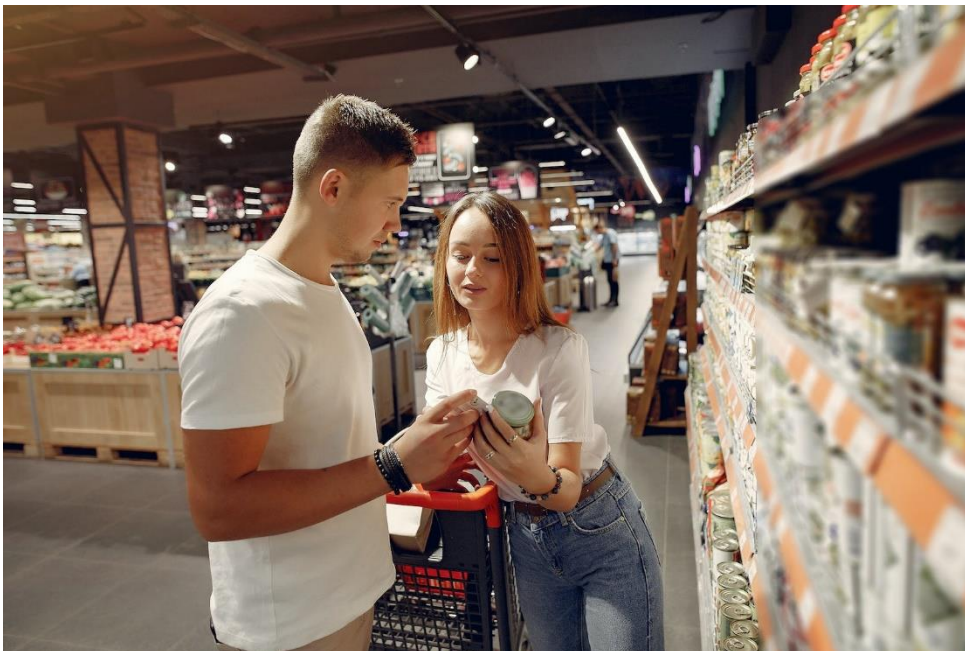




## HEM- & KONSUMENTKUNSKAP



*Det här temabladet innehåller Mediecenter Värmlands material om Hem- och konsumentkunskap!*

*Filmerna är direktlänkade till SLI – ctrl-klicka på titeln och strömma/beställ!*

### **Innehåll:**

Mat och matlagning .....	3
Levnadsvanor .....	15
Privatekonomi och konsumtion .....	35
Pussel & spel .....	50

## OM MEDIECENTER VÄRMLAND

Mediecenter Värmland är länets gemensamma mediebank!  
Här kan alla medlemmar, från barnomsorg till vuxenfortbildning,  
avgiftsfritt välja bland cirka 25.000 titlar.



Mediecenter Värmland tillhandahåller inköpt film, UR:s radio/tv-program, pussel & spel och robotar.  
Hos oss kan du även beställa talböcker – vi har tillgång till mer än 100.000 böcker från Legimus.

## HUR BESTÄLLER JAG?

Du hittar hela vårt utbud i vår internetkatalog [sliplay.se/mediecentervarmland](https://sliplay.se/mediecentervarmland).

För att strömma eller beställa material via webben måste du skapa ett konto!  
Har du några funderingar, ring oss på 010-833 10 60 eller skicka en e-post till  
[mcv@regionvarmland.se](mailto:mcv@regionvarmland.se)

OBS! Dina elever kan också göra konto på SLIPlay och strömma själva! (elewinloggning)

### Gör så här för att skapa konto:

Gå till [sliplay.se/mediecentervarmland](https://sliplay.se/mediecentervarmland). Klicka på "Bli medlem här". Fyll i dina uppgifter och klicka på "gå vidare". Du får nu en e-post med en länk som du ska följa. Där får du fylla i ytterligare några uppgifter samt välja lösenord. När du sparat är din registrering klar och så fort vi godkänt din registrering (under kontorstid) kan du börja använda ditt konto.

Du kan också välja något av de single-sign-on-alternativ som finns – ytterligare information om hur du gör hittar du [här!](#)

Dina elever kan också göra egna konton på [sliplay.se/mediecentervarmland](https://sliplay.se/mediecentervarmland) och strömma programmen direkt i sina datorer, smartphones eller iPads. En annorlunda läxa kanske...?  
De skapar sina konton på samma sätt som pedagogerna och när detta är klart måste du godkänna deras konto. Du hittar deras ansökningar under "elevregistreringar" på din SLI-Play-inloggning (under ditt namn). OBS! Godkänn bara de elever som är dina!

[Här hittar du en lathund för dina elever!](#)

**Målgruppen är en rekommendation från oss och leverantören. Det är du som pedagog som avgör för vilka åldrar du vill visa filmen!**

## MAT OCH MATLAGNING

### FILMER



#### [Med på jobbet: På chokladfabriken](#)

Hur gör man chokladkakor? Femåringen Feliksa följer med chokladtillverkaren Lasse till jobbet på chokladfabriken. Lasse berättar att choklad kommer från kakaoböner och Feliksa ger förslag på en ny smak till chokladkakorna.

**Speltid:** 4 min. **Målgrupp:** 0–5 år. **Utförande:** Strömmande.

#### [Kayos krita – Platt bröd och bakpulverbomb](#)

Kayos storasyster upptäcker att brödet är slut. Kayo bestämmer sig för att på egen hand baka nytt, men brödet blir platt och hårt. Hon inser att hon har glömt bakpulvret och gör en ny deg, denna gång med massor av bakpulver.

**Speltid:** 9 min. **Målgrupp:** F-9 år. **Utförande:** Strömmande.



#### [Våra fem sädeslag](#)

Det brukar sägas att vi har fyra vanliga sädeslag men många menar att vi nu har fem! Förutom råg, vete, korn och havre räknas hybriderna rågvete till våra vanliga sädeslag. Filmen berättar mer om dem och vad man använder de till. En del passar bra till bakning och en del är bäst som djurfoder. Dessutom använder man vissa sädeslag som vegetariskt alternativ till

mjölksprodukter och köttfärs. Vi lär oss också om uråldriga sädeslag och vilka olika sädeslag som odlas i övriga världen. När man odlar sädeslag är det viktigt med rätt klimat och rätt mängd vatten. För att hålla skadedjur borta används vanligtvis bekämpningsmedel. Men måste man använda det? Ciceronen Emilia och bonden Christoffer berättar vad sädeslag är och varför de är så viktiga för oss människor. De berättar också om framtidens odlingar och om vad genbanken på Svalbard är. Filmen tar upp frågor som: • Vilka är våra vanliga sädeslag? • Hur och var odlas de? • Vad används sädeslagen till? • Hur odlar man hållbart? • Hur ser framtidens odling ut?

**Speltid:** 13 min. **Målgrupp:** 6–12 år. **Utförande:** Strömmande.



### Från bondgård till fläskpannkaka

Av ägg, mjölk, mjöl och lite fett kan man grädda plättar och pannkakor. Det är det Kalle gör, samtidigt berättar han om varifrån ingredienserna kommer. Vi får besöka en hönsgård och en bondgård. Se när bonden sår och plöjer och hur man får fram olja ur rapsfrön. Kalle passar också på att göra en ugnspannkaka med kassler och då får han tillfälle att berätta om grisar.

**Speltid:** 15 min. **Målgrupp:** 7–9 år. **Utförande:** Strömmande.



### Matlagning, säkerhet och näringslära

Vad är ett matrecept och vad innehåller det förutom ingredienserna? Och i vilken ordning ska maten lagas? Vad innebär förresten säkerhet i köket och vilka köksverktyg behövs? Häng med barnen Hannah, Michal och Matteo som ska laga var sitt recept de fått av sina far- och morföräldrar! Se också Professor Lunatus tydliga exempel på vad kondensering, denaturering och jäsning är. Vad kan du förresten om näringsämnen, energi och förbränning? Filmen är indelad i tre kapitel: 00:00 Matlagning förenar 07:38 Vad händer när man lagar mat? 16:43 Det som gör oss starka och mätta.

**Speltid:** 31 min. **Målgrupp:** 7–12 år. **Utförande:** Strömmande.

### Svenska djur – Bin – livsviktig pollinering

När bin söker mat så pollinerar de samtidigt växter så att det blir nya växter. När de suger nektar så fastnar frömjöl i biets hårstrån, sedan flyger de till nästa blomma och pollinerar den. 75 % av all vår mat har vi tack vare binas pollineringsarbete. För att få ihop ett halvt kilo honung måste bina besöka 3 till 4 miljoner blommor. Med bi menar nog dom flesta honungsbin. Det finns cirka 270 arter av bin i Sverige. Honungsbiet eller tambiet - som det också kallas - är den art som används för att producera honung. Humlor och getingar producerar ingen honung.

**Speltid:** 4 min. **Målgrupp:** 7–16 år. **Utförande:** Strömmande.



### Det dolda sockret – tips på mellanmål

Det går att göra eget godis och mellanmål. Ina visar tre recept.

**Speltid:** 2 min. **Målgrupp:** 7–16 år. **Utförande:** Strömmande.



### Det dolda sockret – hur affärerna får oss att köpa godis

Vi får se hur affärerna får oss att köpa mer godis - genom storpack, lösgodis, var i affären godiset finns. Godis är även en lockvara i affärerna.

**Speltid:** 3 min. **Målgrupp:** 7–16 år. **Utförande:** Strömmande.



### Det dolda sockret – olika sockerfällor

Vi får se livsmedel som innehåller mycket socker. Sötade drycker innehåller även mycket socker och ofta dricker man rätt stora mängder. 90 gram socker per dag är en rekommendation.

**Speltid:** 4 min. **Målgrupp:** 7–16 år. **Utförande:** Strömmande.

### Det dolda sockret – varför vi gillar socker

Svenskar älskar socker - nästan 14 kilo godis äter vi snitt varje år. Det är biologiskt att vi söker efter socker och energi. Vi får lära oss om vikten av att få i oss jämnt med energi. Där kan socker ställa till det...!

**Speltid:** 4 min. **Målgrupp:** 7–16 år. **Utförande:** Strömmande.



### Bakpulver och jäst

Bakpulver och jäst jäser olika sorters bakverk på olika sätt genom att skapa luftbubblor. Människor har använt mikroorganismer för att omvandla socker och stärkelse till jästa produkter som öl, vin och bröd sedan historiens gryning. Processen hur de fungerar skiljer sig mycket och vi ska reda ut skillnaderna i den här filmen!

**Speltid:** 4 min. **Målgrupp:** 7–16 år. **Utförande:** Strömmande.

---

## Hos oss kan du låna robotar att använda i verksamheten!

Mediecenter Värmland har 5 olika robotar för utlåning – Ozobot, LEGO WeDo 2.0, Sphero, Blue-Bot och Dash & Dot.

Lånetiden är max 4 veckor och du hittar dom på

[sliplay.se/mediecentervarmland](https://sliplay.se/mediecentervarmland)





### Maten vi äter – från gård till butik

I vår del av världen är matbutikerna välfyllda. Vi kan ofta välja mellan flera tillverkare av samma produkt. Men varifrån kommer maten och hur förädlas råvarorna innan de hamnar på hyllorna i matbutikerna? På Strängnäs valskvarn får vi se hur olika sorters säd mals ner och blir till mjöl. Vi träffar några kvällspigga bagare som visar hur man med ett fåtal ingredienser bakar gott bröd utan tillsatser. På Sveriges enda pastafabrik får

vi veta vilka råvaror de använder för att göra bland annat makaroner och spagetti. I Nordens största mejeri genomgår mjölken olika tester och processer innan den blir mjölk, yoghurt, smör och ost. Den smått världsberömda falukorven började att tillverkas redan på 1600-talet, och fortfarande gör man falukorv på ett charkuteri i Falun. För att göra chips behövs stora mängder potatis. Vi följer med på resan från potatis till färdigt chips. Ciceronen Elias ska laga middag till sina kompisar och åker till affären för att handla. Men tyvärr glömmet han att köpa en del av det som står på matlistan. Så han uppfinnet en helt ny maträtt....

**Speltid:** 15 min. **Målgrupp:** 8–12 år. **Utförande:** Strömmande.

### Svenskt lantbruk – om böndernas arbete

Nuförtiden är det inte så många som är bönder, men förr var det annorlunda. Gårdarna var små och alla hjälpte till, gammal som ung. På gården fanns både kor, grisar, får och höns. Men så började lantbruket att förändras. Gårdarna blev färre men större och man började specialisera sig. När är det dags att skörda? Vilka är våra fyra sädeslag? Vad kom först - hönan eller ägget? Hur gallrar man skog? Vad ger skogen oss? Dessa frågor och mycket mer får vi svar på från några av våra bönder: Lasse som odlar spannmål, Peter som har 180 kor som mjölkas med hjälp av en robot, Thomas som har får som ger både ull och kött, Ulla som producerar över 7000 ekologiska ägg per dag, Erland som har både grisar och hästar. Skådespelaren John visar oss i matbutiken vilka av dagens produkter som kommer från det svenska lantbruket.

**Speltid:** 18 min. **Målgrupp:** 8–15 år. **Utförande:** Strömmande.



### Varför jäser degen – Om jästsvampar och bakning

Visste du att jäst egentligen är en levande svamp - och att det ryms femhundra miljarder av dem i ett jästpaket? I det här utbildningsklippet får du bland annat lära dig vad som gör att degen jäser. Du får även vara med om ett experiment som visar hur jästen omvandlar kolhydraterna i mjölet till koldioxid, som skapar bubblor i brödet!

**Speltid:** 5 min. **Målgrupp:** 9–12 år. **Utförande:** Strömmande.

## Salt

Mycket av det vi äter innehåller det vi kallar för koksalt. Saltet är en del av våra liv och våra kroppar. Men hur kommer det sig att våra kroppar innehåller salt och varför behöver vi det? Hur utvinns koksaltet vi äter? Vi ska undersöka vad din kropp har med urhaven att göra och hur salt har hamnat långt nere under markytan. Vi besöker också en saltgruva och saltfält vid havet. Kapitel: Inledning (00:00 - 01:11) Vad är salt? (01:12 - 02:43) Salt i din kropp (02:44 - 04:49) Var finns saltet? (04:50 - 07:02) Att utvinna salt (07:03 - 12:25) Användning av salt (12:26 - 14:34) Sammanfattning (14:35 - SLUT)

**Speltid:** 16 min. **Målgrupp:** 10–15 år. **Utförande:** Strömmande.

## Hygien och rengöring i köket

Köket är nog den plats hemma som är viktigast att hålla ren, eftersom det är där vi förvarar och lagar vår mat. Dålig hygien i köket kan göra att maten blir förorenad av olika bakterier, parasiter och virus. Fler än 500 000 människor drabbas av matförgiftning i Sverige varje år! Så vad gör man då? För att hålla köket rent och ha koll på sina råvaror? Det ska vi lära oss!

