



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2025

NÆRI2ÍP05
Næring íþróttafólks

Kennari:	Ásdís Björg Ingvarsdóttir (ÁBI) asdisbjorg@fsu.is
----------	--

Áfangalýsing:

Viðfangsefni áfangans er næring íþróttafólks og mikilvægi réttrar næringar, m.a. hvað á að borða og hvenær á að borða, til að ná hámarksárangri í sinni íþróttagrein.

Það er farið yfir ráðleggingar Landlæknisembættis varðandi rétt mataræði almennt og í framhaldi skoðað hver orkuþörf okkar er miðað við líkamsbyggingu og daglega hreyfingu.

Það er farið nokkuð ítarlega í orkuefnin kolvetni, fitu og prótein með þarfir íþróttafólks í huga.

Skoðað er hlutverk og mikilvægi vítamína og steinefna í fæðunni og hversu mikilvægt er að vökvajafnvægi líkamans sé rétt.

Hlutverk fæðubótarefni eru skoðuð og þá helst hvaða næringarefni það eru sem verið er að sækjast eftir og hvenær er þörf á að borða fæðubótarefni. Einnig eru fæðubótarefni skoðuð með hliðsjón af ólöglegri lyfjanotkun.

Einnig er farið yfir hvað er átröskun og hvernig átraskanir koma fram í íþróttum.

Undanfari: Enginn

Þekkingarviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Hvað fellst í því að velja rétt mataræði með tilliti til næringarinnihalds.
- Hver orkuþörf okkar er yfir daginn með hliðsjón af æfingarálagi og hvernig hægt er að mæta henni á sem bestan hátt.
- Hvert er hlutverk orkuefnanna, kolvetni, prótein og fita fyrir íþróttamanninn og mismunandi íþróttagreinar.
- Hvert er mikilvægi vítamína og steinefna fyrir íþróttamanninn.
- Hvað er fæðubótarefni og hvenær er þörf á að neita fæðubótarefna.
- Hvað er átröskun, hvernig kemur átröskun fram í heimi íþróttanna og hvað ber að varast.

Leikniviðmið:

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Að skoða og meta mataræði sitt þannig að hann geti gert jákvæðar úrbætur.
- Að skoða og meta næringarinnihald matvæla þannig að hann geti valið réttasta kostinn.
- Að skoða og meta matarframboð í hans nánasta umhverfi þannig að hann geti valið réttasta kostinn.
- Setja saman rétt samsetta máltíð með það í huga að fá öll þau orku- og nærinarefni sem þarf til að ná hámarksárangri í sinni íþrótt.

Hæfniviðmið:

Að þessum áfanga loknum skal nemandi geta nýtt sér þekkingu sína til að velja rétt mataræði og stuðla þannig að betri heilsu og líðan, ásamt því að ná sem bestum árangri í sinni íþrótt. Hann skal hafa þekkingu til að geta metið hvað sé honum fyrir bestu hvað varðar mataræði og velja úr því fæðuframboði sem er á boðstólnum með gagnrýnum huga.

Námsefni:

Góð næring betri árangur í íþróttum og heilsurækt eftir Fríðu Rún Þórðardóttur.

Næringin skapar meistarann eftir Elísu Viðarsdóttur

Kennsluefni frá kennara.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
3	15. jan	Hraðkennsla - Námsáætlun	
4	20.-24. jan	Ráðleggingar landlæknis varðandi rétt mataræði. Hópverkefni – Ráðleggingar landlæknis	Verkefni 1 Tímaverkefni 1
5	27.-31. jan	Matardagbókarvinna	
6	3.-7. feb	Skila matardagbók – skil 1 Ráðleggingar landlæknis	Skila matardagbók – skil 1 Verkefni 2
7	10.-14. feb.	Tímapróf 1 Orkuþörf íþróttamannsins Næring íþróttamannsins - kolvetni	Tímapróf 1
8	17.-21. feb.	Næring íþróttamannsins – prótein Næring íþróttamannsins - fita	Verkefni 3 Verkefni 4
9	24.-28. feb	Næring íþróttamannsins fyrir, eftir og við átök. Næring fyrir mismunandi íþróttagreinar	Tímaverkefni 3
10	3.-7. feb	Unnið með matardagbók – skil 2	

11	10.-14. mars	Skila matardagbók – skil 2 Vatn og vökvapörf	Skila matardagbók – skil 2 Verkefni 5
12	17.-21. mars	Næring íþróttamannsins – salt, vítamín og steinefni Miðvikudagur = Kátir dagar !	
13	24.-28. mars	Matardagbók – skil 3 Tímapróf 2	Tímapróf 2
14	31. mars -4. apríl	Næring íþróttamannsins – salt, vítamín og steinefni. Skila matardagbók – skil 3	Verkefni 6 Skila matardagbók – skil 3
15	7.-11. apríl	Fæðubótarefni hópverkefni	Verkefni 7 Skila hópverkefni fæðubótarefni
16	14.-18. apríl	Páskafri ☺	
17	21.-25. apríl	Páskafri ☺ Matarkúrar	
18	28. apríl-2. maí	Átröskunarsjúkdómar Matardagbók - lokaskil	Verkefni 8
19	5.-9. maí	Matardagbók - lokaskil	
20	12.-15. maí	Tímapróf 3 Skila matardagbók - lokaskil	Tímapróf 3 Skila matardagbók - lokaskil

Sérreglur áfangans:

Nemendur þurfa að ná lágmarkseinkunn (4,5) í hverjum námsmatsþætti til að standast áfangann. Áfanginn byggir mikið á verkefnavinnu, bæði einstaklings- og hópverkefnum, og því mikilvægt að mæta í tíma og vera með tölvu í öllum tímum.

Kynnið ykkur vel skólasóknarreglur!

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Tímapróf	Tímapróf 1, 2 og 3.	30%
Matardagbók	Matardagbók skilað fjórum sinnum.	30%
Hópverkefni	Hópverkefni um ráðleggingar um mataræði og fæðubótarefni	14%
Einstaklingsverkefni	Verkefni 1-8.	16%
Frumkvæði og virkni	Frumkvæði og virkni í tímum.	10%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 13. janúar 2025

Ásdís Björg Ingvarsdóttir