

# Lärarhandledning – Himla gott, himla bra

Knuten är en symbol för vår kamp mot typ 1-diabetes

## Kul att du och din klass vill lära er mer om typ 1-diabetes!

Himla gott, himla bra är Barndiabetesfondens utbildningsatsning i samarbete med ICA Stiftelsen med syfte att öka kunskapen om typ 1-diabetes. Det vill vi göra genom att ge unga en inspirerande introduktion till kost- och näringslära och förståelse för sambanden mellan mat och hälsa.

I Sverige lever ca 8 000 barn med typ 1-diabetes. Trots sjukdomens allvar och omfattning råder stor okunskap som försvårar livet för barn med sjukdomen. Forskningen har inte hittat något samband mellan matvanor, livsstil och uppkomsten av typ 1-diabetes men trots det råder många myter kopplat till just mat. Som att man får sjukdomen av för mycket socker, eller myter om vad man får eller inte får äta om man har typ 1-diabetes. Dessa myter vill vi slå hål på!

Att äta bra är viktigt för alla barn för att må bra, växa och orka med skola, träning och annat kul. För en person med typ 1-diabetes är det extra viktigt att äta bra och lära sig om mat, kropp och hälsa, för att hålla blodsockret på en jämn nivå och för att må bra på kort och lång sikt. Den mat som rekommenderas för personer med typ 1-diabetes är samma mat som rekommenderas för alla människor, enligt Livsmedelsverkets rekommendationer. Det är alltså ingen specialkost som gäller.

I utbildningsatsningen ingår den faktsäckade kokboken "Himla gott, himla bra" som väcker lust att experimentera i köket och ger barn och unga en lekfull och gedigen introduktion till kost- och näringslära. Bok och studiematerial baseras på Livsmedelsverkets riktlinjer och de nordiska näringsrekommendationerna (NNR12). Boken är lika värdefull i hemmet som i skolan och kan med fördel användas i undervisning i åk 5–9 (LGR11: Hemkunskap – Mat, måltider och hälsa, Biologi – Kropp och hälsa, Idrott – Hälsa och livsstil), fristående eller tillsammans med studiematerialet som gör det enkelt och roligt för elever att lära sig om sambanden mellan kost och hälsa samt om typ 1-diabetes.

Studiematerialet ska stimulera ett elevaktivt arbetssätt och lekfullt lärande med utrymme för diskussion och reflektion. Fokus ska vara på att få upp elevernas medvetenhet kring typ 1-diabetes samtidigt som de får en ökad förståelse för sambanden mellan kost och hälsa. Eleverna ska få en inblick i hur det är att leva med typ 1-diabetes samt lära sig att typ 1-diabetes inte orsakas av mat eller livsstil. Att faktum är att ingen vet varför man kan få typ 1-diabetes och att det kan drabba vem som helst. De ska också lära sig om bra mat, och att den mat som är bra personer som har 1-diabetes är den mat som rekommenderas till alla människor.

Lycka till!



Telefon  
013-10 56 90



Webb  
[www.barndiabetesfonden.se](http://www.barndiabetesfonden.se)



**Barndiabetesfonden**  
För kampen mot typ 1-diabetes

## Mål

Målet med Himla gott, himla bra är att:

- Öka kunskapen om typ 1-diabetes och få en förståelse för hur det är att leva med sjukdomen.
- Slå hål på vanliga myter om typ 1-diabetes kopplat till mat.
- Ge kunskap om vad bra mat är och varför det är viktigt att äta bra mat.

## Målgrupp

Materialet är tänkt för elever i årskurs 5. Det kan också komma till nytta i andra årskurser. Lärarhandledning är tänkt att fungera som inspiration – så ta för dig av det som passar dig och din klass. Det är du som känner din klass och dina elever bäst.

## Arbetsmaterial

I arbetsmaterialet finner du övningar och inspiration för ditt arbete med klassen.

På sidan [www.barndiabetesfonden.se/ica/himlagotthimlabra/studiematerial/](http://www.barndiabetesfonden.se/ica/himlagotthimlabra/studiematerial/) finns följande material att ta del av:

- Filmen **”Leva med typ 1-diabetes”**. 20 minuters film som ger insikt i hur det är att leva med typ 1-diabetes. Vi får följa en flicka med typ 1-diabetes under en dag.
- **Tillhörande reflektionsfrågor**. Frågor att reflektera och diskutera kring efter att klassen har sett filmen ”Leva med typ 1-diabetes”.
- Broschyren **”Vad är typ 1-diabetes”**. Ger eleverna en grundläggande kunskap om typ 1-diabetes och en introduktion till kost- och näringslära.
- **Quiz/kahoot** med 15 frågor (med 4 olika svarsalternativ) om typ 1-diabetes. Frågorna lämpar sig bra till kahoot på smartboarden. Tillhörande facit.
- Presentationen **”Om mat”**. Ett presentationsmaterial som gör det enkelt för dig som lärare att presentera och diskutera om mat och om myter kopplat till typ 1-diabetes i klassrummet. Tillhörande presentationsmanus- och diskussionsunderlag.
- **Recept och matexperiment** finns tillgängligt här: [www.barndiabetesfonden.se/ica/himlagotthimlabra/recept/](http://www.barndiabetesfonden.se/ica/himlagotthimlabra/recept/)  
Recept för eleverna att testa hemma och experiment att testa tillsammans i klassrummet eller i hemmet. Låt eleverna smaka, känna och testa och ha kul tillsammans i klassrummet.



Telefon  
013-10 56 90



Webb  
[www.barndiabetesfonden.se](http://www.barndiabetesfonden.se)



**Barndiabetesfonden**  
För kampen mot typ 1-diabetes