

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Kurs: Kost, måltid och munhälsa

Tema: Munhälsans betydelse och kostens påverkan

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskap om sambandet mellan kost och munhälsa, samt deras förmåga att identifiera goda kostvanor och livsmedel som främjar en god munhälsa.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Undervisningen ska behandla sambandet mellan kost, munhälsa och hur olika livsmedel kan påverka tandhälsan. Eleverna ska lära sig om hur näringsinnehåll i maten kan bidra till en god munhälsa och främja allmänt välbefinnande. Fokus ligger också på förebyggande åtgärder för att upprätthålla en god munhygien.

Kunskapskrav:

Eleven redogör översiktligt för hur kosten påverkar munhälsan och ger exempel på livsmedel som är bra för tänderna. Eleven beskriver också hur vardagsvanor och kostval kan styrka eller försvaga munhälsan.

Prov

Faktafrågor

1. Vilket av följande livsmedel är mest skadligt för munhälsan?

A. Mjölk

B. Grönsaker

C. **Socker**

D. Nötter

2. Vilket ämne i maten är viktigt för att stärka tänderna?

A. Fett

B. **Kalcium**

C. Kolhydrater

D. Protein

3. Hur påverkar syrliga livsmedel tandytan?

A. De stärker tänderna

B. **De kan försvaga tänderna**

C. De har ingen inverkan

D. De förbättrar tandköttet

4. Vad kan en god munhygien innefatta?

A. Att borsta tänderna en gång om dagen

B. **Att borsta tänderna två gånger om dagen**

C. Att tugga på syrliga godisar

D. Att dricka söta drycker

5. Hur ofta bör man besöka tandläkaren för att upprätthålla god munhälsa?

A. En gång per år

B. **Två gånger per år**

C. Varje månad

D. Aldrig

6. Vilken av följande kostvanor är bäst för munhälsan?

A. Att äta mycket socker

B. **Att äta mycket grönsaker och frukt**

C. Att dricka sockerhaltiga drycker

D. Att äta fet mat

7. Vilken typ av livsmedel kan bidra till att förhindra karies?

A. **Fibrer**

B. Socker

C. Mjölkprodukter med hög sockerhalt

D. Snabbmat

8. Vad är en rekommenderad mängd socker per dag för en vuxen?

A. 100 gram

B. **25 gram**

C. 75 gram

D. 50 gram

9. Vilket av följande kosttillskott kan vara bra för munhälsan?

A. Järn

B. **Fluor**

C. Zink

D. Omega-3

10. Vad är en viktig åtgärd för att förebygga tandköttssjukdomar?

A. Att använda tandtråd

B. **Att borsta tänderna korrekt**

C. Att dricka mer kolsyrat vatten

D. Att undvika grönsaker

11. Vad kan vara en konsekvens av dålig munhälsa?

A. Förbättrad matsmältning

B. **Infektioner och smärta**

C. Ökad energi

D. Bättre social interaktion

12. Vilket av följande påståenden är sant?

A. **Sockersötad dryck är skadlig för tänderna**

B. Tänderna blir starkare av socker

C. Syrliga livsmedel är harmlösa för tänderna

D. Det spelar ingen roll vad man äter för munhälsan

13. Vilket vitamin är viktigt för att upprätthålla en god munhälsa?

A. Vitamin B12

B. **Vitamin C**

C. Vitamin K

D. Vitamin D

14. Vad är en god vana för att förbättra tändernas hälsa?

A. Att låta maten ligga kvar mellan tänderna

B. **Att skölja munnen efter varje måltid**

C. Att använda tandtråd varje månad

D. Att borsta tänderna en gång i veckan

15. Vilket av följande livsmedel rekommenderas för bättre tandhälsa?

- A. Chips
- B. Äpplen**
- C. Kakor
- D. Glass

Resonerande frågor

1. Vilka livsmedel anser ni är mest skadliga för munhälsan och varför?

Syftet är att få eleverna att reflektera över och diskutera specifika livsmedels påverkan på tandhälsa.

2. Hur kan samhället främja goda kostvanor och munhälsovård?

Eleverna ska tänka kritiskt och föreslå åtgärder som kan göras på samhällsnivå.

3. Vilka alternativ till socker kan ni föreslå för att minska risken för karies?

Frågan uppmanar eleverna att vara kreativa och tänka på hälsosamma alternativ.

4. Hur kan man använda sin dagbok för att förbättra sina kostvanor i relation till munhälsa?

Eleverna ska visa sin förmåga att reflektera över sina vanor och göra kopplingar till lärdomar.

5. Diskutera skillnaderna i munhälsa mellan olika åldersgrupper. Vad tror ni har störst påverkan?

Eleverna ska tänka på hur livsstil och kostvanor påverkar olika generationer.

6. På vilket sätt kan man integrera munhälsoundervisning i skolorna? Ge konkreta exempel.

Detta ger eleverna möjlighet att föreslå praktiska lösningar för utbildning.

7. Vilken roll spelar reklam och marknadsföring i våra kostval och munhälsa?

Frågan syftar till att få eleverna att kritiskt granska inverkan av samhället på våra vanor.

8. Hur viktigt är det att dela sina insikter om kost och munhälsa med andra?
Vad kan det leda till?

Här ges eleverna möjlighet att resonera om betydelsen av gemenskap och lärande.

Bedömning

Provet bedöms med totalt 30 poäng. För betyget E krävs minst 8 poäng, för betyget C minst 12 poäng (varav minst 3 poäng från resonerande frågor), och för betyget A minst 18 poäng (varav minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: [Prov](#)