

Sandheden om fedt



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 9.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Sandheden om fedt

Beskrivelse

I mange år har fedtholdig mad automatisk været stemplet som usundt for kroppen. Men er det i virkeligheden så enkelt? Og er det overhovedet kilden til overvægt? Her undersøger lægen Saleyha Ahsan, hvad fedt egentlig betyder for kroppen.

Pædagogisk note

Til udsendelsen er der lavet et kapitelsæt. Kapitlerne er opdelt, så du kan springe direkte ind i udsendelsen og se det afsnit der f.eks. passer med det emne du er i gang med at undervise i. I denne dokumentar følger vi forskere, der undersøger sammenhæng med kroppens evne til at optage og forbrænde fedt, og hvordan du gennem forskning kan få viden, til at kunne træffe valg der vil kunne styrke din sundhed, også uden at du skal ændre på store ting i din hverdag, men ofte justeringer du kan lave ved at være bevidst om de valg du træffer i forhold til at du kan leve et sundere liv.

Forskningen i dokumentaren viser tydeligt hvad der sker i kroppen i forhold til den energi du optager gemmen kost og hvordan du kan forbrænde energi/fedt.

Udsendelsen egner sig til idræt og biologiundervisningen, hvor eleverne bl.a. kan afprøve den viden dokumentaren går i dybden med i forhold til sundhed, kost og bevægelse.

Samt til sundheds- og seksualundervisning og familiekundskabundervisningen (SSF), hvor undervisningen bl.a. kan omhandle trivsel, accept af andre, forskellige kropsformer og kropsidealer. Hvor eleverne kan arbejde med viden omkring personlige præferencer, muligheder og interesser i hverdags valg i forhold til kost og motion samt de langsigtede konsekvenser som gode eller dårlige kost- og motionsvaner vil have over en længere periode på kroppen og i sindet.

Udsendelsen kan bl.a. bruges til at formidle viden til et undervisningsforløb til at kunne træffe sunde kost- og motionsvalg, uanset hvor i livet man er - ung eller gammel, går til idræt eller ej.

Sunde personlige valg omkring kost og motion vil have en positiv sundhedsmæssig effekt på krop og sind. Eksempelvis er gennemsnitslevealderen en del år højere for de mennesker der lever et liv, hvor fysik aktivitet og sund kost er personlige tilvalg, samt langt mindre tid med sygdom som bl.a. livsstilssygdomme som diabetes, kredsløbssygdomme mv.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: 1.

01:	Introduktion	00:00:00
02:	Nyeste forskningsresultater omkring fedt og forsøgsgruppe	00:04:00
03:	Forsøg 1: Fire forskellige måltider med forskellige fedtstoffer.	00:05:38
04:	Fedtscanning af kroppen	00:09:22
05:	Forsøg 2: Hvor vigtigt er fedt? - et liv uden fedt !	00:12:47
06:	Opgave: Placer madvare i rækkefølge efter mindst til mest indhold af fedt.	00:14:53
07:	Hvordan forbrænder vi fedtet?	00:21:49
08:	Optimering af fedtforbrændingen....hvordan?	00:23:22
09:	Hvad er det der gør vi tage kilo på?	00:26:23
10:	Sådan ser fedt ud i et mikroskop	00:27:33
11:	Sådan går det forsøgspersonerne der lever uden fedt.	00:29:23

12:	Sundt fedt og usundt fedt	00:30:18
13:	Mættede fedtsyre og diabetes - Et kig ind i forskningen.	00:35:11
14:	Omega-3 fedtsyre	00:37:32
15:	Tang og alger - ny kilde til omega-3 fedtsyre.	00:40:11
16:	Resultat af forsøg 2: at leve uden fedt i kosten.	00:45:15
17:	Opsamling	00:49:06