

# KINO WYCHOWUJE ZDROWE POKOLENIE

Program edukacyjny kina Luna na rok szkolny 2017/2018

## SZKOŁA PODSTAWOWA ZDROWIE I ŻYWIENIE



### 1. CAŁY TEN CUKIER (wiek 7+)

reż. Damon Gameau, 2014, Australia, dystrybucja: Spectator

„Cały ten cukier” to film dokumentalny nowej generacji, który w wesoły sposób opowiada o trudnych sprawach. Autor scenariusza, reżyser i jednocześnie główny bohater podejmuje ryzykowny eksperyment na własnym ciele i zdrowiu, decydując się na spożywanie 40 łyżeczek cukru dodanego dziennie. Odpowiada to ok. 160 g, które pomnożone przez liczbę dni w roku dają zawrotną sumę ponad 58 kg!

Taką ilość cukru spożywa przeciętny konsument w Australii, uwaga: bez słodczy! To jest właśnie główne i najważniejsze przesłanie filmu – tę olbrzymią ilość cukru pochłaniamy w przetworzonej żywności reklamowanej jako „healthy food”: w płatkach śniadaniowych, jogurtach owocowych, sokach i napojach, sosach i dodatkach, pieczywie, wędlinach, gotowych sałatkach...

Damon Gameau zjada swoje 40 łyżeczek cukru codziennie przez 60 dni, w tym czasie odbywając podróż do swojej wątroby, układu krążenia, ale także do społeczności Aborygenów oraz do USA. Pokazuje powszechność chorób cywilizacyjnych w dzisiejszym świecie i zadziwiającą akceptację tej rzeczywistości przez opinię publiczną,

być może pod wpływem reklam i „spisku cukrowego” producentów, którym udało się przekonać tłumy konsumentów, że kalorie z cukru mają taką samą wartość, jak kalorie np. z warzyw.

Tymczasem nasz bohater spożywa tę samą liczbę kalorii co przed eksperymentem, ok. 2 300 dziennie, a tyje! Na własne oczy widzimy powstawanie tzw. tłuszczu wisceralnego w jego ciele, który jest tego przyczyną. A zatem puste kalorie odżywczym kaloriom nierówne.

W filmie widzimy również, jak australijski aktor pozostaje pod stałą opieką lekarzy i dietetyków, czy też rozmawia z autorami badań i książek, którzy od lat udowadniają chorobotwórcze i uzależniające działanie cukru. Dzięki niebanalnym ujęciom i komunikatom „w pigułce” jest to doskonała jakość przekazu, daleka od nudnych gadających głów. Kolejne obrazy pokazują różnice w trawieniu glukozy i fruktozy oraz „haj cukrowy” w mózgu – dla nas jako widzów warte więcej niż kilka tysięcy słów naukowców.

## 2. CO MASZ NA TALERZU? (wiek 8+)

reż. Catherine Gund, USA, 2009, 76 min., dystrybucja: Aubin Pictures

Bohaterkami filmu dokumentalnego Catherine Gund są dwie jedenastoletnie dziewczynki, które chcą sprawdzić, skąd bierze się jedzenie na ich talerzach. Wszystko za sprawą małych, wyjątkowo smacznych pomidorków cherry, które tak zasmakowały dziewczynkom, że te postanowiły dowiedzieć się, kto je wyprodukował.

