

Planlægning af måltider. Hvad kan hjælpe mig?

Mad ud fra basislager

Formål

- At deltagerne forstår mulighederne ved et basislager
- At deltagerne kan etablere et basislager hjemme
- At deltagerne undersøger mulighederne for at lave madplaner
- At deltagerne eksperimenterer med madlavning ud fra et basislager

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Opfølgning: "Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre?"
- Basislagerets muligheder
- Madplaner og planlægning af måltider
- Madlavning
- Spisning
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

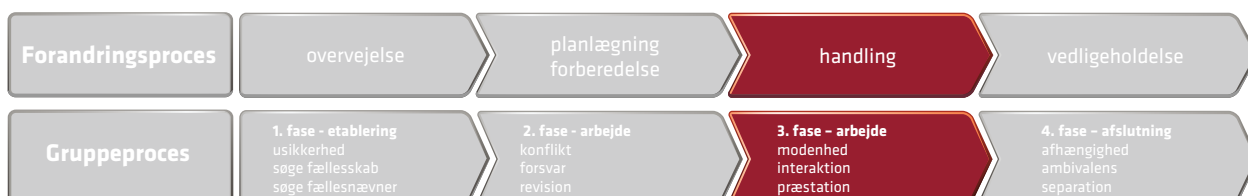
- 3 timer, heraf ca. 1 time til madlavning
- Skolekøkken eller lignende med mange arbejdspladser
- En ernæringsfaglig Livsstilscafemedarbejder
- En ankerperson

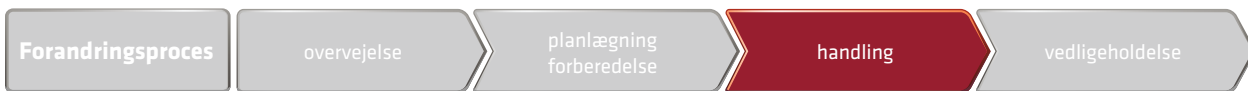
Didaktik

- Deltagerstyret med rammer sat af Livsstilscafemedarbejder (primært abduktiv tilgang).
- Denne mødegang foreslås med mere plenum-aktivitet end tidligere mødegange. Det er af afgørende betydning for mødegangens proces at gøre sig overvejelser om, hvorvidt alle i gruppen er trygge ved at tale, og hvordan inddragelse sker i plenum.
- Gør dine formål tydelige for dig selv, på den måde øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Deltagerne kan have forskellige behov og lyst til at lave mad uden opskrifter.
 Livsstilscafemedarbejder og ankerperson er rollemodeller for god køkkenhygiejne.





Velkommen



Selv om gruppen nu er sammentømret er et velkomstritual fortsat vigtigt for at bekræfte, at vi stadig er sammen som gruppe, at vi har set hinanden og møder hinanden som dem, vi er. Giv hinanden hånd, brug jeres kampråb eller hvilket ritual, der nu er gruppens.

Dagens program introduceres og eventuel praktisk information gives om deltagere, afbud o.l.

Refleksion: Hvad har du været optaget siden sidst?



- 1) Deltagerne fortæller i en lille gruppe på tre-fire deltagere, hvad de har gjort sig af erfaringer siden sidst (forslag: 1 min. til hver).
- 2) Opsamling i plenum, hvor hver deltager fortæller sine vigtigste erfaringer, som han/hun har gjort sig siden sidste møde og hvordan han/hun kan bruge dem videre i forhold til sine forandringer.

Formål

- At deltagerne starter med noget trygt og genkendeligt, men med lille afveksling
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere gruppedynamikken ved dele i både små grupper og i plenum
- At deltagerne får lejlighed til **modeldannelse** ved at høre om ligesindedes erfaringer

OVERVEJELSER

Hvordan introducerer du variationer i siden-sidst-runden?

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan støtter du, at tiden fordeles ligeligt mellem deltagerne?

Hvordan hjælper du deltagerne i gang, hvis det er svært at reflektere og sætte ord på?

Kan du med fordel for gruppedynamikken fremhæve ligheder og forskelle mellem deltagerne?

