

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 2

Tema: Kostens påverkan på träning och prestation

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper om näringslära, kostens betydelse för träning och prestation samt förmåga att tillämpa dessa kunskaper i praktiska sammanhang.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion fokuserar på grundläggande näringslära och hur kostens sammansättning påverkar träning och prestation. Eleverna lär sig om vikten av rätt näring för optimal prestation och hur man kan anpassa sin kost utifrån träningsmål.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva hur kosten påverkar fysiologiska processer i samband med träning och prestationen, samt ge exempel på hur man kan anpassa sin kost för att stödja sina träningsmål.

Prov

Faktafrågor

1. Vilka är de tre makronäringsämnen?

- A. Vitaminer, mineraler, proteiner
- B. Kolhydrater, fetter, fiber
- C. Kolhydrater, proteiner, fetter
- **D. Kolhydrater, proteiner, vitaminer**

2. Vad är huvudsyftet med kolhydrater i kosten för idrottare?

- **A. Ge energi för träning och fysisk aktivitet**
- B. Bygga muskler

- C. Öka metabolismen
- D. Förbättra sömnkvaliteten

3. Vilket näringsämne är viktigt att inta efter träning för muskelreparation?

- A. Kolhydrater
- **B. Proteiner**
- C. Fetter
- D. Mineraler

4. Vilken typ av måltid rekommenderas före träning?

- A. Låg kolhydratrik måltid
- B. Proteinrik måltid
- C. Lätt måltid med fiber
- **D. Kolhydratrik måltid några timmar innan**

5. Hur kan övervikt påverka träning?

- **A. Det kan påverka energinivåerna och prestationen**
- B. Det har ingen påverkan
- C. Det förbättrar uthålligheten
- D. Det påverkar endast hälsan

6. Vad är en viktig faktor att tänka på efter träning?

- A. Att undvika mat
- **B. Att äta en kombination av protein och kolhydrater**
- C. Att dricka kall dryck
- D. Att gymma kortare tid nästa gång

7. Vilka två kategorier delas näringsämnena in i?

- **A. Makronäringsämnena och mikronäringsämnena**
- B. Energinäringsämnena och återhämtningsämnena
- C. Viktiga och mindre viktiga näringsämnena
- D. Naturliga och processade ämnen

8. Vilket av följande påståenden är korrekt om fetter?

- A. De bör helt uteslutas ur kosten
- **B. De är viktiga för energiförsörjning**
- C. De används endast för lagring av energi
- D. De påverkar endast hjärtat

9. Vilket resultat kan en dålig kost ha på prestationen?

- **A. Minskad energi och uthållighet**
- B. Ökad muskelmassa
- C. Bättre återhämtning
- D. Ingen påverkan

10. Hur påverkar kosthållningen återhämtningen efter träning?

- A. Den påverkar inte återhämtningen
- **B. Rätt kost kan förbättra återhämtningen**
- C. Endast sömn påverkar återhämtningen
- D. Återhämtning sker automatiskt oavsett kost

11. Vilket av följande är ett mikronäringsämne?

- A. Kolhydrater
- **B. Vitamin C**
- C. Protein
- D. Fett

12. Hur lång tid före träning bör du äta en kolhydratrik måltid?

- A. Direkt före träning
- **B. Några timmar innan**
- C. Dagen innan
- D. En vecka innan

13. Vad påverkar energiunderstöd under träning?

- **A. Kostens sammansättning och timing**
- B. Endast kaloriintaget
- C. Fysisk aktivitet endast
- D. Ålder och kön

14. Vilket näringsämne hjälper till med immunförsvaret?

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

15. Vilken är en effekt av att äta rätt efter träning?

- A. Ökning i fettmassa
- **B. Förbättring av muskelreparation och återhämtning**
- C. Ingen effekt alls
- D. Andra matsmältningsbesvär

Resonerande frågor

1. Reflektera över hur en balanserad kost kan påverka din prestation i sport.

Syftet är att bedöma elevens förmåga att koppla kostens betydelse till egen prestation.

2. Diskutera varför det är viktigt att anpassa kosten individuellt för olika typer av idrottare.

Frågan ger möjlighet för eleverna att visa förståelse för individuell kostanpassning.

3. Hur kan kunskap om näringslära tillämpas i din dagliga kosthållning?

Detta ger möjlighet för eleverna att koppla teori till praktik och reflektera över personlig påverkan.

4. Beskriv hur kroppens återhämtningsprocess fungerar och vilken roll kosten spelar i den.

Denna fråga bedömer elevens förståelse för fysiologiska processer i relation till kost.

5. Resonera kring hur en felaktig kost kan leda till skador hos idrottare.

Det hjälper eleven att förstå konsekvenserna av dålig kost och prestation.

6. Vilka faktorer skulle du överväga när du skapar en kostplan för en idrottare med specifika mål?

Eleven ges möjlighet att visa förmåga att tillämpa kunskaperna i praktiska situationer.

7. Diskutera hur makronäringsämnenas proportioner kan variera beroende på träningsintensitet.

Frågan utmanar eleven att tänka kritiskt om kostens sammansättning.

8. Reflektera över vilken typ av kosthållning du anser vara mest effektiv för att stödja träning och varför.

Eleven får möjlighet att formulera egna åsikter och motivera dem med kunskap.

Bedömning

Provet bedöms med totalt 30 poäng, där faktafrågorna ger 1 poäng vardera och resonerande frågor ger 3 poäng vardera.

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

Tags: [Prov](#)