



HØGSKOLEN I SØR-TRØNDELAG

AVDELING FOR MAT- OG MEDISINSK TEKNOLOGI

Kandidatnr:						
Eksamensdato:	10.12.2004					
Varighet:	4t					
Fagnummer:	FO211N					
Fagnavn:	Ernæring					
Klasse(r):						
Studiepoeng:	6					
Faglærer(e):	Merete Askim					
Hjelpemidler:						
Oppgavesettet består av:						
Vedlegg består av:						
Merknad:						
Lykke til!						

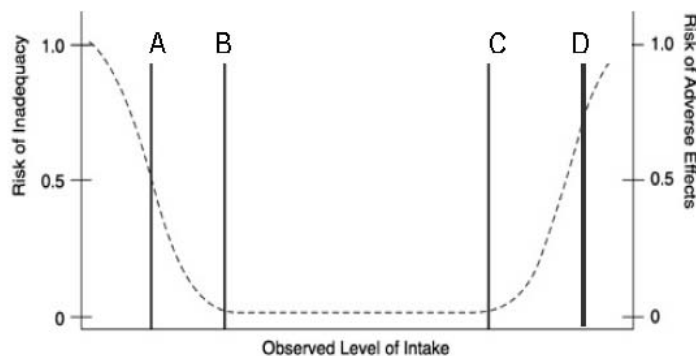
Alle deloppgavene teller likt

MATVARETABELLEN ER IKKE TILLATT, bare lommekalkulator

Skriv på annenhver linje, det letter lesningen. Les nøye i gjennom alle oppgavene før faglærer går runden ca kl 10:30

A Kostråd

1. Vis alle kostrådene fra Nasjonalt råd for ernæring (tidligere Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet).
2. Begrunn rådet om grønnsaker og frukt med vektlegging på livsstilssykdommer – vis de aktuelle livsstilssykdommer.
3. Vis hvordan kostrådene er brukt i kostsirkelen.
4. Hva er forskjellen mellom ”anbefalte inntak” og kostholdsråd?
5. Bruk vedlagte figur til å forklare hvor man setter anbefalte inntak og hvor man setter øvre grense.



B Kroppen

6. Vis fordøyelsen av proteiner, forklar hvorfor vi kan gjenfinne matpeptider i tarmveggen og blod.
7. Vis hvorfor vannløselige vitaminer sjeldent er giftige.
8. Forklar hva som påvirker appetitt og sult, ikke glem at også fordøyelses-systemet deltar.

C Energi

9. Forklar begrepene BMR, PAL og sammenhengen mellom dem. En person veier 120 kg, er 170 cm høy. Beregn $BMR = 0,048 \cdot W + 3.67$. Hans PAL er 1,3. Finn hans energiforbruk.
10. BMI (KMI). Finn hans ønsket vekt, foreslå slanking (ny PAL og energi-inntak)
11. Vis anbefalt E-% fordeling. Beregn hvor mange gram av de energigivende nærings-stoffene det blir på et kosthold med 9 MJ for en person som veier 120 kg. Husk at han skal ha nok protein/kg kroppsvekt.

D Fett

12. Vis spisefettkilder for mettet, enumettet og de to typene flerumettet fett. Hvilke av dem inneholder vitaminer? Gi navn til vitaminene.
13. Vis hvordan kosten kan påvirke nivået av LDL'
14. I andre land selges det margariner med stanoler, hvorfor?

A B C D

E Karbohydrater

15. Hvordan måles glykemisk indeks (GI)?
16. GI blir ikke alltid som forventet. Vis hvordan matens andre komponenter og bearbeiding av matvarer kan påvirke GI.
17. Hvordan kan godt regulerte diabetikere bruke karbohydratrike matvarer?

F Proteiner

18. Hva skjer med proteinkvaliteten ved denaturering, og ved for sterk varme?
19. Hvorfor blir en matvares allergene egenskaper ofte endret ved denaturering?

F Vitaminer, mineraler med mer

20. Vitamin D (Tips: løselighet, funksjon, samarbeid med et mineral, anbefalt inntak, kilder, mangel, utsatte grupper, giftighet).
21. Folat (Tips: løselighet, stabilitet, funksjon, utsatte grupper, anbefalte inntak, kilder).

22. Natrium og Kalium. (Tips: anbefalte inntak, kilder, effekt av bearbeiding, helseeffekter)

H Aktuelt

23. Det er påstått at poteter er en av årsakene til økt fedme de senere årene. Gi en kommentar (Tips: utviklingen i norsk kosthold)

24. Man er i dag spesielt opptatt av kostholdet til barn og ungdom. Hva er dagens problem, hva frykter man vil bli barnas problem om noen år?

25. Et EU-direktiv om merking av allergener i matvarer er implementert i Norge. Hva går det ut på? Vis aktuelle råvarer og knytt det opp mot allergihygiene.

**Lykke til og
GOD JUL**