Hvordan sporer du ind på det, som er væsentligt, hvis deltagerne bevæger sig ind på områder, der ikke er relevante for emnet?

Opfølgning: "Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre?"



- 1) Deltagerne går sammen to og to (forslag: 2 minutter). De fortæller hinanden, hvad de har ønsket at arbejde med uden at komme med egne holdninger og forslag. Lytteren stiller gerne nysgerrige spørgsmål til, hvad den anden konkret vil ændre i sin mad (der kan være overlap fra refleksionen umiddelbart før, men gør det klart, at det nu udelukkende handler om madvaner).
- 2) Parrene guides til at spørge, hvordan det er gået, hvilke erfaringer de har høstet og hvordan de vil arbejde videre med ønsket om ændring i madvaner.
- 3) Plenum: Et par deltagere fortæller kort, hvad de gerne vil ændre, hvordan det er gået og hvordan de vil arbejde videre med det.



Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvad skete omkring dig, da du ændrede maden?
- Hvad blev du opmærksom på?
- Hvad overraskede dig?
- Havde det indflydelse på din familie eller omgangskreds?
- Hvordan kan du imødekomme det?
- Vil du gøre noget anderledes?

Formål

- At deltagerne anvender redskaber til neutralt at støtte andres forandringsproces
- At deltagerne føler sig betydningsfulde som sparringspartnere
- At erhverve redskaber til at få øje på mulige småjusteringer
- **Modeldannelse** ved at høre om ligesindedes erfaringer

OVERVEJELSER

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan hjælper du deltagerne, hvis det er svært at stille reflekterende spørgsmål?

Hvordan sporer du ind på det, som er væsentligt, hvis deltagerne bevæger sig ind på områder, der ikke er relevante for emnet?



Basislagerets muligheder

Basislageret rummer et udvalg af fødevarer, som har lang holdbarhed og derfor er mulige at have som udgangspunkt og supplement til den daglige madlavning.

- 1) Præsentation af et basislager inklusiv halvfabrikata og frostvarer. Sæt varer på bordet, så man kan se nærmere på dem og få varer, man ikke plejer at bruge, i hænderne.
- 2) Lad deltagerne komme med forslag til, hvilke madvarer, der kan være i et basislager (se Bilag 1).
- 3) Inspirer til at eksperimentere med nye og anderledes madvarer eller til at lave ny og anderledes mad ud fra kendte madvarer.

Formål

- At deltagerne får kendskab til, hvad et basislager kan være
- At deltagerne får indsigt i, hvordan et basislager kan være nyttigt
- At deltagerne overvejer, om et basislager passer ind i deres hverdag

OVERVEJELSER

Hvordan tilgodeser du deltagernes præferencer for mad og nuværende færdigheder med madlavning i basislageret?

Hvordan visualiserer du et muligt basislager?

Hvordan skaber du bedst rum for refleksion om basislager passer ind i, den måde, deltagerne gerne vil lave mad og spise?



Madplaner og planlægning af måltider

Madplaner er et redskab, som kan anvendes til at strukturere og planlægge måltider. Der kan f.eks. laves ugeplaner med det varme måltid eller dagsplaner med alle dagens måltider. Madplanerne kan danne udgangspunkt for planlægning af indkøb med indkøbssedler.

- 1) Planlægning af dagens måltider og tips til indkøb modsat hovsa-løsninger (se Bilag 2). Brug deltageres erfaringer.
- 2) I hvilke situationer kan det være nyttigt at bruge madplaner? Hvornår er det ikke praktisk eller muligt?
- 3) Hvad skal man tage hensyn til? F.eks. arbejde, børn, familie, venner, transporttid, fritidsaktiviteter.
- 4) Er det noget, deltagerne kan bruge i deres hverdag? (F.eks. om madplaner frigør mere tid til noget andet, skaber struktur i hverdagen osv.).
- 5) Hvordan får man startet? (F.eks. et skridt ad gangen, planlægge til et par dage, tage udgangspunkt i et eksempel).

