

Hvad er god mad for mig?

Traditionel mad i sund udgave

Formål

- At lære køkkenfaciliteterne at kende
- At lære de andre i gruppen bedre at kende
- At deltagerne anvender deres sanser med åbenhed
- At deltagerne har kendskab til principper for hygiejne
- At få erfaringer med at lave og spise god, sund mad
- At deltagerne finder de første teknikker, der kan anvendes i hverdagen og i sit eget køkken

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- De fem grundsmage
- Øvelse: Smag på de fem grundsmage
- Køkkenhygiejne
- Associationsøvelse: Find rundt i køkkenet
- Madlavning
- Spisning
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

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

Didaktik

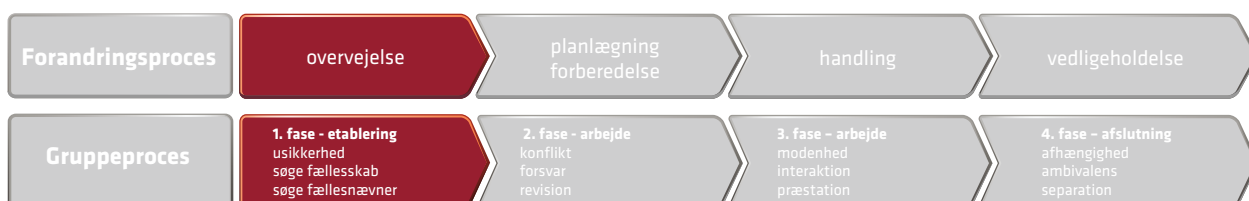
- Primært underviserstyret med tydelige rammer og mulighed for indflydelse fra deltagerne (primært induktiv tilgang).
- Gør dig grundige overvejelser om de valg du foretager ved de forskellige opgaver.
Det har afgørende betydning for processen.
- Gør dine formål tydelige for dig selv. På den måde øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Det er første gang deltagerne er i køkkenet. De skal lære rummet at kende og blive trygge ved at bruge køkkenet som gruppe.

Vær opmærksom på om deltagerne er vant til at lave mad, er vant til at bruge opskrifter og kan planlægge hvornår de enkelte processer i madlavningen skal igangsættes i forhold til spisning. Ud fra iagttagelserne kan du differentiere vejledning i opgaverne i køkkenet og støtte efter behov.

Livsstilscafemedarbejder og ankerperson er rollemodeller for god køkkenhygiejne.





Velkommen

Et velkomst**ritual** præsenteres for at synliggøre, at vi er sammen som gruppe, at vi har set hinanden og møder hinanden som dem, vi er. Samtidig signaleres, at vi skal være sammen om noget vigtigt.

Ritualet kan være at give hinanden hånd, at give hver enkelt øjenkontakt, når vi har sat os omkring bordet, der kan laves fælles håndslag eventuelt med kampråb eller lignende. Det vigtige er, at det er samme ritual som benyttes til samme gruppe gennem forløbet.

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

Formål

- At skabe trykthed gennem **repetition**
- Bekræfte den rummelighed og fortrolighed som deltagerne deler med hinanden i deres bestræbelser på at forandre noget i livet
- At samle gruppens opmærksomhed

OVERVEJELSER

Hvilken form for ritual passer til rammerne?

Hvilken form for ritual virker autentisk på dig og deltagerne?

Hvordan skal rollefordelingen mellem Livsstilscafemedarbejder og ankerperson være?



Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?

- 1) Deltagerne skriver først i deres notesbog, hvad de har været optaget af siden sidst i forhold til deres forandringsproces.
- 2) Opsamling i plenum, hvor hver deltager kort fortæller, hvilke erfaringer han/hun har gjort sig siden sidste møde.

Formål

- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere til gruppedannelsen ved at dele noget og få noget at være fælles om
- At deltagerne får lejlighed til at høre om ligesindedes erfaringer og tanker
- At deltagerne ser betydningen af den mellemliggende periode siden 1. mødegang i forhold til at arbejde med forandringer
- At deltagerne bevidstgøres om, at hverdagens hændelser er vigtige for deres forandringer

OVERVEJELSER

Er der behov for at eksemplificere, hvilke erfaringer eller tanker der kan være tale om?

Hvordan kan du støtte deltagere, som har svært ved sætte ord på deres oplevelser?

