



Prövning i ämnet Kost och hälsa

Prövning i ämnet Kost och hälsa gäller för följande nivåer:

Kost och hälsa nivå 1

SPEI1000X

Hur går prövningen till?

En prövning är ett sätt att få ett betyg i en kurs utan att delta i undervisningen. Du förbereder dig på egen hand, och en lärare bedömer dina kunskaper i hela kursen utifrån ämnesplanen.

Du ska kunna visa följande förmågor i Kost och hälsa:

- Kunskaper om samband mellan livsvillkor, levnadsvanor och god hälsa.
- Kunskaper om näringsrekommendationer och kostråd för olika målgrupper.
- Förmåga att reflektera över hälso- och livsstilsfrågor.

Vad innehåller prövningen?

Prövningen i ämnet Kost och hälsa utvärderar dina kunskaper inom alla aspekter av Skolverkets centrala innehållet och betygskriterierna. Den innehåller inga lektioner eller övningar, utan enbart examinerande uppgifter. Den består av:

- **ett skriftligt prov** - Information om tid och plats får du via en kallelse
- **en praktisk uppgift som redovisas muntligt** - instruktionerna ges av den ansvarige lärare

Hur förbereder jag till prövning?

- Skaffa en lärobok som passar dig. Du kan rådfråga ansvarig lärare.
- Läs på centrala innehållet på Skolverkets hemsida: [Ämne - Kost och hälsa \(Gymnasieskolan\) - Skolverket](#)