

## LEKTIONSPLANERING

### Äta Smart

#### Innan filmen – Diskussionsfrågor

Vikt, dieter och kost diskuteras på bloggar, i tidningar och i matprogram. Olika kostråd kommer och går. Informationen om vad vi äter och hur vi äter är massiv.

1. Vad tror du det beror på? Har idealen förändrats? Har våra vanor och livsstil förändrats?
2. Vad innebär det att hitta en balans i sitt ätande?
3. Varför tror du att människor har svårt att hitta den här balansen?



#### Frågor

1. Vad är skillnaden mellan näring och energi?
2. Ge exempel på mat som innehåller mycket näring.
3. Ge exempel på mat som innehåller mycket energi.
4. Tror du på dieter? Har du använt någon diet? Vad är svagheter med en diet? Finns det något bra med en diet?
5. Varför ska man inte banta?
6. Tror du på att hitta en långvarig balans i ditt ätande? Hur skulle det se ut jämfört med hur du äter idag?
7. Läser du innehållsförteckningen på matvaror? Ordningsföljden av ingredienser, vad säger den?

8. Vad ska man tänka på för undvika övervikt? (Äta regelbundet och mer näringsrik kost framför energirik kost)

9. I filmen får vi råd om vad och hur vi ska äta. Sammanfatta de viktigaste punkterna.

Exempel på punkter:

Ät regelbundet

Inte hoppa över måltider (frukost är det viktigaste målet)

Se till att få i dig både näring och energi

Unna dig goda saker – men inte varje dag

Ät nyttiga mellanmål

Tänk på vad maten innehåller, läs innehållsförteckningar

(Till läraren – diskutera gärna mer ingående efter varje punkt och utveckla resonemanget.)



#### KREATIVA UPPGIFTER

Gör en matdagbok, inte mängden utan de olika livsmedel du äter, och ta reda på vilka näringsämnen du får i dig från de olika livsmedlena. Äter du tillräckligt varierat? Och finns det några näringsämnen du saknar?

Gör en veckomeny för frukost och mellanmål där fokus ligger på näring och långsam energi. Variera så mycket kan och se till att maten smakar gott. Presentera menyn för klassen.

Gör en podd om skolans mat. Till exempel kan du intervjua elever och skolmatsalens personal. Utgå från filmen med fokus på näring och energi, variation och regelbundna måltider. Exempel på frågor – Vad tycker du om maten? Hur kan man göra nyttig mat godare? Hoppas du över maten i skolan?