Hvordan hjælper du deltagere, som har svært ved at skrive?

Hvordan styrer du tiden og sørger for, at alle deltagere får plads?

Hvordan sporer du ind på det, som er væsentligt, hvis deltagerne taler om noget, som ikke er relevant?

Hvordan afbryder du en deltager, som taler meget?

Hvordan medvirker du til en god plenumkultur, f.eks. at der bliver lyttet og ikke småsnakket, når en deltager fortæller?



De fem grundsmage

Hvordan får vi lyst at spise og nyde mad, som er sund? Hvordan oplever vi maden? Hvilke sanser anvendes? Præsentation af de fem grundsmage og hvilken betydning de har, når der tilberedes mad. Bruges andre sanser? Smagskompasset fra Københavns Madhus (link: <http://www.kbhmadhus.dk/servicenavigation/om-os/materialer/arkiv/2011/februar/smagskompasset>) kan kopieres som eksempler på grundsmagene og hvordan de påvirker hinanden. For eksempel at den søde smag balancerer surt og omvendt.



Øvelse: Smag på de 5 grundsmage

- 1) Forbered en tallerken, eventuelt en til hver deltager, med eksempler på de fem grundsmage, f.eks. citron (surt), rosin (sød), peberrod (bitter), saltstang (salt), soltørret tomat (umami-kødfuldhed).
- 2) Lad deltagerne smage og genkende smagene. Lad eventuelt deltagerne give eksempler på andre råvarer, som har samme grundsmag.
- 3) Opsamling: Hvordan kan grundsmagene anvendes i madlavning? Hvornår kan jeg bruge kendskabet til de fem grundsmage?

Formål

- At deltagerne bruger deres sanser og forholder sig nysgerrigt til råvarer
- At deltagerne kender til de fem grundsmage; surt, sødt, bittert, salt, umami
- At deltagerne bliver opmærksomme på, hvilken betydning madens smag har for dem
- Introduktion til, hvordan deltagerne kan bruge de forskellige smage, når de tilbereder mad, og hvordan de påvirker hinanden
- At deltagerne bliver nysgerrige på tilsmagning af mad
- At deltagerne får lyst til at arbejde med nye opskrifter og retter

OVERVEJELSER

Hvordan forbereder du deltagerne på, at de skal åbne deres sanser og f.eks. fokusere på råvaren, som om det var noget, som de aldrig har smagt før?

Hvordan vil du bruge de fem grundsmage i gruppeforløbet i dag og de øvrige mødegange?

Hvordan forholder du dig til, at en deltager ikke vil smage på en råvare?

Hvordan gør du temaet interessant for deltagere, som har stor erfaring med madlavning og tilsmagning?

Der findes en alternativ øvelse omkring grundsmagene samt øvelse om livretter under afsnittet: Ekstra øvelser (Ekstra øvelser, Bilag 3).

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse



Køkkenhygiejne

Hvorfor køkkenhygiejne? Hvad er god hygiejne i køkkenet? Grundregler gennemgås med udgangspunkt i deltagerne viden f.eks. med baggrund i Fødevarestyrelsens materiale om "Hygiejne og madlavning" (Link: <http://www.foedevarestyrelsen.dk/Publikationer/Alle%20publikationer/2009221.pdf>).

Eksempler på spørgsmål til fælles drøftelse

- Hvad betyder hygiejne i køkkenet for jer?
- Hvorfor er det vigtigt at tænke på hygiejne, når vi laver mad?
- Hvordan sikrer vi, at der ikke er uønskede bakterier i den mad, som vi laver?
- Hvad gør I hjemme for at undgå at blive syge af den mad, som I spiser?

Formål

- At deltagerne bliver opmærksomme på, hvad de allerede gør i deres eget køkken i forhold til hygiejne
- At deltagerne får kendskab til de vigtigste hygiejniske principper og hvordan de overføres til praksis

OVERVEJELSER

Hvordan sikrer du dig, at både deltageren med stort kendskab til hygiejne og deltageren med begrænset kendskab kommer til orde ligeværdigt?

Hvordan støtter du deltagerne til at have rummelighed over for hinanden?



