

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Kök och måltidskunskap

Tema: Kött och näringsinnehåll

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskap om kött som livsmedel, dess näringsinnehåll, hantering och matlagningstekniker. Provets frågor är utformade för att ge eleverna möjlighet att visa sin förståelse och tillämpning av dessa aspekter i praktiska och teoretiska sammanhang.

Centralt innehåll

Köttets betydelse och näringsinnehåll

Betygskriterium (E)

Eleven kan redogöra för livsmedels säkerhet och hygien vid hantering av kött.

Källa: (Gy11, Kursplan Kök och måltidskunskap)

Prov

Faktafrågor

Antal poäng: 15

1. Vad är kött främst känt för?
 - a) Högt innehåll av fiber
 - b) Högt innehåll av protein
 - c) Högt innehåll av kolhydrater
2. Vilket av följande köttslag är extra magert?
 - a) Nötkött
 - b) Kyckling
 - c) Fläskkött
3. Vad är en viktig mineral som finns i kött?
 - a) Kalcium
 - b) Järn
 - c) Magnesium
4. Vilken temperatur bör kött förvaras under i kylskåp?
 - a) grader Celsius
 - b) Under 4 grader Celsius
 - c) Över 4 grader Celsius
5. Vad är en säker inre temperatur för att tillaga kött?
 - a) 50 grader Celsius

- b) 70 grader Celsius
- c) 90 grader Celsius
- 6. Vilken matlagningsteknik ger en distinkt smak till köttet?
 - a) Bakning
 - b) Grillning
 - c) Kokning
- 7. Vilken typ av olja bör användas vid stekning av kött?
 - a) Olivolja
 - b) Rapsolja
 - c) Kokosolja
- 8. Vad är en bra metod för att göra tuffare kött mörkt?
 - a) Steka
 - b) Koka
 - c) Grilla
- 9. Hur bör kött tinas för att vara säkert?
 - a) I rumstemperatur
 - b) I kylskåp
 - c) I mikrovågsugn
- 10. Vad är viktigt att göra med rester efter en måltid?
 - a) Lämna dem ute
 - b) Kyl ner dem snabbt
 - c) Frysa dem omedelbart
- 11. Vilket köttslag är rikt på viktiga B-vitaminer?
 - a) Kyckling
 - b) Nötkött
 - c) Fläskkött
- 12. Vilken metod ger köttets smak tid att utvecklas?
 - a) Slow cooking
 - b) Stekning
 - c) Grilla
- 13. Vad ska du alltid göra innan och efter hantering av kött?
 - a) Tvätta händerna
 - b) Kolla utgångsdatum
 - c) Marinera köttet
- 14. Vad är en fördel med att använda olika skärbrädor vid hantering av kött?
 - a) Det sparar tid
 - b) Det förhindrar korskontaminering
 - c) Det gör maten godare
- 15. Vilket av följande alternativ är en rekommendation för att förhindra bakterietillväxt?
 - a) Förvara kött i rumstemperatur
 - b) Förvara kött i kylskåp
 - c) Låta kött stå framme

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	Ett fettämne	Byggstenar för kroppens celler	En mineral
B-vitaminer	Viktiga för synen	Nödvändiga för metabolism	Gör köttet mjukt
Livsmedelssäkerhet	Regler för matlagning	Åtgärder för att förhindra sjukdom	En typ av kost
Korskontaminering	Hållning av kött	Förekomst av bakterier	Överföring av bakterier mellan livsmedel
Marinera	Att koka kött	Att låta kött stå i vätska	Att frysa kött
Hygien	Renlighet	Matlagningsteknik	Köttets kvalitetsmått
Slow cooking	Snabb matlagning	Långsam tillagning	Tillagning i ugn
Kött-termometer	Används för att mäta vikt	Används för att mäta temperatur	Används för att marinera
Tillagning	Förbereda måltider	Servera maten	Göra maten oätlig
Förvaring	Skydda mot bakterier	Förhindra smakförändring	Lagra livsmedel på rätt sätt

Resonerande frågor

Antal poäng: 20

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

1. Beskriv varför det är viktigt att hantera kött på ett säkert sätt och vilken påverkan det kan ha på hälsan.
2. Resonera kring skillnaderna mellan olika matlagningstekniker för kött och vilken teknik du föredrar. Motivera ditt val.
3. Diskutera varför näringsinnehållet i kött är viktigt för en balanserad kost och hur olika typer av kött kan bidra till detta.
4. Reflektera över dina egna vanor när det kommer till inköp och hantering av kött. Vilka förbättringar skulle du kunna göra?

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](#)