

Provkonstruktion

Årskurs: 7

Ämne: Hem- och konsumentkunskap

Tema: Näringslära

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Provet innehåll kopplas till läroplanens centrala innehåll: "Olika kostråd och hur man kan påverka sin hälsa genom matval" samt "Näringsens funktioner och effekter på kroppen".

Kunskapskrav

Provet tar sikte på följande kunskapskrav:

- beskriva hur livsmedel påverkar vår hälsa
- ge exempel på hur olika kostråd kan tillämpas i praktiken
- göra medvetna kostval utifrån näringsinnehåll.

Prov

Faktafrågor

1. Vilken vitamin är mest känd för att hjälpa immunförsvaret?
 - A) Vitamin A
 - B) **Vitamin C**
 - C) Vitamin D
 - D) Vitamin E
2. Vad kallas de tre huvudgrupperna av näringsämnen?
 - A) Kolhydrater, protein och vatten
 - B) **Kolhydrater, fett och protein**
 - C) Vitaminer, mineraler och kolhydrater
 - D) Fett, socker och salt
3. Vilket livsmedel är rikt på Omega-3-fettsyror?
 - A) Kyckling
 - B) **Fet fisk**
 - C) Rött kött
 - D) Mjölk
4. Vad är en fördel med att äta fiberrik mat?
 - A) Det ökar blodsockernivån
 - B) Det minskar aptiten
 - C) **Det förbättrar tarmhälsan**

- D) Det ökar kaloriintaget
5. Vilket av följande livsmedel innehåller mest protein?
A) Vete
B) **Kyckling**
C) Äpplen
D) Ris
6. Vilken typ av kolhydrat ger snabb energi?
A) **Enkla kolhydrater**
B) Fibrer
C) Komplexa kolhydrater
D) Stärkelse
7. Vilken mineral är viktig för blodets syretransport?
A) Kalcium
B) **Järn**
C) Zink
D) Magnesium
8. Vad är en rekommenderad andel av tallriksmodellen som bör vara grönsaker?
A) 25%
B) 50%
C) **50%**
D) 75%
9. Vilken funktion har protein i kroppen?
A) Ger energi
B) **Bygger och reparerar vävnader**
C) Reglerar kroppstemperaturen
D) Förvarar fett
10. Vad är den svenska livsmedelsguiden rekommendationer för dagligt intag av frukt och grönsaker?
A) 1 portion
B) **5 portioner**
C) 7 portioner
D) 3 portioner
11. Vilken typ av fett bör man begränsa i sin kost?
A) Enkelomättade fetter
B) **Transfetter**
C) Mättade fetter
D) Omega-3 fetter
12. Vad kan hända om man får i sig för lite vitaminer?
A) Ingenting
B) **Man kan få bristsjukdomar**
C) Man blir starkare
D) Ingenting negativt
13. Vad står RDI för?
A) Recept för Daglig Intag

- B) **Rekommenderat Dagligt Intag**
C) Redovisat Dagligt Intag
D) Reglerat Dagligt Intag
14. Vad bör man tänka på när man väljer snacks?
A) **Välj hälsosamma alternativ**
B) Äta så mycket som möjligt
C) Undvika alla snacks
D) Välja billigaste alternativet
15. Vilken av följande är en hälsosam dryck?
A) Läsk
B) **Vatten**
C) Sockerdricka
D) Energidryck

Resonerande frågor

1. Diskutera hur kostval kan påverka en persons livsstil och hälsa.
(Syfte: Ger eleverna möjlighet att koppla kostval till livsstilsval och reflektera över konsekvenser.)
2. Resonera kring varför det är viktigt att förstå näringsinnehållet i det vi äter.
(Syfte: Här kan eleverna diskutera vikten av kunskap om näring för att göra informerade val.)
3. Reflektera över hur man kan anpassa sin kost utifrån individuella behov (exempelvis allergier eller diet).
(Syfte: Utmanar eleverna att tänka kritiskt på personliga kostval och anpassningar.)
4. Beskriv hur en balanserad kost kan se ut under en vecka och varför variation är viktig.
(Syfte: Eleverna ges möjlighet att planera och resonera kring måltider och dess betydelse.)
5. Diskutera skillnaden mellan naturliga och tillsatta sockerarter och deras påverkan på kroppen.
(Syfte: Eleverna får möjlighet att jämföra och analysera olika typer av socker.)

Bedömning

Faktafrågor ger 1 poäng per korrekt svar. Resonerande frågor bedöms med max 3 poäng per fråga.

- **E:** Minst 8 poäng totalt (inklusive 0 poäng från resonerande frågor).
- **C:** Minst 12 poäng totalt (inklusive minst 3 poäng från resonerande frågor).
- **A:** Minst 18 poäng totalt (inklusive minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: [Åk. 7 - 9](#), [Hem- och konsumentkunskap](#)