

## **LOKAL ARBETSPLAN**

**Kurs : Näringslära**  
**Kurskod : NÄR 1202**  
**Poäng : 50**

### **1. MÅL**

#### **1.1 Nationella mål [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)**

##### **1.2 Lokala mål**

Kursen ska ge studerande kunskaper om matens betydelse för hälsan.

Kursen ska ge studerande kunskaper i näringsämnenas uppbyggnad och deras uppgifter i Kroppen.

Studerande ska ges kunskap om människors olika behov av näringsämnen och energi.

Kursen ska ge kunskap om näringsinnehåll i vanligt förekommande livsmedel.

Kursen ska ge kunskap om specialkost och matsdelsplanering av dessa.

Ge kunskap om kost- och näringsrekommendation

Få en inblick i andra länders matvanor och kostsituation.

##### **1.3 Mål som studenten ska ha uppnått efter avslutad kurs**

Har kunskap om matens betydelse för hälsan och näringsämnenas betydelse för kroppens funktioner.

Har kunskap om näringsinnehåll i vanligt förekommande livsmedel.

Har kunskap om hur näringsämnen bäst bevaras vid förvaring, beredning, tillagning och servering.

Kunna planera en veckomatsedel så att dagsbehovet av olika näringsämnen tillgodoses.

Kunna planera matsedel för specialkost enligt givna förutsättningar.

Har kunskap om kost- och näringsrekommendationer från Livsmedelverket.

Har kännedom om Sveriges såväl som andra länders olika matkultur och matvanor.

## 2. BETYGSKRITERIER

### 2.1 Nationella betygskriterier [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

### 2.2 Lokala betygskriterier

#### **Godkänd**

*Studera ska:*

Kunna beskriva fakta kring näringsämnen och dess betydelse för hälsan och kroppens Funktioner.

Kunna beskriva hur livsmedel förvaras, förbereds, tillagas och serveras så att näringsämnen bäst bevaras.

Kunna beskriva de mest förekommande specialkosterna och hur dessa måltider anpassas.

#### **Väl godkänd**

*Studera ska:*

Uppfylla målen för Godkänd.

Ha insikt om livscykelns olika energibehov.

Kunna planera och kombinera näringsriktiga måltider med hänsyn till olika individtillstånd.

Ha insikt om hur man anpassar specialkost efter aktuella förutsättningar.

#### **Mycket väl godkänd**

*Studera ska:*

Uppfylla målen för Godkänd och Väl Godkänd.

Kunna diskutera och se samband mellan livsstil, matvanor, välbefinnande och matens betydelse för hälsan.

## 3. BETYGSBEDÖMNING

### 3.1 Bedömningsgrunder

Efter lokalt utformade prov där studerande beskriver och ger motiv.

Skriftlig inlämningsuppgift.

Projektarbete för att uppnå MVG redovisas skriftligt och muntligt, enskilt eller i grupp