

Här kommer några diskussionsfrågor som kan lösas på individuell hand eller som gruppdiskussion i klassen efter filmen.

Maten och Livet!

Larmrapporter om hur hälsan ser ut för yngre människor duggar tätt. Enligt en studie från Karolinska universitetssjukhuset kan dagens skolbarn bli den första generation som får en kortare livslängd än sina föräldrar. Mycket av detta beror på felaktig kost och för lite kroppsaktivitet.

Diskussionsfrågor

1. Vad har proteiner för uppgift i kroppen?
2. Vad har kolhydrater för uppgift i kroppen?
3. Varför är fett nödvändigt – och vilket slags fett är det vi måste ha? Vilket slags fett kan vi kunna klara oss utan?
4. Hur ska man äta under dagen? Diskutera regelbundenhet, etc.
5. Vad är tallriksmodellen, förklara hur en ”normal” tallriksmodell ser ut?
6. Om man idrottar och gör av med väldigt mycket energi, hur ska en ”tallriksmodell” se ut då?

7. Idag pratar man om snabba och långsamma kolhydrater. Bullar, vitt bröd, läsk ger snabba kolhydrater. Hur påverkar ”snabba kolhydrater” vår insulinproduktion?
8. Vad är följden av hög insulinproduktion efter ett mellanmål?
9. Vilka livsmedel har långsamma kolhydrater?
Hur påverkar ”långsamma kolhydrater” vår insulinproduktion – och vår mättnadskänsla?
10. Vad är en sockerfälla?
11. Nämn några sockerfällor?
12. Varför tror Du att människor äter ”fel”?
13. Vad skulle kunna få Dig att äta en sundare kost?
14. Vi kan drabbas av förhöjda kolesterolvärden om vi äter felaktig kost. En del av förändringarna kan även bero på genetiska anlag. Men hur kan vi äta för att undvika höga kolesterolvärden?
15. Diabetes 2 är idag en sjukdom som drabbar fler och fler invånare välfärdsländerna. Den kallas även i folkmun för ”åldersdiabetes”. Varför tror Du att barn och ungdomar drabbas allt oftare av diabetes 2?