Det här är en film för mellan- och högstadiel elever när de läser om ämnet hem- och konsumentkunskap. Till filmen finns en handledning med bland annat diskussionsfrågor, fördjupningsuppgifter samt ett interaktivt quiz!

**Speltid:** 14 min. **Målgrupp:** 10–16 år. **Utförande:** Strömmande.



## Global djurhållning

Djurhållning är skötsel av husdjur och boskap och det är något människor befattat sig med i tusentals år. Genom att leva tillsammans med djuren har vi kunnat förbättra vår levnadsstandard eftersom vi av djuren fått arbetskraft, skydd, mat och kärlek. I världen ser det dock olika ut vilka djur man har och föder upp. Filmens mål är att berätta vad djurhållning

är. Skildra hur nötboskap, grisar, kycklingar och annan boskap tidigare fötts upp och föds upp idag. Samt att den förklarar vad ekologisk uppfödning är för något. Tidkoder i filmen: 00:00 Historik 04:20 Nöt- och kycklinguppfödning 06:27 Grisuppfödning 07:42 Övrig uppfödning 10:15 Djurhållning förr 14:50 Djurhållning idag 18:20 Sammanfattning.

**Speltid:** 24 min. **Målgrupp:** från 10 år. **Utförande:** Strömmande.

## Medeltida smaker

Hur kunde maten se ut under medeltiden? Vilka rätter åt man och varför? I det här utbildningsklippet återskapas några recept från medeltiden. Samtidigt får du veta mer om vanliga ingredienser och vilka kryddor som användes - samt varför det var viktigt att maten hade, rätt balans.

**Speltid:** 5 min. **Målgrupp:** från 11 år. **Utförande:** Strömmande.



### Så lagar du mat - Mellanmål

För att må bra och ha tillräckligt med energi hela dagen, behöver vi äta frukost, lunch och middag - och något mellanmål däremellan. I den här filmen får vi följa med syskonen Oscar och Felicia när de kommer hem hungriga från skolan, och gör olika inspirerande mellanmål några dagar under en vecka. Samtidigt lär vi oss varför det är viktigt att äta regelbundet, vilka ämnen som ger oss

energi och hur tallriksmodellen ser ut.

**Speltid:** 13 min. **Målgrupp:** 12–15 år. **Utförande:** Strömmande.

### Livets kemi

Ordet naturlig ses ofta som en synonym till bra, medan kemisk ses som onaturlig och till och med dålig. Men på molekylär nivå är det ingen skillnad mellan en substans skapad av en organism och en som tillverkats i ett laboratorium. En kyss... En kopp kaffe... Eller väckarklockans ilska ringande på morgonen... Allt är kemi! Överallt pågår ständiga kemiska processer, som vi oftast inte tänker på. Från den komplicerade fotosyntesen, till att vi saltar på maten. Filmen har tydliga avsnitt med rubriker: 00:00 Inledning 02:51 Hemmets kemi 05:40 Färgernas kemi 08:16 Kroppens kemi 13:06 Kärlekens kemi.

**Speltid:** 17 min. **Målgrupp:** från 12 år. **Utförande:** Strömmande.



### Varför firar vi fettisdagen?

Semlan har en lång historia. Under trehundra år har den gått under olika namn, som till exempel hetvägg, fastlagsbulle och fettisdagsbulle. Så varför firar vi fortfarande fettisdagen, som från början hörde ihop med den kristna fastan före påsk? I det här utbildningsklippet berättar vi bland annat om semlans historia, fastans betydelse, hur man gör en semla och hur den

förändrats över tid. Du får även veta historien om varför semlan kallas för "kungamördare".

**Speltid:** 5 min. **Målgrupp:** 9–15 år. **Utförande:** Strömmande.

### Vår köpta mat – en film om tillsatser och e-ämnen

Det står "hemlagat" och "traditionellt" på matförpackningarna vi köper. Enligt reklamen är det mamma eller mormor som stått vid grytorna. Men det är långt ifrån verkligheten. Maten sprängfylld med tillsatser och e-ämnen. Genom tillsatser kan maten bli smakrikare, få ändrad konsistens, bättre utseende. Vi konsumenter får mindre av den riktiga råvaran och mer kemiska ersättningsämnen. I filmen medverkar journalisten Mats-Eric Nilsson som genom boken "Den hemliga kocken" avslöjade matindustrins trixande.

**Speltid:** 14 min. **Målgrupp:** från 12 år. **Utförande:** Strömmande.





### Var och hur produceras våra grönsaker? – Om hållbart odlande

I våra livsmedelsbutiker är hyllorna alltid välfyllda. Det spelar ingen roll om det är sommar eller vinter; färsk frukt och grönsaker finns här året om. Men var kommer grönsakerna egentligen ifrån? Det ska vi lära oss i den här filmen! Vi reser till södra Spanien för att besöka en grönsaksodling. Vi lär oss hur de arbetar där

och hur de jobbar för att skapa ett mer hållbart odlande. Vi lär oss begrepp som droppbevattning och avsaltning. Vi får dessutom se köttätande insekter och lär oss olika metoder som odlarna använder för att spara vatten. En film för mellan- och högstadielärover när de läser hem- och konsumentkunskap samt biologi. Kapitel: Inledning (00:00-00:48) Att odla i ett torrt område (00:49-03:38) Grönsaksodling i Mar del Plástico (03:39-05:36) Skadedjur (05:37-06:39) Vattenbesparing (06:40-09:47) Vetenskapliga framsteg (09:48-11:20) Skörd och export (11:21-SLUT)

**Speltid:** 13 min. **Målgrupp:** från 12 år. **Utförande:** Strömmande.

### FOOD 3.0 - framtidens mat för en hållbar utveckling: Bioteknisk mat

Med utgångspunkt i Silicon Valley undersöker vi mat som producerats fram i laboratorium. Där hittar vi nystartade företag som stöts av tech-giganter - Microsoft och Google - och som är villiga att gå ifrån traditionella tillvägagångssätt och ompröva hur vi producerar mat. Utmaningen är inte bara att med hjälp av bioteknik framställa produkter som efterliknar animaliska produkter, utan att även hitta ersättningsprodukter som ger oss samma upplevelse som dagens livsmedel. Men hur kommer bioteknisk mat att passa in i livsmedelskedjan? Silicon Valley stoltserar med sina innovationer som inte förorenar och inte dödar djur - men är dessa nya typer av livsmedel verkligen hälsosamma och socialt hållbara?

**Speltid:** 43 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



### FOOD 3.0 – framtidens mat för en hållbar utveckling: Ekologisk mat

Det råder delade meningar om hur ett hållbart jordbruk bäst lämpar sig. Vi undersöker några av dem. Vissa förespråkar AGRO ekologi; ett odlingssätt som ser till lokala förutsättningar, kretsloppstänk och bevaring av den biologiska mångfalden, i motsats till det industrialiserade jordbruket. Vi får se exempel på urbana initiativ

som ska uppmana människor till att intressera sig mer för maten vi äter. Andra menar att det är ny teknik som kommer att växa och förstärka jordbruket. Eller är insekter och alger svaret på hur ett mer hållbart jordbruk ska föda vår växande befolkning?

**Speltid:** 43 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

### FOOD 3.0 – framtidens mat för en hållbar utveckling: Genmodifierad mat

Genetiskt modifierad mat är ett ämne som fortsätter att skapa stora debatter. Men kan det vara så att de positiva effekterna av GMO överväger de negativa? I Kina ökar efterfrågan på kött så mycket att myndigheterna driver forskning på genetiskt modifierade djur som kan producera mer kött. I USA modifierar man getter för att förhindra barnadödligheten i utvecklingsländer, och i Kanada modifierar man lax där tillväxtfasen halveras. Är genetiskt modifierad mat en nödvändig och realistisk del av framtidens matproduktion?

**Speltid:** 43 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



#### Mami's mat

Två generationer romer träffas och lagar romska maträtter tillsammans.

**Speltid:** 10x7 min. **Målgrupp:** från 16 år.  
**Utförande:** Strömmande.

### Sverige forskar – Så blev vi kaffedrickare

Vi svenskar är ett kaffeälskande folk och ligger på tio-i-topp-listan över de länder som dricker mest kaffe i världen. Förklaringen till varför vi dricker så stora mängder kaffe är både sociala och historiska.

**Speltid:** 5 min. **Målgrupp:** från 19 år. **Utförande:** Strömmande.

## DOKUMENTÄR



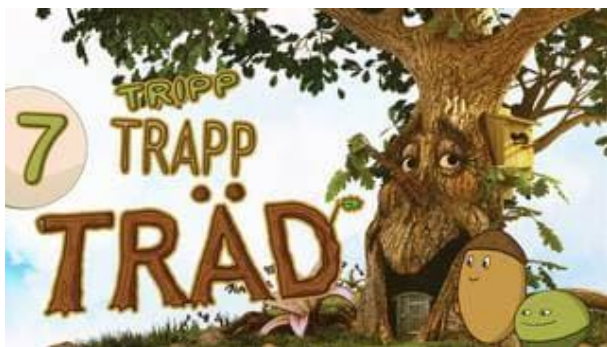
#### Hej hej Sverige – dokumentär – Smaker av Somalia

Möt Abdalla Moussa, ägaren av Malmös enda somaliska restaurang. När Abdalla kommer till Malmö som 15-åring möts han av en stad med rik matkultur. Men det saknas något viktigt – den somaliska maten ifrån barndomen. En tanke föds om att starta något eget tillsammans med sin bror. 2019 blir drömmen verklighet när dörarna

slås upp till deras alldeles egna restaurang. Nu siktar de mot nästa mål som är att göra somalisk mat till en del av svensk matkultur och öppna fler restauranger.

**Speltid:** 10 min. **Målgrupp:** från 19 år. **Utförande:** Strömmande.

## RADIOPROGRAM



### [Tripp, trapp, träd: Mat](#)

Programledare Baura Magnúsdóttir har packat picknick-korgen och slår sig ner. Då dyker 4-åriga Levi upp och Baura ber honom slå sig ner och äta lunch med henne. De lyssnar på nyttiga bärsagan Stavros matateljé av Maria Hengren och Karin Ahlin berättad av Philip Zandén. Sen vill Levi prata om smör. Smakar smör smör? Gabriella Hansson sjunger sin egen låt Morötter.

**Speltid:** 11 min. **Målgrupp:** 0–5 år. **Utförande:** Strömmande ljud.

### [Tisdagskollen: Vad är egentligen bra mat?](#)

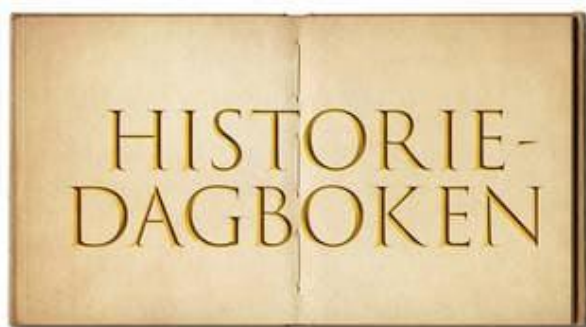
Grönsaker i olika färger är bra, berättar 7-åriga Gilbert som har superkoll på vad som är bra och vad som är dålig mat.

**Speltid:** 6 min. **Målgrupp:** 6–9 år. **Utförande:** Strömmande ljud.

### [Tisdagskollen: Maya är grym på gröt](#)

Förut kunde den bli lite misslyckad, men nu är jag ju proffs på att göra gröt. 7-åriga Madiya i Malmö berättar om hur man gör riktigt god gröt. Och om hur man kan lyxa till gröten lite extra när det är helgmorgon.

**Speltid:** 6 min. **Målgrupp:** 6–9 år. **Utförande:** Strömmande ljud.



### [Historiedagboken: Cajsa Warg](#)

En kökspiga i Cajsa Wargs kök lagar panerade kalvöron och serverar brännvin till middagssällskapet. När hon får lite tid över torkar hon röken från kökets eldar ur ögonen och läser hon i kokboken hon fått i present av Cajsa Warg själv, 1700-talets bäst säljande författare. Emmy och Hugo skalar morötter och lök i ett skolkök som anstränger sig för laga god och nyttig

skolmat. Kökschefen Carola Magnusson berättar hur man lagar bra skolmat.

**Speltid:** 18 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande ljud.

**Du vet väl att eleverna kan göra egna konton och strömma media?  
Här hittar du en [lathund till elevkonto på SLIPlay!](#)**



### [Besserwisser: Kaffet och generna](#)

Forskare har de senaste åren funnit flera gener som går att koppla till hur mycket kaffe vi dricker. Generna påverkar till exempel hur gott vi tycker det smakar och hur fort kroppen bryter ner koffeinet. Malin och Marcus pratar mer om den senaste kaffeforskningen och slår hål på en rad myter om kaffets hälsosamma effekter.

Medverkar gör Patrik Magnusson, genetisk epidemiolog och seniorforskarare vid Karolinska institutet, där han leder det svenska tvillingregistret.

**Speltid:** 28 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande ljud.

### [Hjärta och hjärna: I fett](#)

Doktor Emma Frans och radiojournalisten Maja Åström vrider och vänder på saker som sägs om fett och tar reda på om det som sägs är sant, falskt eller mittemellan. Det finns många påståenden om fett - exempelvis man kan frysa sig smal, förbränningen går ner när man bantar, fett är livsviktigt och man ska undvika att äta ägg för det höjer blodfettet kolesterol. Gästexpert är Fredrik Nyström, överläkare och professor i internmedicin vid Linköpings universitet.

**Speltid:** 31 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande ljud.

### [Hjärta och hjärna: I skafferiet](#)

Radiojournalisten Maja Åström och forskaren Emma Frans vrider och vänder på ett antal vanliga påståenden om saker som vi har i skafferiet. Sojaprodukter gör män feminina. Honung är bättre än hostmedicin. Transfetter är cancerframkallande. Men vad säger forskningen om dessa påståenden? Sant, falskt eller mittemellan? Vår dynamiska duo pratar också med Kettil Svensson, toxikolog på Livsmedelsverket, om mat i konservburkar. Kan det vara farligt?

**Speltid:** 33 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande ljud.



### [Fatta familjen: Barns matvanor](#)

Hur ger vi barnen hälsosamma matvanor? Varför älskar tonåringar socker? Och hur pratar man med barn om övervikt? Barndietist Sara Ask svarar på föräldrars frågor om kost och hälsa. Programledare är Patti Hansén.

**Speltid:** 38 min. **Målgrupp:** vux. **Utförande:** Strömmande ljud.



### Lärarrummet: Måltidspedagogik

Mat är en sinnlig upplevelse. Det vi stoppar i oss väcker känslor på olika sätt. Därför är det viktigt att vi känner nyfikenhet och lust vid matbordet. Det säger Sofia Lönnquist, en av landets första diplomerade måltidspedagoger. Hennes vision är att sprida tankar kring hälsa och hållbar utveckling med maten som verktyg. Vi besöker Möllebackens förskola i Malmö, där Sophia Lönnquist jobbar, för att ta reda på mer om vad måltidspedagogik går ut på.