W ten sposób bohaterki Sadie i Safiyah trafiają na temat, który pochłania je bez reszty. Poznają rolników, ekspertów do spraw żywienia, działaczy społecznych i zwykłych ludzi, z którymi rozmawiają o pochodzeniu żywności i zdrowej diecie. Śledzą całą drogę, którą muszą przebyć różne produkty, by ostatecznie trafić na sklepową półkę. Z wrodzoną dziecięcą ciekawością, bez skrępowania zadają dorosłym pytania, chcąc dowiedzieć się, co dokładnie trafia na ich talerze, dlaczego produkty są transportowane z odległych końców świata, skoro można je także wyprodukować w kraju, kto zajmuje się pakowaniem, dowożeniem i co dzieje się z resztkami, które nie zostały sprzedane. W prowadzonym śledztwie odwiedzają sieci supermarketów, targi spożywcze, fast foody i szkolne stołówki. Ich uwagę skupiają ekologiczne metody uprawy roślin i hodowli zwierząt. Dziewczynki biorą też pod lupę popularne na całym świecie chrupki kukurydziane oraz inne produkty dostępne w sklepach spożywczych, by dowiedzieć się, z czego tak naprawdę są zrobione. To, czego się dowiadują, nie przypada im do gustu...

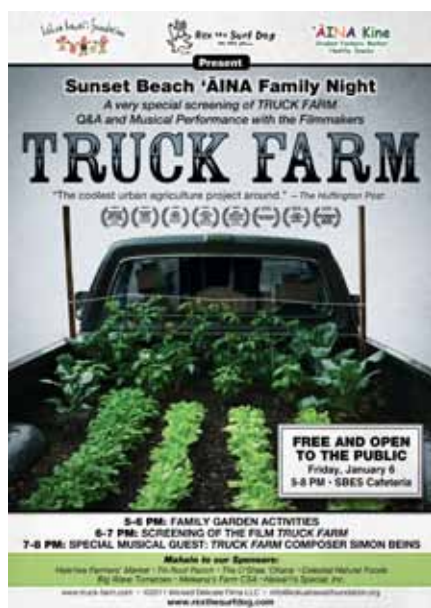


## 3. ŁOWCY MIODU (wiek 9+)

reż. Krystian Matyszek, 2016, Polska, dystrybucja: Mayfly

Łowcy miodu są pierwszym polskim pełnometrażowym, wysokobudżetowym filmem przyrodniczym, który wykorzystuje najnowsze zdobycze techniki do ukazania życia pszczoł. Dokument Krystiana Matyska pełni również ważną funkcję edukacyjną i interwencyjną: analizuje niebezpieczeństwa, jakie grożą ludzkiej cywilizacji z powodu masowego ginięcia rodzin pszczelich. Razem z aktorką Magdaleną Popławską podążamy poprzez Europę i Azję w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie, czy możliwe jest uratowanie pszczoł przed zagładą? Łowcy miodu piszą wspólną historię człowieka i pszczoł: począwszy od nowoczesnych wielkomiejskich pszczelarzy, poprzez baszkirskich odnowicieli średniowiecznych technik bartniczych, skończywszy na nepalskich kontynuatorach starodawnych tradycji zbierackich.

Kamera Krystiana Matyska przenika do wnętrza uli, ukazując fascynujący obraz żywych, doskonale zorganizowanych i silnie zhierarchizowanych pszczelich społeczności. Łowcy miodu przykuwają uwagę wysmakowaną formą audiowizualną. Szczególnie zachwyca organiczna jakość obrazu, precyzyjnie skomponowane kadry ukazujące tajemnice życia pszczoł uchwycone specjalistyczną kamerą Phantom, która kręci nawet 500 tys. klatek na sekundę. Pozwala to ukazać pracę tych pożytecznych owadów z nieznaną polskiemu kinu szczegółowością. Dokument przedstawia nietuzinkowych bohaterów podejmujących walkę w obronie małych stworzeń, których zagłada może doprowadzić do katastrofy ekologicznej. Aktywiści działający na rzecz pszczoł reprezentują cały przekrój społeczeństwa. Poznamy między innymi: Kamila Baja pracownika korporacji hodującego pszczoły na dachach modnej warszawskiej galerii handlowej, Adama Kolatora bartnika z Puszczy Białowieskiej, czy hodowcę matek Marię Gembalę, która opowie, na czym polega proces inseminacji oraz w jaki sposób pszczoły wybierają królową.



