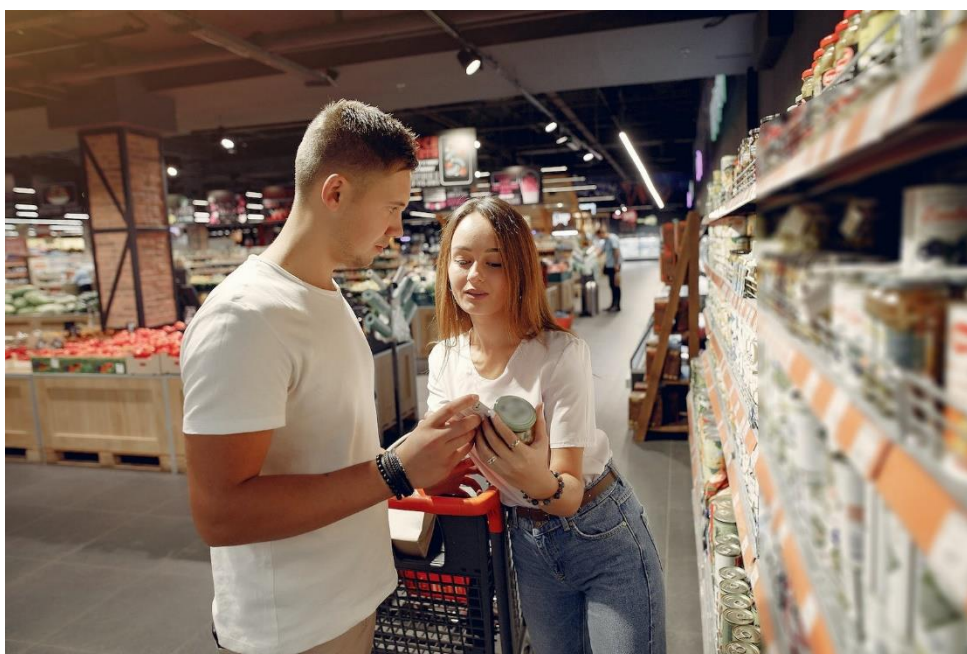




HEM- & KONSUMENTKUNSKAP



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	14
Privatekonomi och konsumtion	35

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 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.

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

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. 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 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 hybriden 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 4 olika robotar för utlåning – Ozobot, LEGO WeDo 2.0, Sphero och Dash & Dot.

Lånetiden är max 4 veckor och du hittar dom på 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.

Kroppen: Vad behöver vi äta?

Kroppen är en komplicerad maskin där alla delar hör ihop och samarbetar. Den är också full av olika organ - så kallas våra kroppsdelar! Mat är viktigt bränsle för kroppen, men vad behöver vi egentligen äta för att må bra? I det här utbildningsklippet får du lära dig vad *kolhydrater*, *fiber*, *proteiner*, *fetter*, *vitaminer* och *mineraler* är, i vilken mat du hittar dem och hur kroppen använder ämnena.

Speltid: 18 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.



Smör, margarin, olja – vad är bäst?

Fett är en naturlig del i både matlagning och bakning. Människor har i alla tider fått i sig fett genom maten vi äter. Fett är viktigt för många delar av kroppen. Det ger oss energi, skyddar organ mm. Men det finns många olika sorters fett, som passar till olika saker. De påverkar inte bara smaken och konsistensen – utan också vår hälsa och miljö. Det finns ett flertal olika typer av

matfett att välja bland när vi äter eller lagar mat. Mättade fetter, oömsättade fetter, flytande matfett, vegetabiliska oljor, smör, växtbaserat smör, margarin, palmolja, vad skiljer dem åt? Vad är nyttigast, vad är mindre bra för oss?

Speltid: 9 min. **Målgrupp:** 10–16 år. **Utförande:** Strömmande.

En film om ägg

Hur formas ägget inuti hönan? Vilka näringsämnen innehåller ett ägg egentligen? Och vad betyder de små stämplarna på äggen som vi köper i butik? Vi går bland annat igenom äggets utveckling från äggcell till färdigt ägg och får se exempel på olika fågelägg. Vi lär oss även begrepp som luftblåsa och rede.

