

## **Handledning**

### **”Hoppsan Kerstin – Välj bra matvaror”**

#### **Vad handlar filmen om?**

I ”Hoppsan Kerstin” lagar ungdomar mat som de valt med tanke på bra matvaror. De gör toast som mellanmål, cous cous till middag och bakar muffins till fikat. Grafiken i filmen berättar på ett roligt sätt vad som är viktigt att tänka på när man väljer råvaror.

Tittaren blir inspirerad till att själv fixa maten och får på ett pedagogiskt sätt se hur allt tillagas.

”Hoppsan Kerstin” är underhållande utan pekpinnar, men som av en händelse är maten nyttig och genomtänkt.

#### **Vad är bra matvaror?**

Man kan välja bra matvaror ur många olika aspekter:

- Ekologiskt framställd
- Så lite besprutningsmedel som möjligt används vid odling
- Det skall vara en bra djurhållning
- Matvarorna skall ha transporterats minsta möjliga väg
- Inte innehålla tillsatser
- Bra arbetsförhållande för dem som jobbat med matprodukten

#### **Vem är filmen tänkt för?**

Målgruppen är barn och ungdomar, 11-15 år, men kan även fungera till yngre barn ihop med en vuxen.

#### **Var passar filmen att användas?**

I skolan kan ”Hoppsan Kerstin” användas som start för en diskussion om varför det spelar roll vad man köper för råvaror, till exempel vid en temadag om hälsa, miljö, klimat på olika stadier. Den passar också i ämnet hemkunskap på mellan- och högstadiet. Inom idrottsföreningar är den vägledande för att ungdomar ska kunna bli kunniga konsumenter i framtiden. 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 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 mättnad.

### **Filmens upplägg**

I filmen gör ungdomarna en toast som mellanmål och lagar sedan cous cous och bakar muffins, på ett roligt men ändå instruktivt sätt.

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

## **Förslag till hur du kan jobba med ”Hoppsan Kerstin”**

### **Laga maten efter recepten i handledningen**

Diskutera *vad* ungdomarna äter för mat och om de funderar på vilka råvaror de väljer i butiken. Kopiera och dela ut receptet som finns i handledningen. Fixa gärna en ”toast” eller ta receptet med hem och fixa senare. Diskutera vikten av bra mat efter plugget – 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.

Prata om mångfald och varifrån cous cous kommer, samt hur man äter det där. Belys att det finns utrymme för att äta en kaka, t ex muffins, någon gång och att det är kul och oftast bättre ingredienser i en hembakad kaka. Viktigt att äta sig mätt på ”riktig mat” och sedan festa på en kaka.

### **Sök svaren**

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

- Ge tips på olika fyllningar i toast som är nyttiga och goda.
- Vad innebär EKO?
- Vad är god djurhållning?

- Vad är minimalt med besprutningsmedel?
- Vad är bra arbetsförhållande för de som jobbar med att framställa matprodukten?
- Vad innebär minsta möjliga transport av maten?
- Vad är tillsatser och vad kan de göra för skada/nytta?
- Ge förslag på olika smaksättning i muffins.

### **Ta reda på maträtter från när och fjärran**

Vad äter man för typisk mat i olika länder? Varför tror ni att det är så?

Jobba tillsammans i grupp och ge tips från olika matkulturer.

Sammanställ en receptbok för gruppen.

### **Vilka fördelar och nackdelar finns det att äta mellanmål?**

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 blodssockret på en jämn nivå? Kan du fördela näringsintaget bättre under dagen med några mellanmål?

### **Tips kring fysisk aktivitet**

-Varför är det viktigt med fysisk aktivitet även om jag äter supersunt?

- Gör en enkät på skolan och undersök hur mycket dina skolkamrater utöver fysisk aktivitet per vecka. Glöm inte bort den naturliga motionen, ex cykla till skolan.

### **Recept**

Recepten är enkelt utformade och antal portioner/mängder har bedömts för att kunna fixas hemma.

### **Undrar du vem Kerstin är?**

Det är 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.

De finns också att köpa på [www.hoppsankerstin.se](http://www.hoppsankerstin.se)

Pris: xx inkl moms

Kopiera gärna text och bilder i handledningen men ange källa.

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 nogra 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 Malmö

Kostråd:

Annika Unt, Mat & Media

PR och textredigering:

Caroline Hansson, Kommunikatura

**Tack till:**



Malmö augusti 2009