Formål

- At deltagerne får lejlighed til at udforske, om madplaner er en metode for dem
- At deltagerne overvejer mulighederne ved at planlægge deres måltider
- At deltagerne får indblik i, hvad det kræver at udarbejde en madplan, og hvad det kan være nyttigt at overveje?

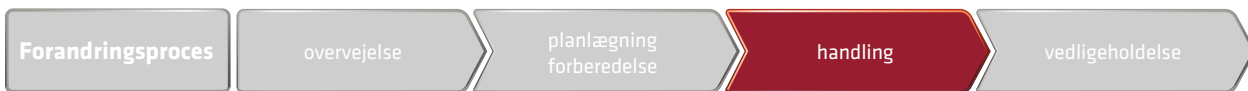
OVERVEJELSER

Hvordan får du alle deltagere involveret, hvis der er store forskelle i erfaringer og evner til at planlægge?

Der findes en øvelse om planlægning af madpakker i øvelseskapitlet.



Pauser er vigtige



Madlavning

Dagens tema er mad lavet ud fra et basislager.

- 1) Deltagerne inddeles to og to og laver mad ud af det indkøbte frosne kød eller fisk, grønsager og kolonialvarer fra et basislager.
- 2) Deltagerne giver bud på, hvilke forskellige retter, man kan lave af de tilgængelige varer. Livsstilscafe-medarbejderen giver eventuelt eksempler på, hvad slutproduktet kan være (udlever opskrifter, hvis der opstår behov), og der gives en tidsramme.
- 3) Deltagerne fordeler sig i madlavningsgrupperne og finder ud af, hvilken ret, de vil lave og hvordan den skal laves.

Livsstilscafemedarbejder giver efter behov støtte til at læse opskrifter, smage til, anrette og påmindelse om tid, der er til rådighed.

Formål

- At deltagerne oplever, at de kan bruge og tilberede hensigtsmæssige råvarer
- At deltagerne afprøver ukendte råvarer og opskrifter sammen med velkendte råvarer i nye kombinationer
- At deltagerne får lyst til at eksperimentere med råvarer og madlavning hjemme

OVERVEJELSER

Kan der være fordele for gruppedynamikken ved at opfordre til nye gruppekonstellationer?

Hvordan undgås klinedannelse og hvordan fordeles ressourcerne blandt deltagerne mest hensigtsmæssigt?

Hvordan støttes til læsning af opskrifter, planlægning af rækkefølge ved tilberedning, tilsmagning, anretning og påmindelse om tidsramme?

Hvilke opskrifter giver størst udbytte i forhold til deltagernes færdigheder, normale tidsforbrug og økonomi?



Spisning

Giv hver enkelt øjenkontakt, når vi alle sidder omkring bordet.

Deltagerne præsenterer deres mad og udfordringer omkring tilberedning. Under spisning snakkes der om, hvordan maden ser ud og hvordan den smager – om deltagerne kan smage de fem grundsmage, hvilke smagsingredienser der er anvendt etc.. Hvordan er dette i forhold til mad, deltagerne laver derhjemme, og har de lyst og mulighed for at lave den slags mad ud fra basislager hjemme?

Giv rammer for oprydning.

**Formål**

- At deltagerne træder frem og tager ejerskab af deres madlavning
- At deltageres selvfølelse og selvtillid styrkes i gruppen
- At nyde mad skabt i fællesskab og give en konkret oplevelse af gruppefølelsen
- At deltagerne overvejer, hvilken betydning rammerne har for måltidet
- At deltagerne kan få ny opmærksomhed på spisemønstre og -vaner, f.eks. mæthed og sult, hastighed af måltid, mængder og fordeling af mad på tallerken osv.

Der findes forslag til øvelser omkring mæthed og tallerkenmodel i øvelseskapitlet (Ekstra øvelse, Bilag 4).

OVERVEJELSER

Hvordan hjælpes deltagere, som har brug for støtte til at fortælle om deres madlavning eller produkt?

Har deltagerne brug for at snakke frit under spisningen, eller er der rum for en mere fokuseret snak om mad?

**Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?**

- 1) Deltagerne skriver i deres notesbog, hvad de har været optaget af og hvad de vil bruge hjemme.
- 2) Der samles op i plenum med en kort runde med input fra alle deltagere.

