

Provkonstruktion

Årskurs:

Gymnasiet

Ämne:

Naturkunskap 1a2

Tema:

Kostens betydelse för hälsan och miljön

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas kunskaper om kostens påverkan på hälsa och miljö, samt deras förmåga att kritiskt granska information och föreslå hållbara handlingsalternativ.

Centralt innehåll

Samband mellan individens hälsa, dagliga vanor och livsstilar i samhället, till exempel i fråga om träning, kost, droger och konsumtion samt påverkan på miljön.

Betygskriterium (E)

Eleven kan översiktligt diskutera frågor med naturvetenskapligt innehåll som har betydelse för individ och samhälle.

(Gy11, Kursplan Naturkunskap 1a2)

Prov

Faktafrågor

Antal poäng: 15

1. Vilken av följande näringsämnen ger mest energi per gram?
 - A) Kolhydrater
 - B) Fetter
 - C) Proteiner
2. Vad är ett exempel på en mättad fettkälla?
 - A) Olivolja
 - B) Smör
 - C) Avokado
3. Vilken vitamin är viktigast för synen?

- A) Vitamin A
 - B) Vitamin C
 - C) Vitamin D
4. Vilken typ av kost kan bidra till att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar?
- A) Högproteinkost
 - B) Vegetarisk kost
 - C) Lågkolhydratkost
5. Vad är ett hälsosamt sätt att hantera stress?
- A) Träning
 - B) Överätande
 - C) Sömnbrist
6. Vilken är den rekommenderade mängden vatten att dricka per dag för en vuxen?
- A) 1 liter
 - B) 2 liter
 - C) 3 liter
7. Vad betyder ekologisk odling?
- A) Användning av kemiska bekämpningsmedel
 - B) Naturlig odling utan syntetiska kemikalier
 - C) Monokultur
8. Vad är en fördel med en växtbaserad kost?
- A) Högre kolesterolnivåer
 - B) Lägre risk för vissa sjukdomar
 - C) Mer mättat fett
9. Vilken av följande är en viktig källa till protein för vegetarianer?
- A) Kött
 - B) Bönor
 - C) Vitt bröd
10. Vad är en bra källa till omega-3-fettsyror?
- A) Fisk
 - B) Kyckling
 - C) Nötter

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
Antioxidant	Stärker immunförsvaret	Skyddar celler från skador	Ökar kolesterol
Kalori	Enhet för energimängd	Typ av fettsyra	En typ av protein

Metabolismen	Kroppens energiförbrukning	Matspjälkningsprocessen	Allergisk reaktion
Diet	Kosthållning	Träningsprogram	Sömncykel
Vegetarisk	Innehåller kött	Innehåller inga animaliska produkter	Innehåller fisk
Fibrer	Ökar blodsockret	Främjar matsmältningen	Ursäkt för fetma
Mineralämnen	Organiska föreningar	Olika typer av fetter	Ämnen vi behöver i små mängder
Superfood	Livsmedel med högt näringsvärde	Livsmedel med låg energi	Livsmedel som är allergiframkallande
Hälsosam kost	Enbart grönsaker	Balans mellan näringsämnen	Inga kolhydrater
Vegetabiliska oljor	Kommer från fröer och växter	Kommer från djur	Hela korn

Resonerande frågor

Antal poäng: 20

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

1. Diskutera hur kosten påverkar både individens hälsa och miljön. Ge exempel på specifika livsmedel och deras effekter.
2. Vilka åtgärder kan vidtas för att främja en hållbar kosthållning i samhället? Resonera kring möjliga lösningar.
3. Hur kan man motivera individer att göra mer hälsosamma kostval? Diskutera eventuella hinder och lösningar.
4. Vad är din syn på framtiden för kostvanor i relation till klimatförändringar? Hur bör vi anpassa oss?

Bedömning

Totalt antal poäng: 55

Betyg Andel rätt (%) Antal poäng

E	30%	(16)
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
- Enklare - Gör provet enklare
- Facit - Ta fram facit
- Provförberedelser - Text med studieinstruktioner till eleverna

Tags: [Gymnasiet](#), [Prov](#)