



### Cały ten cukier Pressbook

#### Czołówka:

#### Reżyseria:

Damon Gameau

#### Scenariusz:

Damon Gameau

#### Operator:

Judd Overton

#### Montaż:

Jane Usher

#### Produkcja:

Australia

#### Czas trwania:

90 min.

#### OPIS FILMU:

Cukier jest najczęściej spożywaną substancją. Jak to się stało, że zdominował naszą dietę i kulturę? Jakie są tego skutki dla naszych umysłów i ciał?

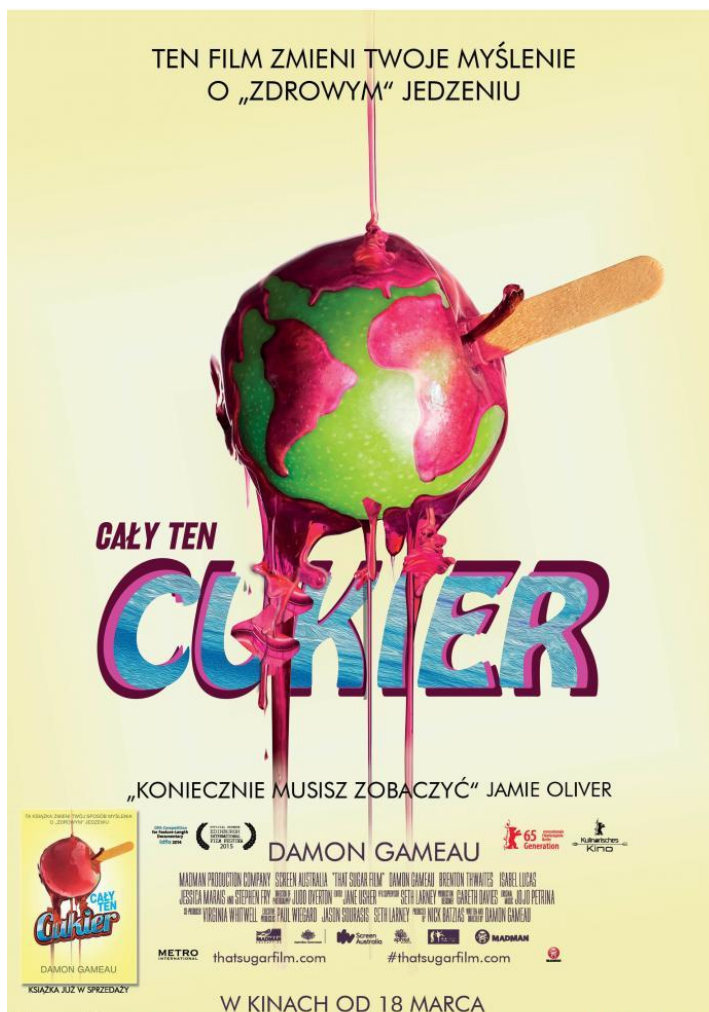
"Cały ten cukier" to film, który właśnie o tym mówi. Damon Gameau przeprowadził niezwykle eksperyment, żeby pokazać, w jaki sposób obecna w tytule substancja wpływa na człowieka. Reżyser jadł tylko jedzenie określane jako "zdrowe", a jednak zawierało ono duże ilości cukru. Film jest

jednocześnie zabawny i pouczający, mówi o problemach przemysłu cukrowniczego, a także o tym, na których półkach w supermarketach znajdziecie niebezpieczne produkty. "Cały ten cukier" zmieni na zawsze wasz sposób myślenia o "zdrowym" jedzeniu, a także wyjaśni, skąd wzięły się nasze obecne przyzwyczajenia kulinarne i co możemy zrobić, żeby je zmienić.

Żeby lekcja była bardziej wciągająca, Damon Gameau samego siebie uczynił obiektem eksperymentu. Reżyser nie jadł cukru przez trzy lata. Następnie, pod nadzorem naukowców i dietetyków, zaczął konsumować 40 łyżeczek tej substancji dziennie przez 60 dni. Sztuczka polega na tym, że nie spożywał on słodkich napojów, czekolady, lodów i innych słodczy. Żywił się tylko tzw. "zdrowym" jedzeniem, które tak naprawdę również jest bogate w cukier. Chodzi np. o niskotłuszczowy jogurt, batoniki zbożowe, soki i płatki śniadaniowe.