Formål

- At hver enkelt får stillet skarpt på sine konkrete muligheder for at arbejde med forandringsprocessen hjemme
- At skabe tryghed ved at runde af, som vi startede
- At bevidstgøre, at gruppen er fælles om at arbejde med forandring

OVERVEJELSER

Hvordan støtter du deltagere, som har svært ved at reflektere eller skrive?

Praktisk information

Hvornår og hvor mødes vi næste gang?

Næste mad-mødegang arbejdes med varedeklarationer og fødevaremærkning. Deltagerne opfordres til at medbringe 1-2 fødevarer til 12. MØDEGANG. Det skal være fødevarer, som bruges hjemme, og gerne nogle, som deltagerne er i tvivl om, er hensigtsmæssige i en sund livsstil. Man kan f.eks. tage varedeklarationer med fra en tom emballage.

Til 11. MØDEGANG om bevægelse skal deltagerne tage madpakke og drikkeflaske med. Ligeledes medtages passende tøj og sko i forhold til den bevægelsesaktivitet, deltagerne har besluttet sig for.

**Afslutning**

Afskeds**ritual**. Tak for dejlig mad og jeres indsats i dag.

Køkkenets basislager

Hvor lidt eller hvor meget skal man have hjemme for at kunne lave god mad? Det er der naturligvis mange forskellige opfattelser af, men her giver vi vores bud på et grundlæggende basislager:

Krydderier

- Salt, peber
- Karry – f.eks. ostindisk eller madras
- Kanel
- Muskatnød
- Spidskommen
- Delikatesse- eller edelsüsspaprika

Krydderurter

- Tørrede krydderurter – f.eks. timian, basilikum, oregano, laurbærblade og rosmarin
- Friske krydderurter er dejlige at have stående til at klippe af

Kolonial

- Sukker og eventuelt honning
- Hvedemel
- Havregryn
- Majsstivelse og rasp
- Saucejævner
- Ris, nudler og tørret pasta
- Hakkede eller flåede tomater på brikkarton
- Koncentreret tomatpuré og tomatketchup og sød chilisauce
- Sojasauce
- Hvidvinseddike og eventuelt balsamicoeddike
- Sennep og mangochutney
- Bouillontern, -pulver eller lignende
- Eventuelt et par færdige saucer, f.eks. Karoline's Hvid MælkeSauce og pulversauce i breve f.eks. Knorr.

Grøntsager

Grove grøntsager, som kan holde sig længe, f.eks.

- Gulerødder, persillerødder og lignende - alt efter årstiden
- Kartoffler
- Savojkål, rosenkål og hvidkål
- Knoldselleri

Andre gode grøntsager

- Løg og hvidløg
- Broccoli
- Porrer
- Bladselleri
- Tomater (har det bedst på køkkenbordet)
- Peberfrugter
- Salat og spinat

Grøntsager i fryser

- Ærter og majs
- Grønne bønner
- Grøntsagsblandinger

Frugt – frisk, tørret, syltet eller frosset, kan bruges til meget

- Citroner og lime
- Æbler eller hvad årstiden byder på
- Rosiner, abrikoser
- Syltetøj

Og så er der brød

Pak brødet i en plastikpose og opbevar det i et køkkenskab, en brødkasse eller i en krukke (eventuelt i køleskab). Lyst brød bør ikke opbevares i køleskab, men det kan være nødvendigt for at undgå, at det mugner. Brød, eventuelt opbevaret i fryseren, er altid et godt tilbehør til et måltid.

