

FP9

**FOLKESKOLENS
PRØVER**



**BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET**
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

DANSK, LÆSNING OG RETSKRIVNING

Læsning

Opgavehæfte

Læsning varer 30 minutter

Onsdag den 4. december 2024
Kl. 13.00-14.30

Kulhydrater

Tekst 1

Besvar spørgsmålene nedenfor ved at orientere dig i de to tekster *Sådan virker kulhydrater på din krop* og *Vil du spise færre kulhydrater?*

Sæt kryds ud for de rigtige svar.

Der er kun ét rigtigt svar til hver opgave.

1.1 Hvad giver den hurtigste blodsukkerstigning?

- 1 æble
- 2 dl mælk
- 15 g fuldkornspasta
- 60 g kartoffel

1.2 Kostfibre kan

- forhindre mæthed
- indeholde stivelse
- nedsætte hastigheden af blodsukkerstigningen
- øge hastigheden af blodsukkerstigningen

1.3 Sukkerarter findes fx i

- bælgfrugter
- fuldkornspasta
- juice
- kartofler

1.4 I 15 g havregryn er der

- 5 g kulhydrater
- 10 g kulhydrater
- 15 g kulhydrater
- ingen kulhydrater

1.5 Kulhydrater er godt for kroppen, fordi de giver

- energi
- mineraler
- mæthed
- vitaminer

1.6 Hvis du vil reducere indtaget af kulhydrater, foreslås det bl.a. at begrænse indtaget af

- bælgfrugter
- kartofler
- kål
- rodfrugter

1.7 Kiks indeholder

- flere kulhydrater end bælgfrugter
- færre kulhydrater end bælgfrugter
- ingen kulhydrater
- samme mængde kulhydrater som bælgfrugter

1.8 Frisk frugt indeholder

- den samme mængde kulhydrater som juice
- flere kulhydrater end juice
- færre kulhydrater end juice
- ingen kulhydrater

1.9 For at kunne reducere indtaget af kulhydrater

- bør du først spise brød til frokost
- bør du spise kød til aftensmad
- skal du inddrage en behandler
- skal du vide, hvor kulhydrater især findes

1.10 Forfatterne bag de to tekster om kulhydrater ønsker at

- advare mod at spise kulhydrater
- lægge op til debat om kulhydrater
- oplyse om kulhydrater
- reklamere for Diabetesforeningen

De

Tekst 2

Læs de tre små uddrag af romanen *De*, og besvar spørgsmålene nedenfor.

Sæt kryds ud for de rigtige svar.

Der er kun ét rigtigt svar til hver opgave.

2.1 De sover med skovle af frygt for

- indbrudstyre
- krig
- rotter
- slanger

2.2 Den lille familie består af

- en far og en datter
- en mor og en datter
- to halv voksne søstre
- tre brødre og deres mormor

2.3 Hvilke tre forskellige steder bor familien?

- I en by, i udkanten af en by og ude på landet
- I udlandet, så i Danmark og så i udlandet igen
- På en institution inde i byen og i to forskellige lejligheder nede ved vandet
- På et hotel, i en lejlighed og i et hus

2.4 Hvem overvejer at hække gardiner?

- Broderen
- Datteren
- Moderen
- Naboen

Sent i november

Tekst 3

Læs uddraget af romanen *Sent i november*, og besvar spørgsmålene nedenfor.
Sæt kryds ud for de rigtige svar.
Der er kun ét rigtigt svar til hver opgave.

3.1 Onkelskroget mistænker sin familie for at

- bagtale ham, når han ikke er til stede
- planlægge at sende ham på plejehjem
- udelukke ham fra alt det sjove
- ville sælge hans ejendele, når han dør

3.2 Onkelskroget føler sig mest af alt

- talt ned til af sin familie
- trist over at have glemt sit eget navn
- trist over at have mistet sin hørelse
- værdsat af sin familie

3.3 Hvilket udsagn passer bedst på Onkelskroget?

- Han ender opgivende og initiativløs
- Han er flov over aldrig at kunne huske noget
- Han længes efter en kæreste
- Han prøver at forny sig selv og sin rolle

Se min mor-tatovering: ”Min mor blev sindssygt skuffet over det”

Tekst 4

Læs teksten *Se min mor-tatovering: ”Min mor blev sindssygt skuffet over det”*, og besvar spørgsmålene nedenfor.

