

Min spisehistorie. Erfaringer med måltider Mad med fisk

Formål

- At deltagerne bliver bevidste om hvilke valg, de træffer og hvorfor
- At deltagerne bliver bevidste om barndommens og ungdommens madvaner, og hvordan de påvirker de vaner, de har nu
- At deltagerne bliver bevidste om, hvordan spisevaner hænger sammen med deres følelser og de rammer, som de indgår i
- At skabe rum for at deltagerne kan tale om madens betydning for den enkelte
- At skabe gensidig forståelse deltagerne imellem om forskellighed ud fra erfaringer med mad, madvaner og den betydning, det har i forhold til de mål, som de sætter sig
- At få praktisk kendskab til retter med fisk

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Spisehistorie
- Refleksionsøvelse: Spisehistorie
- 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 køkken med mange arbejdspladser
- En ernæringsfaglig Livsstiletsmedarbejder
- En ankerperson

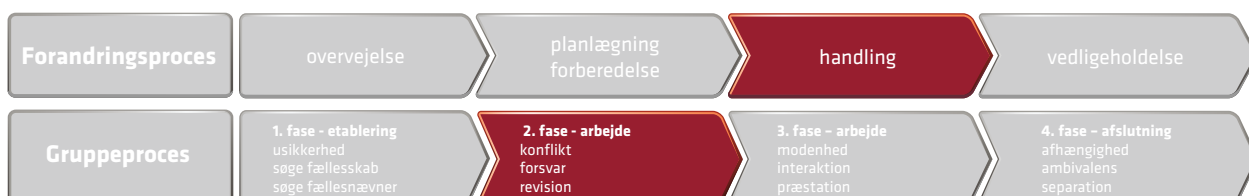
Didaktik

- Underviserstyret med tydelige rammer og god mulighed for deltagerindflydelse (induktiv og abduktiv).
- Grundige overvejelser bag de valg du foretager for forskellige opgaver er af afgørende betydning for processen.
- Gør dine formål tydelige for dig selv, det øger sandsynligheden for læring hos deltagerne.

Bemærkninger

Indholdet kan være følsomt og vække stærke følelser for nogle deltagere. Livsstiletsmedarbejder og ankerperson er rollemodeller for god køkkenhygiejne.

Hvis flere deltagere har forladt holdet, skal der bruges tid på at restituere gruppen. I materialet forudsættes, at en gruppe fortsætter samlet. Hvis to grupper må slås sammen for at udgøre et nyt hold, må denne undervisningsgang tilrettelægges med vægt på introduktion af deltagerne, og spisehistorien udskydes til en senere undervisningsgang. Find inspiration ved 1. mødegang.





Velkommen



Velkomstritualet som ved 2. møde.

Introduktion til dagens program. Eventuel praktisk information gives om deltagere, afbud o.l..

Samtale om hvad gruppen er nu, hvor nogle har forladt den. Hvad kan vi, der er i gruppen, særligt give hinanden?



Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?

- 1) Deltagerne skriver, hvad de har været optaget af i forhold til deres forandringsproces siden sidst. Brug notesbogen.
- 2) Deltagerne fortæller i en lille gruppe på 3-4 deltagere, hvilke erfaringer de har gjort sig siden sidst (forslag: 1 min til hver).
- 3) Opsamling i plenum. Hver deltager fortæller, hvad den vigtigste erfaring, de har gjort sig siden sidste møde er.

Formål

- At deltagerne oplever noget genkendeligt og trygt som start på mødet
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere til gruppesammenholdet ved at være fælles om erfaringer i både små grupper og plenum
- At deltagerne får lejlighed til at høre om ligesindedes erfaringer og tanker

OVERVEJELSER

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?

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

Spisehistorie

Lille oplæg ved Livsstilscafemedarbejderen. Temaet spisehistorie indeholder en persons traditioner for måltider og rammer og deres erfaringer med mad og måltider gennem livet fra barndommen til nu. Hvilke retter var typiske? Hvem lavede mad? Hvordan blev måltiderne indtaget? Hvordan var stemningen? osv..

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Refleksionsøvelse: Spisehistorie



Barndom

Ung

Voksen

Nu

- 1) Lav en livsline på tavlen og fortæl dele af din egen spisehistorie ud fra linjen. På linjen kan sættes milepæle som barndom, ung, voksen og nutid.
- 2) Opfordr deltagerne til at huske stemningen og deres følelse og fornemmelse (hyggeligt, ensomt, stille, larm m.m.) i deres spisesituationer. Deltagerne kan bringe andre emner ind i historien:
 - Måltidets betydning for dig (hurtig mæt, let, overstås, samlingspunkt osv.)?
 - Spiser du anderledes, når du er sammen med andre i forhold til, når du er alene?
 - Kan du se sammenhænge i dine tidligere og nuværende madvaner?
- 3) Deltagerne tegner og beskriver deres spisehistorie i deres notesbøger.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvordan var dine madvaner som barn?
 - Hvordan har dine madvaner udviklet sig?
 - Hvordan har dine madvaner i barndommen betydet for dine nuværende vaner?
 - Hvad betyder et måltid mad for dig?
 - Hvad er vigtigt for dig, når du spiser?
 - Er der forskel på din mad til hverdag, weekend og fest?
 - Ønsker du, at der skal være det?
 - Hvad er vigtigt for dig med hensyn til din mad?
 - Hvordan prioriterer du?
 - Hvad vil du ikke gå på kompromis med?
 - Hvad kan du undvære eller spise mindre af?
- 4) Deltagerne går sammen parvis og fortæller deres spisehistorie til hinanden.
 - 5) Livsstilscafemedarbejderen spørger, om der er en eller to deltagere, der har lyst til at fortælle deres spisehistorie i plenum.
 - 6) Spørg eventuelt om de vil lave deres nuværende spisehistorie som voksen om. Hvad skal der til? Hvad forhindrer, at deres nuværende spisesituation bliver bedre?

