

Fedt



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

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

Fedt

Beskrivelse

Vores krop har brug for fedtdepoter - men knap halvdelen af os har for meget fedt på kroppen. Hvornår er fedt sundt for os, hvornår bliver det for meget?

Pædagogisk note

Til Tv-udsendelsen er der oprettet et kapitelsæt.

Kapitelsættet kan du bl.a. bruge til at spring ind i den del af udsendelsen, du vil vise eleverne.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Forsøg med fedtforbrænding gennem motion og kost

- | | | |
|------------|--|-----------------|
| 01: | 1.Forsøg med fedtholdig kost - forklaring af Bente Klarlund
Beskrivelse af forsøget med fedtholdig kost. | 00:01:52 |
| 02: | Fire testpersoner - hvor meget kan man tabe på 12 dage?
Forsøg: Hvor meget skal der til for at tabe sig. Justering af kost og motion (livsstil). | 00:04:17 |
| 03: | Kosttallerken-model - en speciel kostmodel forsøgspersonerne skal spise efter.
Sammensætningen af kosttallerkenen ses her:
1/2 grøntsager
1/4 kød / proteiner
1/4 kulhydrater (kulhydrater må kun spises én gang om dagen)
OBS: Mellemmåltider er strengt forbudt. | 00:06:30 |
| 04: | Mænd og kvinders anbefalede fedtprocent
Fedtprocent anbefalinger for begge køn.
Fedtprocent for mænd: 15 - 18 %
Fedtprocent for kvinder: 20 - 25 % | 00:07:04 |
| 05: | Hvad er forholdet af mængden af fedt i maden og dårlig kolesterol i blodet?
Her beskriver Mogens Lytken Larsen, professor i hjerte-kar-sygdommer ved Aalborg Universitetshospital, forholdet af fedt i maden og dårlig kolesterol i blodet. | 00:07:18 |
| 06: | Hvor fedtet placeres har stor betydning for sundheden
Fedt er vigtigt for os mennesker. Men for meget fedt, og hvor kroppen deponerer fedtet, har stor betydning for vores sundhed. | 00:09:41 |
| 07: | Modeller af fedtfordeling | 00:10:43 |
| 08: | Forsøgsdag nr. 2: Motion 45 minutter ved moderat til høj intensitet før fedtholdig kost. | 00:13:37 |
| 09: | Hypotese efter motion og indtag af fedt kost. | 00:15:11 |
| 10: | Hvordan går det testpersonerne midt i det 12-dages forløb. | 00:15:54 |
| 11: | Vi bevæger os alt for lidt, selvom vi dyrker en masse sport. | 00:17:02 |

12:	Resultatet af Peters forsøg med fedtholdig kost og motion.	00:18:52
13:	Resultater for de fire forsøgspersoner efter 12 dages livsstilsændring.	00:20:47
14:	Tip til hvad du kan gøre for at nedbringe fedt i blodbanen.	00:23:43