

Sandheden om kalorier



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

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

Sandheden om kalorier

Beskrivelse

Lægen og tv-værten Chris van Tulleken sætter de forkætrede kalorier under lup. Begrebet "kalorie" dækker over, hvor meget energi man tilfører kroppen, når man indtager føde, og aktive mennesker har brug for mellem 2000 og 2500 kalorier om dagen. Vi får kalorier fra planter (kulhydrater), kød (proteiner) og fedt. Gennemsnitsnormen for kulhydrater (som fx sukker) og protein er 4 kalorier pr. gram, mens den for fedt er 9 kalorier pr. gram, men variationerne er store for fx forskellige typer kød. Så færdigretter med mange slags ingredienser er svære at vurdere i forhold til kalorieindholdet, og stikprøver viser, at etikettens angivelse kan afvige med op til 10% i forhold til det faktiske indhold af kalorier. Vi optager kalorierne igennem tarmsystemet, men ved fiberrig kost optager vi kun halvdelen af kalorierne. Samtidig giver fibre os en god mæthedsfornemmelse, og derfor er fibre god slankemad. En test af 3 familier viser overraskende, at moderat aktivitet giver den største kalorieforbrænding, men faktisk bruger vi mange kalorier på blot at holde os i live henslængt i en sofa. Mange har svært ved at opgive deres kalorierige yndlingsretter, men det er heller ikke nødvendigt: Man kan bruge erstatning for fedt (fx fløde i stedet for smør og fedtfattigt kød i stedet for fedtholdigt kød) og erstatning for stivelse (spare på kartoflerne ved at spæde til med pastinak og gulerødder), og resultatet bliver mindst lige så velsmagende. Til den store søndagsmiddag kan man spare mange kalorier ved blot at bruge mere væske (fx suppe), mindre friturefedt, mindre portioner på mindre tallerkener, kortere stegetid (så tarmen selv skal nedbryde det rosa kød) og mere luft i desserter med fx flødeskum. Budskabet er, at man med mange små ændringer, der hver for sig er nemme at leve med, kan knække kaloriekurven og blive sundere.

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.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: 1.

01:	Introduktion	00:00:00
02:	Hvad er kalorier - Hvad er det for en enhed?	00:02:24
03:	Sådan tæller man kalorier.	00:06:40
04:	Måling af kalorier i færdigretter på et laboratorium	00:10:28
05:	Hvor mange kalorier har vi egentlig brug for?	00:14:15
06:	Hvordan forbrænder vi bedst kalorier?	00:15:17
07:	Den store kalorieudfordring	00:16:48
08:	Synliggørelse af kalorier i vores mad	00:22:44
09:	Hvordan optages kalorier i kroppen - tarmsystemet.	00:25:50
10:	Er alle kalorier ens? Fibre gør en forskel.	00:28:20
11:	Den store kalorieudfordring - resultatet.	00:28:53
12:	Når vi bliver lækkersultene, hvordan kan vi mindske indtaget af kalorier?	00:33:14

13:	Forsøg med at matche kalorieindtaget med forbrændte kalorier.	00:46:15
14:	Opsamling	00:50:28