**Speltid:** 29 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande ljud.



### Skolministeriet: Varför är vi inte nöjda med skolmaten?

När en gymnasieskola i Nyköping började att servera helvegetarisk mat på onsdagar hösten 2013, ledde det till protester i form av hamburger grillning utanför skolan. Sedan dess har vegetarisk mat blivit vanligare, men förändringar i skolmaten väcker alltjämt starka känslor i de breda folkdjupen. Trots att Sverige är ett av få

länder i världen där elever serveras varm mat avgiftsfritt, så kännetecknas vår inställning till skolmaten av individuella krav och allmänt missnöje. Varför är det så?

**Speltid:** 28 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande ljud.

### Skolministeriet: Trendiga matvanor sätter press på skolköken

Glutenfritt, laktosfritt, svenskt kött och kanske helst ekologiskt? De mat-trender som kommer och går i samhället märks i kraven på specialkost som skolmatsköken får ta emot. Skolmatsansvariga vittnar om att kraven har skjutit i höjden på senare år. En större andel portioner med specialkost leder till ökade kostnader och besvärligare hantering. Var går egentligen gränsen för vad man kan begära av skolmaten?

**Speltid:** 28 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande ljud.



### Didaktorn: Aktiva elever äter för lite

Många elever lider av näringsbrist. Det påverkar kroppen och inläringen negativt på flera sätt. På idrottsgymnasierna handlar det om 30 procent av eleverna som ständigt är skadade för att de äter för dåligt och sover för lite. Det säger Linda Bakkman, näringsfysiolog och kostrådgivare på Sveriges olympiska kommitté. En orsak till näringsbristen är att många av de mest aktiva

familjerna, med flera fysiska aktiviteter, följer kostråd som gäller för den del av befolkningen som är överviktig och inte rör på sig. Man tror att man äter nyttigt men äter helt fel, säger Linda Bakkman. Näringsbrist kan bland annat ge benskörhet, sömnstörningar, koncentrationssvårigheter och kan också försena puberteten.

**Speltid:** 15 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande ljud.

## PROGRAM PÅ TECKENSPRÅK



### Vi frågar: Tänker du på vad du äter?

Mat kan vara gott, det är vi nog alla ense om. Men är det alltid nyttigt, eller äter vi medvetet dålig mat? Vi frågar er!

**Speltid:** 2 min. **Målgrupp:** från 16 år.

**Utförande:** Strömmande.

---

Temabladen är till för att inspirera dig och underlätta för dig i ditt arbete. De innehåller tips på material och länkar inom resp. område.

Allt är länkat till Mediekatalogen!

Du hittar fler temablad på vår hemsida [www.regionvarmland.se/mediecenter](http://www.regionvarmland.se/mediecenter)

Har du andra områden du vill ha ett temablad till?

E-posta eller ring oss så hjälper vi dig!



# LEVNADSVANOR

## FILMER

### [Kayos krita: Fula fläckar och oljiga lampor](#)

Kayo råkar spilla juice på sin storasysters nya tröja. Den magiska vännen Glenn ger tips på hur man kan lösa fläcken. Kayo får också veta hur man gör en alldeles egen lavalampa.

**Speltid:** 9 min. **Målgrupp:** 6–9 år. **Utförande:** Strömmande.



### [Våra fem sädeslag](#)

Det brukar sägas att vi har fyra vanliga sädeslag men många menar att vi nu har fem! Förutom råg, vete, korn och havre räknas hybriderna rågvete till våra vanliga sädeslag. Filmen berättar mer om dem och vad man använder de till. En del passar bra till bakning och en del är bäst som djurfoder. Dessutom använder man vissa sädeslag som vegetariskt alternativ till

mjölksprodukter och köttfärs. Vi lär oss också om uråldriga sädeslag och vilka olika sädeslag som odlas i övriga världen. När man odlar sädeslag är det viktigt med rätt klimat och rätt mängd vatten. För att hålla skadedjur borta används vanligtvis bekämpningsmedel. Men måste man använda det? Ciceronen Emilia och bonden Christoffer berättar vad sädeslag är och varför de är så viktiga för oss människor. De berättar också om framtidens odlingar och om vad genbanken på Svalbard är. Filmen tar upp frågor som: • Vilka är våra vanliga sädeslag? • Hur och var odlas de? • Vad används sädeslagen till? • Hur odlar man hållbart? • Hur ser framtidens odling ut?

**Speltid:** 13 min. **Målgrupp:** 6–12 år. **Utförande:** Strömmande.



### [Evas Superkoll – del 14 – dukningar och bordsskick](#)

Eva Funck ger sig ut i verkligheten för att förklara och berätta om allt det där vi har omkring oss, men inte riktigt vet varför det finns. Del 14: Dukningar och bordsskick. Eva berättar om bestickens historia och vad olika dukning med bestick betyder.

**Speltid:** 8 min. **Målgrupp:** 6–12 år. **Utförande:** Strömmande.



### Produktmärkningar - Fairtrade

Den här korta filmen handlar om produktmärkningen och certifieringen Fairtrade. Det finns många produktmärkningar av livsmedel och andra varor och som konsument kan det vara svårt att veta vad de innebär. Vad betyder de olika märkningarna och vad behöver tillverkaren och transportkedjan leva upp till för att bli certifierad? Hur kan vi veta vilka varor som

är sjyst tillverkade? Lizzie guidar oss och berättar mer om vad de vanligaste certifieringarna och produktmärkningarna står för.

**Speltid:** 5 min. **Målgrupp:** från 6 år. **Utförande:** Strömmande.

### Produktmärkningar - KRAV

Den här korta filmen handlar om produktmärkningen och certifieringen KRAV. Det finns många produktmärkningar av livsmedel och andra varor och som konsument kan det vara svårt att veta vad de innebär. Vad betyder de olika märkningarna och vad behöver tillverkaren och transportkedjan leva upp till för att bli certifierad? Hur kan vi veta vilka varor som är sjyst tillverkade? Lizzie guidar oss och berättar mer om vad de vanligaste certifieringarna och produktmärkningarna står för.

**Speltid:** 7 min. **Målgrupp:** från 6 år. **Utförande:** Strömmande.

### Produktmärkningar – EU - ekologiskt

Den här korta filmen handlar om produktmärkningen och certifieringen EU-ekologiskt. Det finns många produktmärkningar av livsmedel och andra varor och som konsument kan det vara svårt att veta vad de innebär. Vad betyder de olika märkningarna och vad behöver tillverkaren och transportkedjan leva upp till för att bli certifierad? Hur kan vi veta vilka varor som är sjyst tillverkade? Lizzie guidar oss och berättar mer om vad de vanligaste certifieringarna och produktmärkningarna står för.

**Speltid:** 4 min. **Målgrupp:** från 6 år. **Utförande:** Strömmande.



### Produktmärkningar - MSC

Den här korta filmen handlar om produktmärkningen och certifieringen MSC. Det finns många produktmärkningar av livsmedel och andra varor och som konsument kan det vara svårt att veta vad de innebär. Vad betyder de olika märkningarna och vad behöver tillverkaren och transportkedjan leva upp till för att bli certifierad? Hur kan vi veta vilka varor som är

sjyst tillverkade? Lizzie guidar oss och berättar mer om vad de vanligaste certifieringarna och produktmärkningarna står för.

**Speltid:** 4 min. **Målgrupp:** från 6 år. **Utförande:** Strömmande.





### Evas funkarprogram - Tyg

Evas funkar-program är en serie för barn från förskola och uppåt där Eva Funck tar reda på hur saker och ting fungerar. Här visar hon hur våra kläder görs av så skilda saker som råolja, silkeslarver, får och granar. Med hjälp av köttkvarn, stickmaskin och spinnrock får vi se hur kläderna blir till innan de hamnar i garderoben. Med hjälp av sina förstorade modeller visar och

förklarar hon på ett lättfattligt sätt hur olika saker i vår omvärld fungerar.

**Speltid:** 14 min. **Målgrupp:** 7–12 år. **Utförande:** Strömmande.



### Ta hand om ditt skräp

Skräp hör varken hemma på landet eller i staden - och det kan ta väldigt lång tid för sånt vi slänger att försvinna. Slänger du ett papper i naturen är det borta på en månad. Medan annat skräp, som glas, kan bli kvar i upp till en miljon år! Kan skräp ha kretslopp? Vilket skräp är vanligast och vilket skräp är värst? Vart tar skräp vägen? Hur ska vi

egentligen ta hand om vårt skräp? Det undersöker vi i den här filmen! Kapitel: Inledning (00:00-01:15) Kan skräp ha kretslopp? (01:16-02:34) Skräp som är förnybara resurser (02:35-04:22) Skräp som inte är förnybara resurser (04:23-07:05) Vanligast och värst skräp (07:06-09:16) Vart tar skräp vägen? (09:17-10:39) Sammanfattning (10:40-SLUT)

**Speltid:** 12 min. **Målgrupp:** 7–12 år. **Utförande:** Strömmande.

### Miljömärkning – Olika märkningar

Det finns många olika miljömärkningar och här tittar vi på några fler märkningar som t ex svanmärkning, bra miljöval och FSC-märkning.

**Speltid:** 3 min. **Målgrupp:** 7–15 år. **Utförande:** Strömmande.

### Miljömärkning – Kravmärkning

Vad betyder det att en vara är kravmärkt? Här får vi höra mjölkbonden Elin berätta om sina kor som bara äter ekologisk föda. Ett jordbruk som arbetar på det här sättet släpper inte ut miljögifter som andra jordbruk kan göra.

**Speltid:** 3 min. **Målgrupp:** 7–15 år. **Utförande:** Strömmande.

**Du vet väl att eleverna kan göra egna konton och strömma media?  
Här hittar du en [lathund till elevkonto på SLIPlay!](#)**

### Miljömärkning – Teknik och kläder

Vid tillverkning av teknik och kläder så blir det mycket restavfall. Här får vi se märkning och även siffror på vad tillverkningen kostar på miljön. Genom att vara en aktiv konsument kan man välja bättre alternativ.

**Speltid:** 2 min. **Målgrupp:** 7–15 år. **Utförande:** Strömmande.

### Miljömärkning – Fisk

Det finns idag tre huvudsakliga miljömärkningar av fisk. Det är MSC, ASC och KRAV som är bästa tänkbara miljövalet. Genom att välja miljömärkta fiskar och skaldjur bidrar man till att stoppa utarmningen av haven och minska utsläppen från odlingar. Här går vi igenom MSC-märkning.

**Speltid:** 1 min. **Målgrupp:** 7–15 år. **Utförande:** Strömmande.

### Det dolda sockret – tips på mellanmål

Det går att göra eget godis och mellanmål. Ina visar tre recept.

**Speltid:** 2 min. **Målgrupp:** 7–16 år. **Utförande:** Strömmande.



### Det dolda sockret – hur affärerna får oss att köpa godis

Vi får se hur affärerna får oss att köpa mer godis - genom storpack, lösgodis, var i affären godiset finns. Godis är även en lockvara i affärerna.

**Speltid:** 3 min. **Målgrupp:** 7–16 år. **Utförande:** Strömmande.

### Det dolda sockret – varför vi gillar socker

Svenskar älskar socker - nästan 14 kilo godis äter vi snitt varje år. Det är biologiskt att vi söker efter socker och energi. Vi får lära oss om vikten av att få i oss jämnt med energi. Där kan socker ställa till det...!

**Speltid:** 4 min. **Målgrupp:** 7–16 år. **Utförande:** Strömmande.



### Det dolda sockret – olika sockerfällor

Vi får se livsmedel som innehåller mycket socker. Sötade drycker innehåller även mycket socker och ofta dricker man rätt stora mängder. 90 gram socker per dag är en rekommendation.

**Speltid:** 4 min. **Målgrupp:** 7–16 år. **Utförande:** Strömmande.



### Plasten i vår vardag – mikroplast i haven och återvinning av plast

Vi använder mycket plast i Sverige - och hela världen - eftersom plast är ett fantastiskt användbart material. Men problemen är inte lika fantastiska. Undersökningar förutspår att år 2050 kommer världens hav att innehålla mer plast än fisk. Man uppskattar att 90 procent av världens plastskräp i havet kommer från tio förorenade

floder. Men det finns en annan sorts fara med plast som har uppmärksammats de senaste åren - mikroplast. Den bildas när plastföremål slits och plast partiklar frigörs. De kan komma från bildäck, konstgräsplaner och när vi tvättar syntetkläder. Partiklarna är mindre än 5 mm stora och tas upp av djuren och människor som får i sig vatten. Men du kan göra skillnad - genom att göra medvetna val och återvinna plast. I filmen får vi tips på detta samtidigt som vi lär oss mer om plast.

**Speltid:** 12 min. **Målgrupp:** från 8 år. **Utförande:** Strömmande.



### Hälsa på liv och död

Actiondrama. Polisen Johnny Hård lever ohälsosamt, och när han tvingas ut i en jakt på superskurken Silverräven ställs hans livsstilsval på sin spets. Det actionfyllda uppdraget blir svårt för Johnny då han inte bryr sig om kost, motion, sömn eller relationerna till sina kollegor. Johnny är trött och har svårt att koncentrera sig vilket visar sig vara livsfarligt när han ska lösa svåra

uppgifter. Till sin hjälp har han dock den nyutexaminerade polisen Kaja som har betydligt bättre kondition, koncentrationsförmåga och kapacitet att samarbeta. Serien gestaltar i actiondramats form hur människans behov av sömn, kost, motion och sociala relationer påverkar vår psykiska och fysiska hälsa i vardagen. Programmen tydliggör hur koncentration, kondition, styrka, motorik och samarbetsförmåga påverkas av en osund livsstil och vad alternativet skulle kunna vara. Hälsa på liv och död passar väl in i det centrala innehållet i både biologi och idrott och hälsa.

**Speltid:** 4x7-11 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.

### Med Ahmed i medeltiden: Mat

Ahmed hittar en medeltida järnkrok. Den har med mat att göra. Krokade man ner älgar med den? Är det en fiskekrok eller en jordhacka kanske? I jakten på krokens hemlighet gör Ahmed en spännande resa tillbaka i tiden. Faktum är att maten som åts på medeltiden, såsom inälvor och grisfötter, är delikatesser idag, något Ahmed upptäcker efter ett besök hos stjärnkocken Ulf Kappen. Knäcker Ahmed vad kroken har använts till och om han inte gör det, vad händer då?

**Speltid:** 14 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.



### Du mår som du äter

Reportage om hur vi påverkas av det vi äter. I varje program iscensätter vi att en välkänd person får gå på en speciell diet för att se hur kroppen påverkas av maten vi äter. Reportagen ingår i UR:s tv-serie Här har du din mat.