## 4. FARMA NA CIĘŻARÓWCE (wiek 10+)

reż. Ian Cheney, USA, 2011, 48 min.,  
dystrybucja: Wicked Delicate Film

Chcieć, to móc! Twórcy filmu udowadniają, że uprawa ekologicznej żywności jest możliwa nawet w samym sercu tak wielkiego miasta, jak Nowy Jork. Dokument „Farma na ciężarówce” za pomocą zabawnej animacji pokazuje, jak założyć własną hodowlę warzyw dysponując jedynie starą ciężarówką i dużą dozą kreatywności.

Bohaterowie filmu wykorzystując technologie stosowane przy budowie ogrodów na dachach, przekształcili Dodge’a pickupa z 1986 roku w mobilną minifarmę i wyruszyli z rodzinnego Brooklynu w podróż po Nowym Jorku. Ich przejażdżka ma na celu znalezienie odpowiedzi na pytanie, czy nowojorczyści są w stanie wyżywić się sami. W trakcie wyprawy ekipa spotyka „miejskich rolników”, właścicieli nietypowych ogrodów oraz ludzi działających na rzecz rozwoju rolnictwa i równowagi utraconej na skutek postępującej urbanizacji. Okazuje się, że w miejskiej dżungli można spotkać więcej podobnych do nich „szaleńców”. Ian, Simon i Stephanie poznają rolnika uprawiającego ponad pół hektara ziemi na dachu starego magazynu, wolontariuszy biorących udział w przekształceniu nieużywanego

boiska baseballowego w 3 akrową farmę, inżynierów, którzy na zaniedbanej barce zakładają pływający ogród oraz artystę, który stworzył przepiękne wiszące ogrody w swoim studiu na Manhattanie. Wszystkich tych ludzi i ich projekty łączy optymizm, innowacyjność oraz zamiłowanie do ekologicznych upraw. Jednak gdy tytułowa farma na ciężarówce pada ofiarą niespodziewanego ataku, pojawia się pytanie, czy cały wysiłek włożony w projekt ma sens? Może jednak warto pogodzić się z uprzemysłowieniem rolnictwa i produkcją na wielką skalę?

Film w lekki i przystępny sposób porusza niezwykle ważne i aktualne tematy dotyczące niekonwencjonalnego, organicznego rolnictwa, a narracja w formie piosenek wykonywanych przez zespół The Fishermen Three and Colin Cheney towarzysząca opowieści na długo pozostanie w głowach widzów.



## 5. ZJEDZ TO (wiek 10+)

reż. Grant Baldwin, 2014, Kanada/USA/Wlk. Brytania,  
dystrybucja: Against Gravity

Jedzenie to obsesja naszych czasów. Wszyscy kochamy jeść i z zapalem oglądamy kulinarne programy, magazyny i blogi. Jak to możliwe, że mając tak pozytywny stosunek do jedzenia, wyrzucamy dziś do kosza aż 50% żywności, którą produkujemy i to nie dlatego, że jest ona niejadalna, ale dlatego, że źle i nieatrakcyjnie wygląda?

Film śledzi proces marnotrawienia jedzenia zarówno na farmach produkujących żywność, jak i w naszych domach. Okazuje się, że co roku w USA wyrzucamy do kosza produkty warte miliony dolarów. A dzieje się to w kraju, w którym 1/10 mieszkańców regularnie głoduje. Twórcy filmu zdecydowali się przez 6 miesięcy nie kupować jedzenia, lecz żywić się wyłącznie produktami, które normalnie trafiłyby na śmietnik. Wynik tego eksperymentu okazał się niezwykle szokujący i zmusił ich do zastanowienia się nad naszym stosunkiem do żywności.

