

# Eksamen

26.05.2016

RMF1002

Kosthold og livsstil/kosthold og livsstil

**Programområde:** Restaurant- og matfag

# Nynorsk

## Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 4 timar.
<b>Hjelpemiddel</b>	Alle hjelpemiddel er tillatne, bortsett frå Internett og andre verktøy som kan brukast til kommunikasjon.
<b>Bruk av kjelder</b>	<p>Dersom du bruker kjelder i svaret ditt, skal dei alltid førast 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>
<b>Informasjon om vurderinga</b>	<p><b>VURDERINGSRETTLEIING FOR BESVARELSEN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Når du løyser oppgåva må du beskrive dei vala du tek, og grunngje dei.</li><li>- Din kompetanse i faget ut frå kompetansemåla i læreplanen viser du ved å:<ul style="list-style-type: none"><li>• presentere og bruke fagstoff, og grunngje dine synspunkt og forslag til løysing på oppgåva</li><li>• trekkje inn ulike synspunkt og løysingar som er relevante for oppgåva sine problemstillingar</li><li>• gjere greie for resultatet/konsekvensane av dine faglege val</li><li>• mestre relevante grunnleggjande ferdigheiter</li><li>• bruke eksempel der det er relevant</li><li>• bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på ein hensiktsmessig og etterretteleg måte</li></ul></li></ul>

## **Eksamensoppgåve**

Skulen din har ein visjon om å være ein mangfaldig fellesskap og helsefremjande skule. Ein skule der elevar med ulik bakgrunn møtast som likeverdige og som eit viktig bidrag til eit framtidig inkluderande samfunn. Skulen din vil være med å fremje dette ved å opne ny kantine for elevar og tilsette. Mange av elevane er fleirkulturelle med ulike kulturar og religionar. Føremålet med kantina er å auke graden av sunn mat hos barn og ungdom ved å tilby dette til alle elevar og tilsette, uavhengig av bakgrunn.

### **Oppgåve 1**

Ta utgangspunkt i teksta ovanfor og forklar samanhengen mellom kosthold, ernæring og levevaner som kan føre til forskjellige livsstilssjukdommar. Forklar også kva mat har å seie som kulturbærar. (tradisjonsmat frå forskjellige kulturar og religionar)

### **Oppgåve 2**

Du skal arbeide i skulen si kantine og vil derfor møte på fleire forskjellige sjukdommar hos elevar og tilsette. Det viser seg at 12 av elevane har sjukdommen Cøliaki.

- a) Gjer greie for i detalj kva Cøliaki er.
- b) Kva kosthald vil du tileå for ein med Cøliaki?

### **Oppgåve 3**

Set opp ein lunsjmeny til kantina som består av 3 forskjellige rettar der du og tek omsyn til cøliaki.

- a) Ta utgangspunkt i eit energigivande næringsstoff i ein av rettane og fortel kva oppgåver det har i kroppen, i kva matvarer du finn dette og eventuelle mangelsjukdommar.
- b) Vel eit vitamin og eit mineral som finns i ein av rettane dine og grunngjev oppgåvene i kroppen, i kva matvarer du finn dette og eventuelle mangelsjukdommar.

## Bokmål

### Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 4 timer.
<b>Hjelpemidler</b>	Alle hjelpemidler er tillatt, bortsett fra Internett og andre verktøy som kan brukes til kommunikasjon.
<b>Bruk av kilder</b>	Hvis du bruker kilder i besvarelsen din, skal disse alltid oppgis på en slik måte at leseren kan finne fram til dem.  Du skal oppgi forfatter og fullstendig tittel på både lærebøker og annen litteratur.
<b>Informasjon om vurderingen</b>	<b>VURDERINGSVEILEDNING FOR BESVARELSEN:</b> - Når du løser oppgaven må du beskrive de valgene du tar og gi en begrunnelse - Din kompetanse i faget ut fra kompetansemålene i læreplanen viser du ved å: <ul style="list-style-type: none"><li>• presentere og bruke fagstoff, og begrunne dine synspunkter og forslag til løsning på oppgaven</li><li>• trekke inn ulike synspunkter og løsninger som er relevante for oppgavens problemstillinger</li><li>• gjøre rede for resultatet/ konsekvensene av dine faglige valg</li><li>• mestre relevante grunnleggende ferdigheter</li><li>• bruke eksempler der det er relevant</li><li>• bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på en hensiktsmessig og etterrettelig måte</li></ul>