**Speltid:** 6x6 min. **Målgrupp:** 10–12 år.  
**Utförande:** Strömmande.

#### **Rubriker:**

Vitaminbrist  
Proteinbrist  
Bara fisk

Bara skräpmat  
Energidryck  
Utan fibrer



### Bomull

Bomullsplantan är svårödlad och har hög miljöpåverkan. Samtidigt är bomull ett av de vanligaste materialen för de textilier vi använder. I det här utbildningsklippet lär du dig vad som är speciellt med bomull och hur man odlar bomullsplantor. Du lär dig även varför det är viktigt att som konsument välja bomull som är hållbart producerad. Till filmen finns en

handledning med bland annat diskussionsfrågor, fördjupningsuppgifter samt ett interaktivt quiz!

**Speltid:** 5 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.

### GIG-ekonomin – framväxten av en ny arbetsmarknad

En helt ny arbetsmarknad har sett dagens ljus i Sverige och det går framåt med raketfart. De som "giggar" är ofta ungdomar, migranter och lågutbildade som har svårigheter att få något annat jobb. Kritiska röster hörs från både intresseorganisationer och fackföreningar. Men andra är positiva till möjligheten att tjäna lite extra utan att binda sig vid en fast anställning.

**Speltid:** 11 min. **Målgrupp:** från 10 år. **Utförande:** Strömmande.

### Gud så gott! Kroppen

Johanna Westman och Anna Lindman undersöker varför religioner har så mycket synpunkter på vad vi lägger på tallriken. I det här avsnittet handlar det om hälsan i den religiösa maten. Hur hänger hälsa mat och religion ihop för avsnittets gäster? Hur ska jag leva, hur ska jag äta, vad ska jag göra? Människan har ett grundläggande behov av att ha ett mönster. Det lagas ayurvedisk gryta och diskuteras om kroppen är ett tempel.

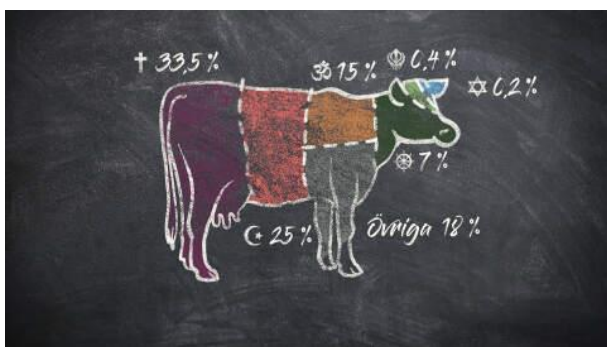
**Speltid:** 10 min. **Målgrupp:** från 10 år. **Utförande:** Strömmande.



## Gud så gott! Grisen

Johanna Westman och Anna Lindman undersöker varför religioner har så mycket synpunkter på vad vi lägger på tallriken. Grisen har genom årtusenden haft en omdiskuterad plats på vårt matbord. Gris på spett var hov- och adelsmat och åts bara i de högsta kretsarna. Det var inte bondens mat. Fläskköttets status i den hedniska kulturen var mycket hög. Men inom flera religioner är gris förbjuden mat. Grisen var ett skrytobjekt lite som att ställa en italiensk sportbil på garageuppfarten. Medverkar gör bland andra Kent Wisti, kristen, Nadja Jebiril, muslim och Richard Tellström, måltidshistoriker.

**Speltid:** 29 min. **Målgrupp:** från 10 år. **Utförande:** Strömmande.



## Gud så gott! Köttet

Programledarna Anna Lindman och Johanna Westman undersöker varför religioner har så mycket synpunkter på vad vi lägger på tallriken. I det här avsnittet ställs frågan om vad gudarna tycker om att vi dödar djur för att få äta kött. Är det rätt eller fel att äta kött? I programmet, som handlar om kött, får vi träffa en kristen präst som jagar, men också kristna veganer. Medverkar gör

bland andra Pia Johansson, Jens Linder och Annika Spalde.

**Speltid:** 29 min. **Målgrupp:** från 10 år. **Utförande:** Strömmande.



## Gud så gott! Förbjudet

Johanna Westman och Anna Lindman undersöker varför religioner har så mycket synpunkter på vad vi lägger på tallriken. Det lagas både judisk sabbatsmåltid och råbiff på häst och pratas om förbud och matregler. Vi lär oss vad kosher är och att judiska och muslimska matregler ibland sammanfaller. Varför anses frosseri vara en synd? Enligt Richard Tellström,

är frosseri troligen en synd för att om jag frossar finns det automatiskt mindre till dig. Om en tar för mycket av de gemensamma resurserna får andra mindre. Medverkar gör bland andra Özz Nüjen, komiker, Richard Tellström, etnolog och måltidshistoriker och Isak Nachman, rabbin och lärare.

**Speltid:** 29 min. **Målgrupp:** från 10 år. **Utförande:** Strömmande.

## Städvett – en film om städning

Att vi vill ha det rent och snyggt omkring oss vet vi ju, men varför är det så viktigt att städa? Vad kan hända ifall vi låter bli att städa? I den här filmen får vi veta varför - men också hur vi städar. Filmen tar upp massor av exempel på hur man gör det roligt och motiverande att städa och hålla ordning. Lovisa och Amir bor ihop och har stökat till lägenheten rejält. Nu står de inte ut längre och tar tag i städningen tillsammans! Filmen tar upp frågor som: • Varför städar vi? • Hur städar vi? • Vem ska göra vad när man städar? • Hur städar man hållbart? • Vad är skadedjur och hur håller man dem borta?

**Speltid:** 13 min. **Målgrupp:** från 10 år. **Utförande:** Strömmande.

## Kemi nästa: Fläckar

Theo undrar hur man får bort en fläck med choklad från skjortan. Vilka knep finns för att lösa upp fläckar? Och varför går inte alla fläckar bort med vatten? Vi följer med till patineringsavdelningen på Dramaten där scenkläder får fejkade blod- och svettfläckar som garanterat inte går bort i tvätten. I experimentet ser vi vad som händer när man blandar karamellfärg, mjölk och diskmedel. Theodor Leijonborg Andreassen undrar och NO-pedagogen Hans Persson svarar.

**Speltid:** 8 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.



## Äta insekter

I Sverige äter vi stora mängder proteiner i form av kött från djur som kräver ännu större mängd foder. I takt med att befolkningen ökar behöver vi alternativa proteiner. Det finns redan i dag i vår kost som insektsmjöl främst. Besök en mjölbaggsodling i Orsa och få reda på hur en odling går till. Träffa även teoretiska och praktiska forskare som visar varför insekter är ett

bra klimatsmart alternativ till kött. Inspireras även av adjunkten Johanna till att göra nyttiga, proteinrika bondkakor. Vilka är de tre gateway-insekterna i Sverige?

**Speltid:** 16 min. **Målgrupp:** 10–16 år. **Utförande:** Strömmande.

## Märkningarnas betydelse

Har du tänkt på att det ofta finns olika märkningar på matvaror, kläder och hushållsprodukter? Vad betyder alla symboler egentligen? I den här filmen ska vi titta närmare på några vanliga märkningar. Vi tar reda på varför det finns märkningar, vad det finns för olika märkningar och vad de innebär. Vad innebär det att en vara är ekologisk? Vad betyder det att något är "fairtrade"? Det tar vi reda på i den här filmen! Målgruppen är elever i mellanstadiet, när de läser om t.ex. miljömärkningar i ämnet hem- och konsumentkunskap. Kapitel: - Varför finns det märkningar? (00:00-03:07) - Vad finns det för märkningar och vad betyder de? (03:08-08:53) - Sammanfattning (08:54-SLUT)

**Speltid:** 11 min. **Målgrupp:** 11–15 år. **Utförande:** Strömmande.

## Våra mattraditioner

En måltid är mycket mer än bara mat på en tallrik. Den har formats av traditioner och arv, religion, miljö och ekonomi. Men hur har våra mattraditioner kommit till? Det ska vi lära oss i den här filmen! Vi går igenom begrepp som tradition, matkultur och husmanskost. Vi tittar på de fem världsreligionerna och ser hur de har påverkat våra matvanor. Till sist spekulerar vi kring hur framtidens mat kommer att se ut. Allt detta och mycket mer ska vi lära oss om i filmen om mattraditioner. Det här är en film för elever i mellan- och högstadiet när de läser om olika mattraditioner i ämnet hem- och konsumentkunskap. Till filmen finns en handledning med bland annat diskussionsfrågor, fördjupningsuppgifter samt ett interaktivt quiz!

**Speltid:** 17 min. **Målgrupp:** från 11 år. **Utförande:** Strömmande.

### Det dolda sockret – en film om hälsa, godis och mellanmål

Vi svenskar äter mest godis i hela världen, mer än 13 kilo choklad och godis per person och år. Livsmedelsbranschen har sina knep för att få oss att handla mer och mer godis. Produkter som ser ut nyttiga ut kan i själva verket vara riktiga sockerbomber. Hur många sockerbitar är det egentligen i frukostflingorna och fruktyoghurten? I filmen reder vi ut det här med socker och hur mycket man kan stoppa i sig och fortfarande må bra. Vad gör sockret med oss och hur kommer det sig att vi människor naturligt dras till mat som smakar sött? Nutritionisten Anna-Karin Quetel reder ut begreppen och journalisten Thomas Hedlund har granskat godisbranschen. Vi får också några tips på bra mellanmål och lördagsgodis, från Ina som bloggar om bakning och träning.

**Speltid:** 14 min. **Målgrupp:** från 12 år. **Utförande:** Strömmande.



### Äta smart – för att undvika övervikt, undervikt och näringsbrist

Vi äter för att må bra, men mår vi alltid bra? Och äter vi verkligen nyttigt? Många skolungdomar hoppar över frukosten och dricker läsk och godis som mellanmål. Frukosten är faktiskt dagens viktigaste måltid - och vi behöver viktiga näringsämnen för att utvecklas. Målet är att vi ska hitta en balans i vårt ätande. Ju tidigare vi

börjar, desto lättare blir det att hålla en stabil vikt. Idag drabbas många människor av undernäring trots att man har en "normal" vikt. Det här är ingen film om att gå ned i vikt eller att prova olika dieter. Det här handlar om att äta rätt - från början. Att inte få näringsbrist och att undvika både undervikt och övervikt. Helt enkelt att hitta din egen väg till balans i maten. I filmen medverkar bl a en läkare som arbetar med överviktiga, en före detta anorektiker och en professor i näringslära. Inledning - Det dåliga exemplet USA - Energi och näring - Näringsbrist - Vad innehåller maten - Väga för lite - Äta regelbundet.

**Speltid:** 16 min. **Målgrupp:** från 12 år. **Utförande:** Strömmande.



### Den gröna vägen – vegetarian och vegan

Vegetarisk mat har blivit alltmer populärt och trendigt. Det dyker upp vego-restauranger och även vanliga restauranger erbjuder bra vegetariska alternativ. Det har blivit lite lättare att leva köttfritt. Nästan var femte ung människa väljer att äta vegetarisk. Men det ställer större krav på kunskap. Får man inte i sig alla näringsämnen kan man drabbas av vitaminbrist

och järnbrist. Filmerna tar upp, hur man ska äta för att må bra och få i sig alla näringsämnen som vegetarian och vegan. Vi diskuterar också miljö och etik. Bland de medverkande är läkare, hälsoinformatörer, veganer och vegetarianer.

**Speltid:** 13 min. **Målgrupp:** från 12 år. **Utförande:** Strömmande.

### Koll på textil

Att man i Sverige för hundra år sedan hade slöjd i skolan är inte så svårt att förstå. Det som lärdes ut i slöjden var kunskaper som var viktiga att ha för att klara sina vardagliga sysslor och för att kunna förse sig själv och sin familj med kläder och hemtextilier. Men med industrialismen blev allt annorlunda. Man uppfann bättre och mer effektiva maskiner som kunde tillverka mer tyger och dessutom till ett lägre pris. Utvecklingen mot dagens slit-och- slängsamhälle tog fart och att köpa nytt är idag långt mycket vanligare än att ära, laga eller sy från grunden. I dagens Sverige köper vi faktiskt nya kläder för över 50 miljarder kronor om året. Den här filmen tar ett brett grepp på textilindustrin. Hur tillverkar man bomullstyg och hur påverkar tillverkningen tillverkarna och vår jord? Vi gör också historiska nedslag och ser hur textilindustrin har utvecklats genom historiens gång.

**Speltid:** 22 min. **Målgrupp:** från 12 år. **Utförande:** Strömmande.

### Vår köpta mat – en film om tillsatser och e-ämnen

Det står "hemlagat" och "traditionellt" på matförpackningarna vi köper. Enligt reklamen är det mamma eller mormor som stått vid grytorna. Men det är långt ifrån verkligheten. Maten sprängfylld med tillsatser och e-ämnen. Genom tillsatser kan maten bli smakrikare, få ändrad konsistens, bättre utseende. Vi konsumenter får mindre av den riktiga råvaran och mer kemiska ersättningsämnen. I filmen medverkar journalisten Mats-Eric Nilsson som genom boken "Den hemliga kocken" avslöjade matindustrins trixande.

**Speltid:** 14 min. **Målgrupp:** från 12 år. **Utförande:** Strömmande.



### Mobilens verkliga pris

Mobilen är många människors viktigaste ägodel. Men hur påverkar produktionen av mobiltelefoner miljö och människa? Vi följer produktionskedjan i olika delar av världen, för att få en bild av mobilproduktionens kostnader. Ett pris som är mer än vad vi som konsumenter betalar. Det handlar om miljöpåverkan i olika led, samt risker för liv och hälsa som människor utsätts för. Från

miljökonsekvenserna av litiumutvinning i Sydamerika, till barnarbete i centralafrikanska koboltgruvor och arbetarnas utsatta förhållanden i Asiens tillverkningsindustri. Vad kan du som konsument tänka på för att förbättra situationen? Det handlar om att göra medvetna val; använda sin mobil längre, laga och ta tillvara mobilens gamla delar genom att återvinna.

**Speltid:** 26 min. **Målgrupp:** 13–15 år. **Utförande:** Strömmande

### Orka plugga: Förbered frukosten

Ala Abasi kom tvåa i tävlingen Mästerkocken 2014 och berättar om vikten av att äta frukost och ger förslag på olika sorters frukost. Grundtipset är att förbereda frukosten kvällen innan.

**Speltid:** 5 min. **Målgrupp:** 13–16 år. **Utförande:** Strömmande





### Fatta fakta: Näring

Vad behöver människan få i sig för att överleva? Vi följer förberedelserna för en krävande forskningsexpedition. Johan Bogg, läkare och överlevnadsinstruktör berättar vilken kost man måste äta - som kolhydrater, proteiner och fetter - för att orka och hålla humöret uppe.

**Speltid:** 5 min. **Målgrupp:** 13–16 år. **Utförande:** Strömmande



### Klimatsmart mat

I den här filmen får vi lära oss av eko-kocken Niklas och åttondeklassaren Ebba vad som är klimatsmart mat. Det handlar ju inte bara om vad som ligger på tallriken, utan också hur den odlas eller produceras, hur den transporteras till och från affären och hur den tillagas. Filmen är i första hand avsedd för hemkunskap och undervisning om miljö, jordbruk och vår viktiga

mat.

