

# Eksamen

29. november 2016

RMF1002

Kosthold og livsstil / Kosthold og livsstil

**Programområde:** Restaurant- og matfag

# Nynorsk

## Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varar i 4 timar.
<b>Hjelpemiddel</b>	Alle hjelpemiddel er tillatne, bortsett frå Internett og andre verkty som kan nyttast 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 nyttar utskrift eller sitat frå internett, skal du føre opp nøyaktig nettstadadresse og dato for nedlasting.</p>
<b>Informasjon om vurderinga</b>	<p><b>VURDERINGRETTLEIING FOR BESVARELSEN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Når du løyser oppgåva må du beskrive dei vala du tek og gi ei grunngeving.</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 grunngi dine synspunkt og forslag til løysing på oppgåva.</li><li>• Trekke inn ulike synspunkt og løysningar som er relevante for oppgåvas problemstillingar.</li><li>• Gjere greie for resultatet/ konsekvensane av dine faglege val.</li><li>• Mestre relevante grunnleggjande ferdigheter.</li><li>• Bruke eksemplar der det er relevant</li><li>• Bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på ein føremålstenleg måte</li></ul></li></ul>

## **Eksamensoppgåve**

Idrettsklubben du er medlem av har avgjort å fokusere på kosthald og helsa til folkesetnaden i bygda. Det er fleire av dei vaksne som bur i bygda som er overvektige og nokon har utvikla livsstilssjukdomar. Idrettsklubben har sett av ein kveld kvar veke der innbyggjarane kan koma til klubbhuset for å lære grunnleggjande kunnskap om energi og næringsstoff. I tillegg skal dei lære korleis livsstil og helse heng saman og kva dei kan gjere for å hindre livsstilssjukdomar. Dei skal også få informasjon om ulike matvarer som er gunstig/ugunstig for helsa.

### **Oppgåve 1**

Du har fått i oppdrag frå klubben å laga eit foredrag der du skal fortelja om næringsstoff.

- a) Drøft samanhengen mellom kosthald, helse og idrett. Ta utgangspunkt i teksta over når du lagar foredraget.

### **Oppgåve 2**

Korleis har kosthaldet i Noreg endra seg frå bondesamfunnet og fram til i dag?

## 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>	<p>Hvis du bruker kilder i besvarelsen din, skal disse alltid oppgis 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.</p>
<b>Informasjon om vurderingen</b>	<p><b>VURDERINGSVEILEDNING FOR BESVARELSEN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Når du løser oppgaven må du beskrive de valgene du tar og gi en begrunnelse</li><li>- 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>• Mestres relevante grunnleggende ferdigheter</li><li>• Bruke eksempler der det er relevant</li><li>• Bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på en hensiktsmessig måte</li></ul></li></ul>

## **Eksamensoppgave**

Idrettsklubben du er medlem av har bestemt seg for å fokusere på kosthold og helse blant bygdas befolkning. Det er flere av de voksne som bor i bygda som er overvektige og noen har utviklet livsstilssykdommer. Idrettsklubben har satt av en kveld hver uke der innbyggerne kan komme til klubbhuset for å lære grunnleggende kunnskap om energi og næringsstoffer. I tillegg skal de lære hvordan livsstil og helse henger sammen og hva de kan gjøre for å hindre livsstilsykdommer. De skal også få informasjon om ulike matvarer som er gunstig/ugunstig for helsa.

