

Handledning

”Hoppsan Kerstin – en film om mat och träning”

Vad handlar filmen om?

I ”Hoppsan Kerstin” fixar ungdomar mat i samband med träning, samt en enkel wokfest för kompisarna med en smarrig hallonglass till dessert. Grafiken i filmen berättar på ett roligt sätt var pasta/nudlar kommer ifrån.

Tittaren blir inspirerad till att själv fixa maten och får på ett pedagogiskt sätt se hur allt tillagas. I filmen finns även ett inslag från Friskis & Sveltis om vikten av fysisk aktivitet. ”Hoppsan Kerstin” är underhållande utan pekpinnar, men som av en händelse är maten nyttig och genomtänkt. I slutet av filmen har ungdomarna fest där de äter och ett par killar spelar gitarr.

Vem är filmen tänkt för?

Målgruppen är barn och ungdomar, 11-15 år, men kan även fungera till yngre barn om maten tillagas ihop med en äldre person.

Var passar filmen att användas?

I skolan kan ”Hoppsan Kerstin” användas som start för en diskussion om bra mat och träning, till exempel vid en temadag om hälsa på olika stadier. Den passar också i ämnet hemkunskap på mellan- och högstadiet. Inom idrottsföreningar är den vägledande för att ungdomar ska förstå varför de behöver äta bra mat före och efter träning. Att visa och lyfta fram matens betydelse på föräldramöten ger många vuxna en eftertanke om vad deras barn egentligen behöver äta.

Filmen är testad

Resultatet av den test som är gjord bland lärare och elever på olika skolor visar att intresset för material kring mat för unga är efterfrågat.

Bakgrund

Debatten och tidningsartiklar fokuserar oftast på hur barn/ungdomar äter onyttig mat, tillbringar mycket tid framför tv/datorer och blir allt tjockare. ”Hoppsan Kerstin” inspirerar till positiva och konkreta lösningar som att laga bra mat och kombinera det med fysisk aktivitet. Filmen förmedlar att mat betyder gemenskap, glädje och måttnad.

Filmens upplägg

I filmen gör ungdomarna en ”sub” innan träning och lagar sedan wok och glass, på ett roligt men ändå instruktivt sätt. Ett inslag beskriver vikten av fysisk aktivitet. Vidare wokar ett par ungdomar till en fest för kompisarna och avslutar med att göra en snabbglass. Det har varit viktigt att hitta rätt tempo och att kommunicera på ungdomars vis. De pedagogiska inslagen är många som till exempel om mat och träning.

Vad är bra träning?

Förslag till hur du kan jobba med "Hoppsan Kerstin"

Laga maten efter recepten i handledningen

Diskutera vad ungdomarna äter för mat före träning. Kopiera och dela ut receptet som finns i handledningen. Fixa gärna en "sub" eller ta receptet med hem och fixa senare. Diskutera vikten av bra mat i samband med träning – vad är bättre och sämre val? Hur kan till exempel "mackor" bli både bra och dåliga beroende på val av brödsort och pålägg? Låt ungdomarna skapa sina egna recept.

Sök svaren

Låt ungdomarna arbeta i grupp för att svara på följande frågor:

- Hej! Jag tränar 5 dagar i veckan och vill gärna ha tips på vad jag kan äta innan träning!
- Tjena! Jag är 15 år vill bygga muskler. Stämmer det att man då skall vänta med att äta tills efter träningen?
- Jag hinner aldrig äta middag innan jag skall iväg och träna. Hur skall jag lösa det? Äta efteråt, eller?

Arbeta fram recept

Vad äter du och dina kompisar i samband med träning? Hur mycket protein behövs? Jobba tillsammans i grupp och ge tips på mat i samband med träning för en 4 träningstillfällen per vecka. Sammanställ en receptbok för gruppen.

Vilka fördelar och nackdelar finns det att äta före respektive efter träning?

Arbeta i grupp och försöka att komma på olika anledningar till:

- Vad som händer om man inte håller en bra matrytm (frukost, lunch, kvällsmat och 2-3 mellanmål) som kroppen gillar och behöver? Blir du rastlös? Presterar du sämre i skolan och på idrottsträningen?
- Vad som händer när man äter goda och nyttiga mellanmål. Ökar koncentrationen? Orkar du mer? Kan du få en paus genom att äta mellanmål? Har ett mellanmål något med att hålla blodsockret på en jämn nivå? Kan du fördela näringsintaget bättre under dagen med några mellanmål?

