

# Eksamen

27.11.2018

RMF1002 Kosthald og livsstil / Kosthold og livsstil

**Programområde:** Programområde for restaurant - og matfag

# Nynorsk

## Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 4 timar.
<b>Hjelpemiddel</b>	Alle hjelpemiddel er tillatne, unntatt ope Internett, samskriving, chat og andre moglegheiter for å kunne utveksle informasjon med andre.
<b>Bruk av kjelder</b>	<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 brukar utskrift eller sitat frå Internett, skal du føre opp nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
<b>Informasjon om vurderinga</b>	<p><b>VURDERINGSRETTEING FOR SVARET PÅ OPPGÅVA</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>- Kompetansen i faget ditt, ut frå kompetansemåla i læreplanen, viser du ved å:<ul style="list-style-type: none"><li>• presentere og bruke fagstoff, og grunngje synspunkta dine og forslag til løysing på oppgåva</li><li>• trekke inn ulike synspunkt og løysingar som er relevante for problemstillingane i oppgåva</li><li>• gjere greie for resultatet/konsekvensane av dei faglege vala dine</li><li>• meistre relevante grunnleggande ferdigheiter</li><li>• bruke eksempel der det er relevant</li><li>• bruke ord og uttrykk frå faget, hjelpemiddel og vedlegg på ein føremålstenleg måte</li></ul></li></ul>

## Oppgåve

Ein vinklubb beståande av ti kvinner i femtiåra har høyrte at du har kunnskap om kosthald og livsstil. Fleire av medlemmane har levd eit liv der dei har ete og drukke godt, utan å tenke på kva som er eit sunt eller usunt kosthald. Nokon av medlemmane føler at helsa deira ikkje er heilt på topp. Damene i klubben har også gjeve uttrykk for at dei veit lite om kva for næringsstoff som gir energi og ikkje. I den anledning har dei spurt deg om du kan kome å halde eit foredrag om kosthald, helse og livsstil.

Når du løyser oppgåva skal du ta utgangspunkt i teksten over.

- a) Korleis heng kosthald, helse og livsstil saman?
- b) Grei ut om dei ulike livsstilsjukdomane, og diskuter ulike grep kvinnene bør gjere for å unngå desse.
- c) Korleis kan medlemmane i vinklubben legge opp kosthaldet sitt dersom dei skal følge råda frå sosial- og helsedirektoratet? Kom med forslag.

## Bokmål

### Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 4 timer.
<b>Hjelpemidler</b>	Alle hjelpemiddel er tillatt, unntatt åpent Internett, samskriving, chat og andre muligheter for å kunne utveksle informasjon med andre.
<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> <ul style="list-style-type: none"><li>- Når du løser oppgaven må du beskrive de valgene du tar og gi en begrunnelse</li><li>- Kompetansen din i faget ut fra kompetansemålene i læreplanen viser du ved å:<ul style="list-style-type: none"><li>• presentere å 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></li></ul>

## Oppgave

En vinklubb bestående av ti kvinner i femtiårene har hørt at du har kunnskap om kosthold og livsstil. Flere av medlemmene har levd et liv der de har spist og drukket godt, uten å tenke på hva som er et sunt eller usunt kosthold. Noen av medlemmene føler at helsen deres ikke er helt på topp. Damene i klubben har også gitt uttrykk for at de vet lite om næringsstoffer som gir energi og ikke. I den anledning har de spurt deg om du kan komme å holde et foredrag om kosthold, helse og livsstil.

Når du løser oppgaven skal du ta utgangspunkt i teksten over.

- a) Hvordan henger kosthold, helse og livsstil sammen?
- b) Gjør greie for de ulike livsstilsykdommene, og diskuter ulike grep kvinnene bør ta for å unngå disse.
- c) Hvordan kan medlemmene i vinklubben legge opp kostholdet sitt dersom de skal følge rådene fra sosial og helsedirektoratet. Kom med forslag.



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