**Speltid:** 12 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



### Uppfinnarna: Zein – räddning för glutenintoleranta

Majs som glutensättning har gjort det möjligt för människor som lider av celiaki (glutenintolerans) att njuta av glutenfri mat, utan att behöva avstå från till exempel pasta och bröd. Ett viktigt mål med Zein har varit att bevara matens goda egenskaper. Uppfinnare: Virna Cerne, Ombretta Polenghi.

**Speltid:** 7 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

### Positiv livsstil – Livsstil och levnadsvanor

Positiv livsstil är ett gediget och omfattande utbildningsmaterial som på ett balanserat och trovärdigt sätt tar upp viktiga frågor om ungdomars livsstil och hälsa. I filmerna kommer ungdomar till tals, och tillsammans med de medverkande experterna ger materialet viktig kunskap. Positiv livsstil fungerar också som ett intresseväckande underlag för diskussion i klassen. Här har ni hjälp av en genomarbetad lärarhandledning. Film 1: Vad styr våra livsstilsval? Hur påverkar våra levnadsvanor vår hälsa? Hur påverkar sociala medier våra kroppsideal? Det är några av de frågor som belyses i film 1. Susanne Lundvall och Örjan Ekblom, från GIH i Stockholm, delar med sig av sina kunskaper och erfarenheter. Finns även [teckenspråkstolkat](#).

**Speltid:** 15 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



### [Positiv livsstil – Din kost, den komplexa maten](#)

Positiv livsstil är ett gediget och omfattande utbildningsmaterial som på ett balanserat och trovärdigt sätt tar upp viktiga frågor om ungdomars livsstil och hälsa. I filmerna kommer ungdomar till tals, och tillsammans med de medverkande experterna ger materialet viktig kunskap. Positiv livsstil fungerar också som ett

intresseväckande underlag för diskussion i klassen. Här har ni hjälp av en genomarbetad lärarhandledning. Film 3: Få områden är så laddade som mat och kost. Erik Hellmén, kostexpert på Örebro läns idrottsförbund och Örebro universitet, ger en nyanserad bild av vad som är bra mat för ungdomar. Att bli medveten om sina kostvanor och hur man kan förändra dem är andra frågor som tas upp. Finns även [teckenspråkstolkat](#).

**Speltid:** 15 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



### [Tallriksmodellen – vägen till en balanserad kost](#)

Överallt, runt omkring oss så finns det kött, mellanmål och godsaker. Vi behöver inte jobba fysiskt för vår mat. Nu räcker det att gå till affären eller kylskåpet och förse sig. Men livet är inte problemfritt! Fri tillgång till mat innebär att många av oss äter alldeles för mycket. Bantningsrecept och goda råd haglar över oss. Nya metoder

lanseras av veckotidningar. Det finns dock ett beprövat och enkelt sätt att må bra. Tallriksmodellen! Ät av allt, och anpassa portionerna till hur aktiv du är. Filmen ger en bra inblick i hur man kan hitta en fungerande livsstil utan bantningsmetoder.

**Speltid:** 14 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

### [Vad är hållbar utveckling?](#)

Explainer som kort beskriver grunden i hållbar utveckling och de tre dimensionerna; social, ekologisk och ekonomisk hållbarhet. Hållbar utveckling är en utveckling som tillfredsställer människors behov idag, utan att äventyra kommande generationers möjligheter. I det här ryms de tre dimensionerna ekologisk, social och ekonomisk hållbarhet. Programmet är en del av tema Lära leva hållbart.

**Speltid:** 4 min. **Målgrupp:** 13–16 år. **Utförande:** Strömmande.



**Gilla oss på Facebook!**

**Där berättar vi om nyheter och tipsar om aktuella filmer!**

**[www.facebook.com/MediecenterVarmland](http://www.facebook.com/MediecenterVarmland)**



### En komikers utsläpp

Hur mycket växthusgaser släpper en enskild individ ut? Komikern Christoffer Nyqvist utmanas att sänka sina utsläpp med 40 procent genom att leva mer klimatsmart under en vecka. Till sin hjälp har han två hållbarhetsexperten som mäter hans klimatavtryck med hänseende till utsläpp av växthusgaser. Vi följer Christoffer när han försöker ändra sina konsumtionsvanor genom att

göra medvetna och klimatsmarta val. Syftet med programmet är att visa hur val och konsumtion i vardagen påverkar hälsa, ekonomi och miljö. Samt att stärka handlingskompetensen genom att ge en förståelse för hur produktion, transport och återvinning av livsmedel påverkar dess hållbarhet. Programmet är en del av tema Lära leva hållbart.

**Speltid:** 28 min. **Målgrupp:** 13–16 år. **Utförande:** Strömmande.



### Så tvättar du – kläder och andra textilier

Hur gör man egentligen när man tvättar? Jo, det ska vi ta reda på i den här filmen!

Vi lär oss vad de olika symbolerna betyder som finns bland skötselråden och skillnaden på bland annat handtvätt, fintvätt och syntettvätt. Vi undersöker hur en tvättmaskin fungerar, varför man måste sortera tvätten och hur man tvättar hållbart. Vi lär oss också hur man torkar sin tvätt

på bästa sätt och vad man ska tänka på när man stryker. Filmen går också igenom begrepp som centrifugering, kemtvätt och dropptorkning. Det här är en film för elever i högstadiet när de ska lära sig om tvätt och rengöring i ämnet hem- och konsumentkunskap. Till filmen finns en handledning med bland annat diskussionsfrågor, fördjupningsuppgifter samt ett interaktivt quiz!

**Speltid:** 16 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

### Efter floden

Sötvatten är grunden för allt liv som vi känner det. Men det är den mest slösade naturresursen. Vatten måste finnas i alla system för att vår planet ska vara i balans. Med vår förbrukande livsstil förlorar vi allt mer sötvatten, samtidigt som vi förorenar det. Sambandet mellan extremväder, klimatförändringar och obalans i vattnets kretslopp är uppenbart. Vi är inte tillräckligt varsamma med vårt viktigaste livsmedel. Efter floden undersöker problemen i vår nutid och katastrofen som kan bli vår framtid - den är kanske inte så avlägsen som vi vill tro.

**Speltid:** 58 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



### FOOD 3.0 - framtidens mat för en hållbar utveckling: Bioteknisk mat

Med utgångspunkt i Silicon Valley undersöker vi mat som producerats fram i laboratorium. Där hittar vi nystartade företag som stöttas av tech-giganter - Microsoft och Google - och som är villiga att gå ifrån traditionella tillvägagångssätt och ompröva hur vi producerar mat. Utmaningen är inte bara att med hjälp av bioteknik framställa

produkter som efterliknar animaliska produkter, utan att även hitta ersättningsprodukter som ger oss samma upplevelse som dagens livsmedel. Men hur kommer bioteknisk mat att passa in i livsmedelskedjan? Silicon Valley stoltserar med sina innovationer som inte förorenar och inte dödar djur - men är dessa nya typer av livsmedel verkligen hälsosamma och socialt hållbara?

**Speltid:** 43 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

### FOOD 3.0 – framtidens mat för en hållbar utveckling: Ekologisk mat

Det råder delade meningar om hur ett hållbart jordbruk bäst lämpar sig. Vi undersöker några av dem. Vissa förespråkar AGRO ekologi; ett odlingssätt som ser till lokala förutsättningar, kretsloppstänk och bevaring av den biologiska mångfalden, i motsats till det industrialiserade jordbruket. Vi får se exempel på urbana initiativ som ska uppmana människor till att intressera sig mer för maten vi äter. Andra menar att det är ny teknik som kommer att växa och förstärka jordbruket. Eller är insekter och alger svaret på hur ett mer hållbart jordbruk ska föda vår växande befolkning?

**Speltid:** 43 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

### FOOD 3.0 – framtidens mat för en hållbar utveckling: Genmodifierad mat

Genetiskt modifierad mat är ett ämne som fortsätter att skapa stora debatter. Men kan det vara så att de positiva effekterna av GMO överväger de negativa? I Kina ökar efterfrågan på kött så mycket att myndigheterna driver forskning på genetiskt modifierade djur som kan producera mer kött. I USA modifierar man getter för att förhindra barnadödligheten i utvecklingsländer, och i Kanada modifierar man lax där tillväxtfasen halveras. Är genetiskt modifierad mat en nödvändig och realistisk del av framtidens matproduktion?

**Speltid:** 43 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

**Har du och dina kollegor koll på vad Mediecenter har att erbjuda er?**

**Om inte kommer vi gärna och berättar om vår verksamhet!**

**Vi går också igenom SLIPlay och alla dess funktioner.**

**HÖR AV ER SÅ BOKAR VI IN ETT BESÖK!**

**Tfn.010-833 10 60, [mcv@regionvarmland.se](mailto:mcv@regionvarmland.se)**





### Modeindustrins smutsiga baksida

Stacey undersöker den verkliga kostnaden för klädproduktion och avslöjar hur passionen för det snabbskiftande modet utgör ett stort hot mot miljön. De flesta av oss är omedvetna om att tillsammans med olja-, kol- och palmoljaindustrin har klädindustrin en förödande inverkan på naturens ekosystem. Betänk att enbart brittiska konsumenterna spenderade nästan £50 miljarder

på nya kläder under 2017. Det här gör dem omedvetet till några av de största bidragsgivarna till katastrofala vattenföroreningar och andra utsläpp världen runt. Genom sitt rättframma och utmanande sätt uppmanar Stacey de stora klädföretagen att ändra sina synsätt för att bidra till att rädda vår planet. Men samtidigt ger hon också oss en liten tankeställare.

**Speltid:** 57 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

### Välkommen till vuxenlivet – Bli vuxen

Victor bor hemma och längtar efter att spara pengar, resa, skaffa lägenhet och bli vuxen. Frågan är bara – hur tar man sig dit? Rebecca har flyttat till en ny stad för att bli självständig. Men det blev svårare än hon trodde. Hon glömmer ofta att både äta och handla – och framför allt känner hon sig ofta ensam. Vuxenfrågorna tränger sig på. Ska man ha ett sparande? Vad är en försäkring och vad har man den till? Vad är skatt och deklaration? Och hur får man nya vänner när man inte längre går i skolan?

**Speltid:** 15 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande.



### Konsumtionschocken

Christian Strand utmanar fem kändisar. Målet med var och en av utmaningarna är att få saker att hålla längre, och att få dem att slösa mindre. Utmaningarna gäller: elbil, kläder, möbler, elektronik, militär utrustning.

**Speltid:** 5x25 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande.

**Du vet väl att eleverna kan göra egna konton och strömma media?  
Här hittar du en [lathund till elevkonto på SLIPlay!](#)  
En annorlunda läxa kanske?**



### [Klimatkampen förklarar](#)

Klimatförändringarna är ett faktum och vi alla kan hjälpa till att dra vårt strå till stacken. Mark Levengood tar hjälp av klimatforskaren Johan Kuylenstierna och går igenom olika fallgropar i vårt leverne och tipsar om vad du skall tänka på. Programmen finns även [syntolkade](#) samt [teckenspråkstolkade](#).

**Speltid:** 6x2-6 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande.

#### **Rubriker:**

Hur du sopsorterar

Hur du äter mer hållbart

Hur dina kläder får längre liv

Hur du får rent utan kemikalier

Hur du skapar hållbara vanor

Hur du sprider inspiration



### [Prylberget](#)

Det har aldrig varit billigare att köpa kläder, mat och hemelektronik. Vi handlar oss ur finanskriser och skilsmässor. Vi handlar oss genom dagarna. Men varför gör vi det? Följ komikern Robin Paulssons resa mot att bli en mer hållbar konsument. Till sin hjälp har han antropologen Katarina Graffman. Tillsammans besöker de olika familjer och tar reda på hur vi svenskar

konsumerar, vad vi tror är bra för miljön och vilka historier som döljer sig bakom våra vanliga vardagsprylar. Syftet är att vi ska börja reflektera över vårt eget beteende: varför konsumerar vi som vi gör? Vad är det som påverkar våra köp? Och hur kan vi göra mer hållbara val? Finns även [syntolkat](#) och [teckenspråkstolkat](#).

**Speltid:** 6x28 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande.

### [Prylberget diskuterar](#)

Hur kan vi konsumera mer hållbart? Vad behöver vi tänka på och reflektera kring för att ändra vårt beteende? Programledare Robin Paulsson resonerar med antropolog Katarina Graffman och utmanar oss att börja ändra vårt beteende och göra mer hållbara val i vardagen. Varje episod avslutas med en direkt fråga. Programmen tar upp: matsvinn, kläder, plast, trender, förnuft och känsla och mobilen. Programmen finns även [syntolkade](#) samt [teckenspråkstolkade](#).

**Speltid:** 6x2 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande.

## SPELFILM



### [Captain Fantastic](#)

Captain Fantastic handlar om familjeband, gemenskap och om en pappa som är beredd att gå långt för att följa sina egna övertygelser om vad som är bäst för hans barns välbefinnande. Många idag funderar på om livet vi lever är det rätta och om man inte åter borde söka sig tillbaka till naturen, men få gör slag i saken. Ben (Viggo Mortensen) har skapat ett paradys för sig och

sina sex barn i nordvästra USA:s djupa skogar, lagom långt bort från övrig familj och vänner. Där uppfostrar han dem till att bli starka, bildade och självständiga individer. Men en plötslig händelse tvingar den udda familjen att lämna sitt trygga hem och återvända till civilisationen. Där tvingas Ben försvara och utvärdera det sätt han valt att leva med sina barn inför både sig själv, barnen och sin omgivning. Det råder ingen tvekan om att han är världens bästa pappa, men frågan är om sättet han valt att leva verkligen passar dem alla. Filmen öppnar för diskussion om konsumtion, religion, undervisning, föräldraskap och människans förmåga att lära.

**Speltid:** 114 min. **Målgrupp:** från 12 år. **Utförande:** Strömmande.

## PROGRAM PÅ TECKENSPRÅK

### [Vi frågar: Shoppar du klimatsmart?](#)

Vad var ditt senaste stora köp? Är det viktigare att följa trender framför att handla klimatsmart? Vi frågar, ni svarar.

**Speltid:** 3 min. **Målgrupp:** från 16 år. **Utförande:** Strömmande.

## RADIOPROGRAM



### [Tripp, Trapp, Träd: Kompost](#)

Baura Magnusdottir sitter vid trädet och är propptmätt. Kompostexperten Tova, 5 år, kommer förbi och de går iväg och slänger Bauras oätta potatis i Tovas kompost. Där inne bor tvestjärten Viggo som för första gången får uppleva den stora festen Kompostivalen. Philip Zandén läser sagan av Oskar Jonsson. Gabriella Hansson sjunger också sin egen låt Allting ska gå runt.

**Speltid:** 11 min. **Målgrupp:** 0–5 år. **Utförande:** Strömmande ljud.

### Tisdagskollen: Vad är egentligen bra mat?

Grönsaker i olika färger är bra, berättar 7-åriga Gilbert som har superkoll på vad som är bra och vad som är dålig mat.

