



## Kapitel 2: Overvægt og spiseforstyrrelser

### Inspiration til projektopgave:

#### *Overvægt og spiseforstyrrelser:*

Tag udgangspunkt i kapitel 2 i bogen i "Hvad i alverden spiser du?"

1. Start med at stille mindst ti arbejdsspørgsmål, for eksempel:
  - Hvorfor er der så mange unge, der har spiseproblemer eller er overvægtige?
  - Kan man have et godt liv, selv om man er overvægtig? Hvordan?
  - Hvad er symptomerne på de forskellige spiseforstyrrelser?
  - Hvordan kan man få hjælp, hvis man har en spiseforstyrrelse?
  - Hvad kan man gøre, hvis man er overvægtig?
  - Er BMI en ordentlig måde at måle, om man er undervægtig, normal eller overvægtig?
  - .....
  - .....
2. Find informationer og links.
3. Lav interviews med personer der ved noget om emnet (for eksempel skolens sundhedskoordinator, en sundhedsplejerske, en skolelæge, en diætist (for eksempel på sygehuset) eller kommunens sundhedsteam)
4. Forslag til fremlæggelse og produkt: Lav en film med interviews med unge, der har problemer med vægten eller en spiseforstyrrelse.

Lav et sundheds- og motionsprojekt med forslag til et sundere liv, for eksempel en kost- og motionsplan for en uge.

Opgaven stammer fra [www.hvadspiserdu.dk](http://www.hvadspiserdu.dk) De er baseret på kapitel 2 i bogen "Hvad i alverden spiser du?", forlaget Syncope, 2010