### **Oppgave 1**

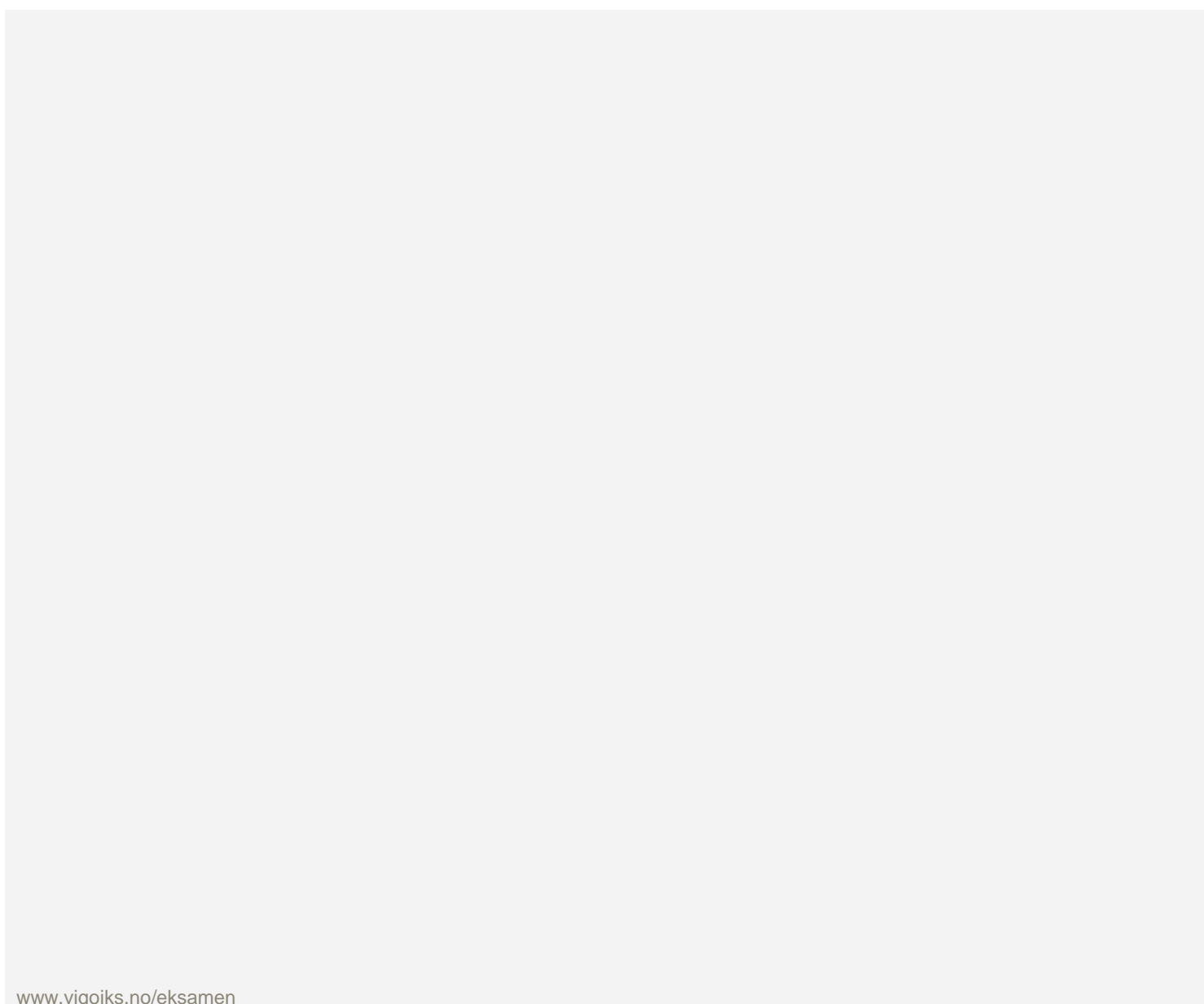
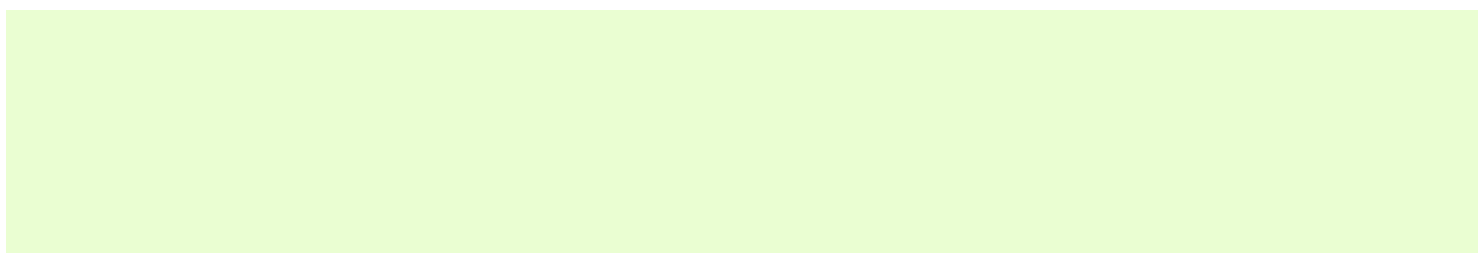
Du har fått i oppdrag fra klubben å lage et foredrag der du skal fortelle om næringsstoffer.

- a) Drøfte sammenhengen mellom kosthold, helse, og idrett. Ta utgangspunkt i teksten over når du lager foredraget.

### **Oppgave 2**

Hvordan har kostholdet i Norge endret seg fra bondesamfunnet og fram til i dag?





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