Associationsøvelse: Find rundt i køkkenet

- 1) Deltagerne bliver bedt om at gå på opdagelse og finde en genstand i køkkenet. Genstanden skal være noget, som kan symbolisere det, der får dem til at spise sundt (f.eks. et køkkenredskab, kagebog, madvarer). Giv gerne et konkret eksempel.
- 2) Deltagerne fortæller derefter hver sin historie om genstanden og om, hvordan den er et symbol på at spise sundere. Fortællingen kan foregå i par, eventuelt med udskiftning af partner, opsamling i plenum.

Formål

- At deltagerne kan blive trygge og får lyst og mod på at udforske i køkkenet
- At de begynder at kunne finde rundt i køkkenskabene mv.
- At stimulere til fællesskabsfølelsen
- At finde egne erfaringer og handlinger frem, som støtter deltagerne til at spise sundere

OVERVEJELSER

Hvordan har du det med at bruge eksempler fra dig selv i undervisning?

Hvordan kan Livsstilscafemedarbejder og ankerperson være rollemodeller for nysgerrighed?

Hvordan støtter du, at deltagerne møder nye deltagere, så gruppen opnår kendskab til alle de øvrige deltagere?

Skal du eller ankerperson gå med?



PAUSE

Pauser er vigtige



Madlavning

Dagens tema er almindelig sund mad - ingen slankekur, men mad lavet af fedtfattige og fiberrige fødevarer, som smager godt, og kan laves nemt og hurtigt.

Opskriften gennemgås grundigt; hvilke ingredienser skal anvendes, hvad skal gøres først, hvornår skal ovnen tændes osv. (se Bilag 1). Tidsramme gives og opgaverne fordeles mellem deltagerne. Deltagerne kan deles i små grupper eller i par, hvor der mindst er en person, der er vant til at lave mad. Der lægges op til, at deltagerne selv bestemmer mængden og valget af krydderier og smagsgivende ingredienser. Under madlavning gives differentieret støtte efter behov. Der udveksles erfaringer med deltagerne i forhold til kendskabet til de aktuelle råvarer, erfaring med tilsmagning, samt hvilke retter deltagerne tilbereder og spiser hjemme.

Formål

- At arbejde praktisk med sund mad og de fem grundsmage ud fra egne smagspræferencer
- At deltagerne oplever, at de kan anvende og tilberede hensigtsmæssige råvarer
- At deltagerne afprøver forholdsvis velkendte råvarer i nye kombinationer
- At deltagerne får lyst til at eksperimentere med råvarer og madlavning hjemme

OVERVEJELSER

Hvordan differentierer du støtte til læsning af opskrifter, planlægning af rækkefølge ved tilberedning, tilsmagning, anretning og påmindelse om tidsramme mv.?

Hvilke opskrifter er egnede til deltagerne i forhold til deres udbytte? Jf. sværhedsgrad, tidsforbrug og økonomi.

Hvordan støtter og udfordrer du deltagerne, som har stor praktisk erfaring med madlavning, til at prøve noget nyt?

Hvordan støtter du samarbejdet og dialogen i grupperne?



Spisning

Deltagerne præsenterer deres mad og udfordringer omkring tilberedning.

Var det velkendte råvarer? Hvilken type af madret? Hvad var nyt eller anderledes?

Under spisning tales der om: Hvordan smager maden? Hvordan ser maden ud? Kan du smage grundsmagene? Hvilke smagsingredienser er anvendt? Hvordan er maden i forhold til det, du laver hjemme?

Hvordan vil familiemedlemmer tage imod retterne? Har de lyst og mulighed for at lave det derhjemme?

Mens man spiser, kan gruppen alternativt diskutere tallerkenmodel og sult – mæthed (se tallerkenmodeller på www.altomkost.dk ved nedenstående link:

http://www.altomkost.dk/Services/Materialer_og_undervisning/download_til_tryk/Forside.htm)

Rammerne omkring oprydning gives efterfølgende; hvem rydder af, hvad kan komme i opvaskemaskine, hvem sætter på plads, hvor mødes vi efterfølgende osv.

Formål

- At deltagerne træder frem og tager ejerskab af deres madlavning
- At deltagernes selvfølelse og selvtillid styrkes i gruppen
- At nyde mad skabt i fællesskab og give en konkret oplevelse af den spirende gruppefølelse
- At overveje 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, nydelse og lystbetonet spisning osv.

