



*Viktor Åkerblom, känd programledare från TV och tre ungdomar Lisa, Nilo och Mattias, filmens s.k. FriskisSpanare, genomför i filmen spaningar på hur man som ung kan se till att må bra och hålla sig frisk inför framtiden. FriskisSpanarna spanar fram roliga motions-tips för barn och ungdomar och tipsar om alternativ till "skräpmat" genom att spana efter bra och näringsrik kost.*

*Filmen FriskisSpanarna är en kulig, busig och underhållande utbildningsfilm, helt och hållet utan pekpinnar! Allt utifrån perspektivet att barn och ungdomar mår bättre av bra matvanor och regelbunden vardagsmotion.*

*I filmen medverkar bland andra den svenska världsstjärnan Carolina Klüft och dietisten Björn Bengtsson.*

**Speltid:** 18 min.

**Från:** 7 år

**Ämne:** Samlevnad, Hälsa & Vård

**Originaltitel:** FriskisSpanarna

**Produktion:** Jan Linell, Sverige

**Svensk version:**  
Cinebox, 2011

**Ansvarig utgivare:**  
Katarina Lundgren

**Filmnr:** 14798

## Så här kan du använda materialet

I skolan kan filmen FriskisSpanarna användas för att diskutera bra och näringsrik kost samt vikten av att röra på sig och motionera, t.ex. under en temadag om hälsa.

Filmen passar också bra in i ämnet hemkunskap.

Nedan återfinns förslag till diskussions och faktafrågor efter filmvisning. Alla svar återfinns i filmen

## Diskussions- och faktafrågor om kost efter filmvisning

Vad menas med "skräpmat"?

Hur många liter läsk dricker vi per person och år i Sverige?

Hur många kilo godis äter vi per person och år i Sverige?

Om man äter för mycket av snabbmat så lurar man kroppen säger dietisten Björn i filmen.  
Förklara!

Hur många steg "kostade" det Nilo och Lisa att förbränna en pizza på gymmet?

Varför tror ni att så många barn och ungdomar hoppar över frukosten?

Vad kan man göra för att ungdomar inte ska hoppa över frukosten?

Vad säger Carolina Klüft om att äta frukost?  
Vad kan man äta istället för skräpmat?

Varför är det viktigt att äta varierat och på regelbundna tider?

Vad säger dietisten Björn om barn och bantning?



*"Om man äter för mycket skräpmat så lurar man kroppen"*

## **Diskussions- och faktafrågor vardagsmotion**

Vad är det som gör att vi "nutidsmänniskor så sällan rör på oss?"

Hur många timmar varje dag tillbringar du framför TV:n och datorn?

Fråga klassen om några bra tips till att röra på sig eller motionera.

Varför tycker Carolina Klüft att det så viktigt att alla rör på sig eller tränar varje dag?

Om man inte vill träna idrott, vad man kan då göra för att få vardagsmotion?

Hur lång tid bör man röra på sig varje dag tycker FriskisSpanarna i filmen?

Vad är "vandrande skolbussar"?

Vilka är fördelarna med "vandrade skolbussar" jämfört med att t.ex. åka bil till skolan?



*"Man bör röra på sig eller motionera minst en timma varje dag!"*