

Matlagning och näringslära, DVD/video

Qca/VK

Festlunch i skolan

VHS, 14 min.

Hs, Gy

-

uQca/VK

Från böna till kaffe

VHS, 10 min.

Åk 4-6 ;
Hs

-

uQcaa/VK

Hajar du detta om fisk?

VHS, 23 min.

Åk 4-6 ;
Hs ; Gy ; Vux

-

uVcbb/VK

Hälsa & näringslära

VHS, 16 min.

Åk 4-6 ; Hs

2002.

Allt vi äter och dricker påverkar hur vi mår. Så vad behöver vi få i oss för att må bra? Och varifrån hämtar vi vår energi? Filmen skildrar på ett tydligt sätt vilka näringsämnen vi måste få i oss varje dag, förklarar vad de gör för nytta, ger exempel på olika bristsjukdomar och visar hur matpyramiden fungerar mm.

Vn/VK

Kroppen : myter, mat & hälsa [Program 1-3, 5-6].

VHS, 2

tim., 24 min.

1998.

Innehåll: 1. Matrötter ; 2. Vikten av vikten ; 3. Äta bör man...men när? ; 5. Vettigt svettigt ; 6. Småätarna.

Qca/VK

Friskt vågat : mat - hälsa - ungdom

[Program 0-6].

VHS, 1 tim., 55 min.

1996.

Innehåll: 0. Informationsprogram för lärare ; 1. Mat och ideal ; 2. Mat för kroppen ; 3. Mat i butiken ; 4. Mat i all hast ; 5. Mat i skolan ; 6. Mat & träning.

uQcaf/VK

Globala varningar : Kaffet har sitt pris.

VHS, 5 min.

Åk 4-6 ; Hs

2001.

Kaffe är en stor handelsvara. I Afrika har betesmarker och åkrar blivit kaffeplantager som kräver bekämpningsmedel och föroreningar vatten och marker. Den enda försörjning är numera att jobba på plantagerna och det är dåligt betalt.

Qcab/VK

Cretan diet the pleasure of your body and soul

VHS, 48 min.

Gy, Vux

Grekisk mat.

Qcab/VK

Järnbrist - "den tredje kvinnan"

VHS, 9 min.

Hs, Gy, Vux

-

Vn/VK

Kroppen : myter, mat & hälsa

[Program 7-11]

VHS, 2 tim., 27 min.

1998.

Innehåll: 7. Tarmar som larmar ; 8. Det stora suget ; 9. Med tungan rätt i mun ; 10. Typ mat ba' ; 11. Tinkurer & fytokemikalier.

Qca/VK

Mindre fett men rätt

VHS, 12 min.

Hs, Gy

Filmen handlar om hur du kan må bättre genom

att sänka dina blodfetter med bättre matvanor. Videon visar på ett pedagogiskt sätt hur man minskar mättat fett i kosten och hur man hittar livsmedel med nyttigt fleromättat fett.

uQcaa/VK

Min första bak & matvideo

VHS, 50 min. Åk 1-6

1994.

Qcab/VK

Pajen : en film om mat & allergi

VHS, 10 min. Vux

-

Qca/VK

Rätt & fel om fett

VHS, 15 min. Hs, Gy

Fett är nödvändigt, men debatten i massmedia har skapat en viss förvirring om fettets betydelse för hälsan. Vetenskapsjournalisten Maria Borelius intervjuar här forskare, läkare och barnmorskor om forskning kring och attityder till fett.

Qcaa/VK

Viltveckor i Ålands hotell- och restaurangskola

VHS, 45 min. Gy, Vux

1993.

uQca/VK

Världsmat : Antonio i Spanien

VHS, 15 min. Åk 1-6

2002.

Vi får bekanta oss med vardagslivet i Spanien, se vad man äter, var man handlar och hur man tillagar maten.

uQca/VK

Världsmat : Ayquerim i Kazakstan.

VHS, 15 min. Åk 1-6

2002.

Vi får bekanta oss med vardagslivet i Kazakstan, se vad man äter, var man handlar och hur man tillagar maten.

uQca/VK

Världsmat : Donatello från Italien.

