

Eksamensveiledning

- om vurdering av eksamensbesvarelser

LOKALT GITT SKRIFTLIG EKSAMEN

RMF1002 – Kosthold og livsstil

Eksamensveiledning for lokalt gitt skriftlig eksamen i fylkeskommunenes landssamarbeid (Vigo IKS)

Denne eksamensveiledningen gir informasjon om lokalt gitt skriftlig eksamen i landssamarbeidet, og hvordan eksamen skal vurderes. Veiledningen er for skoler, elever, privatister, lærere og foresatte. Sensorene skal bruke veiledningen som en felles referanseramme for sitt sensurarbeid.

1. Eksamensordning

4 timers skriftlig eksamen for privatister

2. Hjelpemidler

Alle hjelpemidler er tillatt, bortsett fra åpent internett og andre verktøy som kan brukes til kommunikasjon. Hver fylkeskommune har publisert liste over tillatte nettbaserte hjelpemidler (nettressurser) som er tilgjengelig på eksamensdagen.

Noen fag avviker fra denne regelen ved at det er restriksjoner på bruk av hjelpemidler, eller at det er spesielle hjelpemidler som kreves for å løse eksamensoppgaven. Listen viser fag som avviker:

<http://www.vigoiks.no/eksamen/hjelpemidler-til-eksamen>

Eksamensoppgaver hvor det ikke er krav om spesielle hjelpemidler skal være utformet på en slik måte at det ikke er nødvendig å ha tilgang til internett eller hjelpemidler for å kunne besvare oppgavene. Det er kandidatens egen kompetanse i faget som skal prøves på eksamen.

Med utgangspunkt i eksamensordningen for faget må kandidaten selv velge hensiktsmessige hjelpemidler for å løse oppgavene. Eksempler på hjelpemidler kan være: datamaskin med filer og digitale verktøy, kalkulator, lærebok, tidligere eksamensoppgaver, notater, eksamensveiledning, utskrifter fra Internett og formelbok. Alle digitale verktøy som kandidaten vil bruke, må være installert på datamaskinen før eksamen.

3. Kommunikasjon med andre under eksamen

Det er ikke lov å kommunisere med andre under eksamen, hverken skriftlig eller muntlig.

4. Eksamensoppgaven

Eksamensoppgavene lages med utgangspunkt i læreplanens kompetansemål. De fem grunnleggende ferdighetene er en del av kompetansemålene:

- å kunne uttrykke seg muntlig (gjelder ikke på skriftlig eksamen)
- å kunne uttrykke seg skriftlig
- å kunne lese
- å kunne regne
- å kunne bruke digitale hjelpemidler

Oppgavesettet er bygd opp slik at besvarelsen skal gi grunnlag for å vurdere kandidatens individuelle kompetanse. Samlet sett kan eksamen inneholde oppgaver fra alle hovedområdene i læreplanen, men ikke nødvendigvis fra alle kompetansemålene. De fleste eksamener har alle hjelpemidler tillatt. Eksamensoppgaven bør være en åpen oppgave (case), og må utformes på en slik måte at svarene ikke kan leses direkte ut av en lærebok eller andre hjelpemidler.

Når kandidaten velger å bruke erfaringer fra egen praksis, er det viktig at hun/han beskriver klart hvilke valg som tas og de forutsetningene det arbeides ut i fra. Det er viktig å besvare det oppgaven spør om for å vise fagkompetansen sin.

Tidligere eksamensoppgaver finner du på www.vigoiks.no

5. Bruk av kilder

Hvis kandidaten bruker kilder i besvarelsen, skal disse oppgis på en slik måte at leseren kan finne fram til dem. Kandidaten skal oppgi forfatter og fullstendig tittel på lærebøker, artikler eller annen litteratur. Hvis kandidaten velger å bruke utskrift eller sitat fra nettsider, skal han/hun oppgi nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato. Eksamensoppgavene har ikke alltid krav om bruk av kilder (tekst som er hentet fra bøker, Internett etc.), og kandidaten kan vise svært høy kompetanse til eksamen uten å bruke kilder i besvarelsen. I besvarelsen skal kandidaten vise sin egen kompetanse, med eller uten bruk av kilder.

6. Vurdering av eksamensbesvarelser og karakterbeskrivelser

Fylkeskommunene har ansvar for å sensurere besvarelsene. Spørsmål om gjennomføring og sensur av eksamen rettes til den enkelte fylkeskommune.

Forskrift til opplæringsloven §§ 3-4 og 4-4 har generelle karakterbeskrivelser for grunnopplæringen:

Karakteren 6 uttrykker at eleven har fremragende kompetanse i faget.

Karakteren 5 uttrykker at eleven har meget god kompetanse i faget

Karakteren 4 uttrykker at eleven har god kompetanse i faget

Karakteren 3 uttrykker at eleven har nokså god kompetanse i faget

Karakteren 2 uttrykker at eleven har lav kompetanse i faget

Karakteren 1 uttrykker at eleven har svært lav kompetanse i faget.