OVERVEJELSER

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

Hvordan kan du hjælpe deltagere, som har svært ved at spise med andre?

Hvordan medvirker du til en god samarbejdskultur i køkkenet. Har gruppen brug for støtte til at fordele opgaver og hjælpe hinanden med køkkenaktiviteterne, f.eks. sætte ting på plads, vaske op, sætte på plads osv. ?

Har gruppen brug for at snakke frit under spisningen, eller er der rum for en mere fokuseret snak om mad? F.eks. hvad deltagerne gør hjemme i forhold til lave sund mad? Hvilke råvarer anvendes? Hvilke tilberedningsmetoder?

Hvordan sættes måltiderne sammen?

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

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

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

Formål

- At deltagerne får fokuseret på deres konkrete muligheder for at arbejde med deres forandringsproces hjemme
- At skabe tryghed ved at runde af på samme måde som da mødet startede
- At bevidstgøre at gruppen er fælles om at arbejde med forandring

OVERVEJELSER

Har deltagerne brug for eksempler på, hvad det kan være de har opdaget eller hvad de kan overføre til, hvordan de laver mad hjemme osv.?

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

Har deltagerne behov for at sætte ord på deres opdagelser sammen med en anden deltager inden de fortæller til hele gruppen?

Praktisk information

Næste gang: Praktisk information om hvor og hvornår.

Medbring madpakke og drikkeflaske samt behageligt indendørs tøj og sko. Der følges op på hjemmeopgaven om at gå på opdagelse i hverdagens handlinger og stille sig undersøgende og nysgerrig over for det man finder fra første møde.

Afslutning

Som afslutnings**ritual** samles vi om bordet, ser hinanden i øjnene, nikker til hinanden eller giver hånd med tak for i dag og på gensyn.

Formål

- At skabe tryghed gennem **repetition** og ved at slutte gruppeforløbet på en måde som vi startede
- Bekræfte det fællesskab, som er opbygget via det, som de har været fælles om og det som de har delt med hinanden i dag
- At samle gruppens opmærksomhed om afslutningen på gruppeforløbet

OVERVEJELSER

Hvilken form for ritual passer til rammerne?

Hvilken form for ritual virker autentisk på dig og deltagerne?

Har deltagerne input til, hvordan deres "farvel" skal være?

Kylling i wok med grøntsager og kokosmælk

Du skal bruge:

1 rød peberfrugt
 ½ broccoli
 1 rødløg
 2 fed hvidløg
 100 g sukkerærter (evt. fra frost)
 2 spsk olie fx raps- eller olivenolie
 450 g kyllingefilet eller kyllingeinderfilet
 1 spsk tomatkoncentrat
 1 dåse kokosmælk light
 2 tsk karry
 salt og peber



Tip: Ønsker du en stærk wokret kan retten tilsættes hakket frisk chili eller stødt chili. Du kan bruge stort set alle slags grøntsager, nogle skal blot stege kortere tid end andre, f.eks. skal rodfrugter som gulerod have længere tid end bønnespirer eller finthakket kål.

Tilbehør:

4 dl brune eller parboiled ris, der koges efter anvisning på posen.

Sådan gør du:

Halver peberfrugten, fjern kerner og frøstol og skær peberfrugten i tynde strimler.
 Del broccoli i små buketter.
 Skær rødløg i både. Hak hvidløget fint.

Sæt ris til at koge.

Skær kyllingekødet i tynde strimler. Varm wokken op (eller brug en stegepande) med 1 spsk olie. Svits kyllingekødet i olien. Krydr det med salt og peber. Tag kødet op. Tilsæt resten af olien og svits grøntsagerne i 3-4 min. ved høj varme. Kom kødet tilbage i wokken og tilsæt karrypasta (evt. tomatkoncentrat og karry) og kokosmælken. Bring det hele hurtigt i kog under omrøring og smag retten til med salt og peber.

Tip: Kunsten ved at tilberede wokmad består i at alle ingredienser er klargjorte inden tilberedningen og at selve tilberedningen foregår hurtigt ved høj varme. Grøntsagerne skal stadig være sprøde, når retten er færdig.

Vurder og beskriv retten:

Har måltidet været, som du forventede?
 Vurder konsistens (fx cremet, blød, vandig eller grynet), udseende og duft.
 Kan du genkende de fem grundsmage?

	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Sæt X					