

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Livsmedels- och näringskunskap 2

Tema: Kostens betydelse för folkhälsa och kostplanering

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskap och förståelse för kostens betydelse för folkhälsan samt deras förmåga att analysera och planera kost för olika behov.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla kostens betydelse för folkhälsan och metoder för att analysera och planera kost. [Gy 11, Kursplan för Livsmedels- och näringskunskap]

Betygskriterier

Eleven redogör för sambandet mellan kost och hälsa samt kan planera kost för olika behov. [Gy, Livsmedels- och näringskunskap - Betyg E]

Prov

Faktafrågor

1. Vilket av följande livsmedel är en bra källa till proteiner?

- A) Äpple
- B) **Kyckling**
- C) Bröd
- D) Sandwich

2. Vad innebär energibehov?

- A) Mängden energi kroppen behöver för funktion och aktivitet
- B) **Mängden energi som konsumeras i maten**
- C) Energin som lagras i kroppen
- D) Energi från träning

3. Vilket av följande är ett makronutrient?

- A) Vatten
- B) **Fett**

- C) Vitaminer
- D) Mineraler

4. Vad är tallriksmodellen till för?

- A) Att visa hur man lagar mat
- B) **Som en visuell guide för att skapa en balanserad kost**
- C) För att frysa in mat
- D) En servitörs guide vid servering

5. Vilken av följande faktorer bör beaktas vid kostplanering?

- A) Endast kalorimängden
- B) **Näringsinnehåll och livsstilsfaktorer**
- C) Matens utseende
- D) Det lägsta priset

6. Vilken typ av kost är vanligast för idrottare?

- A) **Högproteinkost**
- B) Köttfri kost
- C) Lågkalorikost
- D) Glutenfri kost

7. Vad kan överkonsumtion av socker leda till?

- A) Nyttig livsstil
- B) **Hälsoproblem som diabetes**
- C) Mer energi
- D) Förbättrad koncentration

8. Vilka av följande livsmedel är kända för sina hälsosamma fetter?

- A) **Avokado**
- B) Chips
- C) Godis
- D) Kulor av smör

9. Vilka faktorer är viktiga att tänka på vid kost för äldre personer?

- A) **Näringsbehov och smaker**
- B) Endast kostnader
- C) Matens färg
- D) Mängden mat

10. Vad innebär folkhälsa?

- A) Hälsan hos enskilda individer
- B) **Hälsotillståndet i en befolkning**
- C) Hälsa hos djur
- D) Enbart hindra sjukdomar

11. Vilket av följande påståenden stämmer?

- A) Enbart frukt är tillräcklig för en balanserad kost
- B) ****Variation i kosten är viktigt för att täcka näringsbehov****
- C) Man kan undvika grönsaker i kosten
- D) Protein är inte viktigt

12. Vilken metod används för att planera en balanserad kost?

- A) ****Tallriksmodellen****
- B) Ingen metod
- C) Viktminskningstips
- D) Sluta äta kolhydrater

13. Vad är en av de mest avgörande faktorerna för att upprätthålla en god folkhälsa?

- A) ****Tillgång till näringsriktig mat****
- B) Enbart motion
- C) Kosttillskott
- D) Livsstil utan socker

14. Hur kan man säkerställa att kosten är billig?

- A) Köpa enbart färdigmat
- B) Undvika att äta hemma
- C) ****Planera och handla efter säsong****
- D) Enbart handla i lyxbutiker

15. Vilka livsmedel rekommenderas för att öka immunförsvaret?

- A) ****Citrusfrukter och grönsaker****
- B) Starka kryddor
- C) Öl
- D) Svart kaffe

Resonerande frågor

1. Beskriv hur kost och livsstil påverkar folkhälsan. Syftet är att eleverna ska kunna koppla kostvanor till hälsotillstånd.

2. Diskutera vikten av balans mellan olika näringsämnen i kosten. Frågan ger eleverna möjlighet att visa på djup förståelse av näringslära.

3. Reflektera över hur olika kulturers kostvanor påverkar folkhälsan globalt. Detta ger eleverna möjlighet att tänka kritiskt och ge exempel utifrån egna erfarenheter.

4. Hur kan man skapa en kostplan för en person med specifika hälsobehov? Syftet är att testa elevernas analysförmåga och praktiska tillämpning.

5. Vilken roll spelar utbildning och information i att främja hälsosamma kostval? Tänker på samhällsaspekter och individens val.

6. Hur kan regeringens kostrapporter påverka befolkningens kostvanor? Eleverna ges chans att analysera informationsspridning.
7. Diskutera hur man kan öka medvetenheten om kostens betydelse bland unga. Syftet är att engagera elever att tänka på att skapa förändring.
8. Analysera effekterna av övervikt i samhället och hur kostvanor bidrar till detta. Frågan ger utrymme för djupgående resonemang och reflektionsförmåga.

Bedömning

För faktafrågorna kan maximalt 15 poäng tilldelas, där varje korrekt svar ger 1 poäng.

För de resonerande frågorna kan maximalt 10 poäng ges, där varje fråga ger 1-2 poäng beroende på kvalitet på svaret.

Totalt kan 25 poäng uppnås. För att nå betyg E krävs 8 poäng, för C minst 12 poäng (varav minst 3 poäng från resonerande frågor), och för A krävs 18 poäng (varav minst 5 poäng från resonerande frågor).

Tags: [Prov](#)