

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 1

Tema: Näringslära och dess betydelse för träning

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas förståelse för grundläggande näringslära och hur kostens sammansättning påverkar träning och prestation. Eleverna ska visa sin förmåga att koppla teori till praktiska exempel och egna erfarenheter.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denn lektion fokuserar på grundläggande näringslära och hur näringens sammansättning påverkar träning och prestation. Eleverna lär sig om olika näringsämnen och hur man kan anpassa sin kost för att optimera träningseffekterna.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva betydelsen av kost och näring för träning samt kunna ge exempel på hur man kan anpassa sin kost efter träningsmål.

Prov

Faktafrågor

1. Vilket av följande är inte ett makronäringsämne?
 - A) Kolhydrater
 - B) Proteiner
 - C) Fetter
 - D) **Vitaminer**
2. Vad är kolhydraters huvudsakliga funktion i kroppen?

A) Bygga muskler

B) **Ge energi**

C) Stödja immunförsvaret

D) Reglera hormoner

3. Vilket av följande påstår om proteiner är korrekt?

A) De lagrar energi

B) De är källan till vitaminer

C) **De hjälper till med muskelreparation**

D) De ökar kroppens fettförbränning

4. Vilket av följande exempel är en bra koststrategi före träning?

A) Äta fettiga livsmedel

B) **Äta kolhydrater några timmar innan träning**

C) Hoppa över måltider helt

D) Dricka alkohol

5. Vad är funktionen hos mikronäringsämnen?

A) **Stödja kroppens olika funktioner**

B) Ge energi

C) Bygga upp muskler

D) Lagra fett

6. Vilket av följande är ett exempel på långsamma kolhydrater?

A) Socker

B) **Fullkornsprodukter**

C) Läskedrycker

D) Godis

7. Vilket näringsämne behöver kroppen för hormonproduktion?

A) Kolhydrater

B) **Fetter**

C) Proteiner

D) Vatten

8. Vad för typ av kost gäller för någon som vill gå ner i vikt?

A) Hög kolhydratkost

B) **Lågkalorikost**

C) Högproteinkost

D) Fetterika kost

9. Hur påverkar fetter energin i kroppen?

A) De är en snabb energikälla

B) **De fungerar som en långsiktig energikälla**

C) De minskar energinivåerna

D) De är irrelevanta för energiproduktion

10. Vad innebär termen "timing av måltider" i träningssammanhang?

A) Äta mest på kvällen

B) **Äta vid specifika tider i relation till träning**

C) Äta en gång om dagen

D) Äta mycket protein före träning

11. Vilken typ av kost kan optimera uthållighetsträning?

A) Lågkolhydratkost

B) **Kolhydratrik kost**

C) Högproteinkost

D) Fettbaserad kost

12. Vad kan vinsterna av rätt näring vara för en idrottare?

A) **Ökad prestation och snabbare återhämtning**

B) Förbättrad smakupplevelse

C) Ingen påverkan

D) Minskade kostnader för mat

13. Vad är en konsekvens av proteinbrist?

A) Ökad energi

B) **Muskelminskning**

C) Ökad fettlagring

D) Förbättrad uthållighet

14. Vilken mineral är viktig för syretransport i kroppen?

A) Kalcium

B) **Järn**

C) Magnesium

D) Zink

15. Vilken typ av vitaminer är fettlösliga?

A) C- och B-vitaminer

B) **A-, D-, E- och K-vitaminer**

C) Vattenlösliga vitaminer

D) Vitamin B12 och B6

Resonerande frågor

1. Hur skulle en välbalanserad kost se ut för en elitidrottare och vad står det för?

Syftet med frågan är att eleverna ska kunna förklara sambandet mellan kost och prestation på en hög nivå.

2. Ge exempel på hur man kan anpassa sin kost utifrån specifika träningsmål.

Denna fråga hjälper eleverna att knyta samman teori och praktik med sina egna erfarenheter.

3. Diskutera betydelsen av vatten i kosthållning för idrottare.

Frågan syftar till att belysa hur ofta förbisedd vattenkonsumtion påverkar prestation.

4. Reflektera över huruvida kosttillskott är nödvändiga för en idrottare, ge för- och nackdelar.

Denna fråga uppmuntrar kritisk tänkande och en djupgående analys av kosttillskottens roll.

5. Hur kan en idrottare använda sin kunskap om näringslära för att optimera återhämtning?

Eleverna får möjlighet att koppla teori till praktiskt användande av kunskapen.

6. Vad innebär det att ha en "kvalitativ kost" i relation till träning?

Frågan syftar till att eleverna ska definiera och ge exempel på vad kvalitativ kost innebär.

7. Diskutera hur olika livsmedel kan påverka kroppens återhämtning.

Denna fråga syftar till att eleverna ska kunna analysera och koppla ihop ämnesområdet med verkliga livsmedelsval.

8. Reflektera över hur din egen kost påverkar dina träningsresultat.

Frågan ger eleverna möjlighet att koppla sin egen livsstil och kost till lärdomen från kursen.

Bedömning

Provets faktafrågor ger totalt 15 poäng, där varje korrekt svar ger 1 poäng. De resonerande frågorna ger totalt 8 poäng, där varje korrekt svar ger 1 poäng.

För betyg E krävs minst 8 poäng totalt.

För betyg C krävs minst 12 poäng totalt (varav minst 3 poäng från resonerande frågor).

För betyg A krävs minst 18 poäng totalt (varav minst 5 poäng från

resonerande frågor).

Tags: [Prov](#)