

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Kemi

Tema: Kött och näringsinnehåll

Syfte

Syftet med provet är att testa elevernas kunskaper om kött som en viktig näringskälla, dess näringsinnehåll samt hygien och hantering av köttprodukter. Provets mål är att eleverna ska kunna tillämpa sina kunskaper på praktiska situationer som rör livsmedelssäkerhet och matlagning.

Centralt innehåll

Köttets näringsinnehåll och betydelse för människors hälsa.

Betygskriterium (E)

Eleven kan redogöra för köttets näringsinnehåll och dess funktioner i kroppen.

Källa: (Gy11, Kursplan Kemi)

Prov

Faktafrågor

Antal poäng: 15

1. Vilket av följande näringsämnen är kött särskilt rikt på?
 - A) Kolhydrater
 - B) Protein
 - C) Fiber
2. Vilket mineral som finns i kött är viktigt för syretransporten i blodet?
 - A) Kalcium
 - B) Järn
 - C) Zink
3. Vilket köttslag är känt för att vara extra magert?
 - A) Fläskkött
 - B) Nötkött
 - C) Kyckling
4. Vad är den rekommenderade lagringstemperaturen för kött i kylskåp?
 - A) Under grader Celsius
 - B) Under 4 grader Celsius
 - C) Under 10 grader Celsius

5. Vilken matlagningsteknik används för att ge kött en distinkt smak genom att marinera det först?
 - A) Stekning
 - B) Grillning
 - C) Kokning
6. Vad bör man använda för att kontrollera att köttet har nått en säker inre temperatur?
 - A) Termometer
 - B) Klocka
 - C) Visuellt bedöma
7. Vilket av följande alternativ är en säker metod för att tina kött?
 - A) I rumstemperatur
 - B) I mikrovågsugn
 - C) I kylskåp
8. Vilken typ av olja rekommenderas vid stekning för att undvika rök?
 - A) Olivolja
 - B) Rapsolja
 - C) Smör
9. Vad är en viktig aspekt av köttlagring för att förhindra bakterietillväxt?
 - A) Förvara kött i rumstemperatur
 - B) Kyl ner rester snabbt
 - C) Låta kött stå framme
10. Vilken matlagningsteknik passar för större köttstycken som rostbiff?
 - A) Bakning
 - B) Grillning
 - C) Kokning
11. Vad är syftet med att använda olika skärbrädor för kött och andra livsmedel?
 - A) För att spara tid
 - B) För att förhindra korskontaminering
 - C) För att göra det enklare att städa
12. Vad är en rekommenderad metod för att tillaga tuffa köttstycken?
 - A) Snabb stekning
 - B) Långsam kokning
 - C) Grillning
13. Vilken typ av kött innehåller viktiga B-vitaminer?
 - A) Kyckling
 - B) Nötkött
 - C) Fläskkött
14. Vad är en viktig regel vid hantering av kött?
 - A) Tvätta händerna före hantering
 - B) Använda samma skärbräda för allt
 - C) Låta kött stå framme
15. Vilken metod kallas för "slow cooking"?
 - A) Snabbkokning

- B) Långsam sjudning
- C) Grillning

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
Protein	Energikälla	Byggstenar för kropp	Fibrer
Hygien	Rent och snyggt	Metod för matlagning	Korrekt förvaring
Marinering	Att koka kött	Att smaksätta kött	Att steka kött
B-vitaminer	Viktiga för syn	Viktiga för energi	Viktiga för metabolism
Korskontaminering	Att blanda mat	Att förvara mat fel	Att undvika bakterier
Kylskåp	Förvaring för kött	Ugn	Kokkärn
Rester	Mat som är kvar	Ny mat	Förstörd mat
Grillning	Hög värme	Låg värme	Ingen värme
Livsmedelssäkerhet	Att laga mat rätt	Att förvara mat fel	Att förbereda mat
Kötttermometer	Mäter temperatur	Mäter vikt	Mäter tid

Bedömning

Totalt antal poäng: 55

Betyg Procent Antal poäng

E	30%	17
D	50%	28
C	65%	36
B	80%	44
A	90%	50

Uppföljning

Uppge ett av nyckelorden så utför jag det.

- □ Word - Skapar ett dokument

- □ Svårare - Gör provet svårare (redan genomfört)
- □ Enklare - Gör provet enklare
- □ Facit - Ta fram facit
- □ Provförberedelser - Text med studieinstruktioner till eleverna

Tags: [Prov](#)