

Det här materialet är framtaget för lärare, ungdomsledare och andra som arbetar med unga och vill diskutera hållbara och hälsosamma matvanor. Frågorna är kopplade till en kort film och kan användas som ett verktyg för att fördjupa förståelsen och reflektionen kring mat, hälsa och hållbarhet. Materialet erbjuder flera lektionsplaner att välja mellan så att du kan anpassa innehållet till din undervisning och grupp. Materialet är utformat för yrkesskolor, gymnasier och ungdomsverkstäder.

Introduktion

Filmen är ca 5 minuter lång och innehåller inslag av humor och överdrift. Filmen utspelar sig i ett gruppmöte där deltagarna har olika ensidiga matvanor. Mötesledaren Felix försöker hålla ihop samtalet kring matvanor och hälsa och lyfter fram process, tid och balans som viktiga nyckelbegrepp. I slutändan börjar gruppen förstå innebörden av dessa begrepp och vad de betyder för en mer balanserad kost. Filmen kan visas med eller utan svensk text.

Så här använder du materialet:

För att bygga upp en lektionshelhet kan du börja med att titta på filmen tillsammans med gruppen. Därefter väljer du ett (eller båda) av två tilläggsmaterial.

- **Flervalsfrågor:** för individuell reflektion och gemensam genomgång i klassen.
- **Diskussionsfrågor:** för samtal i helklass eller i mindre grupper.

Materialet finns som separata bilagor och kan antingen printas ut eller användas elektroniskt.

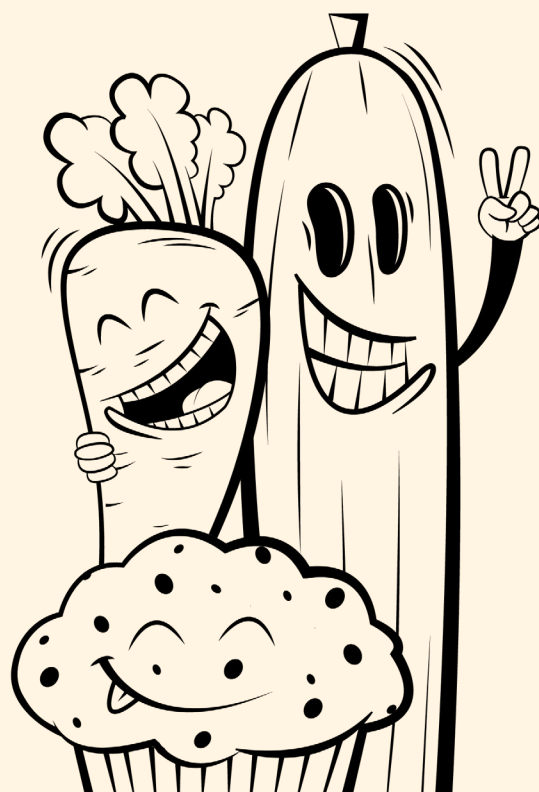
Frågorna i både flervals- och diskussionsmaterialet kan även användas utan att filmen visas, till exempel som inspiration för samtal om matvanor, hälsa och hållbarhet i andra undervisningssammanhang.

Tilläggs materialet består av två olika typer:

Flervalsfrågor: Besvaras individuellt eller i mindre grupp och diskuteras sedan gemensamt i klassen med hjälp av facit. Frågorna är uppdelade i två segment med olika syften. Den första delen består av lättare frågor som fungerar som en inledning för att väcka studerandes tankar och skapa en grund för diskussion. Dessa frågor tar upp centrala teman från filmen och uppmuntrar eleverna att reflektera över sina egna vanor, värderingar och hur information om mat påverkar dem i vardagen.

Den andra delen baseras på broschyren Hållbar hälsa från maten som finns på <https://www.ruokavirasto.fi/> och handlar om de finska näringsrekommendationerna (2024). Broschyren kan användas för att hitta svar på frågorna och kan samtidigt fördjupa kunskapen om näringsrekommendationerna. Frågorna kan också besvaras utan broschyrens hjälp.

Diskussionsfrågor: Kan användas för att leda diskussionen eller alternativt dela in klassen i små grupper för diskussion. Frågorna är kopplade till teman som tas upp i filmen och ger eleverna möjlighet att uttrycka sina egna tankar, erfarenheter och reflektioner. Diskussionsfrågorna kan med fördel delas upp där exempelvis två frågor från varje tema plockas ut och diskuteras i klassen.



En lektionsmodell

- Färdig powerpointpresentation som introduktion för lektionen (5 minuter)
- Titta på filmen i klassen (5 minuter)
- Utvalt tilläggsmaterial: Flervalsfrågor kopplade till filmen/ flervalsfrågor baserade på broschyren Hållbar hälsa från maten/diskussionsfrågor (20-60 minuter)
- Valfritt: Paus (5 minuter)

Under vilka lektioner kan materialet användas?

Lektionshelheten kan användas inom både gymnasium samt yrkesgymnasium inom följande gemensamma examensdelar:

Upprätthållande av arbetsförmågan och välbefinnandet –

Lektionerna passar till undervisningen inom upprätthållande av arbetsförmågan och välbefinnandet. Den egna hälsan, kost, återhämtning, sömn och psykiskt välbefinnande är ett övergripande tema för lektionshelheten.

Kommunikation och interaktion på modersmålet –

Både flervalsfrågorna och diskussionsfrågorna passar in i modersmålsundervisningen. Filmens språk kan vara utmanande för vissa att hänga med i, men filmen finns också textad för att underlätta. De studerande får diskutera de teman som filmen lyfter fram och använda sig av nya ord och argument samt leta fram svar utifrån informationskälla.

Materialet är också relevant för nyckelkompetenserna för livslångt lärande, specifikt **Kompetens i kommunikation och interaktion** och **Samhälls- och medborgarkompetens**.

Inom specifika grundexamen passar materialet i yrkesämnen, till exempel **Grundexamen inom livsmedelsbranschen**, **Grundexamen inom social- och hälsovårdsbranschen**, **Grundexamen i idrott**, **Grundexamen inom restaurang- och cateringbranschen** med flera.

Ungdomsverkstäder kan också använda sig av materialet, men eftersom lektionsmönstret inte behöver följas kan tilläggs-materialet användas mer fritt.

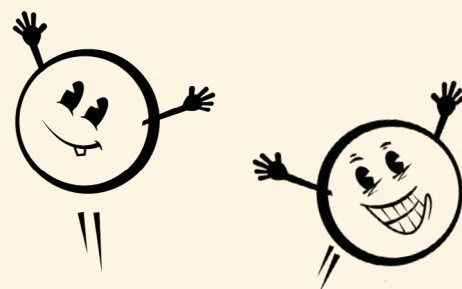


Filmen får du åtkomst genom denna QR kod eller genom att söka på www.folkhalsan.fi/filmlektion

Tiden för tilläggs materialet kan variera mycket, beroende på hur pratglad gruppen är och hur många uppföljningsfrågor som ställs. Tilläggs material kan också kombineras, till exempel under en längre lektion kan både flervalsfrågorna och diskussionsfrågorna användas.

Tips! Frågorna kan också användas som underlag till hemuppgift.

Notera att det också finns ett lektionsmaterial baserat på en podcast.



Man kan också använda enbart illustrationerna som utgångspunkt till diskussionsunderlag för att diskutera sociala medier, energidryck och balanserade matval.