

FLERVALSFRÅGOR KOPPLADE TILL FILMEN

Titta på filmen och svara på frågorna genom att kryssa för rätt svar. Lycka till!

Mat, näring och balans

1. Vad är ett av huvudbudskapen i filmen?

- ☐ Att man mår bäst av att bara äta några få livsmedel.
- ☐ Att även hälsosamma val behöver varieras för att man ska må bra i längden.
- ☐ Att det viktigaste är att äta enbart det man gillar.

2. Felix säger i filmen att man inte kan leva hälsosamt genom att bara äta några få råvaror. Vad tar han upp att man bland annat behöver få i sig för att må bra?

- ☐ Protein, fett och kolhydrater.
- ☐ Pasta, ris och potatis.
- ☐ Grönsaker, frukt, fullkorn, fisk, vegetabiliska oljor och nötter.

3. I filmen framkommer att Angelica, Stefan och Ingrid äter ensidigt. Vilket påstående är mest korrekt och är en möjlig risk om man äter överdrivet mycket av enbart ett eller några livsmedel?

- ☐ Du kan utveckla allergier mot det du äter för ofta.
- ☐ Det kan leda till att matsmältningen blir sämre över tid.
- ☐ Det kan skapa obalans och du kan missa att få i dig viktiga näringsämnen.

4. I filmen framgår det att Stefan ofta dricker stora mängder energidryck. Vilka effekter kan det ha på kroppen och för ditt välmående?

- ☐ Man kan känna sig piggare tillfälligt men riskerar att få bland annat koncentrationssvårigheter, sömnproblem och hjärklappning.
- ☐ Kroppen blir mer van vid koffein, så man behöver dricka mer för att känna effekt och det finns inga risker för hälsan.
- ☐ Energidrycken förbättrar återhämtning och koncentrationen långvarigt utan några nackdelar.



5. Vilket påstående om energidrycker stämmer bäst?

- ☐ De innehåller naturliga vitaminer som är nödvändiga för kroppen för att orka.
- ☐ De kan ge snabb energi men innehåller ofta hög dos av koffein och kan också innehålla hög dos av socker.
- ☐ De hjälper kroppen att återhämta sig efter fysisk aktivitet och ger långvarig energi under dagen.

6. I filmen framställs Angelica som någon som tränar mycket och äter överdrivet mycket ägg för att få i sig protein. Behöver de flesta människor ta proteintillskott för att få i sig tillräckligt med protein?

- ☐ Ja, eftersom protein är svårt att få i sig från vanlig mat.
- ☐ Nej, man får nästan alltid i sig tillräckligt protein genom att äta varierat.
- ☐ Ja, eftersom kroppen inte kan lagra protein och därför behöver extra proteintillskott varje dag.

Matvanor, rutiner och förändring

7. Varför är det ofta svårt att ändra sina matvanor?

- ☐ Det är inte svårt, kroppen gillar oftast förändring direkt.
- ☐ För att kroppen ofta reagerar negativt på plötsliga förändringar.
- ☐ För att vanor tar tid att ändra och kräver tålamod.

8. Vad är en hållbar strategi för att ändra sina matvanor?

- ☐ Göra en stor förändring direkt.
- ☐ Göra små förändringar i taget och lyssna på kroppen.
- ☐ Testa olika trender från sociala medier och se vad som fungerar.

9. Hur kan stress påverka hur och vad man äter?

- ☐ Man hoppar över måltider eller väljer gärna något som ger snabb energi.
- ☐ Man hoppar inte över måltider och väljer gärna något hälsosamt.
- ☐ Stress påverkar inte alls hur man äter.

10. Varför är det viktigt att äta regelbundet under en skoldag?

- ☐ Så att man inte blir uttråkad.
- ☐ För att hålla energinivån jämn och därmed koncentrationen.
- ☐ Det är inte särskilt viktigt.

11. Hur vet man att kroppen behöver fylla på energi?

- ☐ Man blir hungrig först sent på kvällen.
- ☐ Man tappar fokus men tänker att det går över av sig själv.
- ☐ Man känner sig trött, okoncentrerad eller lättirriterad.

12. Vad är viktigt att tänka på när man ser hälsoråd på sociala medier?

- ☐ Vem tjänar på att jag följer det här rådet?
- ☐ Har många andra redan testat det?
- ☐ Har det blivit viralt?

13. Vilket påstående stämmer bäst in på hur sociala medier generellt kan påverka vad vi äter?

- ☐ De påverkar inte alls.
- ☐ De hjälper alltid oss att äta hälsosamt.
- ☐ De kan göra att man litar för mycket på trender och extrema dieter.

14. Är det alltid negativt att följa råd kring mat från sociala medier?

- ☐ Ja, alla råd kring mat på sociala medier är felaktiga och farliga.
- ☐ Nej, det kan ibland vara inspirerande, men tänk kritiskt och kontrollera källan.
- ☐ Nej, om många gillar inlägget kan man lita på att råden är bra.

15. Vad betyder källkritik när det gäller information om mat?

- ☐ Att ta reda på vem som står bakom informationen, varför rådet ges och är rådet baserat på fakta som är aktuell.
- ☐ Att bara följa råd gällande mat från kända personer.
- ☐ Att bara lita på inlägg med många likes.