## **Eksamensoppgave**

Skolen din har en visjon om å være en mangfoldig fellesskaps og helsefremmende skole. En skole der elever med ulik bakgrunn møtes som likeverdige og som et viktig bidrag til et framtidig inkluderende samfunn. Skolen din vil være med å fremme dette ved å åpne ny kantine for elever og ansatte. Mange av elevene er flerkulturelle med ulike kulturer og religioner. Formålet med kantina er å øke sunnhetsgraden hos barn og ungdom ved å tilby mat som alle elever og tilsette kjenner til, uavhengig av bakgrunn.

### **Oppgave 1**

Ta utgangspunkt i teksta ovenfor og forklar sammenhengen mellom kosthold, ernæring og levevaner som kan føre til forskjellige livsstilssykdommer. Forklar også hva mat har å si som kulturbærer (tradisjonsmat fra forskjellige kulturer og religioner).

### **Oppgave 2**

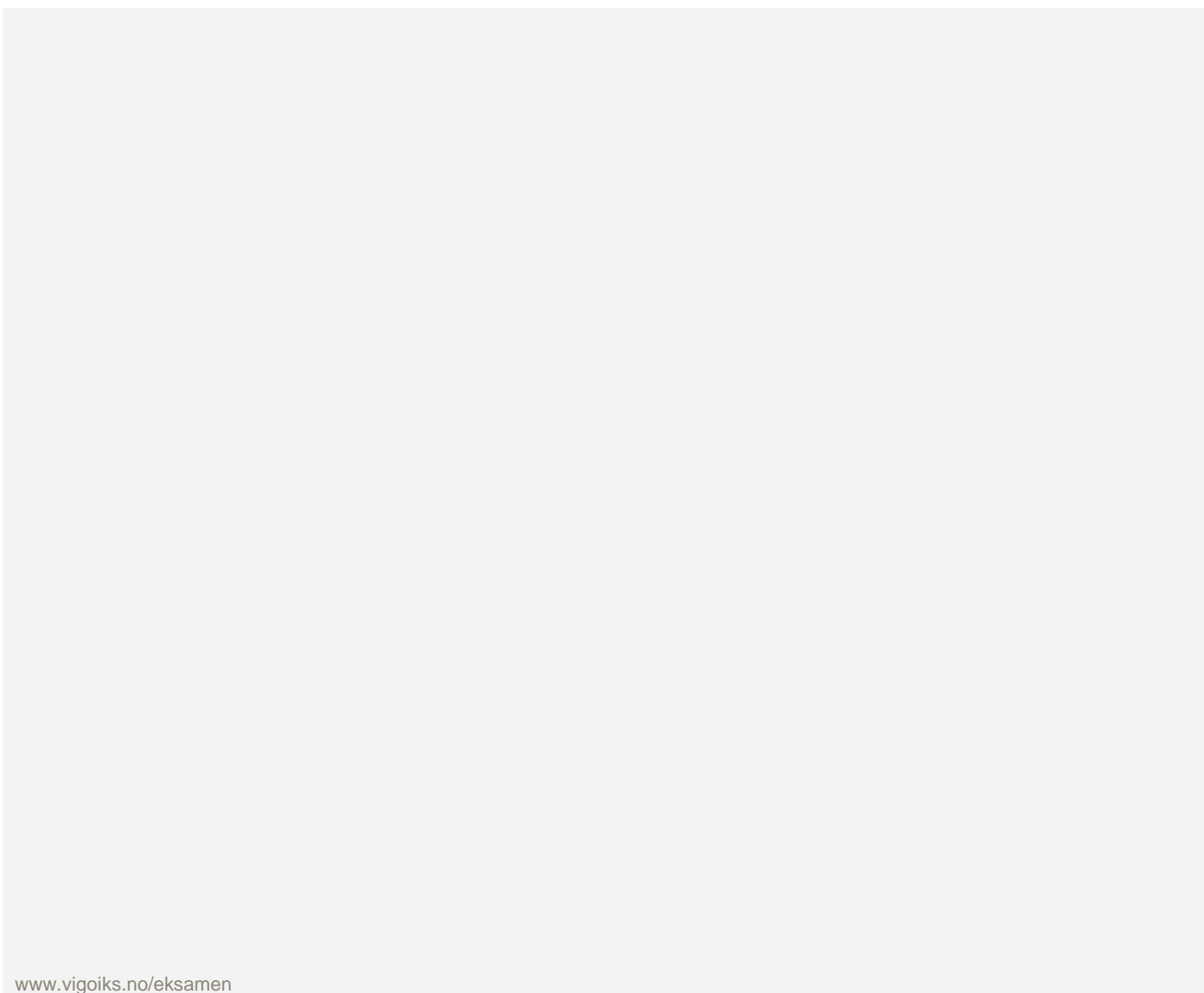