Karakterene 2-6 betyr at faget er bestått.

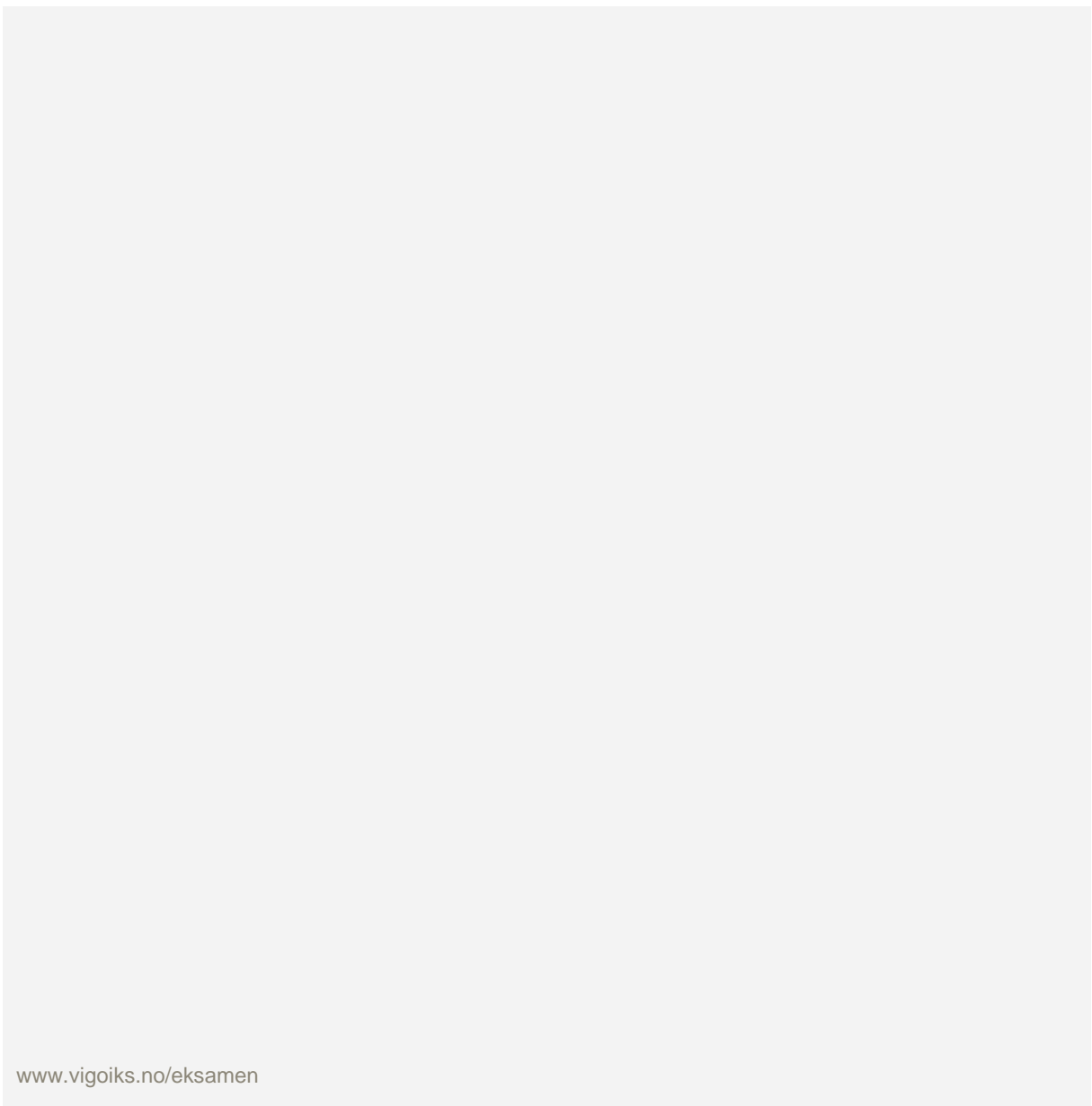
Kjennetegn på kompetanse

Hovedområde	Karakteren 5-6 Kandidaten viser fremragende eller meget god kompetanse i faget	Karakteren 3-4 Kandidaten viser god eller nokså god kompetanse i faget	Karakteren 2 Kandidaten viser lav kompetanse i faget
<i>Mål for opplæringen er at kandidaten skal kunne:</i>			
Drøfte sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil, og hvordan disse faktorene kan påvirke folkehelsen.	<p>Kandidaten skal kunne drøfte, vurdere og begrunne:</p> <p>Utviklingen i norsk kosthold</p> <p>Næringsstoffenes betydning for helsen</p> <p>Kosthold som forebyggelse og behandling av sykdom</p> <p>De ulike livsstilsykdommene</p> <p>Fysisk aktivitet og livsstil</p>	<p>Kandidaten skal kunne forklare:</p> <p>Utviklingen i norsk kosthold</p> <p>Næringsstoffenes betydning for helsen</p> <p>Kosthold som forebyggelse og behandling av sykdom</p> <p>De ulike livsstilsykdommene</p> <p>Fysisk aktivitet og livsstil</p>	<p>Kandidaten skal kunne gjengi:</p> <p>Utviklingen i norsk kosthold</p> <p>Næringsstoffenes betydning for helsen</p> <p>Kosthold som forebyggelse og behandling av sykdom</p> <p>De ulike livsstilsykdommene</p> <p>Fysisk aktivitet og livsstil</p>

