

Provkonstruktion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Naturkunskap 1b

Tema: Hälsokonsekvenser av kost och träning

Syfte

Syftet med detta prov är att bedöma elevernas kunskaper om sambandet mellan kost, träning och hälsa, samt hur dessa faktorer påverkar individens välbefinnande och prestation. Eleverna ska kunna diskutera och analysera olika livsstilar och deras konsekvenser för både individ och samhälle.

Centralt innehåll

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

Betygskriterium (E)

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

(Gy11, Kursplan Naturkunskap 1b)

Prov

Faktafrågor

Antal poäng: 15

1. Vilken av följande näringsämnen ger mest energi per gram?
 - A) Kolhydrater
 - B) Proteiner
 - C) Fetter
2. Vad är rekommenderad mängd fysisk aktivitet för vuxna per vecka?
 - A) 75 minuter
 - B) 150 minuter
 - C) 300 minuter
3. Vilken typ av träning förbättrar både styrka och uthållighet?
 - A) Konditionsträning
 - B) Styrketräning
 - C) Cirkelträning
4. Vilken matgrupp innehåller mest järn?
 - A) Mejeriprodukter
 - B) Kött och fisk

- C) Grönsaker
- 5. Vilket av följande påståenden är sant om kosten under träning?
 - A) Det är bra att träna på tom mage.
 - B) Kolhydrater är viktiga för att prestera.
 - C) Man bör undvika att dricka vatten.
- 6. Vilken typ av fett bör man begränsa i sin kost?
 - A) Mättade fetter
 - B) Omättade fetter
 - C) Transfetter
- 7. Vad är BMI ett mått på?
 - A) Kroppens muskelmassa
 - B) Kroppens fettmassa
 - C) Förhållandet mellan vikt och längd
- 8. Vilken vitamin är viktigast för immunförsvaret?
 - A) Vitamin A
 - B) Vitamin C
 - C) Vitamin D
- 9. Hur lång tid bör man vila mellan träningspass för muskelåterhämtning?
 - A) 24 timmar
 - B) 48 timmar
 - C) 72 timmar
- 10. Vilken av följande livsmedel är en bra källa till omega-3-fetter?
 - A) Kyckling
 - B) Lax
 - C) Broccoli

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
Metabolism	Processer som omvandlar näringsämnen till energi	Fysisk aktivitet	En typ av diet
Kondition	Förmåga att utföra styrketräning	Förmåga att utföra långvarig fysisk aktivitet	Förmåga att gå ner i vikt
Proteiner	Byggstenar i kroppen	Källor till snabba kolhydrater	Fetter i kosten
Kalorier	Enhet för mätning av vikt	Enhet för mätning av energi	Enhet för längd

Hälsosam kost	Kost som är rik på socker	Kost som innehåller mycket fett	Kost som ger kroppen nödvändiga näringsämnen
Träning	En typ av diet	Fysisk aktivitet för att förbättra hälsa	En avslappningsmetod
Vitaminer	Mineraler i kosten	Organiska ämnen viktiga för kroppen	Fettlösliga ämnen
Fiber	En typ av protein	Kolhydrater som hjälper matsmältning	Fett i kosten
Skador	Fysiska problem orsakade av överansträngning	Viktökning	Övervikt
Kosttillskott	Extra näringsämnen i form av piller	Mat som innehåller mycket socker	Endast fetter

Resonerande frågor

Antal poäng: 20

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

1. Diskutera hur olika dieter kan påverka en persons hälsa. Vilka faktorer bör beaktas vid val av diet?
2. Reflektera över hur träning kan påverka både den fysiska och mentala hälsan. Ge exempel på hur olika träningsformer kan ha olika effekter.
3. Analys av hur samhälleliga normer kring kroppsideal kan påverka individers livsstil och val av träning. Hur kan dessa normer förändras?
4. Beskriv konsekvenserna av en stillasittande livsstil jämfört med en aktiv livsstil. Vilka åtgärder kan vidtas för att främja en aktiv livsstil?

Bedömning

Totalt antal poäng: 55

Betyg Antal rätt (%) Poäng

E	30% (16.5)	17
D	40% (22)	22
C	50% (27.5)	28
B	70% (38.5)	39
A	90% (49.5)	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](#)