

# Næringarfræði

---

Kennarar: Katrín Sif Kristbjörnsdóttir

## Lýsing

Valgrein kennd að hausti

## Markmið:

Að nemendur fái aukinn skilning á hugtökum og tilgangi næringarfræðinnar.

Að nemendur skilji og þekki hinar íslensku ráðleggingar um mataræði.

Að nemendur fái þjálfun í að taka þátt í umræðum.

## Námsefni:

Ráðleggingar um mataræði (bæklingur) og glærur frá kennara (aðgengilegar í Google Classroom)

## Kennsluaðferðir:

Fyrirlestrar, fræðslumyndir, verkefni og umræður

## Námsmat:

Verkefni, lokapróf og ástundun

- **Kennsluáætlun**

24. ágúst	Kynning	Stöðumat
31. ágúst	Íslenskar ráðleggingar	Stöðumat
7. sept	Starfsdagur	
14. sept	Íslenskar ráðleggingar	Verkefni: Ísl. ráðleggingar
21. sept	Orkuefnin	Verkefni: Uppsprettur orkuefna
28. sept	Orkuefnin	Verkefni: Uppsprettur orkuefna
5. okt	Vítamín	Verkefni: Vítamín
12. okt	Steinefni	Verkefni: Steinefni
19. okt	Vetrarfrí	
26. okt	Sykur og koffín	Verkefni: Sykur/koffín
2. nóv	Umbúðalestur	Verkefni: Umbúðir
9. nóv	Næring í íþróttum	
16. nóv	Skynfærin	Þef- og skynþraut
23. nóv	Starfsdagur	
30. nóv	Upprifjun	
7. des	Próf	
14. des	Heimildamynd	
21. des	Jólafrí	