

Provkonstruktion

Årskurs:

Gymnasiet

Ämne:

Naturkunskap 1a2

Tema:

Naturvetenskapliga experiment med kost

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas förståelse för sambandet mellan kost, hälsa och naturvetenskapliga metoder. Genom att utföra experiment och analysera resultaten ska eleverna visa sin förmåga att tillämpa naturvetenskapliga principer i praktiken.

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.

Källa: (Gy11, Kursplan Naturkunskap 1a2)

Prov

Faktafrågor

Antal poäng: 15

1. Vilket näringsämne är den primära energikällan för kroppen?
 - A) Protein
 - B) Kolhydrater
 - C) Fett
2. Vilken vitamin är viktig för synen?
 - A) Vitamin C
 - B) Vitamin A
 - C) Vitamin D

3. Vad är en rekommenderad daglig dos av vatten för en vuxen människa?
 - A) 1 liter
 - B) 2 liter
 - C) 3 liter
4. Vilket av följande är en fördel med kostfiber?
 - A) Ökar blodsockret snabbt
 - B) Förbättrar matsmältningen
 - C) Ger mycket energi
5. Vad är en kalori?
 - A) Enhet för vikt
 - B) Enhet för energi
 - C) Enhet för längd
6. Vilken av följande kosthållningar fokuserar på växtbaserad mat?
 - A) Vegetarisk
 - B) Ketogen
 - C) LCHF
7. Vad är ett exempel på en enkel kolhydrat?
 - A) Stärkelse
 - B) Socker
 - C) Fiber
8. Vilket mineral är viktigt för blodets koagulering?
 - A) Kalcium
 - B) Magnesium
 - C) Järn
9. Vad kallas den process där kroppen omvandlar mat till energi?
 - A) Metabolism
 - B) Digestion
 - C) Absorption
10. Vilket av följande livsmedel är rikast på protein?
 - A) Banan
 - B) Kyckling
 - C) Ris

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
Kalorier	Enhet för energi	Enhet för vikt	Enhet för längd
Proteiner	Byggstenar i kroppen	Bränsle för energi	Fettlösliga vitaminer

Kostfiber	Hjälper matsmältningen	Ger energi direkt	Finns bara i kött
Vitaminer	Mineraler i kroppen	Organiska ämnen för kroppens funktioner	En typ av protein
Antioxidanter	Skyddar celler från skador	Ger snabbt energi	Ökar blodsockret
Mineraler	Oorganiska ämnen i kroppen	Vätskor i kroppen	Kolhydrater i maten
Snabba kolhydrater	Ger långvarig energi	Ger snabb energi	Förbättrar matsmältningen
Slow food	Snabbmat	Traditionellt tillagat	Färdiglagad mat
Kosttillskott	Ökar mättnadskänslan	Kompletterar kosten	Är alltid onyttigt
Fett	Ger energi och skyddar organ	Är alltid ohälsosamt	Finns bara i kött

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 vår hälsa. Ge exempel på vad en balanserad kost innehåller och varför det är viktigt.
2. Vilka konsekvenser kan en dålig kosthållning ha för individen och samhället? Reflektera över både fysiska och psykiska aspekter.
3. Hur kan naturvetenskapliga metoder användas för att undersöka effekterna av olika kosthållningar? Ge exempel på experiment som kan genomföras.
4. Diskutera betydelsen av att kritiskt granska kostrelaterade budskap i media. Vilka metoder kan användas för att utvärdera dessa budskap?

Bedömning

Totalt antal poäng: 55

Betyg Procent av rätta svar Antal poäng

E	30%	17
D	40%	22
C	50%	28
B	70%	39

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](#)