

Eksamen

26.11.2019

RMF1002 Kosthald og livsstil / Kosthold og livsstil

Programområde: Felles programfag i Vg1 restaurant- og matfag

Nynorsk

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timar.
Hjelpemiddel	Alle hjelpemiddel er tillatne, unntatt ope Internett, samskriving, chat og andre moglegheiter for å utveksle informasjon med andre.
Bruk av kjelder	<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 bruker utskrift eller sitat frå Internett, skal du føre opp nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
Informasjon om vurderinga	<p>VURDERINGSRETTELEIING FOR SVARET</p> <p>– Når du løyser oppgåva, må du beskrive og grunngi vala du gjer.</p> <p>– Kompetansen din i faget ut frå kompetansemåla i læreplanen viser du ved å</p> <ul style="list-style-type: none">• presentere og bruke fagstoff og grunngi synspunkta dine og forslaga dine til løysingar 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 fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på ein formålstenleg og etterretteleg måte
Andre opplysningar	NB! Du skal svare på alle oppgåvene

Case

Vennen din Nils er 16 år, og han er veldig glad i mat med mykje sukker og feitt. Han et kebab nesten kvar dag og drikk fleire flasker brus om dagen. Frukt og grønnsaker høyrer ikkje med i kosthaldet til Nils. Den einaste forma for fysisk aktivitet han driv med, er at han går fram og tilbake til skolen kvar dag.

Du prøver å snakke med Nils om kosthaldet hans og kva for livsstilssjukdommar han kan få seinare i livet, men det verkar ikkje som om han forstår alvoret i det. Han skjønner ikkje forskjellen på dei ulike feittsyrene og heller ikkje kva for karbohydrat vi bør tilføre kroppen, og kva for karbohydrat vi bør avgrense inntaket av. Du prøver dessutan å oppmuntre han til å bli meir aktiv, noko Nils også ønsker sjølv. Derfor blir de einige om å begynne å springe tre dagar i veka etter skoletid.

Oppgåve

Bruk teksten ovanfor når du løyser oppgåvene.

Maten vi et, er sett saman av ulike næringsstoff. Nokre av desse næringsstoffa gir energi, og andre gir ikkje energi.

- a) Fortel om dei ulike næringsstoffa vi har.
- b) Drøft kvifor Nils er i faresona for å utvikle livsstilssjukdommar, og kva for sjukdommar han kan få når han blir eldre.
- c) Forklar korleis kosten til Nils bør vere for at han ikkje skal utvikle livsstilssjukdommar.
- d) Er det nokon måltidsrelaterte omsyn Nils bør ta når han skal trene?

Bokmål

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timer.
Hjelpemidler	Alle hjelpemidler er tillatt, unntatt åpent Internett, samskriving, chat og andre muligheter for å utveksle informasjon med andre.
Bruk av kilder	<p>Hvis du bruker kilder i besvarelsen din, skal du alltid oppgi dem 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 nettside og nedlastingsdato.</p>
Informasjon om vurderingen	<p>VURDERINGSVEILEDNING FOR BESVARELSEN</p> <p>- Når du løser oppgaven, må du beskrive og begrunne valgene du gjør.</p> <p>- Kompetansen din 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 løsninger på oppgaven• trekke inn ulike synspunkter og løsninger som er relevante for oppgavens problemstillinger• gjøre rede for resultatet/konsekvensene av de faglige valgene dine• mestre relevante grunnleggende ferdigheter• bruke eksempler der det er relevant• bruke fagterminologi, hjelpemidler og vedlegg på en hensiktsmessig og etterrettelig måte
Andre opplysninger	NB! Du skal svare på alle oppgavene

Case

Din venn Nils er 16 år, og han er veldig glad i mat med mye sukker og fett. Han spiser kebab nesten hver dag og drikker flere flasker brus om dagen. Frukt og grønnsaker hører ikke med i Nils' kosthold. Den eneste formen for fysisk aktivitet han driver med, er at han går fram og tilbake til skolen hver dag.

Du prøver å snakke med Nils om kostholdet hans og hvilke livsstilssykdommer han kan få senere i livet, men det virker ikke som om han forstår alvoret i det. Han skjønner ikke forskjellen på de ulike fettsyrene, og heller ikke hvilke karbohydrater vi bør tilføre kroppen, og hvilke karbohydrater vi bør begrense inntaket av. Du prøver dessuten å oppmuntre ham til å bli mer aktiv, noe Nils også ønsker selv. Derfor blir dere enige om å begynne å løpe tre dager i uka etter skoletid.

Oppgave

Bruk teksten ovenfor når du løser oppgavene.

Maten vi spiser, er satt sammen av ulike næringsstoffer. Noen av disse næringsstoffene gir energi, og andre gir ikke energi.

- a) Fortell om de ulike næringsstoffene vi har.
- b) Drøft hvorfor Nils er i faresonen for å utvikle livsstilssykdommer, og hvilke sykdommer han kan få når han blir eldre.
- c) Forklar hvordan kosten til Nils bør være for at han ikke skal utvikle livsstilssykdommer.
- d) Er det noen måltidsmessige hensyn Nils bør ta når han skal trene?



www.vigoiks.no/eksamen