

Eksamen

15.11.2019

RFG2002 Kosthald, ernæring og helse / Kosthold,
ernæring og helse

Programområde: Programområde for kokk- og servitørfag

Nynorsk

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timar.
Hjelpemiddel	Alle hjelpemiddel er tillatne, unntatt ope Internett, samskriving, chat og andre moglegheiter for å kunne utveksle informasjon med andre. Omsetjingsprogram er ikkje tillatne i norsk.
Bruk av kjelder	Dersom du bruker kjelder i svaret ditt, skal dei alltid førast opp på ein slik måte at lesaren kan finne fram til dei. 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.
Vedlegg	0
Vedlegg som skal leverast inn	Ingen
Informasjon om vurderinga	Menyplanlegging (normalkost, spesialkost) Produksjonsmetodar. Tilverknadsmetodar. Smak, utsjånad, oppdekking. Hygiene Kvalitetsvurdering Allergen
Andre opplysningar	Ingen

RFG2002 Kosthald, ernæring og helse

Situasjonsbeskriving

I kommunen sitt bu- og omsorgssenter er det påvist at fleire av bebuarane har blitt betydeleg tynnare det siste halve året.

Oppgåve

Kom med forslag til kjøkkenleiaren om kva som må til for at bebuarane skal få tilbake matlysta. Lag ein detaljert plan over kva du meiner må til for å oppnå målet. Lag i tillegg eit forslag til korleis frukost, lunsj, middag og kveldsmat skal vere (skriv detaljert). Du må òg kome med forslag til mellommåltid. Vidare skal du rekne ut det totale energiinnhaldet i dagsmenyen.

Moment til hjelp for å løyse oppgåva

- Underernæring/matlyst
- Spisemiljø/hygiene
- Eldre sin kost
- Matvaretabellen
- Kvalitetsvurdering av råvarer
- Produksjonsmetodar

Grunngi vala dine, og løys oppgåva slik at du får vist kompetansen din i måla i læreplanen under.

Mål for opplæringa er at kandidaten skal kunne:

- drøfte samanhengen mellom kosthald, ernæring og levevanar.
- Forstå at kosthald har stor betyding for helse og velvære.
- komponere menyar og lage måltid ut frå omsyn til kultur og religion.
- gi råd om dagleg kost og spesialkost.
- lage dagleg kost, spesialkost og kost for ulike grupper ut frå ønska og behova til den enkelte og i tråd med relevant regelverk og andre styringsdokument.
- Bruke digitale verktøy i næringsberekning, kost og menyplanlegging.

Bokmål

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timer.
Hjelpemidler	Alle hjelpemiddel er tillatt, unntatt åpent Internett, samskriving, chat og andre muligheter for å kunne utveksle informasjon med andre. Oversettelsesprogram er ikke tillatt i norsk.
Bruk av kilder	Hvis du bruker kilder i besvarelsen din, skal disse alltid oppgis på en slik måte at leseren kan finne fram til dem. 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.
Vedlegg	0
Vedlegg som skal leveres inn	Ingen
Informasjon om vurderingen	Menyplanlegging (normalkost, spesialkost) Produksjonsmetoder. Tilberedningsmetoder. Smak, utseende, oppdekking. Hygiene Kvalitetsvurdering Allergener
Andre opplysninger	Ingen

RFG2002 KOSTHOLD, ERNÆRING OG HELSE

Situasjonsbeskrivelse

I kommunens bo- og omsorgssenter er det påvist at flere av beboerne har blitt betydelig tynnere det siste halve året.

Oppgave

Kom med forslag til kjøkkenlederen om hva som må til for at beboerne skal få tilbake matlysten. Lag en detaljert plan over hva du mener må til for å oppnå målet. Lag i tillegg et forslag til hvordan frokost, lunsj, middag og kvelds skal være (skriv detaljert). Du må også komme med forslag til mellommåltider. Videre skal du regne ut det totale energiinnholdet i dagsmenyen.

Momenter til hjelp for løsning av oppgaven

- Underernæring/matlyst
- Spisemiljø/hygiene
- Eldres kost
- Matvaretabellen
- Kvalitetsvurdering av råvarer
- Produksjonsmetoder

Begrunn valgene dine, og løs oppgaven slik at du får vist din kompetanse i målene i læreplanen under.

Mål for opplæringen er at kandidaten skal kunne:

- drøfte sammenhengen mellom kosthold, ernæring og levevaner.
- forstå at kosthold har stor betydning for helse og velvære.
- gi råd om daglig kost og spesialkost.
- komponere menyer og lage måltider ut fra hensyn til kulturer og religion.
- lage daglig kost, spesialkost og kost for ulike grupper ut fra den enkeltes ønsker og behov og i tråd med relevant regelverk og andre styringsdokumenter.
- Bruke digitale verktøy i næringsberegning, kost- og menyplanlegging.



www.vigoiks.no/eksamen