Speltid: 10 min. **Målgrupp:** 10–12 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 högstadieläver 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.



VAD ÄTER VI EGENTLIGEN?

– OM PROCESSAD OCH ULTRAPROCESSAD MAT

tydliga exempel samt får höra hur några ungdomar ser på saken.

Speltid: 13 min. **Målgrupp:** 11–15 år. **Utförande:** Strömmande.

Vad äter vi egentligen – om processad och ultraprocessad mat

Den här filmen handlar om vad processad och ultraprocessad mat är för något. När blir obearbetad mat processad, hur påverkar det maten och vad är skillnaden mellan de olika kategorierna? Hur påverkar ultraprocessad mat miljön? Vi träffar en expert som berättar och visar

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.



Tång – en framtida klimathjälte?

Visste du att det går att göra engångsprodukter och kläder av tång? Och att det vore bättre för klimatet om vi använde mer tång, än sådant som odlas på land? Vi träffar bland andra marinbiologen och forskaren Fredrik Gröndahl som visar och berättar om svensk tång och hur tång odlas i Sverige. Kanske kan tången bli en

del av lösningen till några av våra största problem på jorden: att rena haven, få maten att räcka och minska klimatpåverkan.

Speltid: 14 min. **Målgrupp:** 12–15 år. **Utförande:** Strömmande.

Orka plugga: Läraren förklarar – så följer du ett recept i hemkunskap

En stor del av hemkunskapen handlar om att följa och förstå recept. Här kommer tips som kan hjälpa dig: 1. Börja med att läsa igenom receptet. 2. Kolla så att du har allt du behöver - ingredienser och verktyg. 3. Kolla upp svåra ord som du inte förstår. Men glöm inte! Det viktigaste är inte att det blir gott eller rätt. Utan att du vågar, testar och förstår varför det blev som det blev och kan förklara det för din lärare.

Speltid: 2 min. **Målgrupp:** 13–15 år. **Utförande:** Strömmande.

Mamis mat

Två generationer romer träffas och lagar romska maträtter tillsammans. Du hittar recepten till varje program under arbetsmaterial.

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



Bobes mat

Två generationer judar träffas hemma i köket och lagar en judisk maträtt tillsammans. Titta och lär dig göra rätter som hönssoppa, chale eller latkes. Du får också kunskap om olika judiska högtider och mattraditioner. Du hittar recepten till varje program under arbetsmaterial.

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.

[Sverige forskar – Manipulera din smak](#)

Bättre kunskap om luktsinnet kan visa vägen till godare smakupplevelser och få oss att äta nyttigare och hållbarare i framtiden. Forskare vid Karolinska institutet kan visa hur våra hjärnor faktiskt uppfattar doft som smak. Vilka dofter som vi uppfattar som söta är inte medfött utan inlärt. Det innebär att det är möjligt att påverka hur vi uppfattar en doft. Janina Seubert, docent i psykologi, och Putu Agus Khorisantono och Lucile Rey, båda postdoktorer i neurovetenskap, visar hur de kan testa och manipulera vårt luktsinne.

Speltid: 3 min. **Målgrupp:** från 19 år. **Utförande:** Strömmande.

[Sverige forskar – Framtidens smak](#)

Forskare arbetar för att göra mat av sådant som annars riskerar att slängas bort. Framtidens mat kan bestå av spillprodukter från livsmedelsindustrin till exempel rester från fisk- och växtbearbetning. För att det ska ske krävs utveckling av metoder för såväl nyttigt näringsinnehåll som rätt textur och konsistens – och god smak. Mehdi Abdollahi, docent i livsmedelsvetenskap, och Elahe Sharifi, doktorand i livsmedelsvetenskap, vid Chalmers i Göteborg, visar arbetet med att framställa hållbar och hälsosam mat.

Speltid: 3 min. **Målgrupp:** från 19 år. **Utförande:** Strömmande.