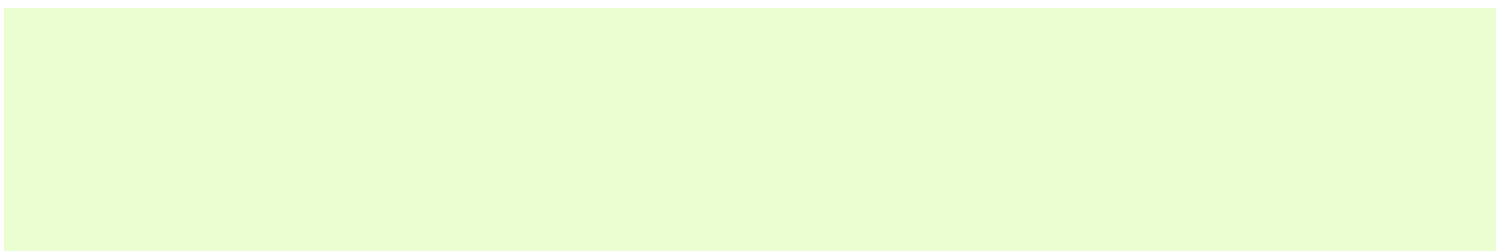
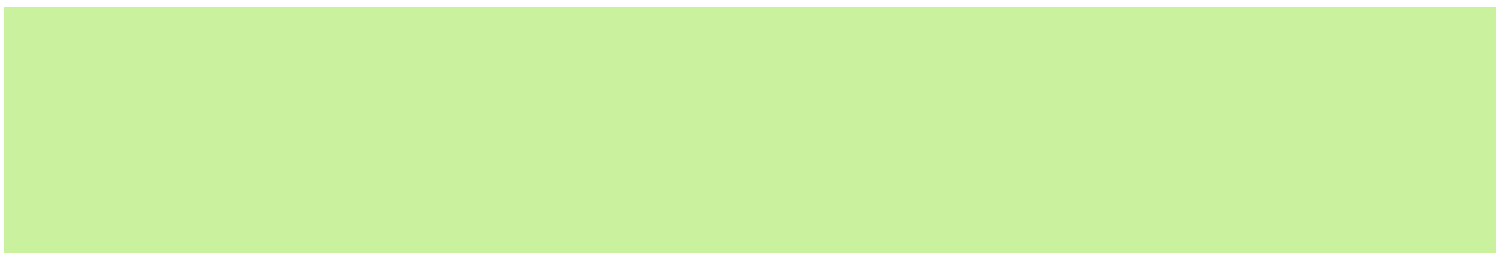
Du skal arbeide i skolens kantine og vil derfor møte på flere forskjellige sykdommer hos elever og ansatte. Det viser seg at 12 av elevene har sykdommen Cøliaki.

- a) Gjør greie for i detalj hva Cøliaki er.
- b) Hvilket kosthold vil du anbefale for en med Cøliaki?

### **Oppgave 3**

Sett opp en lunsjmeny til kantina som består av 3 forskjellige retter der du tar hensyn til Cøliaki.

- a) Ta utgangspunkt i et energigivende næringsstoff i en av rettene og fortell hvilke oppgaver det har i kroppen, i hvilke matvarer du finner dette og eventuelle mangelsykdommer.
- b) Velg et vitamin og et mineral som finns i en av rettene dine og grunngi oppgavene i kroppen, i hvilke matvarer du finner dette og eventuelle mangelsykdommer.



[www.vigoiks.no/eksamen](http://www.vigoiks.no/eksamen)