Formål

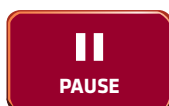
- At deltagerne bliver bevidste om, hvilke valg de træffer og hvorfor
- At blive bevidste om madvaner, som de har med fra barndom og ungdom, og hvordan tidligere vaner påvirker de vaner, som de har nu
- At deltagerne bliver bevidste om, hvordan deres spisevaner hænger sammen med deres følelser og de sammenhænge, de indgår i
- At få en fælles forudsætning for at snakke om madens betydning for hver enkelt deltager
- At få en større forståelse for, hvordan spisehistorien har betydning for at arbejde med mål, deltagerne har sat sig eller vil sætte sig

OVERVEJELSER

Hvordan vil du reagere, hvis deltagerne bliver følelsesmæssigt berørte?

Hvordan sikrer du, at deltagerne føler sig trygge i arbejdet?

Hvordan formidler du, at deltagerne må være åbne for hinandens forskelligheder?



Pauser er vigtige

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Madlavning

Livsstilscafemedarbejderen repeterer kort køkkenhygiejne.



Dagens tema er fisk. Find en egnet nøglehulsmærket fiskeopskrift fra http://www.altomkost.dk/Opskrifter/noegleulsmaerkede_opskrifter/forside.htm eller <http://www.hjerteforeningen.dk/opskrifter/>. Opskriften kan sættes ind i det tomme opskriftark, som indeholder vurdering af retten og af de fem grundsmage (se Bilag 1). Fiskeopskriften introduceres grundigt og efter behov, f.eks. råvarekendskab, tilberedningsmetoder, hvornår ovnen skal tændes m.m.. Der gives en tidsramme for, hvornår maden forventes færdig.

Deltagerne danner grupper. Opgaverne fordeles mellem deltagerne. Grupperne kan deles i mindre grupper eller i par. Der lægges op til, at deltagerne selv bestemmer mængderne i opskrifterne, valg af krydderier og smagsgivende ingredienser og at de gerne må byde ind med idéer i forhold til opskrifterne. F.eks. udskæring af grøntsager, størrelse på fiskefrikadeller eller lignende.

Livsstilscafemedarbejderen giver støtte efter behov til læsning af opskrifter, tilsmagning, anretning, påmindelse om tidsramme mv..

Formål

- At deltagerne oplever at, de kan anvende og tilberede hensigtsmæssige råvarer og påvirke maden, som de finder det smagfuldt, spændende, delikat, indbydende osv.
- At deltagerne afprøver både ukendte råvarer og opskrifter samt afprøver velkendte råvarer i nye kombinationer
- At deltagerne får lyst til at eksperimentere med råvarer og madlavning hjemme

OVERVEJELSER

Hvor store er forskellene i deltagernes erfaring med at læse eller eksperimentere med opskrifter og madlavning?

Er der behov for 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, og hvilke der giver mulighed for at sætte sit eget særpræg?



Spisning

Deltagerne præsenterer deres mad, udfordringer omkring tilberedningen og eventuelt, hvad de har valgt at gøre anderledes end anvist i opskriften, for de øvrige deltagere. Anvend eventuelt skema vedr. smag, udseende og konsistens nederst på opskrifterne. Under spisning snakkes der videre om:

- Hvordan maden ser ud og hvordan den smager.
- Hvilke ingredienser fra grundsmagene har de anvendt?
- Hvilke smagsingredienser er anvendt?
- Hvordan er maden i forhold til det, deltagerne laver derhjemme?
- Har de lyst og mulighed for at lave det derhjemme?

Rammerne omkring oprydning gives.

Forandringsproces

overvejelse

planlægning
forberedelse

handling

vedligeholdelse

Formål

- At deltagerne 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 gruppefølelsen
- At overveje hvilken betydning rammerne har for måltidet
- At deltagerne kan få ny opmærksomhed på spisemønstre og -vaner. F.eks. mæthed og sult, spisehastighed, måltidets varighed, mængder og fordeling af mad på tallerken osv.

OVERVEJELSER

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

Hvordan skabes åbenhed om at vi ikke bryder os om den samme mad?

Hvordan skabes åbenhed om, at det er forskelligt, hvordan vi oplever mad? Hvad vi finder passende af ingredienser? Hvilken størrelse, form osv. maden skal have?

Har gruppen 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. Som variation kan deltagerne reflektere i par eller små grupper om, hvad de har været optaget af til mødegangen, og hvad de vil bruge hjemme.
- 2) Der samles op i plenum med en kort runde med input fra alle deltagere.

Formål

- At deltagerne får stillet skarpt på deres konkrete muligheder for at arbejde med forandringsprocessen hjemme
- At skabe tryghed ved at runde mødegangen af på samme måde som den startede
- At bevidstgøre, at gruppen er fælles om at arbejde med forandring

OVERVEJELSER

Har deltagerne delt meget i dag og trænger de til at dele nu?

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

Praktisk information

Hvornår og hvor mødes vi næste gang?

Medbring madpakke og drikkeflaske samt behageligt, løst indendørs tøj og indendørs sko.

Afslutning

Afslutningsritualet som 2. møde. Tak for mad og tak for jeres deltagelse i dag.

Opskrift med fisk

Sæt en egnet nøglehulsmærket opskrift fra for eksempel

http://www.altomkost.dk/Opskrifter/noegleulsmaerkede_opskrifter/forside.htm

eller <http://www.hjerteforeningen.dk/opskrifter/> ind i opskriftsarket.

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					