Film przedstawia szerokie konsekwencje masowego dziś trwonienia jedzenia. Twórcy pokazują eksperyment, któremu się poddali i przytaczają wywiady ze znanymi badaczami i działaczami w tym zakresie. Autor, aktywista i wykładowca Tristram Stuart ujawnia szokujące dane dotyczące żywnościowych odpadów i nakłania do bardziej odpowiedzialnego zarządzania światowymi zasobami. Z kolei ekspertka Dana Gunders, autorka bloga o marnowaniu żywności grist.org, objaśnia, na czym polega nasza obsesja na temat dat ważności produktów. Jonathan Bloom, autor bloga wastedfood.com, tłumaczy, dlaczego marnujemy obecnie tyle jedzenia, jaki ma to wpływ i jak możemy temu przeciwdziałać. Film ujawnia również szeroki, filozoficzny aspekt marnowania produkowanych przez nas zasobów żywności, który ma tak dewastujący wpływ na naszą planetę.



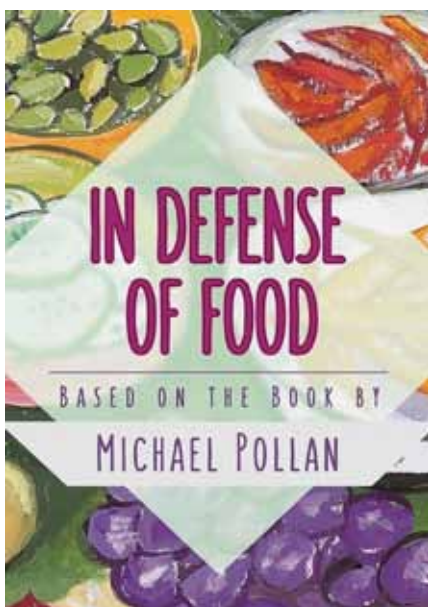
## 6. WIĘCEJ NIŻ MIÓD (wiek 10+)

reż. Markus Imhoof, 2012, Niemcy/Austria/Szwajcaria,  
dystrybucja: Against Gravity

Dokument o pszczołach? Można by się spodziewać zwyczajowego filmu przyrodniczego z mnóstwem ładnych obrazków i ciepłym głosem narratora wprowadzającym nas w szczegóły owadziej egzystencji. Choć intrygujący film Markusa Imhoofa zawiera szereg utrzymanych w takim stylu sekwencji, to jest jednak – zgodnie z tytułem - czymś więcej. Pszczoły funkcjonują tu jako pars pro toto; zgłębienie ich obecnej sytuacji staje się dla reżysera punktem wyjścia do przemyślenia większych spraw.

W filmie Imhoofa widzimy, jak zmienił się przemysł pszczelarski z biegiem lat. Dziadek reżysera, który przechadza się po górskich łąkach i dogląda swoich przydomowych uli jest już reliktem przeszłości. Dziś hodowla pszczół to wielki interes, a stereotyp pszczelarza buszującego we własnym ogródku w siatkowym kapeluszu niewiele ma wspólnego z tym, jak prowadzi się ten biznes obecnie. Wspomniany Amerykanin wozi swoje pszczoły wzdłuż i wszerz stanów, żeby wyeksploatować je

do granic możliwości. Szpikowane antybiotykami, wystawione na działanie pestycydów czy wysyłane pocztą (w kopertach!) owady padają ofiarą krótkowzrocznej logiki kapitalizmu. Możliwe, że w pędzie ku maksymalizacji zysku przedstawiciele tej branży przy okazji podpisali wyrok śmierci na pszczoły. Imhoof pokazuje, że usiłując sterować każdym aspektem pszczelego życia (kontrola rozrodczości), człowiek doprowadził do pojawienia się tajemniczego zjawiska masowej śmierci tych owadów. Można by się pokusić o interpretację polityczną: graniczący z faszyzmem kapitalizm (pszczoły w ciężarówkach, dążenie hodowców do utrzymania „czystości rasy”) żeruje tu na niewinnych pszczelich komunach.