Sæt kryds ud for de rigtige svar.

Der er kun ét rigtigt svar til hver opgave.

4.1 Magasinet Livsstil udgiver en feature om mor-tatoveringer, fordi de vil

- fejre kvindernes kampdag
- fejre mors dag
- inspirere læserne til at sende billeder ind
- orientere om faren ved tatoveringer

4.2 Hvad har Theis og Anders til fælles?

- De fik deres mor-tatovering spontant
- De har begge fortrudt deres tatovering
- Deres mødre blev imponerede over tatoveringerne
- Det er den eneste tatovering, de har

4.3 Hvem kom på idéen med, at der skulle stå *Mor* to gange efter hinanden?

- En bekendt
- En tatovør
- Theis selv
- Theis' mor

4.4 Hvorfor fortryder Theis ikke sin mor-tatovering?

- Den minder ham om hans ungdom
- Han ser sig selv som mors dreng
- Han synes, at den er flot
- Hans ven har en magen til

4.5 Hvis mor har selv designet mor-tatoveringen?

- Nadia og Anders' mor
- Nadias mor
- Theis' mor
- Theis og Anders' mor

4.6 Hvor var Anders, da han fik lavet sin tatovering?

- I byen med sine kollegaer
- I Tokyo med en ven
- På arbejde i København
- Sammen med nye venner

4.7 Hvem kan have fundet på, at Anders og Kristoffer skulle have identiske tatoveringer?

- Anders
- Kristoffer
- Silje
- Tattoo John

4.8 Hvad minder Nadias tatovering hende om?

- At hun altid har elsket sommer og sol
- En rejse sammen med sin mor, far og søster
- En sjov dag i byen med sine venner
- Hilsner i madpakken, da hun var barn

4.9 Theis og Nadia er enige om, at

- man ikke skal få lavet kærestetatoveringer
- som voksen er tatoveringer fjollede
- tatoveringer skal sidde diskret
- tatoveringer skal være planlagte på forhånd

4.10 Hvilket udsagn er rigtigt?

- Alle tre tatoveringer er sorte, og to af dem indeholder bogstaver
- To af tatoveringerne er tegninger, og to af dem sidder på armen
- To af tatoveringerne sidder på armen, og alle tre er tegninger
- To af tatoveringerne sidder på armen, og alle tre er sorte

Hovedstæder med B

Tekst 5

Læs novellen *Hovedstæder med B*, og besvar spørgsmålene nedenfor.

Sæt kryds ud for de rigtige svar.

Der er kun ét rigtigt svar til hver opgave.

5.1 Hvor befinder fortælleren og faren sig?

- I Bangkok
- I en bil
- I et sommerhus
- Sammen med Bastian

5.2 Hvor er de på vej hen?

- Til Bastians lejlighed
- Til Budapest
- Til et sommerhus i Jylland
- Til farmor

5.3 Hvem er Bastian?

- Farens ven
- Fasterens mand
- Fortællerenes bror
- Fortællerenes kæreste

5.4 Hvordan opfører Bastian sig overfor fortælleren?

- Dominerende
- Empatisk
- LigeGYldigt
- Støttende

5.5 Moren har optaget en film til fortælleren, fordi hun

- syntes, at det var lettere end at skrive
- vidste, at hun skulle dø
- ville have en hemmelighed for faren
- ville lære fortælleren at gå op i sit udseende

5.6 Hvorfor ses fortælleren ikke med Ida-Marie og Frida?

- Bastian vil ikke have det
- De kender ikke hinanden længere
- Hun er meget klogere end dem
- Hun er træt af, at de bare fester

5.7 Fortælleren ringer til sin far, fordi

- Bastian har låst hende inde
- Bastian siger, at hun skal gøre det
- hun gerne vil i sommerhus
- hun savner ham

5.8 Fortælleren lader telefonen glide ud af bilen, fordi hun

- er bange for, at faren ser den
- er uheldig og klodset
- vil lægge et spor til Bastian
- vil løsrive sig fra Bastian

