

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Livsmedels- och näringskunskap 1

Tema: Näringsinnehåll och balans i kost

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas förståelse för livsmedels näringsinnehåll samt deras förmåga att skapa en balanserad kost. Genom provet ska eleverna visa sina kunskaper om hur man planerar hälsosamma måltider och vikten av näringsämnen för hälsa och välbefinnande.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge en förståelse för livsmedels näringsinnehåll och hur man skapar en balanserad kost. Eleverna ska lära sig om vad en hälsosam kost innebär och hur man kan planera måltider som ger rätt mängd näringsämnen.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva och förklara vad som kännetecknar en balanserad kost och dess betydelse för hälsa. Eleven kan också ge exempel på hur man kan planera och skapa hälsosamma måltider.

Prov

Faktafrågor

1. Vilket av följande näringsämnen är främst en energikälla?

- A) Vitaminer
- B) Mineraler
- C) ****Fetter****
- D) Vatten

2. Vad är syftet med tallriksmodellen?

- A) Att representera olika livsmedelsföretag
- B) ****Att planera en balanserad kost****
- C) Att beskriva hur man gör kosttillskott
- D) Att analysera livsmedels näringsinnehåll

3. Vilket livsmedel har högst innehåll av protein?
 - A) Äpple
 - B) **Kyckling**
 - C) Bröd
 - D) Mjök
4. Vad betyder det att en kost är "balanserad"?
 - A) Att den enbart innehåller frukt
 - B) Att den utesluter fett
 - C) **Att den innehåller alla nödvändiga näringsämnen i rätt proportioner**
 - D) Att den enbart består av grönsaker
5. Vilka två typer av kolhydrater finns det?
 - A) Enkla och komplicerade kolhydrater
 - B) **Uppdelade och oorganiska**
 - C) Snabba och långsamma kolhydrater
 - D) Protein och fiber
6. Vilket av följande ämnen är viktigast för immunförsvaret?
 - A) **Vitaminer**
 - B) Kolhydrater
 - C) Fetter
 - D) Mineraler
7. Vad innebär "ekologisk kost"?
 - A) **Kost som produceras utan kemiska bekämpningsmedel**
 - B) Kost som utesluter kött
 - C) Kost med lågt kaloriinnehåll
 - D) Kost som är rik på socker
8. Hur kan man göra hälsosamma val vid shopping?
 - A) Köpa det dyraste alternativet
 - B) **Läsa näringsdeklarationer**
 - C) Välja stora förpackningar
 - D) Följa reklamens rekommendationer
9. Vad är en bra källa till omega-3 fettsyror?
 - A) Nötkött
 - B) **Fet fisk**
 - C) Pasta
 - D) Vitlök
10. Vilket livsmedel kan bidra med järn?
 - A) Ägg
 - B) **Kött**
 - C) Mjök

D) Potatis

11. Vad kan vara en hälsorisk med en kost som är för rik på socker?

- A) Ökad energi
- B) ****Ökat risken för diabetes****
- C) Förbättrad mental hälsa
- D) Ingen risk

12. Vad innebär "näringssämnesbalans"?

- A) Att man får i sig för mycket av vissa grundämnen
- B) ****Att man konsumerar rätt mängd av olika näringsämnen****
- C) Att utesluta livsmedel från kosten
- D) Att äta enbart grönsaker

13. Vilket av följande livsmedel är rikt på fiber?

- A) Kött
- B) ****Böror****
- C) Mjöl
- D) Smör

14. Varför är det viktigt att variera sin kost?

- A) För att maten ska smaka olika
- B) ****För att få i sig alla nödvändiga näringsämnen****
- C) För att spara pengar
- D) För att få större portioner

15. Hur kan man känna igen en hälsosam färdigmat?

- A) Den har många ingredienser
- B) ****Den har en kort ingredienslista****
- C) Den är dyr
- D) Den har hög kaloriinnehåll

Resonerande frågor

1. Reflektera över hur en balanserad kost skulle se ut för dig. Förklara dina val och hur de påverkar din hälsa.

Syftet med denna fråga är att ge eleverna möjlighet att personligt engagera sig i ämnet och tänka kritiskt kring sina kostval.

2. Diskutera hur olika livsstilar kan påverka en persons kost och hälsa. Vilka faktorer bör man beakta?

Denna fråga uppmuntrar eleverna att tänka på sociala och kulturella aspekter av kost och dess samband med hälsa.

3. Hur kan man använda kunskap om näringsinnehåll i praktiska situationer,

som exempelvis vid veckoplanering av måltider?

Frågan syftar till att få eleverna att applicera sina kunskaper i verkliga livsscenarier och tänka på långsiktig planering.

4. Vilka utmaningar kan uppstå när man försöker följa en balanserad kost och hur kan dessa övervinnas?

Denna fråga ger möjlighet att diskutera personliga svårigheter och strategier för att upprätthålla en hälsosam kost.

5. Analysera hur livsmedelsmarknadsföring kan påverka val av kost. Ge exempel på detta.

Frågan syftar till att kritiskt granska hur marknadsföring påverkar hälsoval och långsiktiga kostvanor.

6. Reflektera över vikten av att vara medveten om allergener när man väljer livsmedel. Hur kan detta påverka din kostplanering?

Syftet är att undersöka hur allergenetik påverkar kostval och livsstilsplanering.

7. Diskutera skillnaderna mellan ekologiska och konventionella livsmedel. Vilka fördelar och nackdelar ser du med vardera?

Denna fråga uppmanar eleverna att se både positiva och negativa aspekter av ekologiska och konventionella livsmedelsval.

8. Hur påverkar sociala medier och influencers våra matval och vår syn på kost?

Denna fråga ger eleverna möjlighet att reflektera över modern påverkan och dess konsekvenser för kostvanor.

Bedömning

Provet bedöms med totalt 30 poäng. Faktafrågorna ger 1 poäng vardera, och de resonerande frågorna ger 3 poäng vardera.

För betyget E krävs minst 8 poäng (varav minst 0 poäng från resonerande frågor). För betygsnivå C krävs 12 poäng (varav minst 3 poäng från resonerande frågor) och för A krävs 18 poäng (varav minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: [Prov](#)