

Eksamen

28. november 2017

RMF1002

Kosthald og livsstil / kosthold og livsstil

Programområde: VG1 Restaurant- og matfag

Nynorsk

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timar.
Hjelpemiddel	Alle hjelpemiddel er tillatne, bortsett frå Internett og andre verktøy som kan brukast til kommunikasjon.
Bruk av kjelder	<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>
Informasjon om vurderinga	<p>VURDERINGSRETTEIING FOR SVARET PÅ OPPGÅVA</p> <p>- Når du løyser oppgåva må du beskrive dei vala du tek, og grunngje dei.</p> <p>- Kompetansen i faget ditt, ut frå kompetansemåla i læreplanen, viser du ved å:</p> <ul style="list-style-type: none">• presentere og bruke fagstoff, og grunngje synspunkta dine og forslag til løysing 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 ord og uttrykk frå faget, hjelpemiddel og vedlegg på ein føremålstenleg måte

Eksamensoppgåve

Oppgåve 1

- a) Grei ut om dei næringsstoffa som gir energi og dei næringsstoffa som ikkje gir energi?
- b) Kva for matvarer er gode kjelder til dei ulike vitamina? Og kva for vitamin kan det bli mangel på i norsk kosthald? Gje eksempel på kva vi kan gjere for å førebygge dette?

Oppgåve 2

- a) Vi har to typar diabetes, grei ut kva som er skilnaden på dei to typane?
- b) Kva for omsyn bør ein diabetikar ta med tanke på kost, livsstil og helse?

Oppgåve 3

Kva er «kortreist mat»? Nemn nokon fordeler og ulemper med «kortreist mat»

Bokmål

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timer.
Hjelpemidler	Alle hjelpemidler er tillatt, bortsett fra Internett og andre verktøy som kan brukes til kommunikasjon.
Bruk av kilder	<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 nettsadresse og nedlastingsdato.</p>
Informasjon om vurderingen	<p>VURDERINGSVEILEDNING FOR BESVARELSEN</p> <p>- Når du løser oppgaven må du beskrive de valgene du tar og gi en begrunnelse</p> <p>- Din kompetanse 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 løsning på oppgaven• trekke inn ulike synspunkter og løsninger som er relevante for problemstillingene i oppgava• gjøre rede for resultatet/ konsekvensene av dine faglige valg• mestre relevante grunnleggende ferdigheter• bruke eksempler der det er relevant• bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på en hensiktsmessig og etterrettelig måte.

Eksamensoppgave

Oppgave 1

- a) Grei ut om de næringsstoffene som gir energi og de næringsstoffene som ikke gir energi?

- b) Hvilke matvarer er gode kilder til de forskjellige vitaminene? Og hvilke vitaminer kan det bli mangel på i norsk kosthold? Gi eksempel på hva vi kan gjøre for å forebygge dette?

Oppgave 2

- a) Vi har to typer diabetes, grei ut om hva som er forskjellen på de to typene?

- b) Hvilke hensyn bør en diabetiker ta med tanke på kost, livsstil og helse?

Oppgave 3

Hva er «kortreist mat»? Nevn noen fordeler og ulemper med «kortreist mat»



www.vigoiks.no/eksamen