

Det dolda sockret

Lärarhandledning

Vision:

Ambitionen med Medix filmer är att fler elever ska uppfylla en större del av målen för årskursen. Alla elever har olika inlärningsstilar. Genom att tillhandahålla olika sorters instuderingsmaterial såsom film, powerpoints och instuderingsfrågor ökar möjligheterna till ett bättre resultat. Materialet är kopplat till läroplanen, Lgr 11.

Som lärare kan du välja det material som du tycker passar bäst i din undervisning. Väljer du att använda flera delar av materialet får eleverna också en repetition av ämnet vilket förstärker inläringen. Våra filmer är både kunskapskälla och inspiration för att gå vidare och söka kunskap i ämnet någon annanstans.

Basfrågor (besvaras i filmen)

Hur mycket godis äter vi svenskar varje år?

Nästan 14 kilo per person.

Hur mycket mer läsk, glass och godis får vi i oss jämfört med för 50 år sedan?

Fyra gånger så mycket läsk, tre gånger så mycket glass och godis.

På vilket sätt har det varit gynnsamt för människor i historien att gilla söt mat?

De som gillade söt mat åt mycket frukter och bär, och fick då i sig mycket näring, växte sig starka och fick många barn.

Behöver kroppen socker?

Nej. Kolhydrater, fetter och protein i maten som vi äter omvandlas till blodsocker – så vi behöver inte äta rent socker.

Varför blir man trött när man har ätit godis?

När sockret omvandlas till blodsocker får vi en energikick. För mycket socker i blodet är inte bra, så kroppen skickar ut insulin för att sänka blodsockret igen. Då blir man trött.

Filmens syfte:

- att visa hur vi luras att köpa godis
- beskriva skillnaden mellan energi och näring
- peka på det dolda sockret i produkterna vi äter
- väcka diskussion om godis och läsk



Det dolda sockret

Lärarhandledning

Basfrågor (forts.)

Vad är skillnaden mellan näring och energi?

Näring är vitaminer och mineraler som kroppen behöver för att hålla sig frisk, stark, smart och snygg. Energi är ett slags bränsle för kroppen.

Ge exempel på mat som är bra att äta

Frukt, grönsaker, fullkornsbröd.



Varför kan det vara bra att bara äta godis en dag i veckan?

Om man äter lite varje dag så är det lätt hänt att det blir för mycket socker på en vecka.

Varför är det värre att dricka läsk än att äta godis?

När vi dricker läsk, som ju innehåller mycket socker, känner vi inte lika mycket mättnad som när vi äter sötsaker - så vi får lätt i oss för mycket socker.

Faktarutor:

Snabba / långsamma kolhydrater:

Långsamma kolhydrater finns till exempel i frukt, grönsaker och fullkornsbröd. Långsamma kolhydrater ger blodsocker långsammare och det gör att vi håller oss mätta längre.

Snabba kolhydrater finns till exempel i vitt bröd, bullar, läsk och godis.

Snabba kolhydrater och socker gör att vi blir pigga en liten stund men snabbt trötta igen, dessutom innehåller de få eller inga näringsämnen.

Är fruktsocker bättre än vanligt socker?

Fruktsocker är inte bättre än vanligt socker, det påverkar kroppen på samma sätt. Men det är bättre att få i sig fruktsockret genom att äta frukt eftersom frukten även innehåller näringsämnen och vitaminer.

Det dolda sockret

Lärrarhandledning

Fördjupningsfrågor:

Vi får i oss mycket mer läsk, glass och godis som för 50 år sedan, vad tror du att det beror på?

Det är mer lättillgängligt och billigare, erbjudanden som tre till priset av två får oss att köpa mer än vi tänkt oss, folk unnar sig oftare godsaker mitt i veckorna...

Vi äter 14 kilo godis per person och år. Hur mycket blir det på en månad? På en vecka? Tycker du att vi äter mycket godis per vecka i genomsnitt?

Tror du att vi svenskar äter mer godis jämfört med hur mycket man äter i andra länder?

Vi äter dubbelt så mycket som genomsnittet i EU och sju gånger mer än man äter i Portugal, enligt en undersökning från 2007.

Hur mycket godis och sötsaker äter du på en vecka? Skriv dagbok över hur mycket godsaker du stoppar i dig.

Ta reda på hur mycket socker det är i din frukost – titta på innehållsförteckningen hur många procent sockerarter produkten innehåller.