**Speltid:** 6 min. **Målgrupp:** 6–9 år. **Utförande:** Strömmande ljud.

### Algoritmen: Klimatsmart online shopping

Åtta av tio unga idag känner klimatångest, enligt en stor internationell studie. Samtidigt står en stor andel av unga personer för både shoppingvanorna och klimatmedvetenheten inom dagens e-handel. Hur kan man onlineshoppa klimatsmart i en trendkänslig samtid som premierar nytt och fräscht? Vi frågar klimataktivisterna och grundarna av Klimatklubben - Maria Soxbo, filosofen Ida Hallgren och pratar med en av Sveriges största influencers, Therese Lindgren, om hennes beslut att sluta marknadsföra fast fashion.

**Speltid:** 39 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande ljud.



### Kjellsorterat – Matavfall

Mycket av maten som produceras i världen når aldrig tallriken, utan slängs. Eftersom det tär på jordens resurser att producera mat, ger det en stor klimatpåverkan i alla led. Kjell Eriksson träffar Anna Richert som är matexpert på WWF. Hon ger hållbara tips hur man kan tänka kring mat. I Högdalen visas Kjell runt i underjorden och får smaka på rymdsallad. Och på Tekniska

verken i Linköping gör man biogas av matavfallet.

**Speltid:** 53 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande ljud.



### Besserwisser: Kaffet och generna

Forskare har de senaste åren funnit flera gener som går att koppla till hur mycket kaffe vi dricker. Generna påverkar till exempel hur gott vi tycker det smakar och hur fort kroppen bryter ner koffeinet. Malin och Marcus pratar mer om den senaste kaffeforskningen och slår hål på en rad myter om kaffets hälsosamma effekter.

Medverkar gör Patrik Magnusson, genetisk epidemiolog och seniorforskarare vid Karolinska institutet, där han leder det svenska tvillingregistret.

**Speltid:** 28 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande ljud.



### Hjärta och hjärna: I fett

Doktor Emma Frans och radiojournalisten Maja Åström vrider och vänder på saker som sägs om fett och tar reda på om det som sägs är sant, falskt eller mittemellan. Det finns många påståenden om fett - exempelvis man kan frysa sig smal, förbränningen går ner när man bantar, fett är livsviktigt och man ska undvika att äta ägg för det höjer blodfettet kolesterol. Gästexpert är Fredrik Nyström, överläkare och professor i internmedicin vid Linköpings universitet.

**Speltid:** 31 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande ljud.

### Hjärta och hjärna: I skafferiet

Radiojournalisten Maja Åström och forskaren Emma Frans vrider och vänder på ett antal vanliga påståenden om saker som vi har i skafferiet. Sojaprodukter gör män feminina. Honung är bättre än hostmedicin. Transfetter är cancerframkallande. Men vad säger forskningen om dessa påståenden? Sant, falskt eller mittemellan? Vår dynamiska duo pratar också med Kettil Svensson, toxikolog på Livsmedelsverket, om mat i konservburkar. Kan det vara farligt?

**Speltid:** 33 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande ljud.



### Hjärta och hjärna: I tvättstugan

Med hjälp av vetenskapen synar Emma Frans och Maja Åström en samling vanliga påståenden om tvättstugor och kommer fram till vad som är sant, falskt eller mitt emellan. Den gemensamma tvättstugan i lägenhetshus är en svensk uppfinning, tvättmaskinen är en uppfinning från 1900-talet, tänk på din grannes hjärta och ta bort luddet ur torktummlaren och i framtiden kommer vi tvätta kläderna utan vatten. Gästexperter är etnologen Kristina Lund samt psykologen Björn Hedensjö.

**Speltid:** 38 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande ljud.

### Hjärta och hjärna: I jakten på skönheten

Emma Frans och Maja Åström får förstärkning av Caroline Hainer, författare och journalist som granskar skönhetsindustrin. Tillsammans utreder de om den hudkräm man smörjer in sig med äts upp av huden, om fillers kan vandra runt i ansiktet och om det verkligen stämmer att du är laglös vid skönhetsinjektioner. Sant, falskt eller mittemellan? Svaren får du i Hjärta och hjärna.

**Speltid:** 33 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande ljud.



### Fatta familjen: Barns matvanor

Hur ger vi barnen hälsosamma matvanor? Varför älskar tonåringar socker? Och hur pratar man med barn om övervikt? Barndietist Sara Ask svarar på föräldrars frågor om kost och hälsa. Programledare är Patti Hansén.

**Speltid:** 38 min. **Målgrupp:** vux. **Utförande:** Strömmande ljud.

### Lärarrummet: Måltidspedagogik

Mat är en sinnlig upplevelse. Det vi stoppar i oss väcker känslor på olika sätt. Därför är det viktigt att vi känner nyfikenhet och lust vid matbordet. Det säger Sofia Lönnquist, en av landets första diplomerade måltidspedagoger. Hennes vision är att sprida tankar kring hälsa och hållbar utveckling med maten som verktyg. Vi besöker Möllebackens förskola i Malmö, där Sophia Lönnquist jobbar, för att ta reda på mer om vad måltidspedagogik går ut på.

**Speltid:** 29 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande ljud.



### Skolministeriet: Varför är vi inte nöjda med skolmaten?

När en gymnasieskola i Nyköping började att servera helvegetarisk mat på onsdagar hösten 2013, ledde det till protester i form av hamburger grillning utanför skolan. Sedan dess har vegetarisk mat blivit vanligare, men förändringar i skolmaten väcker alltså starka känslor i de breda folkdjupen. Trots att Sverige är ett av få

länder i världen där elever serveras varm mat avgiftsfritt, så kännetecknas vår inställning till skolmaten av individuella krav och allmänt missnöje. Varför är det så?

**Speltid:** 28 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande ljud.

### Skolministeriet: Trendiga matvanor sätter press på skolköken

Glutenfritt, laktosfritt, svenskt kött och kanske helst ekologiskt? De mat-trender som kommer och går i samhället märks i kraven på specialkost som skolmatsköken får ta emot. Skolmatsansvariga vittnar om att kraven har skjutit i höjden på senare år. En större andel portioner med specialkost leder till ökade kostnader och besvärligare hantering. Var går egentligen gränsen för vad man kan begära av skolmaten?

**Speltid:** 28 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande ljud.

### Didaktorn: Aktiva elever äter för lite

Många elever lider av näringsbrist. Det påverkar kroppen och inläringen negativt på flera sätt. På idrottsgymnasierna handlar det om 30 procent av eleverna som ständigt är skadade för att de äter för dåligt och sover för lite. Det säger Linda Bakkman, näringsfysiolog och kostrådgivare på Sveriges olympiska kommitté. En orsak till näringsbristen är att många av de mest aktiva familjerna, med flera fysiska aktiviteter, följer kostråd som gäller för den del av befolkningen som är överviktig och inte rör på sig. Man tror att man äter nyttigt men äter helt fel, säger Linda Bakkman. Näringsbrist kan bland annat ge benskörhet, sömnstörningar, koncentrationssvårigheter och kan också försena puberteten.

**Speltid:** 15 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande ljud

### Algoritmen: Klimatsmart onlineshopping

Åtta av tio unga idag känner klimatångest, enligt en stor internationell studie. Samtidigt står en stor andel av unga personer för både shoppingvanorna och klimatmedvetenheten inom dagens e-handel. Hur kan man onlineshoppa klimatsmart i en trendkänslig samtid som premierar nytt och fräscht? Vi frågar klimataktivisterna och grundarna av Klimatklubben - Maria Soxbo, filosofen Ida Hallgren och pratar med en av Sveriges största influencers, Therese Lindgren, om hennes beslut att sluta marknadsföra fast fashion.

**Speltid:** 39 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande ljud.

## PRIVATEKONOMI OCH KONSUMTION

### FILMER



### Pengars värde och betalningsformer

Flickan Saga träffar bankmannen Kalle som berättar varför hon inte kan använda de gamla sedlarna. Han berättar hur vi har gått från byteshandel till dagens nya sedlar och mynt. De tittar på de vilka kända personer som finns på de nya sedlarna. Mårten från Riksbanken visar de nya sedlarna och mynten och berättar för oss varför sedlarna är svåra att förfalska. Vi får också veta mer om pengars värde. Filmen tar också upp andra betalningsformer än sedlar och mynt. Till slut får vi höra en skolklass sjunga en sång som blir en bra repetition om det som vi varit med om i filmen.

**Speltid:** 16 min. **Målgrupp:** 6–9 år. **Utförande:** Strömmande.



### Evas funkarprogram - Pengar

Evas funkar-program är en serie för barn från förskola och uppåt där Eva Funck tar reda på hur saker och ting fungerar. Varför använder vi pengar? Vad är egentligen pengar? Eva förklarar hur det går till när lön betalas ut och framför allt varför det finns elektroniska pengar. Med hjälp av sina förstorade modeller visar och förklarar hon på ett lättfattligt sätt hur olika saker i vår omvärld

fungerar.

**Speltid:** 14 min. **Målgrupp:** 7–12 år. **Utförande:** Strömmande.

### Hållbar produktion?

Noa köper en tröja och Lizzie ska handla mat. Vi hittar dem i butikerna och de känner sig ganska vilsna. Hur ska de veta att varorna de köper är producerade på ett hållbart sätt? Den här filmen tar upp frågorna om hållbar produktion. Vår planet har många naturresurser, men vi producerar och konsumerar mer än planeten ger oss. Det krävs stora mängder energi, vatten och kemikalier för att tillverka de kläder som vi kan köpa för en relativt billig peng. Visste du att 90% av kläderna tillverkas i Asien där det råder undermåliga arbetsförhållanden? Och det finns dessutom många andra producerade varor som lämnar enorma fotavtryck på miljön, såsom livsmedel och produkter inom teknik. Men hur ska vi kunna hantera och navigera i detta?

**Speltid:** 13 min. **Målgrupp:** från 7 år. **Utförande:** Strömmande.



### Kort om ekonomi

Dagens samhälle bygger på konsumtion av varor och tjänster. Därför är det viktigt att vara medveten om vad konsumtion, betalning och sparande är för något. Lär dig om ekonomin och få ökad medvetenhet kring hur olika val och handlingar kan påverka den. Programseriens syfte är att öka elevernas ekonomiska intresse. Den ska även skapa en förståelse för ekonomin,

vilket i sin tur kan öka medvetenheten kring hur olika val och handlingar kan påverka den.

**Speltid:** 10x5 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.

#### **Rubriker:**

Priser

Inflation

Ränta

Skatt

Konsumenträttigheter

Budget

Ekonomi

Rea

Cirkulär ekonomi

Reklam



### Konsumentverkets 5 bästa tips

Hur blir man en smart konsument? I denna film presenterar Konsumentverket fem viktiga tips som hjälper unga konsumenter att undvika fallgropar i rollen som konsument. De fem tipsen handlar om att skydda sitt bank-ID och koder mot bedrägerier, ångerrätt vid distansköp, hantera räkningar och privatekonomi, samt reklamationsrätt för varor och tjänster. Filmen är en bra utgångspunkt för diskussioner om privatekonomi och konsumenträttigheter samt för att förstå hur man kan agera ansvarsfullt på marknaden. Filmen är deponerad av Konsumentverket.

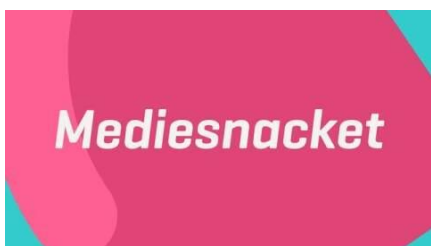
**Speltid:** 6 min. **Målgrupp:** från 10 år. **Utförande:** Strömmande.



### GIG-ekonomin – framväxten av en ny arbetsmarknad

En helt ny arbetsmarknad har sett dagens ljus i Sverige och det går framåt med raketfart. De som "giggar" är ofta ungdomar, migranter och lågutbildade som har svårigheter att få något annat jobb. Kritiska röster hörs från både intresseorganisationer och fackföreningar. Men andra är positiva till möjligheten att tjäna lite extra utan att binda sig vid en fast anställning.

**Speltid:** 11 min. **Målgrupp:** från 10 år. **Utförande:** Strömmande.



**Mediesnacket är en del av Lilla Aktuellt skola och handlar om mediefördjupning på olika sätt.**

### Mediesnacket – Hype kring butiksöppning

Mediesnacket handlar om hur en sminkbutik lyckades att få tusentals ungdomar att köa i timmar i samband med deras butiksöppning i Stockholm. Reklamexperten Jacob Östberg reder ut frågor om reklam och hype.

**Speltid:** 3 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.

### Mediesnacket – Mobilreklam

Vi pratar om mobilreklam som inte riktigt håller vad den lovar - ibland visas en annan version eller ett helt annat spel än det man vill spela.

**Speltid:** 2 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.

### Mediesnacket – Barn som gör reklam

Vi pratar om reklam i sociala medier, och att många unga influencers gör reklam som riktar sig till barn. Vi får träffa reklamombudsmannen som förklarar varför det är viktigt att vara medveten om vad som är reklam och hur den påverkar oss.

**Speltid:** 5 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.

### Mediesnacket – Reklamens påverkan

Vi pratar om reklam och speciellt den reklam vi ser inför temadagar som alla hjärtans dag och halloween. Hur mycket påverkas vi av reklamen? Är det viktigt att köpa saker för att fira dessa dagar?

**Speltid:** 2 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.

### Sara om privatekonomi

I denna korta animerade film introduceras eleverna för grundläggande ekonomiska begrepp som inkomster, utgifter, fakturor, krediter och räntor. Filmen följer Sara som lär sig att hantera sin ekonomi genom vardagliga exempel som att köpa kläder och betala räkningar. Innehållet belyser vikten av att förstå och hantera sin ekonomi samt konsekvenserna av att inte betala räkningar i tid. Filmen är deponerad av Konsumentverket.

**Speltid:** 4 min. **Målgrupp:** 10–15 år. **Utförande:** Strömmande.

### Sara om konsumenträttigheter

I denna korta animerade film introduceras eleverna för konsumenträtt och får en förståelse för sina rättigheter och skyldigheter som konsument. I filmen förklaras öppet köp, bytesrätt, reklamation, avtal, och ångerrätt genom situationer som Sara, filmens huvudperson, hamnar i. De konkreta exemplen gör det enklare för eleverna att relatera till begreppen och sin egen roll som konsument. Filmen är deponerad av Konsumentverket.

**Speltid:** 4 min. **Målgrupp:** 10–15 år. **Utförande:** Strömmande.



### Pengar – ett historiskt perspektiv

Människan har i alla tider strävat efter att bli rik. Men rikedomen har inte alltid beräknats likadant. Förr kunde rikedomen beskrivas i varor – idag mäts den i valuta. På gott och ont är pengar nödvändiga. Filmen tar bl.a. upp pengarnas historia, naturhushållning, penninghushållning, myntets historia och pengar i modern tid.