DOKUMENTÄR



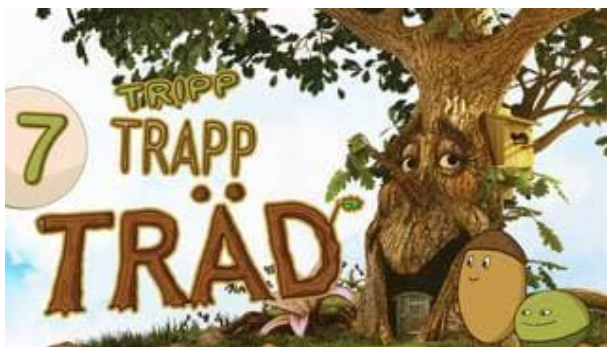
[Hej Sverige – dokumentär – Smaker av Somalia](#)

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 dörrarna

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.

[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 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.



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 seniorforskare vid Karolinska institutet, där han leder det svenska tvillingregistret.

Speltid: 28 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.

Lärarummet: 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.

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.

LEVNADSVANOR

FILMER

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

Kayo råkar spilla juice på sin storasystems 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 hybriden 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 mjölkprodukter 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 pären 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.

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



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.

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.

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



[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.

[Naturresurser – en överblick](#)

Nästan allt vi kan äta, se och röra har vi tack vare naturresurser. I den här filmen undersöker vi vad naturresurser är och hur vi använder dem. Vi får också veta att de kan delas in i förnybara och icke-förnybara samt vad det innebär. Under filmens gång lär vi oss bland annat begrepp som hållbar utveckling, råvara och återvinning. Vad innebär det att man förädlar något? Och vad är bra med återanvändning?

Speltid: 12 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 äts 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.



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.



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 raket fart. De som "giggjar" 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

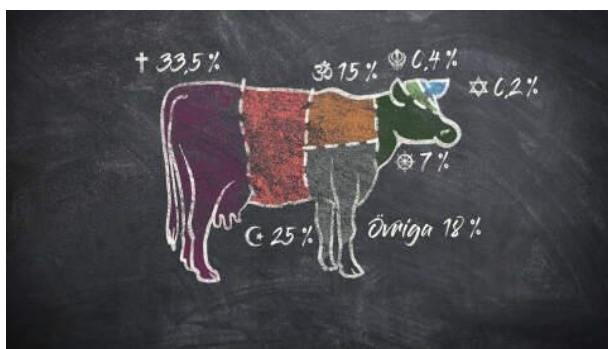
Johanna Westman och Anna Lindman undersöker varför religioner har så mycket synpunkter på vad vi lägger på tallriken. I det här avsnittet handlar det om hälsan i den religiösa maten. Hur hänger hälsa mat och religion ihop för avsnittets gäster? Hur ska jag leva, hur ska jag äta, vad ska jag göra? Människan 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 äts 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.



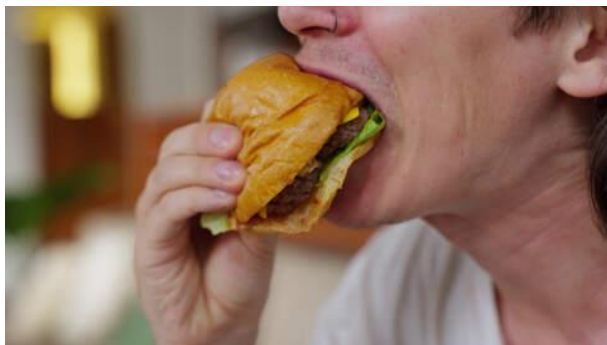
Våra mattraditioner

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.



Vad äter vi egentligen – om processad och ultraprocessad mat

Den här filmen handlar om vad processad och ultraprocessad mat är för något. När blir obearbetad mat processad, hur påverkar det maten och vad är skillnaden mellan de olika kategorierna? Hur påverkar ultraprocessad mat miljön? Vi träffar en expert som berättar och visar tydliga exempel samt får höra hur några

ungdomar ser på saken.

Speltid: 13 min. **Målgrupp:** 11–15 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.



Tång – en framtida klimathjälte?

