

# ANVISNINGAR TILL ELEVER OCH BLOGGAR

## Anvisningar till elever och bloggar 4



Finns hälsa och  
skönhet  
på burk?

Millas fall

©iStock.com/teksomolika

### Utgångspunkter för arbetet

Lär känna Milla genom att läsa Millas blogginlägg "Finns hälsa och skönhet på burk?" Diskutera Millas hälsoproblem och användning av vitamintillskott. Vilka råd skulle ni ge till Milla? Skriv ner era preliminära råd och motivera era synpunkter. Förbered er på att presentera Millas berättelse och era preliminära råd för de övriga grupperna. Diskutera med de övriga grupperna vad de anser om Millas problem (Vilka råd skulle de ge till Milla?).

Motiverade råd till Milla:

---

---

---

---

---

---

---

## Finns hälsa och skönhet på burk?

*ag är en 14-årig tjej som drömmer om att bli modell. Jag har länge velat bli modell. Jag har följt skönhetsstävlingar med min mamma sedan jag var barn. Numera är jag inte intresserad av skönhetsstävlingar, men modelltävlingar på tv tittar jag på med stort intresse. Jag har redan gått några modellkurser, men är ännu inte listad hos någon modellagentur, för mina föräldrar tycker att det är bäst att jag fokuserar på studierna. Mamma och pappa har dock lovat att de ska fundera över saken på nytt efter att jag har gått ut grundskolan. Självt vill jag satsa helt på min modellkarriär redan nu.*

*För att uppnå min dröm försöker jag att leva så hälsosamt som möjligt. Jag försöker röra på mig mycket och hålla kroppen i form. Jag springer 5 gånger i veckan och tränar på gym 3-4 gånger i veckan. Jag övergick nyligen också till en vegetarisk kost, men jag tycker att jag fortfarande äter ganska mångsidigt.*

*Till frukost äter jag bröd, ofta med ost, tomat och gurka. Jag använder inget smör eller margarin. Dessutom äter jag ett ägg och yoghurt med frysta bär till frukost. Jag dricker mjölk till varje måltid och hemma dricker jag även en multivitaminjuice som är berikad med B- och C-vitamin. Till lunch i skolan och till middag hemma äter jag alltid en varm vegetarisk måltid. Även om jag är vegetarian äter jag fisk varje vecka och även kyckling ibland. Till kvällsmål äter jag snabbgröt, som är min favorit. Bakverk och godis äter jag cirka en gång i månaden.*

*Just nu är jag 172 cm lång och väger 52 kilo. Jag har räknat ut att mitt dagliga energiintag är cirka 1 400 kcal. Efter att jag har börjat med hård träning har jag känt mig trött, särskilt på morgnarna. Därför tar jag en brustablett med B- och C-vitamin varje morgon. Förutom C-vitamin innehåller brustabletten vitamin B1, B2, B3, B5, B6 och B12, som vad jag förstår även ger en vackrare hy. Jag köper alltid brustabletterna på apoteket och följer doseringsanvisningarna.*

*Förutom brustabletterna tar jag biotinvitaminer för att stärka håret och naglarna. Biotin köper jag i närmaste hälsokostbutik och jag tar dem en gång om dagen enligt anvisningarna. Nu har jag börjat fundera över användningen av vitaminerna, för jag har inte märkt någon skillnad på huden eller håret. Jag är också orolig för att jag är så trött. Dessutom är vitaminerna ganska dyra. Tar jag vitaminer i onödan? Finns hälsa och skönhet på burk? Har ni erfarenhet av effekterna av vitaminer? Lämna gärna kommentarer.*

*Kan jag bli modell med hjälp av vitaminer?*

*Hälsningar, Milla*

## Arbete

Uppgiften innefattar att undersöka Millas fall och ta reda på hur motiverat det är för Milla att ta vitamintillskott. Genomför undersökningen i följande faser.

Undersökning 1: Vad för sorts vitaminer är det som Milla tar?

Skriv upp de vitaminer som Milla tar i tabellen i kolumn 1 och ta reda på vad för sorts vitaminer det är som Milla tar.

**TABELL I**

1. Vitamin	2. Vitaminets egenskaper	3. Vitaminets betydelse för hälsan	4. Viktiga källor till vitaminet	5. Symptom vid överdriven konsumtion

Undersök förpackningar och produktinformation till vitamintillskott. Vilken information hittar man i dem?

---

---

---

---

---

---

---

Undersökningsfas 2: Hur hälsosamt äter och tränar Milla?

a) Bekanta dig närmare med Millas kostvanor i blogginlägget och undersök tabellen från föregående fas.

- I vilken utsträckning får Milla de vitaminer som anges i tabellen från kosten?

---

---

---

---

---

- Hur påverkar Millas vegetariska kost hennes vitaminbehov?

---

---

---

---

---

b) Ta reda på hur mycket energi Milla behöver dagligen och om hon får i sig tillräckligt med energi idag.

---

---

---

c) Vad är Millas BMI? Tycker ni att det är normalt?

---

---

---

d) Hur hälsosamt äter och tränar Milla?

---

---

---

***Hur motiverad är Millas användning av vitaminer?***

Dra slutsatser utifrån föregående undersökningsuppgifter och ta ställning till huvudproblemen i undersökningen:

*Hur motiverad är Millas användning av vitamintillskott?*

*Använder Milla vitaminerna rätt?*

---

---

---

---

---

---



b) Förbered er på att presentera resultaten av undersökningsfasen och ert blogginlägg till de övriga grupperna. Diskutera de råd ni gett med de andra. Vilka råd skulle de övriga eleverna ge Milla?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---