

Det store slanke-eksperiment (2)



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 7.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Det store slanke-eksperiment (2)

Beskrivelse

Engelsk dokumentarserie i 3 afsnit. I et enestående eksperiment har 75 mennesker stillet sig til rådighed for en gruppe forskere, der vil forsøge at sammensætte en slankekur, der er skræddersyet til hver enkelt. Deltagerne bliver inddelt i tre hovedgrupper: Psykologisk betingede trøstespisere, hormonelt betingede grovædere og de umættelige, der af genetiske årsager bare gumler på et eller andet hele tiden. Deltagerne skal denne gang afprøve, om de i deres dagligdag kan holde de slankeplaner, som blev udarbejdet til hver af dem under laboratorieforsøgene på et afsondret kursuscenter.

Pædagogisk note

Udsendelsen kan bruges i biologi eller idrætsundervisningen i forløb omkring kost og kostsammensætning. Udsendelsen viser gennem forskning og forsøget med forsøgsparticipanterne, hvordan kostvaner dannes gennem forskellige kropslige påvirkninger bl.a. gennem genetik, psyke og hormoner, samt hvordan disse kostvaner kan brydes gennem ændringer af kostvaner og lave nye og sundere vaner. Der er lavet et kapitelsæt til udsendelsen, så man kan springe til det kapitel man ønsker at se. (Denne udsendelse er den anden i en serie i tre dele).

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: kapitelsæt 1.

01:	Introduktion	00:00:00
02:	De tre test-grupper.	00:02:44
03:	Test-gruppe 3.	00:03:51
04:	Forsøg i en forlystelsespark Gener og påvirkning af spistrang.	00:06:59
05:	Sådan virker generne omkring mad for testgruppe 3.	00:11:54
06:	Testgruppe 2.	00:15:03
07:	Humør påvirker spisetrang hos Testgruppe 2. Forsøg med hjernescanning i bestemte sindsstemninger og disses påvirkning på lyst til mad.	00:18:25
08:	Testgruppe 1.	00:25:26
09:	Forsøg: Hvordan kan man udskifte kager og slik med grøntsager?	00:28:44
10:	Uge 3: Status på diætter.	00:33:15
11:	Træthed kan påvirke negativt på motivationen i forhold til af forsætte en diet.	00:37:53
12:	Forsøg: Træthed og indkøbstur	00:38:20
13:	Status efter en måned af forsøget.	00:45:35