5.9 Fortællerenes barndom med faren var præget af

- diskussioner og irettesættelser
- jalousi og sorg
- krav og forventninger
- tryghed og omsorg

5.10 Hvorfor spørger faren, om fortælleren er OK?

- Hun er sulten
- Hun græder
- Hun har tabt sin telefon
- Hun kan ikke finde ud af legen

5.11 Temaet i novellen kan være:

- Ensomhed
- Kønsroller
- Manipulation
- Omsorgssvigt

Fødevarer, du måske tror er sunde, kan gøre dig syg: Her er fem ting, du bør vide om ultraforarbejdet mad

Tekst 6

Læs teksten *Fødevarer, du måske tror er sunde, kan gøre dig syg: Her er fem ting, du bør vide om ultraforarbejdet mad*.

Klik på det ord eller udtryk i parenteserne, som passer bedst i sammenhængen.

Se hvordan i eksemplet.

Hvordan ved vi, om en fødevarer er så forarbejdet, at den er usund, og hvordan undgår vi at blive (hypnotiseret, snydt, spået, tvunget) til at tro, at en fødevarer er sundere, end den egentlig er? Natasha Selberg, der er ernæringsfaglig chefkonsulent i Hjerteforeningen, oplister her fem konkrete ting, vi bør vide om ultraforarbejdede fødevarer.

Af Julie Dalgas

Frysepizzaer, slik, sodavand og chips er på listen over fødevarer, der er stærkt forarbejdede og derfor usunde for vores helbred. Men også mad, vi (ikke, næppe, umiddelbart, vegetarer) kan tro er sundt, kan være ultraforarbejdet.

[...]

Berlingske sætter fokus på ultraforarbejdede fødevarer og skriver lørdag, at flere nye forskningsstudier de seneste måneder har vist, hvor stor betydning ultraforarbejdede fødevarer kan have for vores sundhed. Maden øger risikoen for blandt andet hjerte-kar-sygdomme, diabetes, overvægt og forhøjet blodtryk.

Natasha Selberg oplister i den forbindelse her fem konkrete ting, vi bør (distribuere som, drikke til, tilsætte, vide om) ultraforarbejdet mad.

1. Hvad er ultraforarbejdede fødevarer?

»Den bedste definition er, at det er mad, der indeholder ingredienser, man typisk ikke vil kunne finde i sit eget køkken. Fødevarerne er fabrikerede eller industrielt fremstillet,« siger Natasha Selberg.

Hun forklarer, at man typisk vil gå ind og skille råvarerne ad til deres enkelte byggesten eller komponenter og sætte dem sammen på nye måder – ofte sammen med en lang række tilsætningsstoffer. Det kan for eksempel være sojaprotein, som kan findes i mange plantebaserede og veganske produkter, hvor man blot har taget proteindelen ud af sojabønnerne i stedet for at bruge hele bønner.

[...]

Ultraforarbejdet mad er for eksempel fødevarer som læskedrikke, is, kartoffelchips, masseproduceret og plastikpakket bagværk, kiks, søde morgenmadsprodukter, frostpizza, posesupper, pølser, (kyllingehjerter, kyllingelår, kyllingenggets, kyllingskrog) og energibarar.

2. Hvor (godt smager, længe holder, meget koster, usundt er) ultraforarbejdet mad?

Natasha Selberg forklarer, at der endnu ikke findes nok belæg for at sige, at tilsætningsstoffer i sig

selv er usunde for os. Der er heller ikke nok bevis for, at forarbejdningen i sig selv er problemet.

Problemet med fødevarerne er sandsynligvis, at de ofte indeholder meget sukker, salt og fedt, hvilket i sig selv kan have en negativ effekt på helbredet.

[...]

I et studie fra University of Sydney blev 10.000 kvinder fulgt i 15 år. Kvinderne med den højeste andel af ultraforarbejdede fødevarer i deres diæt var 39 procent mere tilbøjelige til at (lyve om, overvinde, udvikle, undgå) forhøjet blodtryk end dem med den laveste andel.

[...]

