

Eksamen

25.05.2020

RMF1002 Kosthald og livsstil / kosthold og livsstil

Programområde: Restaurant- og matfag Vg1

Nynorsk

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timar.
Hjelpemiddel	Alle hjelpemiddel er tillatne, unnateke ope Internett, samskriving, chat og andre moglegheiter for å utveksle informasjon med andre.
Bruk av kjelder	<p>Dersom du bruker kjelder i svaret ditt, skal du alltid føre dei opp på ein slik måte at lesaren kan finne fram til dei.</p> <p>Du skal føre opp forfattar og fullstendig tittel på både lærebøker og annan litteratur. Dersom du bruker utskrift eller sitat frå Internett, skal du føre opp nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
Informasjon om vurderinga	<p>VURDERINGSRETTEIING FOR SVARET</p> <p>– Når du løyser oppgåva, må du beskrive og grunngi vala du gjer.</p> <p>– Kompetansen din i faget ut frå kompetansemåla i læreplanen viser du ved å</p> <ul style="list-style-type: none">• presentere og bruke fagstoff og grunngi synspunkta dine og forslaga dine til løysingar på oppgåva• trekke inn ulike synspunkt og løysingar som er relevante for problemstillingane i oppgåva• gjere greie for resultatet/konsekvensane av dei faglege vala dine• meistre relevante grunnleggande ferdigheiter• bruke eksempel der det er relevant• bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på ein formålstenleg og etterretteleg måte
Andre opplysningar	NB! Du skal svare på alle oppgåvene.

Eksamensoppgåve

Fjordgløtt hotell er eit lite og anerkjent kurshotell som ligger ytst i Gløttfjorden. Dei er opptekne av å bruke lokale matprodusentar og økologiske råvarer i menyen sin. Den første veka i mai kjem det 20 personar som skal overnatte frå fredag til søndag. Du er kurshaldar og har fått i oppgåve å lage eit foredrag der du fortel om diabetes type 2 og andre livsstilssjukdommar. Informasjonen du har fått oppgitt, er at gjestane er i alderen 20–30 år.

Bruk teksten over når du skal svare på oppgåvene nedanfor.

Oppgåve 1

- a) Lag eit foredrag der du fortel om samanhengen mellom kosthald, helse og livsstil og korleis ein kan førebygge utvikling av diabetes type 2.
- b) Nokre av gjestane ønsker å vite meir om feitt. Forklar kva feitt er, og kva positive og negative eigenskapar feitt har.

Oppgåve 2

- a) Kva legg du i omgrepet kortreist mat? Grei ut om fordelar og ulemper med kortreist mat.
- b) Kva reglar må ein følge for å kunne kalle eit produkt økologisk? Diskuter fordelar og ulemper med økologisk mat.

Bokmål

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timer.
Hjelpemidler	Alle hjelpemidler er tillatt, unntatt åpent Internett, samskriving, chat og andre muligheter for å utveksle informasjon med andre.
Bruk av kilder	<p>Hvis du bruker kilder i besvarelsen din, skal du alltid oppgi dem på en slik måte at leseren kan finne fram til dem.</p> <p>Du skal oppgi forfatter og fullstendig tittel på både lærebøker og annen litteratur. Hvis du bruker utskrift eller sitat fra Internett, skal du oppgi nøyaktig nettsadresse og nedlastingsdato.</p>
Informasjon om vurderingen	<p>VURDERINGSVEILEDNING FOR BESVARELSEN</p> <p>– Når du løser oppgaven, må du beskrive og begrunne valgene du gjør.</p> <p>– Kompetansen din i faget ut fra kompetansemålene i læreplanen viser du ved å</p> <ul style="list-style-type: none">• presentere og bruke fagstoff og begrunne dine synspunkter og forslag til løsninger på oppgaven• trekke inn ulike synspunkter og løsninger som er relevante for oppgavens problemstillinger• gjøre rede for resultatet/konsekvensene av de faglige valgene dine• mestre relevante grunnleggende ferdigheter• bruke eksempler der det er relevant• bruke fagterminologi, hjelpemidler og vedlegg på en hensiktsmessig og etterrettelig måte
Andre opplysninger	NB! Du skal svare på alle oppgavene.

Eksamensoppgave

Fjordgløtt hotell er et lite og anerkjent kurshotell som ligger ytterst i Gløttfjorden. De er opptatt av å bruke lokale matprodusenter og økologiske råvarer i menyen sin. Den første uka i mai kommer det 20 personer som skal overnatte fra fredag til søndag. Du er kursholder og har fått i oppgave å lage et foredrag der du forteller om diabetes type 2 og andre livsstilssykdommer. Informasjonen du har fått oppgitt, er at gjestene er i alderen 20–30 år.

Bruk teksten over når du skal svare på oppgavene nedenfor.

Oppgave 1

- a) Lag et foredrag der du forteller om sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil og hvordan man kan forebygge utvikling av diabetes type 2.
- b) Noen av gjestene ønsker å vite mer om fett. Forklar hva fett er, og hvilke positive og negative egenskaper fett har.

Oppgave 2

- a) Hva legger du i begrepet kortreist mat? Grei ut om fordeler og ulemper med kortreist mat.
- b) Hvilke regler må man følge for å kunne kalle et produkt økologisk? Diskuter fordeler og ulemper med økologisk mat.



www.vigoiks.no/eksamen