

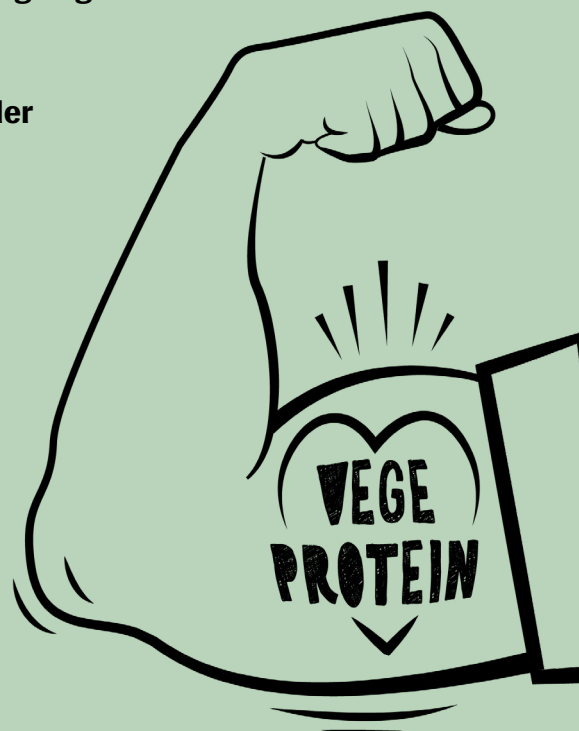
DISKUSSIONSFRÅGOR

Process, tid och balans

1. I filmen nämner Felix flera gånger process, tid och balans. Han menar att det kan ta tid att hitta balans i hur man äter och tänker kring sina matval. Håller du med? Varför/Varför inte?
2. Vad betyder balans i ditt ätande för dig?
3. Hur kan man hitta en bra balans mellan hälsosam mat och mat som kallas sällanmat?
4. Hur påverkar stress eller tidspress dina matval?
5. Kan du nämna tre saker som du tycker är bra med dina egna matvanor (t.ex. jag äter regelbundet, jag äter frukost). Var och när tror du att du lärde dig dessa vanor?
6. Vilken mat får dig att må bra? På vilket sätt upplever du att den maten får dig att må bra?
7. Vad skulle du vilja ändra eller lägga till i dina matvanor (t.ex. jag försöker komma ihåg att äta frukost eller jag äter oftare grönsaker med huvudrätten). Hur kan du göra det?

Protein och kosttrender

1. I filmen framställs Angelica som någon som tränar mycket och äter överdrivet mycket ägg för proteinets skull. Hur tänker du kring ungas syn på protein och träning?
2. Behöver alla människor tänka extra på sitt proteinintag eller gäller det vissa grupper?
3. Varför tror du att många livsmedel nu marknadsförs med fokus på protein? Påverkar det vad du köper?
4. Hur påverkar marknadsföring kring protein din uppfattning om hur mycket protein vi behöver?
5. Är mer protein alltid lika med mer hälsosamt? Varför/varför inte?
6. Vilka vegetabiliska livsmedel känner du till som är bra källor till protein?



Energidryck och vardagsvanor

1. I filmen kommer det fram att Stefan dricker mycket energidryck. Vilka risker finns med att dricka mycket energidryck?
2. Varför tror du energidryck är så populärt bland ungdomar?
3. Vad skulle kunna vara ett bättre alternativ om man behöver energi?
4. Tror du att man kan minska intaget av energidryck hos ungdomarna? Om ja, på vilket sätt? Om nej, varför inte?
5. Tycker du att energidrycker borde ha en tydlig varningstext om hög koffeinhalt? Tror du att en sådan varning skulle påverka konsumtionen av energidrycker? Varför/varför inte?

Sociala medier och påverkan

1. I filmen är Ingrid influenser. Hur mycket påverkar influencers ungas syn på mat och hälsa tror du?
2. Vissa personer på sociala medier påstår sig vara experter. Hur kan man veta om någon som kallar sig expert på sociala medier faktiskt är pålitlig?
3. Vad kan man göra för att vara mer källkritisk när man ser hälsoråd på sociala medier som till exempel TikTok, Instagram eller YouTube?
4. Hur påverkas du av vad du ser på sociala medier kring mat och hälsa?
5. Har du någon gång testat en trend inom mat eller en produkt som du sett på sociala medier? Om ja, hur upplevde du det, blev du besviken eller levde det upp till dina förväntningar?
6. Påverkar dina vänner eller omgivning vad du äter? Om ja, hur?



Skola, kunskap och undervisning

1. Tycker du att du får lära dig tillräckligt om matvanor och hälsa i skolan?
2. Om du fick bestämma, vad borde unga få veta mer om inom ämnet mat och hälsa?
3. Vad är bra med skolmaten i din skola?
4. Vad är mindre bra med skolmaten i din skola och kan du ge förslag på förbättringar?
5. Hur tycker du att skolor kan göra skolmaten mer intressant och lockande?

Vad kan samhället göra?

1. Vems ansvar är det att vi äter hälsosamt, individens eller samhällets?
2. Skulle skolan kunna hjälpa till mer kring att stötta till bra matvanor?
På vilket sätt?
3. Tycker du att reklam om ohälsosam mat borde förbjudas?
Varför/varför inte?
4. Vad gör det svårt för människor att äta hälsosamt idag?
5. Om du fick ändra en sak i samhället för att förbättra matvanor, vad skulle det vara?
6. Om du skulle flytta hemifrån imorgon, hur skulle du planera dina måltider?