Visste du att det går att göra engångsprodukter och kläder av tång? Och att det vore bättre för klimatet om vi använde mer tång, än sådant som odlas på land? Vi träffar bland andra marinbiologen och forskaren Fredrik Gröndahl som visar och berättar om svensk tång och hur tång odlas i Sverige. Kanske kan tången bli en

del av lösningen till några av våra största problem på jorden: att rena haven, få maten att räcka och minska klimatpåverkan.

Speltid: 14 min. **Målgrupp:** 12–15 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. Filmen 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 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.



[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 glutenersättning 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.



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.

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.



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 hållbarhetsexperter 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 droptorkning. 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.

TALBÖCKER!

Har du elever i behov av särskilt stöd?

Du kan avgiftsfritt låna skönlitterära talböcker på USB från Mediecenter.

Vi har alla böcker du hittar hos [Legimus](http://www.regionvarmland.se/legimus). Läs mer på vår hemsida –

<http://www.regionvarmland.se/mediecenter/talbocker/>



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 konsumenter 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.



[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 paradiset 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.



[A new kind of wilderness](#)

Dokumentär. På en avsides gård i skogen söker familjen Payne en vild och fri tillvaro i harmoni med naturen. Men när existensen rämner tvingas familjen ut på okända vägar. A New Kind of Wilderness, som hade världspremiär i Sundance där den också belönades med Grand Jury Prize, är en drabbande skildring av barndom, frihet, förlust och föräldrar; om livsval, vårt ansvar gentemot planeten - och varandra.

Speltid: 84 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

PROGRAM FÖR ANPASSAD GRUNDSKOLA

[Ta hand om dig](#)

Med animerade pictogram och en tydlig berättarröst får vi reda på vad kroppen behöver för att må bra och vad man bör tänka på för att ta hand om sig själv och sin kropp. Filmerna riktar sig till elever i anpassade grundskolan som läser ämnesområden och ger en enkel och tydlig information om kropp och hälsa. UR i samarbete med Specialpedagogiska skolmyndigheten. Pictogramfilmerna riktar sig till elever i anpassade grundskolan som läser ämnesområden och ger en enkel och tydlig information om kropp och hälsa.

Speltid: 5x5 min. **Målgrupp:** anpassad grundskola 7–9. **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 Magnúsdóttir sitter vid trädet och är proppmätt. 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 seniorforskare 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 torktumlaren 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 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.



[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, sömnrörningar, koncentrationssvårigheter och kan också försena puberteten.

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

[Algoritmerna: 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.

**Eleverna kan göra egna konton och strömma
media på vår SLIPlay-sida!
Här hittar du en [lathund](#) till hur man skapar elevkonto!**

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.



[Vad är pengar?](#)

Veckopeng, månadspeng eller lön. Det finns många sätt att få pengar, men vad är egentligen pengar? Och hur kommer det sig att pengar är värdefulla? Tidigare handlade vi med mynt och sedlar men idag finns pengarna oftast digitalt. Det finns gemensamma pengar för hela Sverige, alla familjer har sina pengar och barn kan också ha egna pengar. Vad kan man göra med pengar?

Vad betyder ord som budget och skatt? Och varför kan det vara en bra idé att spara pengar?

Speltid: 9 min. **Målgrupp:** 6–12 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.



Hållbar utveckling – Återvinning - Plastförpackningar

I filmen får vi se och höra hur viktigt det är för vår miljö, naturresurser och jordens kretslopp att källsortera avfall. Genom att källsortera kan materialet återvinnas och få nytt liv som till exempel glasflaskor, pappersförpackning eller plastförpackning. Hedda och Alexander källsorterar och lägger både en senapsflaska och en chipspåse i sorteringskärl. I filmen får vi sedan följa med Hedda och Alexander när de följer med plastflaskan och plastpåsen och ser var de tar vägen. Efter utflykterna förstår Hedda och Alexander ännu mer hur viktigt det är att inte slänga plastförpackningar i de vanliga soporna eller i restavfallet, utan till återvinning istället.

Speltid: 14 min. **Målgrupp:** 8–12 år. **Utförande:** Strömmande.