Podczas trwania eksperymentu Damon odwiedził społeczność Aborygenów w Amacie w południowej Australii, żeby zobaczyć, czy rdzenni mieszkańcy są edukowani na temat efektów spożywania cukru i jak wpływa on na ich zdrowie.

Materiały dydaktyczne dla Nauczycieli





Kolejnym krokiem była wyprawa do USA i spotkanie z czołowym ekspertem ds. cukru, a także z chłopakiem, który choruje, ponieważ ma w zwyczaju pić dziennie 12 puszek Mountain Dew. Reżyser przygląda się także manipulacjom koncernów, które podstępnie dodają cukier do swoich produktów i robią wszystko, żeby konsumenci się o tym nie dowiedzieli.

### **FESTIWALE:**

2014 - Australijski Instytut Filmowy - nominacja: Nagroda AACTA Award dla Najlepszego pełnometrażowego filmu dokumentalnego

2014 - Międzynarodowy Festiwal Filmowy w Edynburgu - nominacja: Najlepszy pełnometrażowy dokument

2014 - Międzynarodowy Festiwal Filmów Dokumentalnych w Amsterdamie (IDFA)

### **RECENZJA:**

#### **Cały ten cukier**

Autor: Piotr Guskowski, 17 marca 2016 r.

Podobnie jak Morgan Spurlock w głośnym „Super Size Me”, Australijczyk Damon Gameau również czyni obiektem eksperymentu samego siebie. Z tymże, zamiast truć się śmieciowym jedzeniem, sięga wyłącznie po produkty powszechnie uważane za zdrowe (jogurty, koktajle owocowe itd.). Zdziwicie się, ile cukru zawiera przetworzona żywność i jakie ma to konsekwencje dla organizmu. Najbardziej cierpi wątroba, oczywiście przybieramy na wadze, ale nadmiar cukru odbija się również na nastroju. Wykorzystują to koncerny spożywcze. Manipulując granicą słodkości, uzależniają nas tak samo jak dilerzy narkotyków, w dodatku wcale nie muszą się przed nikim ukrywać. Podobnych porównań będzie w filmie więcej. Gameau podejmuje wyzwanie 40 łyżeczek cukru dziennie (średnia krajowa). Równoległe wraz z naukowcami oraz dietetykami analizuje, co się z nim dzieje i dlaczego. Problemy biorą się stąd, że ewolucyjnie człowiek nie jest przystosowany do takiego spożycia cukru. A pod koniec lat 70., kiedy to całą winą za nadwagę, nadciśnienie i inne choroby obarczono tłuszcz, cukrowi się upiekło. Wraz z autorem-bohaterem odwiedzamy Aborygenów i prowincjonalne miasteczko w stanie Kentucky, gdzie dzieci dostają Mountain Dew w butelkach ze smoczkiem. Efekt: pewnemu nastolatkowi trzeba usunąć 26 zębów.

„Cały ten cukier” w lekki i dowcipny sposób obala żywieniowe mity (nie liczy się wcale ilość spożywanych kalorii, tylko źródło ich pochodzenia itd.). Choć chwilami zachowuje się, jakby odkrywał Amerykę, Gameau zbiera po prostu wiedzę w atrakcyjnej, acz już mocno ogranej formie (animowane wstawki, eksperci mówiący do widza z etykiet), konfrontując z prawdą, której niektórzy nie byli świadomi, a inni ją od siebie odsuwali. Temat mógłby być bardziej pogłębiony – na przykład, gdyby twórca nie skupiał się przesadnie na sobie. Mimo to film ma wartość edukacyjną. Dobrze, że pojawia się na ekranach. Szczególnie wobec wciąż niskiej świadomości żywieniowej Polaków. Polecam go tym, którzy rzadko przyglądają się informacjom o wartościach odżywczych produktu. W końcu jeśli z supermarketów usunąć produkty zawierające cukier, półki byłyby prawie tak puste jak w PRL-u.

<http://cojestgrane24.wyborcza.pl/cjg24/1,13,19779910,0,Caly-ten-cukier.html>

[dostęp: 16.08.2016 r.]

Na podstawie materiałów:

<http://www.spectator.com.pl/katalog/ca%C5%82y-ten-cukier>