

# Eksamen

22.05.2017

RMF1002

Kosthold og livsstil / kosthold og livsstil

**Programområde:** VG1 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 nyttar 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 nettadresse og nedlastingsdato.</p>
<b>Informasjon om vurderinga</b>	<p><b>VURDERINGSRETTLEIING FOR SVARET PÅ OPPGÅVA</b></p> <p>Når du løysar oppgåva må du forklare dei vala du tek og gje ei grunngjeving.</p> <p>Din kompetanse i faget ut i frå læreplanmåla syner du ved å:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• presentere og nytte fagstoffet og forklare synspunkta dine og forslag til løysing av oppgåva</li><li>• trekkje inn ulike synspunkt og løysingar som er av betydning for oppgåva</li><li>• gjere greie for resultat og konsekvensar av dei faglege vala dine</li><li>• nytte eksempel der det er relevant</li><li>• nytte ord og uttrykk frå faget, hjelpemiddel og vedlegg på ein føremålstenleg måte</li></ul>

# Eksamensoppgåve

I faget kosthald og livsstil har du lært det grunnleggjande om energi og næringsstoff, og difor er det lettare å forstå samanhengen mellom kosthald, helse og livsstil. I dagens samfunn er det fleire og fleire folk som får problem med hjarte- og karsjukdomar, diabetes og overvekt. I tillegg er det mange som har allergiar eller intoleranse for ymse matvarar.

*I denne eksamensoppgåva skal du svare på alle oppgåvene nedanfor*

## Oppgåve 1

- a) Grei ut om dei næringsstoffa som gjr energi og dei næringsstoffa som ikkje gir energi?
- b) Forklar korleis kosthald, helse og livsstil heng saman?

## Oppgåve 2

- a) Drøft korleis vi kan hindre livsstilsjukdomar?
- b) Forklar skilnaden på laktoseintoleranse og mjølkeallergi?

## Oppgåve 3

Kva er økologisk mat, og kva for reglar må ein følgje for at eit produkt kan merkast økologisk?

## 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. Hvis du bruker utskrift eller sitat fra Internett, skal du oppgi nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
<b>Informasjon om vurderingen</b>	<p><b>VURDERINGSRETTLEDING FOR BESVARELSEN</b></p> <p>Når du løser oppgaven må du forklare de valgene du tar og gi forklaringer.</p> <p>Din kompetanse i faget ut i fra læreplanmålene viser du ved å:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• presentere og bruke fagstoffet og forklare dine synspunkt og forslag til løsning av oppgaven</li><li>• trekke inn ulike synspunkt og løsninger som har betydning for oppgaven</li><li>• forklare resultat og konsekvenser av dine faglige valg</li><li>• bruke eksempler der det er relevant</li><li>• bruke ord og uttrykk fra faget, hjelpemiddel og vedlegg på en hensiktsmessig måte</li></ul>

# Eksamensoppgave

I faget kosthold og livsstil har du lært det grunnleggende om energi og næringsstoffer, og derfor er det lettere å forstå sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil. I dagens samfunn er det flere og flere som får problemer med hjerte- og karsykdommer, diabetes og overvekt, i tillegg er det mange som har allergi eller intoleranse for ulike matvarer.

*I denne eksamensoppgaven skal du besvare alle oppgavene nedenfor.*

## Oppgave 1

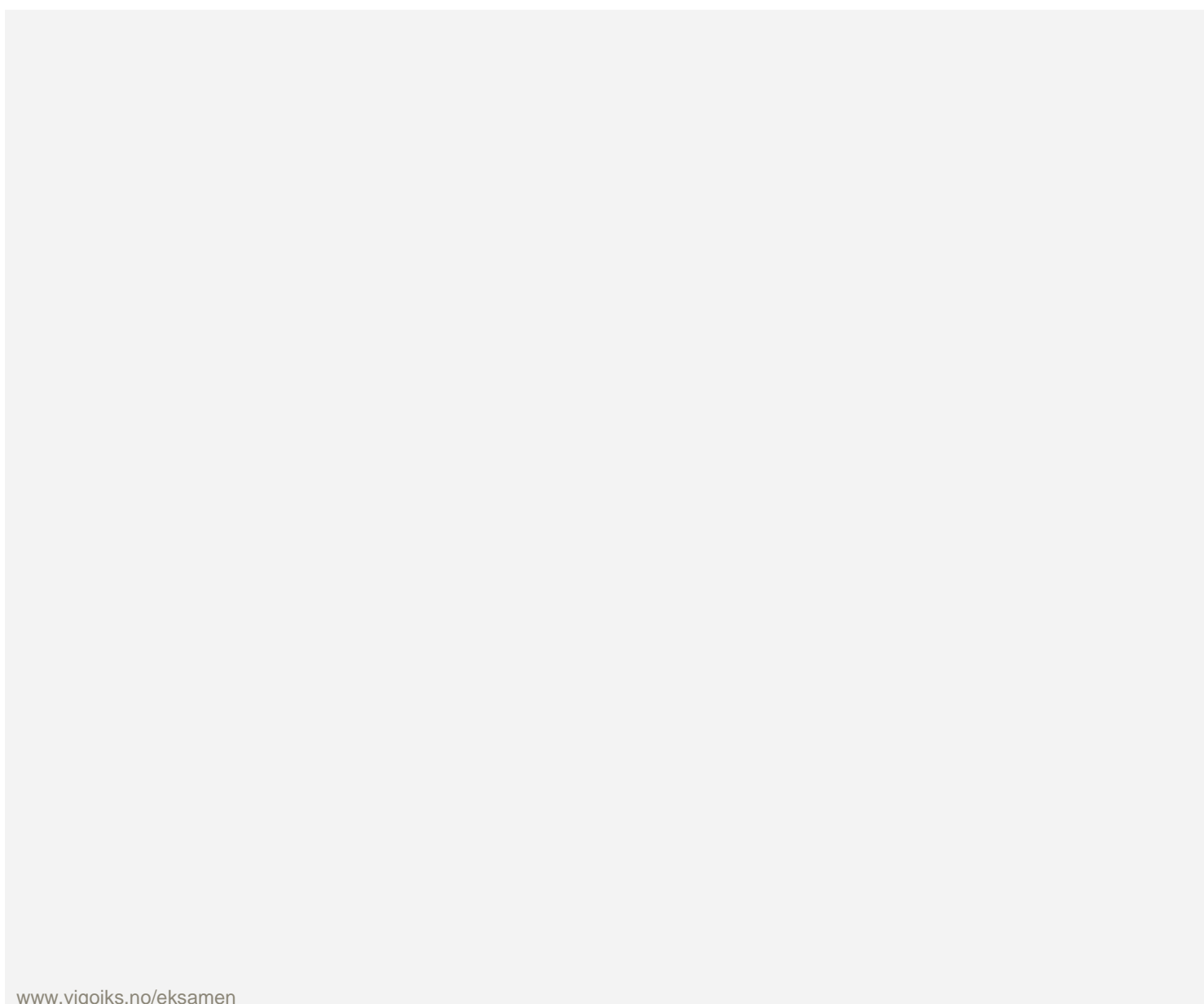
- a) Grei ut om de næringsstoffene som gir energi og de næringsstoffene som ikke gir energi?
- b) Forklar hvordan kosthold, helse og livsstil henger sammen?

## Oppgave 2

- a) Drøft hvordan vi kan hindre livsstilssykdommer?
- b) Forklar forskjellen på laktoseintoleranse og melkeallergi?

## Oppgave 3

Hva er økologisk mat, og hvilke regler må man følge for å kunne merke et produkt økologisk?



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