



Heiti áfanga: Heilbrigðis- og næringarfræði - matreiðsla

Áfanganúmer: HNMF2MA05

Prep: 2

Fyrir hvaða bekk: 3F og 3N

Aðili sem kynnir áfanga: María Carmen Magnúsdóttir

Lýsing:

Áfanginn er bæði verklegur og bóklegur. Í áfanganum er lögð áhersla á fjölbreytta nálgun á heilbrigði, næringu og mataræði. Farið verður yfir orkuefnin og í hvaða matvælum þau er að finna. Einnig verður farið yfir áhrif mataræðis á ýmsa sjúkdóma, skoðaðir kúrar og skoðað hvernig mataræðið er út frá hinum ýmsu menningarheimum. Einnig munu nemendur læra að lesa utan á matvæli og þekkja helstu innihaldsefni og rýna þau til gagns. Þá fá nemendur tækifæri til þess að matreiða hina ýmsu rétti með hliðsjón af næringu og menningu sem tekin er fyrir hverju sinni.

Unnið er að því að viðhalda og byggja ofan á þá kunnáttu og færni sem nemendur hafa þegar þeir koma í framhaldsskólann. Stefnt er að því að nemendur öðlist grunnþekkingu í heilbrigðisfræði svo að þeir geti tekið ábyrgð á eigin heilbrigði. Lögð er áhersla á að efla sjálfsvitund nemenda og búa þá undir líf fjarri foreldrahúsum.

Í áfanganum er farið í vettvangsferð sem tengist efni áfangans og nemendur fá að hafa áhrif á hvernig sú ferð er uppbyggð, markmiðið er að sjá og skoða og upplifa mismunandi fyrirtæki/framleiðslu í heilbrigðis/næringar og/eða matargerð.

Forkröfur: Engar

Námsmat: Fjölbreytt námsmat sem endurspeglar markmið áfangans.