

Vi lär oss om: Kroppens kemi

Fetter

Filmens innehåll

Fett är livsviktigt för din kropp. Fett ger dig massor av energi, det isolerar kroppen och fungerar som stötdämpare. Men det finns olika sorters fetter – och vissa fetter är nyttigare än andra. Äter man för mycket dåligt fett så kan man få hälsoproblem.

Viktiga begrepp som tas upp och förklaras i filmen är triglycerid, omättade fetter och mättade fetter.

I det här programmet ska vi ta reda på vad fetter är för något, hur kroppen använder fett och hur vi får i oss fett.

Programmet är indelat i kapitel:

- Inledning
- Vad är fett?
- Hur använder kroppen fett?
- Hur får vi i oss fett?
- Sammanfattning

Undervisningen i Kemi (högstadiet) ska behandla följande innehåll enligt läroplan:

- Innehållet i mat och drycker och dess betydelse för hälsan. Kemiska processer i människokroppen.

Eleverna ska ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att (enligt läroplan):

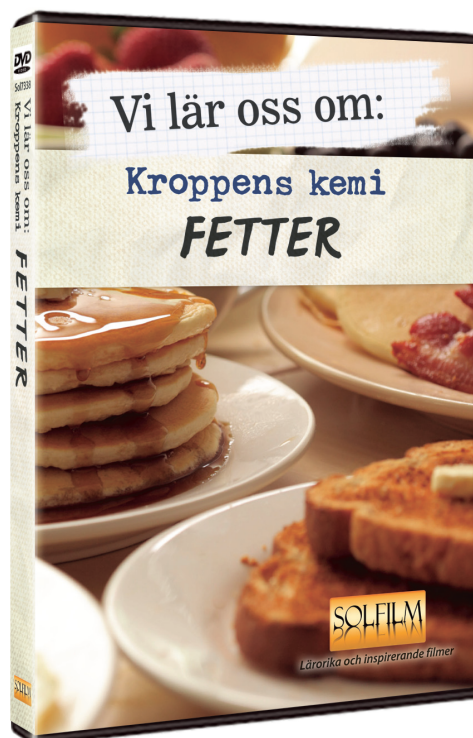
- använda kemins begrepp, modeller och teorier för att beskriva och förklara kemiska samband i samhället, naturen och inuti människan.

Mål för betyg E i årskurs 9:

Eleven kan föra enkla till viss del underbyggda resonemang om kemiska processer i levande organismer.

Biologi:

- Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel.



Filmfakta

Ämne: Kemi, biologi

Ålder: Från 12 år (H)

Speltid: 12 minuter

Svenskt tal

Produktion: Solfilm Media AB

Inlärningsmål:

- Att lära sig om de ämnen som vi behöver leder till ökad kunskap om hälsa och de kemiska processer som pågår i våra kroppar.

Vi lär oss om: Kroppens kemi

Fetter

Diskussionsfrågor

Det är viktigt att läraren/ledaren förbereder övningarna kring filmen och funderar igenom hur diskussioner och svar ska hanteras. Dela gärna upp gruppen i mindre grupper och låt deltagarna först skriva ned sina svar. Anpassa gärna materialet och fördela eventuellt frågorna bland grupperna.

Följande frågor är indelade i kapitelordning.

Innan filmen

- Vad vet du om fetter?
- Varför är det viktigt att få i sig tillräckligt mycket fett?

Inledning

- Vad tänker du på när du hör ordet "fett"?
- Vad är likheten mellan avokado och pizza?

Vad är fett?

- Vad består fetter av?
- Vad består en fettsyra av?
- Varför kallas fetter för triglycerider?
- Vilka är de nyttigare respektive de onyttigare fetterna?
- Vilka är skillnaderna mellan de olika fettsyrorerna?

Hur använder kroppen fett?

- Vad gör fett i våra celler?
- Ge exempel på fler sätt som kroppen använder fett.
- Hur samlas fett olika på tjejer och killar?
- Vad är fetma?

Hur får vi i oss fett?

- Ge exempel på hur du får i dig de olika fetterna.
- Hur mycket mättat respektive omättat fett bör du äta enligt livsmedelsverket?

Sammanfattning

- Vad lärde du dig för nytt av att titta på filmen?
- Vad tycker du var viktigast med filmen?

Uppgifter

• **Individuell uppgift:** Varje elev gör en affisch om ett visst livsmedel som innehåller fett. Ta reda på hur fetten i livsmedlet används av kroppen. Presentera sedan din affisch för gruppen. Sätt upp alla affischer i klassrummet.

• **Gruppuppgift:** Dela upp klassen i olika grupper. Grupperna formulerar en frågeställning kring fetter, t. ex:

- Hur upptäckte forskarna att det finns fetter?
- Vad förutom fetma kan drabba kroppen om man äter för mycket fett?
- Vad är transfetter?
- Vilka egenskaper har fett?

Grupparbetet ska sedan svara på frågeställningen. Presentera arbetet för gruppen på stora ritblock, som webbsida, film eller som en serietidning.