Hållbar utveckling – Återvinning - Pappersförpackningar

I filmen får vi se och höra hur viktigt det är för vår miljö, naturresurser och jordens kretslopp att källsortera avfall. Genom att källsortera kan materialet återvinnas och få nytt liv som till exempel glasflaskor, plastförpackningar eller pappersförpackningar. I den här filmen får vi följa med Clara och Egor på en mjölkförpacknings väg från sorteringskärl till en ny pappersförpackning. Efter utflykterna förstår Clara och Egor ännu bättre hur viktigt det är att inte slänga pappersförpackningar i de vanliga soporna eller i restavfallet, utan till återvinning.

Speltid: 14 min. **Målgrupp:** 8–12 år. **Utförande:** Strömmande.



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.



Pank!

Tim är pank. Eller ja, han har 100 kronor. Men han drömmer om att flyga luftballong, och det kostar 2000 kronor. Hur ska han få ihop så mycket pengar? Kan barn ens jobba? Vad får man göra – och hur fungerar det med lön, skatt och regler? Tim testar olika sätt att tjäna pengar, lär sig om konsumenträttigheter och får koll på hur man kan spara, låna, lägga upp en buffert,

vad en budget är och hur reklam påverkar våra val. Tillsammans med Tim får eleverna följa med på en resa där ekonomi förklaras på ett begripligt och roligt sätt. Serien tar upp viktiga delar av läroplanen i samhällskunskap och hem- och konsumentkunskap, som privatekonomi och att hushålla med resurser, arbete och pengar i samhället, påverkan från reklam och hur man tar ansvar för sin ekonomi och gör medvetna val. Eleverna får både praktisk kunskap och möjlighet att reflektera kring sitt eget förhållande till pengar – i en tid där det är viktigare än någonsin att förstå ekonomi.

Speltid: 6X12 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.

Rubriker:

Jobb	Skatt
Lån	Budget
Reklam	Skatt



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



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.



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.

Eleverna kan göra egna konton och strömma media på vår SLIPlay-sida!
Här hittar du en [lathund](#) till hur man skapar elevkonto!



Fruktslavarna

Fruktslavarna undersöker arbetsvillkoren för migranter i Europas frukt- och grönsaksindustri, där låga löner och otrygga förhållanden är vardag. Dokumentären belyser berättelser från migranter som Seydou från Mali och Bahija från Marocko, vilka arbetar under svåra förhållanden med liten eller ingen säkerhet. Genom att följa deras dagliga liv avslöjas de dolda kostnaderna

bakom billig frukt i våra matbutiker. Filmen tar oss till fält i Italien, Grekland, Spanien och Portugal, där systemet för säsongarbete gynnar stora matkedjor och pressar odlare som Nello och Kostas att överleva på minimala marginaler. Samtidigt visar filmen på försiktiga framsteg, som rättvis produktion där arbetare får skälig lön och bättre arbetsvillkor. Dokumentären utmanar oss att reflektera över vår egen konsumtion och dess globala påverkan, samtidigt som den ger en inblick i hur rättvisa och hållbarhet kan främjas i en orättvis bransch

Speltid: 14 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 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.



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 palmoljeindustrin 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.



Fantastiska uppfinningar – Jeans

Vad har guldruschen, trasiga fickor och indigo gemensamt?

Jeansens resa började på riktigt när industrialismen kom igång, 1764 uppfanns Spinning Jenny och man effektiviserade då tillverkningen av garn och därefter även att väva tyger. Bomullskläder blev billigare. Under 1800-talet kommer jeansens kännetecknande och

stärkande bultar på fickor samt den roströda tråden till det indigofärgade tyget. Jeansens resa som modeplagg har nu på riktigt börjat! Under 1900-talet utvecklar man under olika epoker design som riktar sig till olika målgrupper som kvinnor, rockabillys, hiphop och celebriteter. Men det finns en baksida. Att skapa jeanstyget kräver stora mängder vattenkrävande bomull och färgen indigo är väldigt miljöförstörande.

Speltid: 49 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

Sverige forskar – Jeans – den förbjudna byxan

Jeansen är idag ett självklart och älskat plagg, men ansågs tidigare utgöra ett hot mot både kultur och moral. Under en period var det till och med förbjudet att importera jeans. Lär dig mer om jeansens historia.

