

Sanningen om kalorier

Filmfakta

Ämne: Idrott och hälsa, Hem- och Konsumentkunskap

Ålder: Från 13 år (H, Gy)

Speltid: 51 minuter

Svenskt tal med svensk text som tillval

Produktion: BBC, Storbritannien

Syfte/strävansmål

- Att lära sig om vad kalorier är för något och hur de används av kroppen.

Undervisningen ska behandla följande innehåll enligt läroplan

Idrott och hälsa

Högstadiet

- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.

Hem- och Konsumentkunskap

Högstadiet

- Individuella behov av energi och näring, till exempel vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras efter olika behov.

Produktion: © BBC, Storbritannien
© Kunskapsmedia MMXV
Filmnr: 1647KM



Filmens innehåll

Vad är egentligen kalorier? Varför ska man bry sig om dem? Vad säger innehållsförteckningen på en förpackning egentligen?

I det här BBC-programmet får vi följa med Dr Chris van Tulleken när han tar reda på sanningen om kalorier.



Sanningen om kalorier

Diskussionsfrågor

Innan ni startar en diskussion kring filmen i gruppen är det viktigt att läraren/ledaren funderar igenom hur man ska hantera diskussionen och svaren. Dela gärna upp gruppen i mindre grupper och låt deltagarna först skriva ned sina svar.

Innan filmen

- Vad tänker du på när någon nämner kalorier?

Under/efter filmen

- Ge exempel på något som innehåller 100 kalorier.
- Tror du att det är viktigt att räkna kalorier?
- Vad är kalorier egentligen? Hur bildas kalorier?
- Vilka är de tre vanligaste källor som vi får våra kalorier ifrån?
- Vad fyller kalorier för funktion i kroppen?
- Hur gör färdigrätsproducenterna för att förpackningarna ska innehålla ungefär lika mycket kalorier?
- Vilka tester gör man i laboratoriet för att visa hur många kalorier som finns i varje rätt?
- Hur många kalorier behöver vi människor under en dag ungefär?
- Hur gör vi av med kalorier?
- Hur mycket kalorier får de tre familjerna äta till frukost?
- Vilka uppdrag får de tre familjerna?
- Hur bör man göra om man vill maximera sin kaloriförbränning?
- Hur visar vår programledare genom ett experiment med flytande syre att det finns energi i maten?
- Hur kommer kroppen åt all energi som finns i kalorierna?
- Beskriv hur tarmarna och matsäcken ser ut.
- Hur behandlar kroppen det som innehåller både kalorier och fibrer?
- Vad visade experimentet med familjerna som skulle bränna kalorier? Vilka resultat fick man och vad berodde resultaten på?
- Vad innebär det när en maträtt är "energität"?
- Provkocken lagar en smalare version av korb och potatismos. Hur gör han det?
- En nutritionist ska se till att en restaurang er-

bjuder en lågkaloriversion och en vanlig variant av maten. En soppa, kött med pommes frites, samt efterrätten med vispgrädde. Hur gör de för att minska mängden kalorier i varje rätt?

- Under ett dygn övervakas programledarens intag och förbränning av kalorier. Vad visar han genom att vara lite extra uppmärksam på hur mycket kalorier han stoppar i sig?

Efter filmen

- Vad tyckte du om filmen?
- Har du lärt dig något nytt efter att ha sett filmen?

Uppgifter

- **Grupppuppgift:** Deltagarna delas upp i mindre grupper. Varje grupp gör ett arbete kring en frågeställning om kalorier.

Exempel på frågeställningar:

- Vad är skillnaden mellan kalorier och kolhydrater?
- Varför förkortas kalorier kcal på förpackningar?
- Är det färre kalorier i light-produkter än i vanliga produkter?
- Hur många kalorier är det i skollunchen?
- Hur kan man minska sitt intag av kalorier? Undersök olika metoder.
- Hur kan man hålla sin vikt på ett sunt sätt?
- Hur ser våra kroppsideal ut vad gäller övervikt och varför? Hur har kroppsidealen sett ut historiskt?
- Vad händer med kroppen om du inte får i dig tillräckligt många kalorier?

Leta information på internet, i böcker och i tidskrifter. Presentera arbetet för resten av gruppen, t.ex. som webbsida, film eller som en vägg/serietidning.