3. Hvilke madvarer er i virkeligheden ultraforarbejdede, selvom vi tror, de er sunde?

»Hvis der for eksempel står på en pakke, at den har et højt fiberindhold eller er plantebaseret, så kan man godt tro, at den er (alt andet end, entydigt, latterligt, mindre) sund,« siger Natasha Selberg og fortsætter:

»Men det er ikke nødvendigvis sandheden. På nogle morgenmadsprodukter står der for eksempel uden på pakken, at der er en høj andel af fuldkorn i. Men hvis man vender dem om og kigger på næringsindholdet, vil man se, at der måske er en tredjedel sukker pr. 100 gram. Det er et tegn på, at det er ultraforarbejdet.«

Hun nævner også pasta med rødbede eller bælgfrugter og linsechips som eksempler på noget, der kan lyde sundere end almindelig pasta eller traditionelle chips, men som stadig kan indeholde en masse fedt, sukker og tilsætningsstoffer. Pastaen vil ofte ikke indeholde (andet end, blot,

noget af, selve) råvaren, men også pulver eller puré tilsat i mindre mængder.

»Der findes også brød, som har fået tilføjet farvestof og derfor er brunt. Det kan få forbrugeren til at tro, at det er (fedende, gammelt, sundt, tørt) og fyldt med fibre, men i virkeligheden kan det have et meget højt sukkerindhold,« siger Natasha Selberg.

[...]

4. Hvordan sikrer jeg mig, at min mad ikke er ultraforarbejdet?

Natasha Selberg råder til, at man ser på ingredienslisten bag på en fødevarer, hvis man vil have et indtryk af, om den er ultraforarbejdet.

»Man skal se på de første tre til fire (fødevarer, indkøbssedler, ingredienser, sukker typer). Det er typisk dem, der er mest af i fødevareren. Hvis der er flere af de ingredienser, du ikke ved hvad er, så er det sandsynligvis ultraforarbejdet,« siger hun.

Hvis produktet indeholder palme- og (artiskokhjerter, bananblade, brændevin, kokosolie), kan det også være et tegn på, at det er ultraforarbejdet. I stedet bør man gå efter produkter, der indeholder raps-, solsikke- eller olivenolie.

Derudover råder Natasha Selberg til, at man går efter de fødevarer, der er nøglehulsmærkede. Det giver en indikation af, at produktet har et lavere indhold af fedt, salt og sukker.

5. Hvad er helt sikkert ikke ultraforarbejdet?

Hvis man vil være sikker på at spise fødevarer, der ikke er stærkt forarbejdede, skal man købe stort ind i frugt- og grøntsagsafdelingen. Derudover er nødder, bælgfrugter, kød, fisk og fuldkornsprodukter

ikke forarbejdede.

»Det er også (fejlagtigt, fjollet, løgn, vigtigt) at sige, at ultraforarbejdet mad i sig selv ikke er usundt. Du bliver ikke syg af at spise det et par gange. (For, Heller ikke, Men, Selv) hvis du spiser det i store mængder og

meget tit, vil det gå ind og erstatte en sund kost med frugt, grønt, fisk og fuldkorn, og det kan gå ud over helbredet over tid,« lyder det fra Natasha Selberg.

Berlingske Tidende, 8. november 2023 (Forkortet)

| |
|------------------------------|
| Elevens Unilogin: |
| Skolens navn: |
| Tilsynsførendes underskrift: |

Det følgende er ikke en del af prøven:

Dette prøvesæt er omfattet af ophavsretten, jf. ophavsretslovens § 1. Prøvesættet må alene anvendes til den på prøvesættet anførte prøve. Al anden anvendelse af prøvesættet, herunder visning eller deling f.eks. via internettet, sociale medier, portaler og bøger, udgør en krænkelse af Børne- og Undervisningsministeriets og evt. tredjemands ophavsret og er ikke tilladt. Overtrædelse af ophavsretten kan være erstatningspådragende og/eller strafbart. Prøvesættet kan dog, efter at prøven er afsluttet, anvendes til undervisningsbrug på uddannelser m.v. omfattet af den lovgivning, som Styrelsen for Undervisning og Kvalitet administrerer.