



Arbejdsopgaver

Motion, kropsvægt og livstil

Baseret på side 86, 110, 111, 114

1. Overvej hvad der kan motivere dig til at dyrke motion ud fra listen på side 110 i bogen. Diskutér i grupper hvad I synes er de to vigtigste motiver for at dyrke motion.
2. Undersøg figur 119 side 86. Hvad viser figuren om danskernes motionsvaner i forhold til alder og køn?
 - a) Diskutér i gruppen hvad I tror er den/de vigtigste årsager til at en del unge stopper med at dyrke motion.
 - b) Hvorfor bekymrer det sundhedsmyndighederne at der sker et markant fald i andelen, som dyrker motion i overgangen fra børn til unge?
3. Hvad forstår man ved BMI?
4. Hvordan bruges BMI til at vurdere om man er normalvægtig eller undervægtig/overvægtig – og hvilke usikkerheder er der ved denne metode?
5. Hvad viser figur 156 om antal danskere med svær overvægt i forhold til alder?
6. Hvorfor betragter sundhedsmyndighederne overvægt som et sundhedsmæssigt problem?
7. Hvilke uheldige konsekvenser kan der være ved at sundhedsmyndighederne arbejder på at forebygge overvægt blandt danskere?
 - a) Diskutér hvorvidt I mener, der i samfundet er et passende syn på overvægt.
8. Figur 160 viser eksempler på overskrifter på slankekure som de kan se ud i danske ugeblade. Redegør for hvorvidt et vægttab 3 kg i løbet af tre dage er realistisk, når et kg kropsfedt indeholder cirka 30.000 kJ, og det daglige energiforbrug for henholdsvis kvinder og mænd er cirka 9000 og 11.000 kJ.
 - a) Diskutér hvorvidt det bør være lovligt at reklamere for slankekure som fysiologisk betragtet er helt urealistiske.
 - b) Undersøg på internettet hvad der typisk findes af slankekure, hvis man søger på: Slankekur og et antal kg eller antal uger.
9. En ung kvinde med et BMI på cirka 25 (1,67 m høj og 70 kg) ønsker at tabe sig og begynder derfor at gå til fitness 2 gange om ugen i en time svarende til et energiforbrug på 1.800 kJ pr time, og uden hun spiser mere.
 - a) Udregn hvor mange uger der vil gå før hun har tabt sig 2 kg.
 - b) Pigen er glad for træningen og forsætter med den. Hun begynder også at cykle til skole 3 km næsten hver dag. Efter et år viser det sig at hun har tabt sig 8 kg. Diskutér hvad årsagen kan være til at hun ikke har tabt sig mere.
 - c) Vurdér hvorvidt I tror pigens vil være tilfreds med sit vægttab, og hvorvidt hun mon har ændret livsstil til også fremover at dyrke motion.