

Provkonstruktion

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Kurs: Kost, måltid och munhälsa

Tema: Kostens betydelse för hälsa och välbefinnande

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper om kostens betydelse för hälsa och välbefinnande, inklusive deras förmåga att analysera kostval och förstå näringslära.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Undervisningen ska behandla kostens och måltidens betydelse för hälsa och välbefinnande, inklusive näringslära och livsmedelskvalitet. Eleverna ska lära sig om hur olika livsmedel påverkar kroppen, kostens roll i förebyggande av sjukdomar, och principer för en balanserad kost. Fokuset ligger också på hur kostval påverkar munhälsan.

Kunskapskrav:

Eleven redogör översiktligt för hur kosten kan påverka människors hälsa och välbefinnande. Eleven ger exempel på kost- och näringsrekommendationer och redogör för hur vardagslivet kan förändras för att påverka individens hälsa positivt.

Prov

Faktafrågor

1. Vilken grupp av näringsämnen ger mest energi?
 - A) Vitaminer
 - B) Mineraler
 - C) ****Kolhydrater****
 - D) Vatten
2. Vilket av följande livsmedel är rikt på protein?

- A) Bröd
 - B) ****Kött****
 - C) Fukt
 - D) Chips
3. Vad är rekommenderad daglig mängd frukt och grönsaker för en vuxen?
- A) 1 portion
 - B) ****5 portioner****
 - C) 3 portioner
 - D) 7 portioner
4. Vilken av följande faktorer kan påverka en persons kostval?
- A) ****Kulturella normer****
 - B) Väder
 - C) Sport
 - D) Musiksmak
5. Vilket av följande ämnen är viktigt för immunsystemet?
- A) Kolhydrater
 - B) ****Vitaminer****
 - C) Fetter
 - D) Fiber
6. Vad är en balanserad kost?
- A) En kost med mycket socker
 - B) En kost som innehåller många olika livsmedel
 - C) ****En kost som innehåller rätt mängd av alla näringsämnen****
 - D) En kost enbart av protein
7. Vad innefattar livsmedelskvalitet?
- A) Priser
 - B) Utseende
 - C) ****Näringsinnehåll och säkerhet****
 - D) Förpackningsdesign
8. Vilken av följande sjukdomar kan kopplas till dåliga kostvanor?
- A) ****Diabetes****
 - B) Förkylning
 - C) Astma
 - D) Cancer
9. Vad är en funktion av fibrer i kosten?
- A) Energitillförsel
 - B) ****Matsmältning****
 - C) Att bygga muskler
 - D) Att ge smak
10. Vilken typ av fett bör vi undvika att äta mycket av?
- A) Oljor
 - B) Omega-3 fetter
 - C) ****Transfetter****
 - D) Enkelomättade fetter

11. Vad är ett viktigt syfte med måltidsplannedning?
 - A) För att spara pengar
 - B) För att se bra ut
 - C) ****För att säkerställa näringsbalans****
 - D) För att följa trender
12. Hur kan kost påverka psykisk hälsa?
 - A) Ingen påverkan
 - B) ****Kan påverka humör och energi****
 - C) Endast genom vitaminer
 - D) Beror enbart på motion
13. Vad händer med kroppen om man äter för lite näring?
 - A) Blir stark
 - B) ****Kan bli sjuk eller svag****
 - C) Får mer energi
 - D) Blir allergisk
14. Vilket livsmedel är en bra källa till kalk?
 - A) ****Mjölk****
 - B) Kött
 - C) Bröd
 - D) Ris
15. Vilket begrepp beskriver intaget av rätt mängd näringsämnen?
 - A) Utebliven kost
 - B) ****Balanserad kost****
 - C) Felaktig kost
 - D) Högproteinkost

Resonerande frågor

1. Diskutera hur olika livsmedel påverkar vår fysiska och psykiska hälsa. Detta ger elever möjlighet att visa fördjupad förståelse av kostens inverkan på människokroppen.
2. Hur skulle en samhällsintroduktion för en hälsosam kost se ut? Elever introducerar initiativ som kan påverka folkhälsan positivt.
3. Vilka hinder kan påverka människors förmåga att äta hälsosamt? Genom denna fråga får elever utforska samhälleliga och individuella faktorer.
4. Hur kan du motivera andra att göra hälsosamma kostval i din omgivning? Elever engagerar sig i social påverkan och ledarskap.
5. I vilken utsträckning påverkar kultur våra kostvanor? Detta ger elever möjlighet att analysera kulturella aspekter av kost.
6. Vilken roll spelar hälsomedier och reklam i kostval? Genom denna fråga reflekterar elever över påverkan från media.
7. Hur relaterar ekonomiska faktorer till kostval? Elever undersöker sambandet mellan ekonomi och livsmedelsval.
8. Beskriv hur du skulle planera en hälsosam måltid baserat på dina erfarenheter. Detta ger elever en chans att tillämpa kunskaper i

praktiken.

Bedömning

Provet består av faktafrågor värderade till 1 poäng vardera och resonerande frågor värderade till 3 poäng vardera. För betyg E krävs minst 8 poäng, för betyg C minst 12 poäng (varav 3 poäng från resonerande frågor), och för A krävs minst 18 poäng (varav 5 poäng från resonerande frågor).