



Diskussionsunderlag för lärare

Nedanstående frågor kan du som lärare använda dig av då du diskuterar filmerna om mat och kropp med dina elever eller studerande. Med hjälp av frågorna kan ni diskutera de tankar som filmerna väckt. En del av frågorna kan kännas tunga och väcka känslor. Det går bra att modifiera frågorna så de passar din grupp.

En film om mat

- Märker du skillnad i din ork och i ditt humör de dagar du ätit frukost jämfört med dagar då du hoppat över frukosten?
- Varför är det viktigt att äta skolmat?
- Vad tycker du om maten i din skola? Har elever och studerande möjlighet att påverka skolmaten?
- Hur ser dina rutiner ut kring mat, sömn och rörelse?
- Vad påverkar dina val gällande mat, sömn och rörelse? Har du några förebilder kring levnadsvanor?
- Hur vet du när du behöver äta och hur vet du när du ska sluta äta?
- Finns det något du skulle vilja ändra i dina matvanor?
- Varför fungerar inte så kallade snabba lösningar när det gäller mat?

En film om kroppen

- En del kommentarer om utseende kan vara välmenande, men samtidigt orsaka press. Kommer du på exempel på några sådana kommentarer?
- Vilken sorts komplimanger och beröm, som inte relaterar till utseende, kan du ge?
- Vad tänker du om att ge komplimanger om klädsel?
- Hurdant innehåll på sociala medier inspirerar dig och stöder ett positivt förhållande till kroppen?
- Vad kan du själv göra för att minska på kropps- och utseenderelaterad press på sociala medier?
- Ofta är det lättare att se det fina i sin kompis utseende än i sitt eget. Vad kan det bero på?
- Vad kan du konkret göra för att uppnå ett mer accepterande förhållande till din kropp?