

# Eksamen

22.05.2019

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 opent 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 oppgi desse på ein slik måte at lesaren kan finne fram til dei.</p> <p>Du skal oppgi forfattar og fullstendig tittel på både lærebøker og annan litteratur. Dersom du bruker utskrift eller sitat frå internett, skal du oppgi nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
<b>Informasjon om vurderinga</b>	<p><b>VURDERINGSRETTLEIING FOR SVARET</b></p> <p>- Når du løyser oppgåva, må du beskrive vala du gjer, og gi ei grunngiving.</p> <p>- Kompetansen din i faget ut frå kompetansemåla i læreplanen viser du ved å</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• presentere og bruke fagstoff og grunngi synspunkta dine og forslaget 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 fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på ein formålstenleg og etterretteleg måte</li></ul>

## Eksamensoppgåve

Du som har gått restaurant- og matfag, har i faget kost og livsstil lært det grunnleggande om energi og næringsstoff. Du har tileigna deg kunnskap som er nødvendig for å sjå samanhengen mellom mat, helse og livsstil. I tillegg til dette veit du mykje om matkultur, nye trendar og økologisk mat.

I denne eksamensoppgåva skal du svare på alle oppgåvene nedanfor.

### Oppgåve 1

- a) Drøft korleis mat, helse og livsstil heng saman, og korleis desse faktorane kan påverke helsa vår.
- b) Korleis har kosthaldet i Noreg endra seg frå bondesamfunnet og fram til i dag?
- c) Forklar kva vi meiner med økologisk mat. Diskuter fordelar og ulemper ved å velje mat som er økologisk.

## Bokmål

### Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 4 timer.
<b>Hjelpemidler</b>	Alle hjelpemidler 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>VURDERINGSVEILEDNING FOR BESVARELSEN</b></p> <p>- Når du løser oppgaven, må du beskrive valgene du gjør, og gi en begrunnelse.</p> <p>- Kompetansen din i faget ut fra kompetansemålene i læreplanen viser du ved å</p> <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>• mestre relevante grunnleggende ferdigheter</li><li>• bruke eksempler der det er relevant</li><li>• bruke fagterminologi, hjelpemidler og vedlegg på en hensiktsmessig og etterrettelig måte</li></ul>

## Eksamensoppgave

Du som har gått restaurant- og matfag, har i faget kost og livsstil lært det grunnleggende om energi og næringsstoffer. Du har tilegnet deg kunnskap som er nødvendig for å se sammenhengen mellom mat, helse, og livsstil. I tillegg til dette vet du mye om matkultur, nye trender og økologisk mat.

I denne eksamensoppgaven skal du besvare alle oppgavene nedenfor.

### Oppgave 1

- a) Drøft hvordan mat, helse og livsstil henger sammen, og hvordan disse faktorene kan påvirke helsen vår.
- b) Hvordan har kostholdet i Norge endret seg fra bondesamfunnet og fram til i dag?
- c) Forklar hva som menes med økologisk mat. Diskuter fordeler og ulemper ved å velge mat som er økologisk.



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