**Speltid:** 17 min. **Målgrupp:** 11–15 år. **Utförande:** Strömmande.



## Influencers – en miljardindustri

Reklamstrategierna förändras i takt med teknikutvecklingen och vår mediekonsumtion. Under 2020 beräknades influencerbranschen omsätta en miljard kronor - bara i Sverige - och en influencer kan tjäna uppemot en miljon kronor för ett sponsrat inlägg i sociala medier. Men vad är en influencer, hur ser affärsmodellerna för influencers ut och vad behöver vi som

konsumenter ha extra koll på när det gäller just influencers, deras påverkan och reklam? Vi berättar vad du som konsument kan hålla utkik efter, för att lättare kunna identifiera dold reklam. Vi berättar vad du behöver ha kunskap om när du följer influencers, streamers och youtubers.

**Speltid:** 11 min. **Målgrupp:** från 11 år. **Utförande:** Strömmande.



## Koll på textil

Att man i Sverige för hundra år sedan hade slöjd i skolan är inte så svårt att förstå. Det som lärdes ut i slöjden var kunskaper som var viktiga att ha för att klara sina vardagliga sysslor och för att kunna förse sig själv och sin familj med kläder och hemtextilier. Men med industrialismen blev allt annorlunda. Man uppfann bättre och mer effektiva maskiner som kunde tillverka mer tyger

och dessutom till ett lägre pris. Utvecklingen mot dagens slit-och- slängsamhälle tog fart och att köpa nytt är idag långt mycket vanligare än att ärva, laga eller sy från grunden. I dagens Sverige köper vi faktiskt nya kläder för över 50 miljarder kronor om året. Den här filmen tar ett brett grepp på textilindustrin. Hur tillverkar man bomullstyg och hur påverkar tillverkningen tillverkarna och vår jord? Vi gör också historiska nedslag och ser hur textilindustrin har utvecklats genom historiens gång.

**Speltid:** 22 min. **Målgrupp:** från 12 år. **Utförande:** Strömmande.

## Fast fashion – det billiga modets verkliga pris

Att kunna köpa en t-shirt för 50 kronor är inget ovanligt. Men vad är det som ligger bakom priset och vem är det som betalar den egentliga kostnaden? Med hjälp av experter och ämneskunniga i modebranschen lär vi oss vad *fast fashion* är. Vi träffar tidigare textilarbetare och ser hur naturen påverkas av fast fashion. Vi får också reda på hur olika instanser jobbar för att förändra marknaden, till exempel genom lagstiftning. Vad är det som möjliggör att vi kan köpa billiga kläder med kort produktionstid och levnadslängd? Vad ska vi tänka på när vi donerar våra kläder och hur kan vi förändra sättet vi konsumerar?

**Speltid:** 16 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



### Kryptovalutor och blockkedjor

Ethereum, Cardano, Solana och Bitcoin kan låta som science fiction men allt fler har dem i plånboken. De är alla kryptovalutor och har förändrat vår syn på pengar. I utbildningsklippet berättar vi om kryptovalutor samt förklarar hur blockkedjor fungerar. Du får även veta hur kryptovalutor kan användas, hur de kan påverka staters ekonomi och vilka risker som finns med

dem.

**Speltid:** 4 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

### Hur fungerar globala leveranskedjor?

Redan på stenåldern bytte människor varor och tjänster med andra som bodde långt bort. Tusentals år senare har vi utvidgat detta till globala leveranskedjor. I utbildningsklippet förklarar vi hur globala leveranskedjor fungerar samt ger exempel på möjligheter och risker med dem. Vi visar även exempel på produkter som berörs och ställer frågan om kedjorna håller på att gå av.

**Speltid:** 5 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



### Gaming – en miljardindustri

Reklamstrategierna förändras i takt med teknikutvecklingen och vår mediekonsumtion. Idag omsätter spelföretagen mer än hela världens sport, men hur ser spelföretagens affärsmodeller ut och vad behöver vi tänka på för att vara medvetna konsumenter när vi spelar? Vi kan triggas till köp inuti spelen, men vi kan också påverkas av våra spelförebilder utanför spelen.

Ungefär 40% av allt innehåll på YouTube är kopplat till spel och flera av spelkanalerna är sponsrade av spelföretag, vilket betyder att spelföretagen betalar pengar för att kanalen ska visa en viss typ av innehåll. Enligt svensk lag ska de här sponsrade inläggen ha tydlig reklammärkning, men det är något som många saknar. Vi berättar om vad du som konsument kan hålla utkik efter för att lättare kunna identifiera dold reklam. Vi berättar också vad du behöver vara uppmärksam på när du spelar.

**Speltid:** 12 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

Hos oss kan du låna robotar att använda i verksamheten!  
Mediecenter Värmland har 5 olika robotar för utlåning –  
Ozobot, LEGO WeDo 2.0, Sphero, Blue-Bot och  
Dash & Dot.  
Lånetiden är max 4 veckor och du hittar dom  
på [sliplay.se/mediecentervarmland](https://sliplay.se/mediecentervarmland)





### Hållbart såklart!

Sex fristående filmavsnitt, 24 färdiga lektioner och sex digitala quiz om hållbar konsumtion, konsumenträttigheter och privatekonomi för undervisning i hem- och konsumentkunskap. Vad kan man göra för att få koll på sina pengar och bli en medveten konsument? I filmerna får vi möta fyra kompisar som tar sig an olika utmaningar vi står inför: Hur kan vi ta hand om

vår planet, shoppa smart, äta miljövänligt, hålla koll på pengarna och klaga om vi inte är nöjda med något vi köpt? Filmerna ger många konkreta tips och förklarar på ett enkelt och roligt sätt hur man kan göra för att vara en medveten konsument. Lektioner m.m. hittar du här:

<https://www.konsumentverket.se/for-larare/skolmaterial/arskurs-7-9/hallbart-saklart/>

**Speltid:** 6x6 min. **Målgrupp:** 13–15 år. **Utförande:** Strömmande.

#### Rubriker:

[Du gör skillnad!](#)

[Meny för miljön](#)

[Shoppa smart](#)

[Koll på pengarna](#)

[Våga klaga](#)

[Schyssta kläder](#)

### Konsumenträttigheter

När vi handlar en vara eller tjänst kallas vi konsumenter. När vi konsumerar finns det olika lagar och regler för att hjälpa oss. Vilka rättigheter har du som konsument, och vad behöver du tänka på när du handlar något? I det här utbildningsklippet lär du dig hur konsumentköplagen, konsumenttjänstlagen, e-handelslagen och konsumentkreditlagen fungerar. Du lär dig även begrepp som reklamera, ånger- och bytesrätt, garantibevis, kvitto, köpeavtal, kredit och faktura.

**Speltid:** 6 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



### En komikers utsläpp

Hur mycket växthusgaser släpper en enskild individ ut? Komikern Christoffer Nyqvist utmanas att sänka sina utsläpp med 40 procent genom att leva mer klimatsmart under en vecka. Till sin hjälp har han två hållbarhetsexperten som mäter hans klimatavtryck med hänseende till utsläpp av växthusgaser. Vi följer Christoffer när han försöker ändra sina konsumtionsvanor genom att

göra medvetna och klimatsmarta val. Syftet med programmet är att visa hur val och konsumtion i vardagen påverkar hälsa, ekonomi och miljö. Samt att stärka handlingskompetensen genom att ge en förståelse för hur produktion, transport och återvinning av livsmedel påverkar dess hållbarhet. Programmet är en del av tema Lära leva hållbart.

**Speltid:** 28 min. **Målgrupp:** 13–16 år. **Utförande:** Strömmande.

### FOOD 3.0 - framtidens mat för en hållbar utveckling: Bioteknisk mat

Med utgångspunkt i Silicon Valley undersöker vi mat som producerats fram i laboratorium. Där hittar vi nystartade företag som stöts av tech-giganter - Microsoft och Google - och som är villiga att gå ifrån traditionella tillvägagångssätt och ompröva hur vi producerar mat. Utmaningen är inte bara att med hjälp av bioteknik framställa produkter som efterliknar animaliska produkter, utan att även hitta ersättningsprodukter som ger oss samma upplevelse som dagens livsmedel. Men hur kommer bioteknisk mat att passa in i livsmedelskedjan? Silicon Valley stoltserar med sina innovationer som inte förorenar och inte dödar djur - men är dessa nya typer av livsmedel verkligen hälsosamma och socialt hållbara?

**Speltid:** 43 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

### FOOD 3.0 – framtidens mat för en hållbar utveckling: Ekologisk mat

Det råder delade meningar om hur ett hållbart jordbruk bäst lämpar sig. Vi undersöker några av dem. Vissa förespråkar AGRO ekologi; ett odlingsätt som ser till lokala förutsättningar, kretsloppstänk och bevaring av den biologiska mångfalden, i motsats till det industrialiserade jordbruket. Vi får se exempel på urbana initiativ som ska uppmana människor till att intressera sig mer för maten vi äter. Andra menar att det är ny teknik som kommer att växa och förstärka jordbruket. Eller är insekter och alger svaret på hur ett mer hållbart jordbruk ska föda vår växande befolkning?

**Speltid:** 43 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

### FOOD 3.0 – framtidens mat för en hållbar utveckling: Genmodifierad mat

Genetiskt modifierad mat är ett ämne som fortsätter att skapa stora debatter. Men kan det vara så att de positiva effekterna av GMO överväger de negativa? I Kina ökar efterfrågan på kött så mycket att myndigheterna driver forskning på genetiskt modifierade djur som kan producera mer kött. I USA modifierar man getter för att förhindra barnadödligheten i utvecklingsländer, och i Kanada modifierar man lax där tillväxtfasen halveras. Är genetiskt modifierad mat en nödvändig och realistisk del av framtidens matproduktion?

**Speltid:** 43 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



### Jordens framtid – befolkning och resurser

Vi blir allt fler människor på jorden. I en globaliserad värld blir människans avtryck på de gemensamma resurserna allt större. Konsumtionen ökar och varor fraktas i gigantiska mått över jorden. En enda vara, som en enkel hamburgare, kan innehålla 50 ingredienser hämtade från alla världsdelar. Det är viktigt att inse allvaret och att inte skjuta upp problemen till

kommande generationer. En hållbar utveckling måste skapas. Utbildning kan göra skillnad och ta människor ur fattigdom samtidigt som födelsetalen sjunker.

**Speltid:** 54 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



## Ekonomins grunder

Ekonomins grunder är en serie som visar hur viktig ekonomin är för att vårt samhälle ska kunna fungera. Den påverkar oss på många olika sätt, alltifrån mjölken vi köper i affären till statsbudgeten. Vi lär oss många begrepp, som samhällsaktörer, ekonomiska kretslopp och ekonomiska system. Vi får veta vad disponibel inkomst, budget, skatt och BNP är. Hur startar

man företag? Och vilka lagar är det som styr t.ex. frihandel o börser?

**Speltid:** 7x15-20 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

**Rubriker:**

[Ekonomins grunder – Privat ekonomi](#)

[Ekonomins grunder - Samhällsekonomi](#)

[Ekonomins grunder – Global ekonomi](#)

[Ekonomins grunder – Aktiemarknaden – börserna och långsiktigt sparande](#)

[Ekonomins grunder – Myndigheter och lagar](#)

[Ekonomins grunder – Företagsekonomi, del 1](#)

[Ekonomins grunder – Företagsekonomi, del 2](#)



## Modeindustrins smutsiga baksida

Stacey undersöker den verkliga kostnaden för klädproduktion och avslöjar hur passionen för det snabbskiftande modet utgör ett stort hot mot miljön. De flesta av oss är omedvetna om att tillsammans med olja-, kol- och palmoljaindustrin har klädindustrin en förödande inverkan på naturens ekosystem. Betänk att enbart brittiska konsumenterna spenderade nästan £50 miljarder

på nya kläder under 2017. Det här gör dem omedvetet till några av de största bidragsgivarna till katastrofala vattenföroreningar och andra utsläpp världen runt. Genom sitt rättframma och utmanande sätt uppmanar Stacey de stora klädföretagen att ändra sina synsätt för att bidra till att rädda vår planet. Men samtidigt ger hon också oss en liten tankeställare.

**Speltid:** 57 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



### Organiserat matfus

Matkriminalitet är en miljardindustri som påverkar allt från billigaste till dyraste maten.

Bedrägerierna sträcker sig från avsiktlig felmärkning av sämre produkter för att framställa dem som premiumartiklar, till att en matvara ersätts med något helt annat. Vinsterna är enorma. Upptäck fusket i Italiens olivlundar, fiskmarknaderna i Europa och slakterierna i

Polen. Filmen tar dig med på en kulinarisk resa av ett helt annat slag. En global undersökning av den förfalskade livsmedelsindustrin. OBS! Obehagliga scener från slakteri 18:25-19:20 Tidkoder i filmen: 00:00 Introduktion och Köttindustrin 21:38 Jungfruolivljans äkthet, Italien 39:35 Färsk tonfisk som inte är färsk.

**Speltid:** 52 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.



### Den stora återställningen: Ekonomin

Globala målen är den mest ambitiösa agendan för hållbar utveckling som någonsin antagits: Avskaffa extrem fattigdom, minska ojämlikheter och orättvisor, främja fred och rättvisa - och lösa klimatkrisen. I det här utbildningsklippet ger ekonomen Armine Yalnizyan sin personliga bild av vårt svårt dysfunktionella ekonomiska system - och vad vi måste göra för att kunna överleva

2000-talet. Pedagogiska och färgstarka animationer förstärker budskapet.

**Speltid:** 3 min. **Målgrupp:** från 14 år. **Utförande:** Strömmande.



### Konsumentvägledning – en snabbintroduktion

Denna film som ger insikt i hur konsumenträttigheter fungerar och hur konsumentvägledning kan hjälpa i vardagliga situationer. Filmen följer Familjen Lind och deras grannar när de ställs inför olika konsumentrelaterade problem, såsom felaktiga fakturor och defekta produkter. Genom att visa

filmen på en lektion kan du öppna upp för en diskussion kring konsumenträttigheter, hur de kan användas i verkliga situationer, reklamation, och hur man kan ta hjälp av konsumentvägledning. Filmen är deponerad av Konsumentverket.

**Speltid:** 2 min. **Målgrupp:** från 15 år. **Utförande:** Strömmande.



## Konsumentskada

Vad är "konsumentskada"? I filmen presenteras Konsumentverkets undersökning kring "konsumentskadan". Det vill säga de kostnader som uppstår på grund av bristfälliga varor och tjänster och som kostar 50 miljarder kronor per år i Sverige. Filmen kan användas som utgångspunkt för klassrumsdiskussioner om konsumentbeteende och ekonomi, om konsumenternas ansvar att reklamera när något inte fungerar, och hur företag kan förbättra sina produkter för att minska konsumentskador. Eleverna får möjlighet att reflektera över vilken påverkan konsumenträttighet har på både plånboken och miljön och kan ge dem en större medvetenhet om deras roll som konsument. Filmen är deponerad av Konsumentverket.

