

# Provkonstruktion

**Årskurs:** 6

**Ämne:** HKK

**Tema:** Hem- och konsumentkunskap

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Provet innehåll kopplas till läroplanens centrala innehåll, där det betonar vikten av att:

- Matlagning för olika sammanhang.
- Enkla metoder för matlagning, däribland bakning. Enkel planering, organisation och reflektion över arbetet.
- Hygien och livsmedelssäkerhet i samband med hantering, tillagning och förvaring av livsmedel.
- Ungas privatekonomi. Relationen mellan inkomst, sparande och konsumtion. Olika sätt att betala och spara.
- Vikten av att äta varierat och balanserat för att må bra.

### Kunskapskrav

Provet koppling till ämnets kunskapskrav inriktas på:

- Eleven tillagar enkla måltider och hanterar andra praktiska uppgifter som förekommer i ett hem genom att använda i huvudsak fungerande tillvägagångssätt.
- Eleven beskriver på ett enkelt sätt hur man kan hantera några frågor som rör privatekonomi och konsumtion.
- Eleven värderar på ett enkelt sätt hur val och handlingar som förekommer i ett hem påverkar hälsa, ekonomi och miljö.

### Prov

#### Faktafrågor

1. Vilken av följande är ett viktigt verktyg i köket?
  - a) **Kniv**
  - b) Måttband
  - c) Hatt
2. Vad betyder "livsmedelssäkerhet"?
  - a) Att maten är god
  - b) **Att maten är säker att äta**
  - c) Att maten är billig

3. Vilken typ av måltid är bäst för att få i sig tillräckligt med näring?
  - a) Enbart godis
  - b) **En balanserad måltid**
  - c) Fast food
4. Vad innebär att planera sin ekonomi?
  - a) **Att veta hur mycket pengar man har och hur man ska använda dem**
  - b) Att spendera så mycket som möjligt
  - c) Att inte hålla koll på sina utgifter
5. Vilket av följande kan användas för att mäta ingredienser?
  - a) **Måttskopa**
  - b) Termometer
  - c) Timer
6. Vad är en bra metod för att spara pengar?
  - a) Att alltid handla på kredit
  - b) **Att sätta av en del av sin inkomst**
  - c) Att spendera allt man har
7. Vad är en viktig del av hygien i köket?
  - a) Att hålla fönstren öppna
  - b) **Att tvätta händerna innan man lagar mat**
  - c) Att använda en gammal trasa
8. Varför är det viktigt att äta varierat?
  - a) För att bli tjock
  - b) **För att få i sig alla nödvändiga näringsämnen**
  - c) För att det smakar gott
9. Vad kallas en metod för återvinning av mat?
  - a) **Kompostering**
  - b) Slänga i soporna
  - c) Låta den stå framme
10. Vad kan påverka våra konsumtionsval?
  - a) **Reklam**
  - b) Regnväder
  - c) Bilens färg
11. Vad är en reklam?
  - a) **En metod för att sälja produkter**
  - b) En typ av mat
  - c) En gammal tidning
12. Vilket av följande är en bra hälsovanor?
  - a) Att alltid äta snabbmat
  - b) **Att äta frukt och grönsaker**
  - c) Att hoppa över frukost
13. Vad är det första steget innan man lagar mat?
  - a) Att sätta på musik
  - b) **Att läsa receptet**
  - c) Att sova

14. Hur skiljer sig sparande från konsumtion?
- a) **Sparande handlar om att spara pengar, konsumtion handlar om att spendera dem**
  - b) Det är samma sak
  - c) Sparande är att ge bort pengar
15. Vilken utav följande är ett exempel på en balans i kosten?
- a) **Grönsaker, proteiner och kolhydrater i varje måltid**
  - b) Pannkakstårta till frukost, lunch och middag
  - c) Bara snacks

#### Resonerande frågor

1. Reflektera över varför det är viktigt att laga mat hemma och inte alltid äta ute. (Syftet är att eleverna ska visa sin förståelse för hälsa och ekonomi.)
2. Diskutera hur reklam kan påverka våra val i matbutiken. (Syftet är att eleverna ska analysera och värdera påverkan av reklam.)
3. Resonera kring hur du skulle planera en veckomeny för att äta hälsosamt. (Syftet är att eleverna ska visa sin förmåga att planera och organisera.)
4. Beskriv skillnaden mellan olika betalmetoder och deras för- och nackdelar. (Syftet är att eleverna ska reflektera över privatekonomiska val.)
5. Diskutera hur man kan minska matsvinn i hemmet. (Syftet är att eleverna ska tänka kritiskt och utveckla hållbara matvanor.)
6. Resonera om hur kulturella traditioner kan påverka vår matkonsumtion. (Syftet är att uppmuntra elever att tänka på kulturell variation och traditioner.)
7. Reflektera över hur en balanserad kost kan påverka ens livskvalitet. (Syftet är att eleverna ska kunna koppla kost till hälsa.)
8. Diskutera hur ekonomiska beslut kan påverka livsstilen och miljön. (Syftet är att få eleverna att tänka på samspelet mellan ekonomi och miljö.)

#### Bedömning

Provet kan bedömas med följande poängsystem:

- **Faktafrågor:** 1 poäng per fråga (max 15 poäng)
- **Resonerande frågor:** 3 poäng per fråga (max 21 poäng)

**Totalt antal poäng:** 36

För betyg **E** krävs minst 8 poäng (minimum 2 poäng från resonerande frågor).

För betyg **C** krävs minst 12 poäng (minst 3 poäng från resonerande frågor).

För betyg **A** krävs minst 18 poäng (minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: [Åk. 4 - 6](#), [Hem- och konsumentkunskap](#)