Speltid: 5 min. **Målgrupp:** gymn/vux. **Utförande:** Strömmande.



Gilla oss på Facebook!

Där berättar vi om nyheter och tipsar om aktuella filmer!

www.facebook.com/MediecenterVarmland



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.

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.

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.

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](#)



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 hållbarhetsexperter 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:** 13–15 år. **Utförande:** Strömmande.



Genom mina ögon

Kan du förstå en händelse bättre genom någon annans ögon? Tre berättelser, ur olika personers perspektiv där syftet är att leva sig in i huvudpersonens upplevelse. Innehåller fakta samtidigt som de fungerar som diskussionsstartare. 3 dramatiseringar om privatekonomi.

Pengar är väl inget problem

Cornelia vill hjälpa sin kompis Maija, som har haft hemmafest där tv:n har gått sönder. Men hur? Maija och Selma tycker hon har orealistiska förslag och att hon inte fattar hur det är att inte ha pengar. De kallar henne till och med för bortskämd. Cornelia kommer på en desperat plan. Men är det ens lagligt? Avsnittet tar upp inkomstfördelning och olika privatekonomiska begrepp som kreditkort, avbetalning och hemförsäkring.

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

Jag är i alla fall inte bortskämd

Leo jobbar och betalar ganska mycket hemma. Han vet att familjens ekonomi är ansträngd sedan pappa dog. Och nu vill Cornelia att de ska köpa en ny tv till hennes kompis Maija. Fattar hon ingenting om pengar? Samtidigt inser Leo att de behöver hjälpa Maija, och mamma Susanne kommer med en oväntad lösning. Avsnittet tar upp inkomstfördelning och olika privatekonomiska begrepp som ränta, amortering och levnadskostnader.

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

Mamma har aldrig pengar över

Maija har haft hemmafest som har sparat ur. När hon vaknar och ser att tv:n har slagits sönder får hon panik. Hur ska hon lyckas skaffa en ny innan mamma kommer hem på söndag? De har ju aldrig några pengar över. Hon ber sina kompisar Selma och Cornelia om hjälp. Men när lösningen kommer känns det inte bra i magen. Avsnittet tar upp inkomstfördelning, välgörenhet och några privatekonomiska begrepp som kredit och inkomst.

Speltid: 10 min. **Målgrupp:** 13–15 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 2](#)

[Ekonomins grunder – Sveriges ekonomi – stat, kommun, region](#)



[Skuldfällan](#)

De flesta kommer någon gång i sitt liv att ha en skuld – det kan till exempel handla om köp på avbetalning, bolån eller studielån. Att ha en skuld är inte samma sak som att ha dålig ekonomi men att inte ha koll på sin ekonomi kan leda till att man hamnar i en skuldfälla. Alltså en situation där man inte längre har kontroll över sina skulder.

Speltid: 15 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.

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.



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.

Budget och skuldrådgivning – en snabbintroduktion

Denna korta film är 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.

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

Produktionsvillkor i andra länder

Denna film beskriver vad en produktionskedja är och hur varför det är viktigt att förstå var och hur produkter tillverkas. Eleverna får ta del av hur produktionskedjan för en t-shirt kan se ut - från råmaterial till färdig produkt och hur olika arbetsförhållanden och miljöpåverkan i varje led påverkar den färdiga produkten. Filmen belyser också hur företag kan vara mer ansvarsfulla genom att göra riskanalyser och samarbeta med branschorganisationer för att förbättra arbetsvillkor och miljöpåverkan. Använd filmen i undervisningen och låt eleverna reflektera över hur deras val av produkter kan ha en inverkan på människor och miljö över hela världen. Diskutera även frågor om företagets ansvar, konsumtion och hållbarhet för att utveckla elevernas kritiska tänkande och medvetenhet om globala frågor. I filmens lärarinstruktion finns det mer tips för hur materialet kan användas i undervisning av blivande entreprenörer. Filmen är deponerad av Konsumentverket.

Speltid: 7 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.



[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.

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 konsumenter. 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.