**Speltid:** 2 min. **Målgrupp:** från 15 år. **Utförande:** Strömmande.



### Hantverkartips

Hur kan hantverkare och beställare undvika problem och missförstånd? Filmen belyser både hantverkarens och konsumentens perspektiv och är en bra utgångspunkt för att diskutera frågor kring kommunikation, avtal och konsumenträttigheter. Det lyfts också konkreta tips vad man kan göra för att få en gemensam syn på vad arbetet innefattar. På

Konsumentverkets webbplats finns gratis avtalsmallar att ladda ner och mer information och goda råd för både beställare och hantverkare. Filmen är deponerad av Konsumentverket.

**Speltid:** 3 min. **Målgrupp:** från 15 år. **Utförande:** Strömmande.



### Överskuldssättning – hur mår din ekonomi?

Filmen handlar om personer som kämpar med ekonomiska problem och skulder. Vi möter Peter, som precis skilt sig och hamnat i skuldfällan, Darya, änka och arbetslös som fortfarande betalar av sin avlidne makes skulder, och Veronika, en student med en ostabil ekonomisk situation och psykisk ohälsa. Filmen belyser hur svårt det kan vara att prata om ekonomiska

problem och informerar om att det finns hjälp och stöd att få hos kommunens budget- och skuldrådgivning. Filmen är deponerad av Konsumentverket.

**Speltid:** 2 min. **Målgrupp:** från 15 år. **Utförande:** Strömmande.



## Gilla oss på Facebook!

Där berättar vi om nyheter och tipsar om aktuella filmer!

[www.facebook.com/MediecenterVarmland](https://www.facebook.com/MediecenterVarmland)

### Budget och skuldrådgivning – en snabbintroduktion

Denna korta film presenterar de kommunala budget- och skuldrådgivarna som kan ge stöd omkring personlig ekonomi, skulder och budgethantering. Filmen lyfter fram hur det i varje kommun finns resurser för att hjälpa människor att ta kontroll över sin ekonomi och hantera skulder på ett ansvarsfullt sätt. Filmen kan vara en utgångspunkt för diskussioner om hur man skapar en fungerande budget, prioriterar utgifter, och förhandlar betalningsöverenskommelser. Eleverna får också insikt i hur de kan söka hjälp från kommunala budget- och skuldrådgivare och vilka alternativ som finns tillgängliga för att lösa ekonomiska problem. Filmen är deponerad av Konsumentverket.

**Speltid:** 1 min. **Målgrupp:** från 15 år. **Utförande:** Strömmande.

### Om reklam i sociala medier

Vilka regler finns det för reklam och marknadsföring i sociala medier? Denna film handlar om hur man som influencer har ansvar att följa marknadsföringslagen genom att exempelvis skilja på reklam och egna åsikter och att använda tydliga reklammarkeringar. Syftet är att det ska vara tydligt för användarna när de möter kommersiella budskap i sociala medier. Filmen är en bra utgångspunkt för att undervisa om reklam och dess påverkan, samt diskutera influencers och företags ansvar gentemot användare på sociala medier. Filmen är deponerad av Konsumentverket.

**Speltid:** 3 min. **Målgrupp:** från 15 år. **Utförande:** Strömmande.



### Att bli vuxen – ansvar och frihet

När du fyller 18 år blir du myndig. Du får då fler rättigheter, och kan själv bestämma över ditt liv och det du äger. Du får också fler skyldigheter, alltså saker som du ansvarar för. Men vad innebär det egentligen att bli vuxen? I den här filmen tittar vi närmare på några saker som kan vara bra att ha koll på. Vad är skillnaden mellan en hyresrätt och en bostadsrätt? Vad är

skillnaden mellan facket och a-kassan? Och varför kan det vara bra att ha en försäkring? Det, och mycket mer, får du veta i den här filmen.

**Speltid:** 15 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande.

### Välkommen till vuxenlivet - Boende

För att kunna satsa på fotbollen väljer Andrés att bo kvar hemma med pappa, trots att de ofta bråkar. Finns det något Andrés kan göra för att relationen ska bli bättre? Gretas studentrum är i en enda röra. Stöket stressar henne och hon vågar inte bjuda hem vänner. Hur får man ordning? Hur får man en lägenhet? Hur mycket kostar det att bo? Och hur gör man för att inte bli lurad om man ska hyra i andra hand?

**Speltid:** 15 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande.

## Välkommen till vuxenlivet - Pengar

Casper har tagit sms-lån och sitter med stora skulder som han inte blir av med. Helia har flyttat hemifrån men får inte ekonomin att gå ihop och räkningarna hopar sig. Vad händer om hon inte klarar att betala? Vad är inkasso? Hur funkar ett lån? Och hur gör man en budget?

**Speltid:** 15 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande.



## Konsumtionschocken

Christian Strand utmanar fem kändisar. Målet med var och en av utmaningarna är att få saker att hålla längre, och att få dem att slösa mindre. Utmaningarna gäller: elbil, kläder, möbler, elektronik, militär utrustning.

**Speltid:** 5x25 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande.



## Prylberget

Det har aldrig varit billigare att köpa kläder, mat och hemelektronik. Vi handlar oss ur finanskriser och skilsmässor. Vi handlar oss genom dagarna. Men varför gör vi det? Följ komikern Robin Paulssons resa mot att bli en mer hållbar konsument. Till sin hjälp har han antropologen Katarina Graffman. Tillsammans besöker de olika familjer och tar reda på hur vi svenskar

konsumerar, vad vi tror är bra för miljön och vilka historier som döljer sig bakom våra vanliga vardagsprylar. Syftet är att vi ska börja reflektera över vårt eget beteende: varför konsumerar vi som vi gör? Vad är det som påverkar våra köp? Och hur kan vi göra mer hållbara val? Finns även [syntolkat](#) och [teckenspråkstolkat](#).

**Speltid:** 6x28 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande.

### **Rubriker:**

Kaffe, valfrihet och matsvinn

Kläder, identitet och hållbar konsumtion

Plast, skam och källsortering

Prylar, trender och återbruk

Papper, förnuft och återvinning

Mobiler, vanor och planerat åldrande

## Prylberget diskuterar

Hur kan vi konsumera mer hållbart? Vad behöver vi tänka på och reflektera kring för att ändra vårt beteende? Programledare Robin Paulsson resonerar med antropolog Katarina Graffman och utmanar oss att börja ändra vårt beteende och göra mer hållbara val i vardagen. Varje episod avslutas med en direkt fråga. Programmen tar upp: matsvinn, kläder, plast, trender, förnuft och känsla och mobilen. Programmen finns även [syntolkade](#) samt [teckenspråkstolkade](#).

**Speltid:** 6x2 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande.



### [Klimatkampen förklarar](#)

Klimatförändringarna är ett faktum och vi alla kan hjälpa till att dra vårt strå till stacken. Mark Levengood tar hjälp av klimatforskaren Johan Kuylenstierna och går igenom olika fallgropar i vårt leverne och tipsar om vad du skall tänka på. Programmen finns även [syntolkade](#) samt [teckenspråkstolkade](#).

**Speltid:** 6x2-6 min. **Målgrupp:** gymnasiet/vux. **Utförande:** Strömmande.

#### **Rubriker:**

Hur du sopsorterar

Hur du äter mer hållbart

Hur dina kläder får längre liv

Hur du får rent utan kemikalier

Hur du skapar hållbara vanor

Hur du sprider inspiration

## PROGRAM FÖR GRUNDSÄRSKOLAN



### [Helt rätt!](#)

Helt rätt handlar om privatekonomi och konsumenträttigheter. I filmen får vi se hur Malin och Sebastian hanterar olika situationer som unga konsument. Tillsammans skaffar de sig koll på inkomster och utgifter. De pratar om vad månadspengen ska räcka till, och varför det kan vara bättre att spara än att låna till det man vill köpa. Filmen är framtagen för grundskolan årskurs 7–9 i Hem- och konsumentkunskap. Den är producerad utifrån Läroplan för grundskolan 2011, men passar även för andra målgrupper som vill få bättre koll på privatekonomi och konsumenträttigheter. Konsumentverket. Programmen finns även syntolkade och teckenspråkstolkade

**Speltid:** 5x7 min. **Målgrupp:** 13–15 år (13–19). **Utförande:** Strömmande.

#### **Rubriker:**

Om privatekonomi

Om konsumenträttigheter

Om avtal

Om internet handel

Om spara och låna



## PROGRAM FÖR GYMNASIESÄRSKOLAN



### [En särskild sommar: Pengar och boende](#)

Gänget tävlar i att gissa priset på vuxensaker genom att skruva ihop möbler. Förlorarna måste stryka en massa kläder. Stine klär ut sig i sina cosplay-kläder och skrämmer de andra lite grann och Calle tröstar sin kompis Johanna efter en svår tävlingsförlust. Programmet finns även [syntolkat](#) samt [teckenspråkstolkat](#).

**Speltid:** 43 min. **Målgrupp:** från 16 år. **Utförande:** Strömmande.

## PROGRAM PÅ TECKENSPRÅK

### FILMER

#### [Vi frågar: Shoppar du klimatsmart?](#)

Vad var ditt senaste stora köp? Är det viktigare att följa trender framför att handla klimatsmart? Vi frågar, ni svarar.

**Speltid:** 3 min. **Målgrupp:** från 16 år. **Utförande:** Strömmande.

### RADIOPROGRAM

#### [Algoritmen: Klimatsmart onlineshopping](#)

Åtta av tio unga idag känner klimatångest, enligt en stor internationell studie. Samtidigt står en stor andel av unga personer för både shoppingvanorna och klimatmedvetenheten inom dagens e-handel. Hur kan man onlineshoppa klimatsmart i en trendkänslig samtid som premierar nytt och fräscht? Vi frågar klimataktivisterna och grundaren av Klimatklubben - Maria Soxbo, filosofen Ida Hallgren och pratar med en av Sveriges största influencers, Therese Lindgren, om hennes beslut att sluta marknadsföra fast fashion.

**Speltid:** 39 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande ljud.

# PUSSEL OCH SPEL

Vi har i samarbete med några olika leverantörer en verksamhet där vi fått tillgång till en mängd spel, pussel m.m. som vi får låna ut för utvärdering. Under två veckor får du tillgång till produkterna för att prova om dom är något ni kan använda i er verksamhet. Efter de två veckorna ska produkten återsändas till Mediecenter och om ni är intresserade kan ni köpa den direkt från respektive leverantör! *De kan alltså inte lånas om och om igen som våra övriga produkter!* Länkar till leverantören hittar ni på resp. produkt på [sliplay.se/mediecentervarmland](http://sliplay.se/mediecentervarmland)



## [Kryddresan – Världens bästa smaker](#)

Häng med på ett kryddat äventyr med det strategiska spelet som lär dig om hur världen smakar! Ge dig ut på uppdrag för att leta reda på just din kryddblandning, som gömmer sig i någon av de tolv olika regionerna runt om i världen. Men se upp för kock-banditerna! Samla så många kryddblandningar du hinner innan kryddkorten tar slut. Skynda sedan tillbaka till Grönland, först i mål får bonus-kryddpengar. Spela, lär, laga och smaka på hela världen. Varje region har tillhörande

kort med fakta om typiska frukter och grönsaker. OBS! Endast för utvärdering! Se leverantörens hemsida för mer info!



## [Mat](#)

Vet du vilken världens starkaste chilifrukt är? Känner du till världens giftigaste maträtt, och är du medveten om att det finns en efterrätt som oftare hamnar i politikers ansikten än andra? Vare sig du är gourmet eller gourmand är detta spel för dig. I Mat finner du 400 matiga frågor och svar om världens smarikaste ämne. OBS! Endast för utvärdering! Se leverantörens hemsida för mer info!

## [Vad vet du om konsumenträtt? \(paket\)](#)

I det här paketet kan du läsa om de lagar som gäller alla konsumenter. Allt som är bra att veta när du ska köpa något. Här får du reda på vad öppet köp, bytesrätt och ångerrätt är. Vad som gäller när du handlar på nätet eller av privatperson. Du får också veta mycket annat som gör dig till en säkrare konsument. Till boken "Smart att veta om konsumenträtt" finns en arbetsbok och ett kortspel - "Konsumentspelet". OBS! Endast för utvärdering! Se leverantörens hemsida för mer info!

## [Vad vet du om pengar? \(paket\)](#)

Lättläst och informativt paket om vardagsekonomi. Boken "Smart att veta om pengar" tar upp det mesta som rör vardagsekonomi. Här finns avsnitt om inkomster, utgifter, bidrag och budget. Även sparande och lån tas upp. Boken ger exempel och goda råd. Till boken hör arbetsboken "Vad vet du om pengar?" och spelet "Pengaspelet". OBS! Endast för utvärdering! Se leverantörens hemsida för mer info!



### Bärmemo

Plocka par som är lika som bär! Memoryspel för 2 till 6 spelare som både vuxna och barn kan spela tillsammans. Det gäller att hitta och samla på par, med bilder på 18 bär som växer i naturen. Vissa vanliga bär känner säkert alla redan igen, som smultron, nypon och blåbär. Men vet du hur ett oxbär eller mjölon ser ut? OBS! Endast för utvärdering! Se leverantörens hemsida för mer info!

### Bakjakten

Bakjakten är ett roligt spel för 2–4 personer. Här gäller det att snabbt hitta alla ingredienser i recepten som är hämtade ur böckerna Baka och Kalas. Den som först fyllt sin spelbricka med rätt ingredienser vinner. När spelet är klart, kan du baka med hjälp av recepten som följer med. OBS! Endast för utvärdering! Se leverantörens hemsida för mer info!



### Kakjakten

Ett klassiskt memo i nybakad form för 2–4 personer. Här gäller det att snabbt hitta alla ingredienser i kakreceptet. Den som först fyllt sin spelbricka med rätt ingredienser vinner. När spelet är klart, kan du baka kakorna med hjälp av recepten som följer med. OBS! Endast för utvärdering! Se leverantörens hemsida för mer info!

### Begreppsspel – frukt och grönt

Hur många är frukterna? Vilka är grönsaker? Begreppsspelen är tänkta att användas som tal- och språkträningsmaterial och som läsövning samtidigt som det tränar olika begrepp. Passar till både enskild övning och som spel i grupp. Med detta spel ska du para ihop ordkort med bildkort. Vänd bildkortet för att rätta. Du kan använda spelet genom att sortera frukt & grönt i olika kategorier, spela memory eller bara för att läsa och lära mer. OBS! Endast för utvärdering! Se leverantörens hemsida för mer info!

**Har du och dina kollegor koll på vad Mediecenter har att erbjuda er?**

Om inte kommer vi gärna och berättar om vår verksamhet!  
Vi går också igenom SLIPlay och alla dess funktioner.

**HÖR AV ER SÅ BOKAR VI IN ETT BESÖK!**  
**Tfn.010-833 10 60, [mcv@regionvarmland.se](mailto:mcv@regionvarmland.se)**