Konserves

- Flåede tomater (kan købes både i brikkarton og på dåse)
- Tomatkoncentrat (kan købes både i tube og på dåse)
- Kidneybønner, kikærter
- Kokosmælk

Fisk

- Muslinger, torskerogn, tun, makrel i tomat, kippers, sardiner og lignende på dåse

Fisk i fryseren

- Torskefilet, sejfilet, pangasius eller andre hvide fisk
- Lakse- eller ørredportioner
- Rejer

Køleskabet

- Mælk og surmælksprodukt
- Ost, f.eks. fast ost, revet ost eller frisk ost
- Olie
- Æg
- Gær
- Spegeskinke og røget kød er også godt at have, fordi holdbarheden er forholdsvis lang

Det kan være en god ide at følge sæsonen for de forskellige råvarer. Alt kan stort set købes året rundt, men varerne er billigst, når der er nok af dem - og da er de som regel også bedst. Jordbær om sommeren, rodfrugter om efteråret og vinteren, salater om foråret og sommeren, appelsiner om vinteren osv..

Eksempel på madplan, indkøbsliste og basislager for to personer

Mandag:

Svinekoteletter (2 stk.)

Ratatouille: ½ squash, 1 løg, 1 peberfrugt (gul), 1 ds. hakkede tomater, frisk basilikum

Ovnbagte kartofler

Tirsdag:

Wokgryde med svinekød i strimler (2 stk.) og grøntsager

Fintsnittede rodfrugter: Rødbeder, gulerødder, pastinak eller knoldselleri

Ris (gerne parboiled ris i blanding med vilde ris eller brune ris)

Onsdag:

Tærte med laks (200g) og spinat (200-300g frost)

Maizena grov tærtedej, 1 æg, 2 dl fromage frais, ½ citron, krydderier

Salat: Salat, ½ agurk, 1 avocado, frisk basilikum

Dressing: Olie, eddike, krydderier

Torsdag:

Lasagne med oksekød (200g), spinat (200-300g) og squash (1/2)

Lasagneplader, 1 løg, hvidløg, 1 ds. hakkede tomater, ostesovs (mornay)

Råkost: Gulerødder, 1 æble, 1 appelsin, rosiner

Fredag:

Chili con carne

200 g oksekød, 100 g kidneybønner på dåse, 1 løg, hvidløg, 1 chili, 1-2 peberfrugter,

1 ds. hakkede tomater, krydderier (eventuelt lidt fromage frais)

Ris

Lørdag:

Spyd med kylling indpakket i lufttørret skinke

2 kyllingefileter, 1 pakke skinke, grøn pesto

Ovnbagte rodfrugter: Rødbeder, gulerødder, pastinak eller knoldselleri

Ovnbagte kartofler i både

Dessert: Bagte æbler (2 stk.) med skovbærmix

Fromage frais, vaniljesukker, mandelsplitter

Søndag:

Wrap med salat, avocado og evt. rester

Salat, 1 avocado, ½ agurk + rester

Dressing: Fromage frais, frisk basilikum, salt og peber

Indkøbsseddel

Frugt og grønt

2 Rødbeder (måske nødvendigt med en pose)
6 Gulerødder (1 pose)
2 Pastinakker eller 1 knoldselleri
Ca. 12 Kartoffler (1 pose)
1 Citron
1 Salathoved
1 Agurk
2-3 Peberfrugter (1 gul og 1-2 røde eller grønne)
1 Squash
2 Avokado
3 Æbler
1 Appelsin
3 Løg
1 Hvidløg
1 Chili
Frisk basilikum

Ca. 500 g frossen spinat
1 Pose frossen skovbærmix eller bærsymfoni

Mælkeprodukter

500 g Fromage fraise
1 Ostesovs, f.eks. mornay

Kød, fisk og fjerkræ

4 Svinekoteletter (400-500 g)
2 Laksestykker (200 g)
400-500 g Hakket oksekød, max 10 %
2 Kyllingefileter
1 Pakke lufttørret skinke

Tørvarer

1 Pose (parboiled) ris med vilde ris
1 Grov tærtevej (pulver), f.eks. Maizena
Fuldkornslasagneplader
3 Dåser hakkede tomater
1 Dåse kidneybønner
1 Glas grøn pesto
Mandelsplitter
1 Pakke wraps

Basisvarer

(Disse varer er ikke regnet med i det samlede regnestykke, da de anses for råvarer fra et basislager)

Salt (groft) og peber
Olie og eddike
Krydderurtemix (tørret)
Vaniljesukker
1 Æg
Hvidløg
Rosiner