<p>Lage måltider ut fra tilrådingene fra helsestyresmaktene.</p>	<p>Kandidaten skal kunne tolke, begrunne, vurdere:</p> <p>Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, og kunne bruke den for å sette sammen måltid</p> <p>Kostsirkelen</p> <p>Kostvaner</p> <p>5 om dagen</p>	<p>Forklare, anvende:</p> <p>Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, og kunne bruke den for å sette sammen måltid</p> <p>Kostsirkelen</p> <p>Kostvaner</p> <p>5 om dagen</p>	<p>Gjengi, gjenkjenne:</p> <p>Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, og kunne bruke den for å sette sammen måltid</p> <p>Kostsirkelen</p> <p>Kostvaner</p> <p>5 om dagen</p>
<p>Bruke digitale verktøy til å regne ut energi- og næringsinnhold i måltid, og til å planlegge og sette sammen måltid i tråd med kravene fra helsestyresmaktene.</p>	<p>Kandidaten skal kunne analysere, tolke og konkludere:</p> <p>Råvarenes ernæringsmessige sammensetning</p> <p>Kostholdsplanleggeren</p>	<p>Kandidaten skal kunne planlegge, bruke, forklare:</p> <p>Råvarenes ernæringsmessige sammensetning</p> <p>Kostholdsplanleggeren</p>	<p>Kandidaten skal kunne registrere, gjengi:</p> <p>Råvarenes ernæringsmessige sammensetning</p> <p>Kostholdsplanleggeren</p>

<p>Planlegge og lage til spesialkost.</p>	<p>Kandidaten skal kunne begrunne og se sammenhenger:</p> <p>Kostanbefalinger til ulike livsstilssykdommer, allergi og intoleranser</p> <p>Råvarebehandling og utstyr</p>	<p>Kandidaten skal kunne forklare, velge:</p> <p>Kostanbefalinger til ulike livsstilssykdommer, allergi og intoleranser</p> <p>Råvarebehandling og utstyr</p>	<p>Kandidaten skal kunne gjengi, registrere:</p> <p>Kostanbefalinger til ulike livsstilssykdommer, allergi og intoleranser</p> <p>Råvarebehandling og utstyr</p>
<p>Lage tradisjonsmat fra ulike område i Norge og mat fra ulike kulturer, og drøfte hva måltidet har å si som kulturbærer.</p>	<p>Kandidaten skal kunne drøfte, beherske:</p> <p>Hverdagsmat og festmat som regnes som tradisjonsmat i området.</p> <p>Retter som passer til ulike årstider og høytider</p> <p>Mat fra ulike kulturer, og hvordan vi adopterer nye retter slik at de blir «norske»</p>	<p>Kandidaten skal kunne anvende, velge, forklare:</p> <p>Hverdagsmat og festmat som regnes som tradisjonsmat i området.</p> <p>Retter som passer til ulike årstider og høytider</p> <p>Mat fra ulike kulturer, og hvordan vi adopterer nye retter slik at de blir «norske»</p>	<p>Kandidaten skal kunne gjengi:</p> <p>Hverdagsmat og festmat som regnes som tradisjonsmat i området.</p> <p>Retter som passer til ulike årstider og høytider</p> <p>Mat fra ulike kulturer, og hvordan vi adopterer nye retter slik at de blir «norske»</p>

<p>Lage mat og produkt tilpassa nye trender ut fra kunnskap om råvarer, produksjonsmetoder og matkultur.</p>	<p>Kandidaten skal kunne drøfte, beherske:</p> <p>Småskalaproduksjon - kortreist mat</p> <p>Vegetarkost</p> <p>Økologisk mat</p> <p>Fairtrade</p>	<p>Kandidaten skal kunne velge, forklare:</p> <p>Småskalaproduksjon -kortreist mat</p> <p>Vegetarkost</p> <p>Økologisk mat</p> <p>Fairtrade</p>	<p>Kandidaten skal kunne gjengi, registrere:</p> <p>Småskalaproduksjon - kortreist mat</p> <p>Vegetarkost</p> <p>Økologisk mat</p> <p>Fairtrade</p>
--	---	---	---



www.vigoiks.no/eksamen