

Provkonstruktion

Årskurs:

Åk. 8

Ämne:

Hemkunskap

Tema:

Näringslära

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper om näringslära, inklusive förståelse för olika näringsämnenas funktioner och betydelse för hälsan, samt förmåga att tillämpa dessa kunskaper i praktiska situationer.

Centralt innehåll

Näringslära och kostens betydelse för hälsa och livskvalitet.

Betygskriterium (E)

Eleven kan ge exempel på vad som är en hälsosam kost och varför den är viktig.

Källa: (Lgr 22, Hemkunskap, åk. 7-9)

Prov

Faktafrågor

Antal poäng: 15

1. Vilket av följande ämnen är ett kolhydrat?

- A) Protein
- B) Fett
- C) Stärkelse
- D) Vitaminer

2. Vilken vitamin är viktig för synen?

- A) Vitamin A
- B) Vitamin C
- C) Vitamin D
- D) Vitamin E

3. Vad är en viktig källa till protein?
 - A) Grönsaker
 - B) Bröd
 - C) Kött
 - D) Socker
4. Vilken av följande är en nyttig fettkälla?
 - A) Smör
 - B) Olivolja
 - C) Grädde
 - D) Chips
5. Vilken mineral är viktig för skelettet?
 - A) Järn
 - B) Kalcium
 - C) Zink
 - D) Magnesium
6. Vad är en hälsosam frukost?
 - A) Kex och choklad
 - B) Yoghurt och frukt
 - C) Snabbmat
 - D) Glass
7. Vad betyder RDI?
 - A) Rekommenderat Dagligt Intag
 - B) Relaterad Diet Information
 - C) Riktig Diet Innehåll
 - D) Regelbundet Diet Intag
8. Vad är en fiberkälla?
 - A) Kött
 - B) Frukt
 - C) Mjölk
 - D) Smör
9. Vilken av följande är inte en del av "Tallriksmodellen"?
 - A) Grönsaker
 - B) Kött
 - C) Bröd
 - D) Socker
10. Vad är en konsekvens av undernäring?
 - A) Ökad energi
 - B) Viktökning
 - C) Svagt immunförsvar

D) Bättre koncentration

11. Vilken typ av fett bör vi begränsa i kosten?

- A) Mättat fett
- B) Omättat fett
- C) Transfett
- D) Omega-3

12. Vilken typ av kolhydrater är bäst att ta i stora mängder?

- A) Sockerarter
- B) Kostfiber
- C) Snabba kolhydrater
- D) Raffinerade kolhydrater

13. Vad är huvudsyftet med vitaminer?

- A) Ge energi
- B) Bygga muskler
- C) Stödja kroppens funktioner
- D) Öka kroppsvikt

14. Vad rekommenderas för vätskeintag per dag?

- A) 1 liter
- B) 2 liter
- C) 3 liter
- D) 4 liter

15. Vad är en bra källa till komplexa kolhydrater?

- A) Vit pasta
- B) Fullkornsbröd
- C) Godis
- D) Sockerdricka

Ordkollen

Antal poäng: 10

Beskrivning: Nedan listas ord och begrepp som följs av tre alternativa förklaringar. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt.

Ord/Begrepp	1	2	3
Kolhydrater	Energikälla	Byggstenar i muskler	Försvaret kroppen
Protein	Försvaret kroppen	Byggstenar för celler	Energi
Vitaminer	Behövs för syn	Ger energi	Fyller ut magen
Mineraler	Byggstenar för muskler	Livsnödvändiga ämnen	Gör maten god
Fetter	Energi och värme	Endast onyttiga	Ger vitaminer

Kostfiber	För näringsupptag	För matsmältning	Ger smak
Kalcium	Bygger ben	Ger energi	Förbättrar syn
Järn	För blodet	Ger smak	För matsmältning
Omega-3	Fettsyra	Kolhydrat	Protein
Socker	Snabb energi	Bra för hälsan	Byggstenar i muskler

Resonerande frågor

Antal poäng: 20

Beskrivning: Besvara nedanstående frågor så bra du kan. Du kan skriva dina svar på baksidan.

1. Förklara varför en balanserad kost är viktig. Diskutera vad som menas med "balanserad" och ge exempel på vad en sådan kost kan innehålla.
2. Resonera kring hur olika livsmedel kan påverka vår hälsa. Välj två olika livsmedel och diskutera deras positiva och negativa effekter.
3. Beskriv hur du kan planera en hälsosam måltid för en vecka. Vad bör du tänka på och hur kan du inkludera olika näringsämnen?
4. Reflektera över din egen kosthållning. Vilka förändringar skulle du kunna göra för att förbättra din hälsa och varför?

Bedömning

Totalt antal poäng: 55

Betyg Andel rätt (%) Antal poäng

E	30	17
D	50	28
C	70	39
B	85	47
A	90	50

Uppföljning

Uppge ett av nyckelorden så utför jag det.

- ☐ Word - Skapar ett dokument
- ☐ Svårare - Gör provet svårare
- ☐ Enklare - Gör provet enklare
- ☐ Facit - Ta fram facit
- ☐ Provförberedelser - Text med studieinstruktioner till eleverna

Tags: [Prov](#)