Äter du något som du trodde var nyttigt, men som innehåller socker?

Utforska hyllorna i din livsmedelsbutik, vilka av dina godisfavoriter hittar du i ta-höjd (den höjd på hyllan som det är lättast att plocka varor från – du ska inte behöva böja dig eller sträcka på dig)?



Det dolda sockret

Lärohandledning

Arbeta vidare...

Utställning

Skapa en utställning i klassen – där alla redovisar vad de ätit under en viss dag och hur mycket socker de då fått i sig. Sätt upp bilder eller foton av maten på skärmar och skriv texter till.

Seriesida

Rita en seriesida om en figur som äter mycket socker. Vet figuren att han eller hon äter mycket socker? Vad händer med honom eller henne efter sockerfesten?



Tidningsmakeri

Gör en tidningssida som handlar om sockerfällor. Sök information om hur en tidningssida ser ut och arbeta med rubriker, ingresser, texter och bilder (fotografier eller tecknade bilder).

Godis-blogg

Gör ditt eget nyttigare godis. Sök efter recept och inspiration på matbloggar på nätet. Skapa en skiss över hur du skulle presentera receptet, med bilder och beskrivningar på din egen blogg.

VANLIGA ORD OM HÄLSA, GODIS OCH MELLANMÅL

A-vitamin	Näringsämne som fås från bland annat lever, matfett, mjölk, fil, ost och ägg	Kolhydrater	näringsämne som finns i tre olika slag – kostfiber, stärkelse och socker
B-vitamin	Näringsämne som fås från bland annat fisk, potatis, grönsaker, bönor, nötter och ärtor	Kostfibrer	kolhydrater från växtriket som inte bryts ner vid matsmältningen, utan når tjocktarmen i stort sett opåverkade
C-vitamin	Näringsämne som fås från bland annat potatis, grönsaker, citrusfrukter, sura bär, paprika och nypon	Mineraler	ämnen som kroppen inte kan bilda själv utan måste få i sig med födan. Bygger upp skelett, tänder & brosk, och upprätthåller vatten- och saltbalansen i kroppen
Diet	en persons samlade kostintag och matvanor	Nutritionist	Expert på näringslära
Dietist	En dietist ger kostråd till människor som kanske har en form av sjukdom så att de måste ha en speciell diet	Näringsämne	det en organism behöver för att överleva och växa
D-vitamin	Näringsämne som fås från bland annat fisk, ägg och mejeriprodukter	Protein	Näringsämne som alla vävnader och celler behöver. Protein finns i all naturlig föda men extra mycket i kött, fisk, kyckling, ägg, mejeriprodukter, baljväxter, soja, nötter och alger
Essentiella vitaminer	livsnödvändiga näringsämnena som kroppen inte kan bilda själv utan måste få i sig med födan	Sockerberoende	ett beroende av socker och snabba kolhydrater som omvandlas till socker väldigt snabbt i kroppen
Innehållsförteckning	lista över innehållet i en livsmedelsprodukt	Vitaminer	livsnödvändiga näringsämnena
Insulin	ett hormonellt protein som utsöndras i kroppen efter en måltid för att sänka blodsockerhalten i blodet		
Kilokalori / kalori	en energienhet. En vuxen människa förbränner vid vila ca 1500 kalorier per dygn, och vid normal aktivitet 1700-2700 kalorier per dygn		



Det dolda sockret

Lärrarhandledning

Inas recept (www.ina.se):

Smoothie, 2 portioner

Ingredienser:

1 banan
bär (gärna frysta)
mjölk

Gör så här:

Skär bananerna i bitar. Mixa banan, bär och mjölk och häll upp i glas.



Hallondröm, 2-3 portioner

Ingredienser:

Hallon
1 burk kesella
Vaniljpulver

Gör så här:

Blanda alla ingredienser i en skål. Låt eventuellt hallondrömen stå i kylen en stund. Häll upp i portionsskålar och servera.

Chokladbananer, 2 portioner

Ingredienser:

1 banan
mörk blockchoklad
cocosflingor
grillpinnar

Gör så här:

Skär bananen i halvor och trä upp dem på grillpinnar. Smält blockchokladen i ett vattenbad på spisen. Doppa bananhalvorna i chokladen och strö cocos över. Låt stå i frysen i ungefär en timme. Njut.