

# Provkonstruktion

**Årskurs:** 8

**Ämne:** Hem och konsumentkunskap

**Tema:** Matlagningsmetoder

**Koppling till styrdokument**

**Centralt innehåll**

“Eleven ska utveckla kunskaper om olika matlagningstekniker, till exempel kokning, stekning, bakning och redning.”

**Kunskapskrav**

Provet kopplar till kunskapskraven som handlar om att diskutera och använda ämnesspecifika begrepp och metoder, samt redogöra för samband och ge exempel på matlagningsmetoder.

## Prov

**Faktafrågor**

1. Vilken av följande råvaror passar bäst för kokning?

- A) Kött
- B) **Potatis**
- C) Mjöl
- D) Ägg

2. Vad sker när man steker mat?

- A) Den får ta upp mera vatten.
- B) **Ytan blir brynt och smakrik.**
- C) Den blir kall.
- D) Den förlorar all näring.

3. Vilken jäsningsmetod används vid bakning med jäst?

- A) **Jästsvampar omvandlar socker till koldioxid.**
- B) Värmebehandling.
- C) Torkning.
- D) Inget av ovanstående.

4. Vilket av följande är ett exempel på bakpulver som används i bakning?

- A) Bikarbonat
- B) **Jäst**
- C) Karamell

D) Maizena

5. Vad innebär redning i matlagning?

- A) Att steka något i olja.
- B) **Att göra en sås eller soppa tjockare.**
- C) Att koka mat.
- D) Att baka en kaka.

6. Vad är viktigt att tänka på när man kokar pasta?

- A) Använda kallt vatten.
- B) **Koka i mycket vatten så att pastan får plats.**
- C) Inte salta vattnet.
- D) Koka i kort tid.

7. Vad är en fördel med att steka grönsaker?

- A) De kräver längre tillagningstid.
- B) **De behåller sin smak och textur.**
- C) De blir torra.
- D) Inga vitaminer går förlorade.

8. Vilket av följande påståenden om bakning med jäst är korrekt?

- A) Degen behöver inte knådas.
- B) **Degen måste jäsa för att få önskad volym.**
- C) Jästen fungerar bäst i kall deg.
- D) Det behövs inget socker i degen.

9. Vad kan användas som redning för en sås?

- A) Endast mjöl.
- B) **Både majsstärkelse och mjöl.**
- C) Yoghurt.
- D) Inget av ovanstående.

10. Vilken temperatur rekommenderas normalt för att baka bröd?

- A) 100 °C
- B) 150 °C
- C) **200-225 °C**
- D) 300 °C

#### Resonerande frågor

1. Diskutera hur kokning påverkar smak och textur på grönsaker. (Syftet är att bedöma elevernas förmåga att analysera effekterna av tillagning på råvaror.)

2. Resonera kring skillnaderna mellan att baka med jäst och bakpulver. Vilka effekter får de på slutprodukten? (Denna fråga ger möjlighet att visa djup kunskap om jäsningsmetoder.)

3. Hur kan du använda redning för att förbättra en sås? Ge ett konkret exempel och förklara vad som händer i processen. (Syftet är att mäta förmågan att tillämpa teoretisk kunskap på praktiska exempel.)
4. Beskriv vikten av att välja rätt matlagningsmetod för olika typer av livsmedel. Hur påverkar detta det slutliga resultatet? (Eleven ges möjlighet att resonera kring val av metoder samt deras konsekvenser.)
5. Vilka faktorer bör man ta hänsyn till när man steker kött? (Denna fråga testar elevens förmåga att knyta samman teori och praktik.)
6. Diskutera hur valet av fett påverkar resultatet vid stekning. (Syftet är att bedöma förmågan att relatera olika ingredienser och deras funktioner.)
7. Reflektera över hur man kan minimera näringsförlust i råvaror under tillagning. Vilka metoder skulle du rekommendera? (Denna fråga ger eleven möjlighet att visa medvetenhet om hälsosam matlagning.)

#### **Bedömning**

Provet kan bedömas med totalt 30 poäng, där faktafrågorna ger 1 poäng vardera och de resonerande frågorna ger 3 poäng vardera.

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

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