

Prov Kostriktlinjer och Motionens Betydelse för Hälsa

Prov Kostriktlinjer och Motionens Betydelse för Hälsa

Årskurs: Gymnasiet

Kurs: Friskvård och hälsa

Tema: Kostens och motionens betydelse för hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Undervisningen ska belysa hur kost och fysisk aktivitet påverkar människors hälsa och välbefinnande. Eleverna ska lära sig om vikten av näringsrik kost, livsmedelskvalitet, samt olika former av fysisk aktivitet och träning. Fokuset ligger även på att förstå begrepp som hälsobegreppens grunder, folkhälsoarbete och hälsofrämjande metoder.

Kunskapskrav:

Eleven redogör översiktligt för hur kosten kan påverka människors hälsa och ger exempel på kost- och näringsrekommendationer. Dessutom beskriver eleven översiktligt hur fysisk aktivitet och motion bidrar till hälsa och välbefinnande.

Prov

Faktafrågor

1. Vilket av följande näringsämnen ger mest energi per gram?
A. Kolhydrater
B. Proteiner
C. Fetter
D. Vitaminer
2. Vad är en rekommendation för vuxna angående fysisk aktivitet?

A. 10 minuter per dag

B. 150 minuter per vecka

C. 30 minuter per vecka

D. Ingen aktivitet krävs

3. Vilket vitamin är viktigt för immunförsvaret?

A. B-vitamin

B. Vitamin C

C. Vitamin D

D. Vitamin E

4. Vad kan vara en konsekvens av en obalanserad kost?

A. Förbättrad sömn

B. Ökad risk för sjukdomar

C. Bättre mental hälsa

D. Ökad energi

5. Vilken typ av träning är bäst för muskeltillväxt?

A. Styrketräning

B. Rörlighetsträning

C. Aerob träning

D. Kompound träning

6. Enligt kostråd, vilket av följande bör man äta mer av?

A. Socker

B. Mättade fetter

C. Grönsaker

D. Processad mat

7. Vad är den rekommenderade dagliga mängden vatten för en vuxen?

A. 0,5 liter

B. 2-3 liter

C. 1 liter

D. 4 liter

8. Vilket av följande är en hälsofördel av fysisk aktivitet?

A. Ökad stress

B. Förbättrad kondition

C. Ökad trötthet

D. Minskad muskelstyrka

9. Vilket näringsämne är mest viktigt för muskelåterhämtning?

A. Kolhydrater

B. Proteiner

C. Fetter

D. Vatten

10. Hur många matlådor rekommenderas per dag?

- A. 1
- B. 2
- C. 3-5**
- D. Ingen

11. Vilken typ av träning förbättrar hjärtats hälsa?

- A. Aerob träning**
- B. Styrketräning
- C. Rörlighetsträning
- D. Inga av ovanstående

12. Vilket av följande kan kopplas till en ökad livslängd?

- A. Sittande livsstil
- B. Regelbunden motion**
- C. Hög konsumtion av socker
- D. Inaktivitet

13. Vad är en bra källa till Omega-3 fettsyror?

- A. Fet fisk**
- B. Rött kött
- C. Vitt bröd
- D. Socker

14. Vilken effekt har fysisk aktivitet på mental hälsa?

- A. Försämrar sömnkvalitet
- B. Minskar ångest och stress**
- C. Ökar trötthet
- D. Ingen effekt

15. Vad är en betydande riskfaktor för övervikt?

- A. Låg fysisk aktivitet
- B. Hög kaloriintag**
- C. Regelbunden träning
- D. Ingen risk

Resonerande frågor

1. Hur kan en förändrad kost påverka din hälsa på lång sikt?

Syftet är att se hur väl eleven förstår relationen mellan kost och långsiktig hälsa.

2. På vilket sätt kan olika typer av fysisk aktivitet påverka dig mentalt?

Här ges eleven möjlighet att koppla fysisk aktivitet till mental hälsa.

3. Vilka strategier kan du använda för att göra hälsosamma val i din kost?

Eleverna ska visa förmåga till självreflektion och praktiska tillämpningar.

4. Diskutera hur kost och motion kan integreras i en hektisk livsstil?
För att ge plats för strategisk tänkande och problemlösning kring livsstilsval.

5. Vilka samhällsfaktorer kan påverka individers kostval?
Här uppmanas elever att undersöka externa faktorer som inverkar på hälsobeslut.

6. Hur kan matvanor från barndomen påverka val i vuxenlivet?
Syftar till insikt om livslång påverkan av tidiga matvanor.

7. På vilket sätt kan informationsspridning om kost och motion förbättras?
Ger eleverna möjligheten att tänka kritiskt kring hälsoinformation.

8. Vilka hälsovårdssystem kan stödja en bättre kost- och motionskultur?
Syftar till att se hur väl eleven inser vikten av samhällsinstitutioner i hälsoval.

Bedömning

Faktafrågor: 1 poäng per korrekt svar, högsta möjliga poäng = 15.

Resonerande frågor: 3 poäng per fråga, högsta möjliga poäng = 24.

För betyg E krävs minst 8 poäng.

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).