## 7. W OBRONIE JEDZENIA? (wiek 13+)

reż. Michael Schwarz, USA/Francja/Tanzania, 2015, 117 min.,  
dystrybucja: KIKIM MEDIA

*Czy chleb, który jemy, jest prawdziwym chlebem?*

*Co ma wspólnego kotlet z tym, co jedzą krowy?*

*Dlaczego należy unikać produktów reklamowanych jako zdrowe?*

*Co sprawia, że australijscy Aborygeni chorują po przejściu na zachodnią dietę?*

*Czy aby się zdrowo odżywiać, trzeba być ekspertem od żywienia?*

*Czy jedzenie nie może być po prostu przyjemnością?*

Jedną z głównych myśli, które przekazują nam twórcy filmu, jest ta, że jedzenie nie jest wyłącznie funkcją biologiczną. To także, a może przede wszystkim, funkcja kulturowa, społeczna, ergo towarzyska. Jedzenie wyłącznie w celu zachowania życia traci smak, czyli swój sens.

Film wyreżyserował Michael Schwarz. Wraz z Michaeliem Pollanem, autorem bestsellerowych książek o jedzeniu oraz aktywistą ruchu Slow Food wyruszyli wspólnie w podróż po świecie, aby dotrzeć do sedna jednego z najprostszych możliwych zagadnień: co tak naprawdę powinniśmy jeść? Spotkali przedstawiciele różnych kultur i tradycji żywieniowych – co pomogło nie tylko znaleźć odpowiedź, ale też sformułować kilka prostych zasad opartych na zdrowym rozsądku, których przestrzeganie sprawia, że jedzenie staje się źródłem zdrowia, siły i codziennej przyjemności. W obronie jedzenia to fascynująca podróż po świecie kulinariów.

## LICEUM ZDROWIE I ŻYWIENIE



### 8. NAKARMIMY ŚWIAT (wiek 14+)

reż. Erwin Wagenhofer, 2005, Austria, dystrybucja: Against Gravity

Austriacki reżyser Erwin Wagenhofer zabiera nas w podróż śladami żywności, którą codziennie kupujemy. Szlak wiedzie przez Francję, Hiszpanię, Rumunię, Szwajcarię, Brazylię i z powrotem do Austrii. Oglądamy połów ryb przy wybrzeżach Francji i szklarniową uprawę pomidorów w Hiszpanii na obszarze większym niż kraje Beneluksu, zbiór bakłażanów w Rumunii i brazylijskie pola soi. I przemysłową hodowlę kurczaków. Gościmy w lepiankach brazylijskich głodujących chłopów, którzy poją dzieci brudną wodą, i w siedzibach korporacji, których roczne dochody wielokrotnie przewyższają budżet niejednego państwa.

Badając pochodzenie warzyw kupowanych w supermarkecie i zastanawiając się, dlaczego codziennie w Wiedniu wyrzuca się chleb, którego wystarczyłoby dla wyżywienia obywateli Grazu - drugiego co do wielkości miasta Austrii - Wagenhofer próbuje odpowiedzieć na pytanie, co my, obywatele Europy, mamy wspólnego z głodem na świecie.

To film o tym, że europejska trzoda zjada amazońskie lasy tropikalne. Film o żywności i o globalizacji, o rybakach i farmerach, o pokonujących długie dystanse kierowcach wielkich ciężarówek i o wszechmocnych zarządach korporacji, o przepływie dóbr i pieniędzy, film

o ubóstwie pośród niewyobraźnego bogactwa i o ludziach umierających z głodu na oczach sytej Europy (a może raczej tuż obok Europy, odwróconej do nich plecami?). Jednym z rozmówców reżysera jest Jean Ziegler, specjalny wysłannik Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw żywności. Trudno mu nie uwierzyć, kiedy mówi: "Gdyby pozwolić rozwinąć się rolnictwu, można by wyżywić 12 miliardów ludzi. Innymi słowy: jeśli jakieś dziecko w tej chwili umiera z głodu, to znaczy, że zostało z premedytacją zamordowane".



