

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 at 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