

Provkonstruktion

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Livsmedels- och näringskunskap 1

Tema: Näringslära

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas förståelse av de olika näringsämnenas funktioner och deras betydelse för hälsa och livsstil.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska ge en översikt av de olika näringsämnenas funktioner och betydelse för kroppen, inklusive kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer och mineraler. Eleverna ska också förstå hur kost och näring påverkar hälsa.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva och ge exempel på näringsämnenas funktioner samt reflektera över hur dessa näringsämnen påverkar individens hälsa och livsstil.

Prov

Faktafrågor

1. Vilket av följande näringsämnen är främst en energikälla?

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

2. Vilket vitamin är viktigt för synen?

- A) Vitamin C
- B) **Vitamin A**
- C) Vitamin E

D) Vitamin K

3. Vad är den huvudsakliga funktionen av protein?

- A) Ge energi
- B) Bygga och reparera vävnader
- C) Skydda mot sjukdomar
- D) **Transportera syre**

4. Vilket av följande är en källa till omättade fetter?

- A) Smör
- B) **Oljor**
- C) Grädde
- D) Choklad

5. Vad kan konsekvenserna av järnbrist leda till?

- A) Förbättrad koncentration
- B) **Anemi**
- C) Ökad energinivå
- D) Bättre sömn

6. Vilket näringsämne är viktigast för immunförsvaret?

- A) Kalcium
- B) **C-vitamin**
- C) Fiber
- D) Kolhydrater

7. Vad är funktionen av kostfiber?

- A) Ge energi
- B) **Reglera matsmältningen**
- C) Bygga muskler
- D) Transportera syre

8. Vilken mineral är avgörande för benhälsa?

- A) Kalium
- B) Magnesium
- C) **Kalcium**
- D) Järn

9. Vilken av följande livsmedelsgrupper innehåller mest protein?

- A) Fukt
- B) Grönsaker
- C) **Kött och fisk**
- D) Spannmål

10. Vilket är ett tecken på brist på B12-vitamin?

- A) Huvudvärk

- B) ****Trötthet och svaghet****
- C) Ökad aptit
- D) Viktminskning

11. Vilket av följande påståenden om fetter är sant?

- A) Alla fetter är skadliga
- B) ****Omättade fetter är nyttiga för kroppen****
- C) Fetter ska helt undvikas
- D) Mättade fetter är alltid bra

12. Vad är en rekommenderad daglig mängd vatten för en vuxen?

- A) 1 liter
- B) ****2 liter****
- C) 3 liter
- D) 0.5 liter

13. Vilken funktion har vitamin D?

- A) ****Reglera kalcium och fosfat i kroppen****
- B) Öka energin
- C) Bygga muskler
- D) Stärka immunförsvaret

14. Vilket av följande är en konsekvens av för mycket socker i kosten?

- A) Förbättrad mental hälsa
- B) ****Ökad risk för tandproblem****
- C) Förbättrad sömn
- D) Ökad styrka

15. Vilken av följande är en enkel kolhydrat?

- A) Bröd
- B) ****Socker****
- C) Pasta
- D) Potatis

Resonerande frågor

1. Beskriv varför kolhydrater är viktiga för kroppen och ge exempel på hälsosamma källor. Detta ger möjlighet att visa förståelse för funktionerna hos kolhydrater samt konkretisera med exempel.

2. Reflektera över dina egna kostvanor och diskutera hur du skulle kunna förbättra ditt näringsintag. Frågan uppmanar till en personlig analys och insikter om egna vanor.

3. Jämför och kontrastera mättade och omättade fetter samt deras hälsoeffekter. Genom att göra denna jämförelse kan elever visa en djupare

förståelse för samma ämne.

4. Diskutera vikten av vitaminer och mineraler i kosten och hur man säkerställer ett tillräckligt intag. Denna fråga ger möjlighet att förklara och argumentera för näringslärans betydelse.

5. Beskriv de potentiella riskerna med en ensidig kost och hur det kan påverka hälsan. Frågan uppmanar till en kritisk reflektion av kostens mångfald och dess inverkan på hälsa.

6. Analys av hur livsstil, exempelvis fysisk aktivitet, påverkar näringsbehov. Genom denna analys kan eleverna relatera teori till praktiska situationer.

7. Reflektera över hur medias påverkan kan förändra våra uppfattningar kring kost och näring. Denna fråga ger möjlighet till en diskussion om sociala och kulturella faktorer.

8. Diskutera kostens roll i förebyggandet av livsstilsrelaterade sjukdomar och hur man kan främja en hälsosam kosthållning. Här kan eleverna visa på en övergripande förståelse för kostens betydelse för folkhälsan.

Bedömning

Faktafrågor: Varje korrekt svar ger 1 poäng. Totalt kan 15 poäng erhållas.

Resonerande frågor: Varje fråga bedöms med upp till 3 poäng baserat på djup och relevans i svaret. Totalt kan 24 poäng erhållas på dessa frågor.

För betyg E krävs minst 8 poäng, för betyg C 12 poäng (inklusive minst 3 poäng från resonerande frågor), och för betyg A 18 poäng (inklusive minst 5 poäng från resonerande frågor).