VHS, 15 min. Åk 1-6

2002.

Vi får bekanta oss med vardagslivet i Italien, se vad man äter, var man handlar och hur man tillagar maten. Donatello är med farmor när hon lagar färsk pasta.

uQca/VK

Världsmat : Joe i Libanon.

VHS, 15 min. Åk 1-6

2001.

Vi får se vad man äter i Libanon och hur man tillagar det.

uQca/VK

Världsmat : Mik från Thailand.

VHS, 15 min. Åk 1-6

2002.

Vi får bekanta oss med vardagslivet i Thailand, se vad man äter, var man handlar och hur man tillagar maten. Mik ska laga maten till sin mormors födelsedagskalas. Han följer med sin mamma och handlar och lägger nät tillsammans med pappa.

uQca/VK

Världsmat : Rafael i Bretagne.

VHS, 15 min. Åk 1-6

Vi får bekanta oss med vardagslivet i Bretagne, se vad man äter och hur man tillagar det.

uQca/VK

Världsmat : Rénymol från Indien.

VHS, 15 min. Åk 1-6

2002.

Vi får bekanta oss med vardagslivet i Indien, se vad man äter, var man handlar och hur man tillagar maten. Tolvåriga Rénymol gillar att laga mat och får hjälpa sin mamma att laga till festmåltiden till pappans födelsedag.

uQca/VK

Världsmat : Rosita från Mexico.

VHS, 15 min. Åk 1-6

2002.

Vi får bekanta oss med vardagslivet i Mexico, se vad man äter, var man handlar och hur man tillagar maten. Rosita ska få följa med sin mamma för första gången till marknaden och handla ingredienser till "mole" som de ska äta till Mardi

uQca/VK

Världsmat : Shuntsuke i Japan.

VHS, 15 min. Åk 1-6

2002.

Vi får bekanta oss med vardagslivet i Japan, se vad man äter, var man handlar och hur man tillagar det.

uQca/VK

Världsmat : Tracy-Ann på Jamaica

VHS, 15 min. Åk 1-6

2002.

Vi får bekanta oss med vardagslivet på Jamaica, se vad man äter, hur man fiskar, var man handlar och hur man tillagar maten.

uQca/VC

Pussel. 292

VHS, DVD, 15 min. Åk 1-3

2006.

Denna vecka frossar Pussel i mat. Jeanette ordnar fest och Pussel undersöker världens konstigaste mat.

Qcbc/VC

Tvätta!

DVD, 13 min. Hs

2004.

Att flytta hemifrån är frihet! Max tycker att det nya livet utan mammas överdrivna omsorger är underbart! Men det nya livet kräver också nya kunskaper... En sak man måste kunna är att tvätta kläder. Det kan låta lätt, men de kryptiska tvättråden i kläderna är mer svårtydda än Max kunnat tro vilket får oanade konsekvenser... En favorittröja som plötsligt är för liten är bara början, och när han tom får spydiga kommentarer om sina missfärgade underkläder av grabbarna på innebandyn är måttet rågat. Men vad ska han ta sig till? Det ser mörkt ut för Max och hans tvätt tills han en dag möter Gun i tvättstugan. Gun visar sig vara en allt annat än tråkig gammal tant, och hennes annorlunda och dansanta sätt att lära ut tvättråd blir en succé!

Gras, den mexikanska påsken.

uQca/VK

Världsmat : Sinolda i Grekland.

VHS, 15 min. Åk 1-6

2002.

Vi får bekanta oss med vardagslivet på Grekland, se vad man äter, var man handlar och hur man tillagar maten. Sinolda är med och förbereder maten till den stora festen under påsken då fastan bryts.

Qcaf/VK

Ängsblommor & äppelskrutt

VHS, 20 min. Gy, Vux

-

uQca/VK

Pussel. 293

VHS, DVD, 15 min. Åk 1-3

2006.

Varför måste vi äta? Varför är man allergisk mot mat? Jeanette bjuder på mellanmål med fantasi.