælalöggjöfina á Íslandi og reglur um merkingar matvæla og forsendur sem þurfa að liggja að baki fullyrðingum á umbúðum.
- Þekki opinberar ráðleggingar um mataræði og næringarefni og skilji hvað liggur á bakvið þessum ráðleggingum.



- Þekki helstu einkenni íslensks mataræðis og matarmenningar og hvaða næringartengdu atriði þarf að huga að.

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Reikna út næringargildi fæðu með næringarefnatöflum og reikniforritum.
- Skoða mataræði skjólstæðinga sinna á gagnrýnann hátt og meta hvað megi betur fara og hvað sé gott.
- Sýni frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð til þess að finna ákjósanlegar fæðutegundir til að bæta mataræði skjólstæðinga sinna og geti metið hvaða breytinga sé þörf út frá neyslusögum eða matardagbókum.
- Yfirfæra vitneskju sína um næringu mismunandi hópa fólks og fyrirbyggjandi næringu fyrir ýmsa lífsstílstengda sjúkdóma í hagnýtar ráðleggingar um val á fæðutegundum fyrir skjólstæðinga með mismunandi markmið.
- 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 fyrir skjólstæðinga með mismunandi markmið.
- Taka þátt í gagnrýnum umræðum um tískustrauma og markaðssetningu, kosti og ókosti einstakrar fæðu, fæðubótarefna eða mataræðis fyrir mismunandi einstaklinga. Geti komið með rök með og á móti byggt á vísindalegum grunni.
- 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.

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, lokaverkefnis, lokaprófs eða símats. Lágmarkseinkunn er 7.