### 9. ZIARNO: NIEZNANA HISTORIA (wiek 14+)

reż. Jon Betz, Taggart Siegel, USA, 2016, 94 min.,  
dystrybucja: Against Gravity

Nasiona to jedna z najcenniejszych rzeczy na Ziemi. Te żywe zarodki to małe kapsuły czasowe, które przechowują wiadomości z przeszłości naszej planety. To również życie samo w sobie – dzięki nim mamy, co jeść, w co się ubrać i surowce istotne dla naszego codziennego życia.

W XX wieku w Ameryce Północnej zniknęło 94% nasion warzyw. Postęp technologiczny i żądza zysku doprowadziły do zmechanizowania rolnictwa i wysiewu na monstrualną skalę genetycznie modyfikowanych, identycznych roślin. Naukowcy ostrzegają przed załamaniem globalnej produkcji bananów, pomarańczy, kawy i kokosów z powodu krótkowzrocznego polegania wyłącznie na jednej odmianie nasion.

Nasiona są dziś towarem, który jest własnością prywatnych korporacji. Zmodyfikowane genetycznie rośliny, wyhodowane w sterylnych laboratoriach dominują nie tylko na polach rolników, lecz także na stołach ludzi na całym świecie. Film pokazuje co możemy zrobić, aby utrzymać pieczołowicie budowaną od tysiącleci obfitość nasion. Nie wszystko bowiem jest

stracone. Cała nadzieja w ruchach oddolnych, podejmowanych przez aktywistów, ekologów, naukowców, a także niezależnych rolników walczących z monokulturą upraw. Protesty i marsze w stylu Marszu Przeciw Monsanto mają poparcie milionów ludzi na całym świecie. Idea banku nasion, wspólnotowych ogrodów i upraw, a także nowe pokolenie świadomych i wyedukowanych rolników dają szansę na znalezienie przeciwwagi i bardziej zrównoważone, niezależne rolnictwo. Walka o nie trwa.



## 10. GMO. WSZYSCY JESTEŚMY KRÓLIKAMI DOŚWIADCZALNYMI (wiek 14+)

reż. Jean-Paul Jaud, 2012, Francja,  
dystrybucja: Against Gravity

W 2011 roku miliard ludzi głoduje, a miliard czterysta milionów nie ma dostępu do elektryczności. GMO i energia nuklearna są rezultatem sytuacji gospodarczej po II wojnie światowej i wydają się dziś nie do uniknięcia – ponoć dla naszego dobra... Czy rzeczywiście powinniśmy jednak pozwolić na ich masowe wprowadzenie bez długoterminowych testów?

Po raz pierwszy w historii, zarówno szerokie używanie pestycydów, jak i wpływ GMO na zdrowie, zostały dogłębnie przeanalizowane w trakcie dwuletnich badań, polegających na karmieniu zwierząt różnymi rodzajami sztucznych karm. Takich badań nikt wcześniej nie przeprowadzał, a co więcej – nie opublikował ich wyników, choć oczywistym wydaje się, że propagujące GMO korporacje, instytuty państwowe lub służby ochrony zdrowia powinny wymagać ich od producentów genetycznie modyfikowanej żywności.

Film pokazuje nie tylko badaczy biorących udział w tym naukowym eksperymencie, lecz również ich bezkompromisową walkę o prawdę na temat GMO i jej ujawnienie opinii publicznej. Profesor Seralini oraz jego zespół z Uniwersytetu w Caen opublikował szczegółowe studium o toksyczności GMO 9 września 2012 roku. Okazuje się, że wyniki tych badań są bardzo niepokojące. Nie tylko dowodzą toksyczności GMO, ale również stawiają pod znakiem zapytania dzisiejszy system kontroli i regulacji żywności, zdrowia oraz chemikaliów, które masowo wprowadzane są na rynek jako produkty nieszkodliwe.