Tips kring mat och träning

- Ät ett mellanmål någon timme innan träning. Testa gärna subreceptet.- Ät efter träning även om du kommer hem sent. Det kan passa bra med till exempel: en enkel pastarätt, fil och flingor, gröt.
- Testa hur långt före ett träningspass som det passar just dig att äta. Börja med ½ timme, utöka till 1 timme o s v.
- Hur ser det ut med mat i din idrottsförening i samband med tävling eller läger? Har du tips på hur maten skulle kunna förbättras och därmed också resultaten?

Recept

Recepten är enkelt utformade och antal portioner/mängder har bedömts för att passa ungdomar. Det går snabbt att tillaga och ingredienserna hittar du i vanliga matbutiker.

"Sub" med ost och tomat-/majssalsa

1 person

En "sub" kallas en macka som ser ut lite som en submarine... alltså en U-båt! De är ett perfekt mellanmål, inte minst att ta med sig, eftersom den inte blir kladdig!

1 st Pågens Äntligen Sub eller Äntligen mjukbröd
1 msk matfett
4-5 skivor ost Herrgård med smakstyrka t ex 4 el/och 8
1 tomat
2 msk majskorn
2 msk crème fraiche
salt och peppar

Bred matfettet på "suben". Smaka de båda ostarna och välj vilken smakstyrka du föredrar på osten. Hyvla osten och lägg mellan bröden. Hacka tomaten och låt majsen rinna av. Blanda ner crème fraiche och smaksätt med salt och peppar. Toppa med salsan innan du stänger "suben."

Wok med nudlar, kyckling och grönsaker

4 portioner

540 g Guldfågeln grillade kycklingbröstfiléer, Texas Barbeque
1 msk olja
1 brk Mrs Cheng Bambuskott
1 brk Mrs Cheng wokgrönsaker
1 brk Mrs Cheng Hela vattenkastanjer
2 frp Mrs Cheng färdiga Wok Noodles (Nudlar) Fullkorn
2 msk soja
2 msk Dansukker Råsocker Strö
2 msk sweet chili
salt och peppar

Tina kycklingen och skär den sedan i mindre bitar. Hetta upp oljan i en wokpanna, på spisen eller ute på en grill (fast du måste kolla med någon vuxen att det är ok!). Håll av spadet från grönsakerna, bambuskotten och vattenkastanjerna. Woka det ett par minuter. Rör om hela tiden. Vänd ner kycklingen och till sist nudlarna i woken. Låt allt bli genomvarmt. Smaksätt med soja, råsocker, sweet chili, salt och peppar. Servera genast ev med mer sweet chili.

Yoghurt- och hallonglass

4 portion

Snabbare sätt än såhär att göra glass finns inte... och kanske inte godare heller! Kolla bara att du får använda mixer och var försiktig med den vassa kniven!

250 g frysta hallon

1 ägg

3 msk Dansukker Vit Baksirap

2 tsk Dansukker Vaniljsocker

½-1 dl matlagingsyoghurt

Kör sönder de frysta hallonen i mixern. Tillsätt ägget och kör till en jämn smet. Smaksätt med vit sirap och vaniljsocker. Kör till sist i så mycket yoghurt att du får önskad konsistens på glassen. Skeda upp i portionsglas och ät genast!

Undrar du vem Kerstin är?

Ha ha: Det är bara ett uttryck som används i stället för en svordom när något gått fel eller snett.

Beställa filmen

Är du lärare beställer du "Hoppsan Kerstin" gratis via din AV-Central. Kopiera gärna text och bilder i handledningen men ange källa.

Bakgrund

Bakom idén till "Hoppsan Kerstin" står Margareta-Schildt-Landgren, hushållslärare och matskribent. I närmare 7 år arbetade hon som hushållslärare och jobbar sedan 14 år tillbaka som matskribent. Margareta Schildt-Landgren har producerat ett 10-tal kokböcker samt receptartiklar för tidningsmagasin och företag.

De samarbetspartner som finns i filmprojektet är noga utvalda då de står för naturliga och bra produkter. De har dock inte varit delaktiga i utformningen av filmen eller dess innehåll.

Redaktion

Innehåll och projektledning
Margareta Schildt Landgren, Matnytt-igt

Filmproduktion
Scandvision Filmproduktion AB

Tack till



Malmö augusti 2008