

Madens betydning for mig

Mad ud fra grundopskrift

Formål

- At deltagerne overvejer, hvad der påvirker deres madvaner
- At deltagerne mindsker dårlig samvittighed i forhold til deres madvaner og oplever **forstærkning** af de forandringer, de har foretaget
- At deltagerne inspireres af andres forandring – **modeldannelse**
- At deltagerne oplever at kunne lave mad på baggrund af deres sanser
- At deltagerne eksperimenterer med madlavningen og afprøver nye kombinationer af råvarer og tilberedningsmetoder
- At deltagerne oplever at have større indflydelse på madlavningen

Mødegangens indhold

- Velkommen
- Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?
- Refleksionsøvelse: Madens betydning
- Madlavning
- Spisning
- Hjemmeopgave: "Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre"?
- Refleksion: Hvad har jeg oplevet, opdaget og erfaret i dag?
- Praktisk information
- Afslutning

Rammer

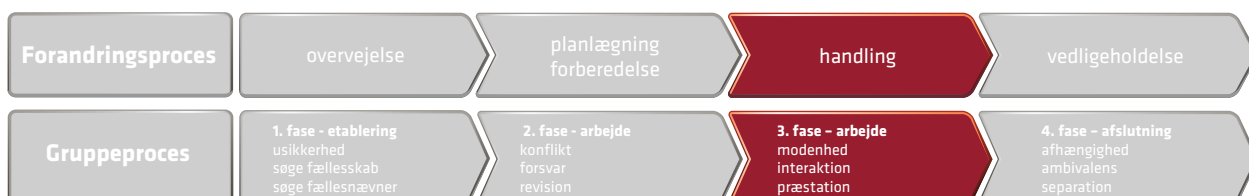
- Skolekøkken eller lignende køkken med mange arbejdspladser
- 3 timer. Heraf ca. 1 time til madlavning
- En ernæringsfaglig Livsstiletskafemedarbejder
- En ankerperson

Didaktik

- Underviserstyret. Livsstiletskafemedarbejderen involverer deltagere i egen styring (induktiv og abduktiv tilgang)
- Grundige overvejelser bag de valg du foretager vedrørende de forskellige opgaver er af afgørende betydning for processen.
- Gør dine formål tydelige for dig selv, på den måde øger du sandsynligheden for læring hos deltagerne

Bemærkninger

Der kan være deltagere, som har brug for ekstra støtte eller struktur i den friere opgave. Livsstiletskafemedarbejder og ankerperson er rollemodeller for god køkkenhygiejne.





Velkommen



Vekomstr**ritualet** fra 2. MØDEGANG. Ritualer kan være at give hinanden hånd, at give hver enkelt øjenkontakt efter vi har sat os omkring bordet, der kan laves fælles håndslag, "kampråb" eller lignende.

Det vigtige er, at gruppen benytter samme ritual gennem forløbet.

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

Refleksion: Hvad har du været optaget af siden sidst?



1) Deltagerne tænker over, hvad de har været optaget af i forhold til deres forandringsproces siden sidst.

Der skrives i notesbogen (forslag: 2 min.).

2) Deltagerne deles i to grupper. Hver enkelt fortæller efter tur, hvad de har gjort sig af erfaringer og hvordan de fremadrettet kan bruge erfaringerne (forslag: 2 min. til hver deltager).

Formål

- At deltagerne oplever en genkendelig og tryk mødestart
- At deltagerne sporer sig ind på deres forandringsproces
- At stimulere til gruppedannelse
- At stimulere **modeldannelse** og normalisere egne tanker og følelser

OVERVEJELSER

Hvordan styrer du tiden?

Hvordan støtter du ligelig fordeling af tid mellem deltagerne?

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

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

Refleksionsøvelse: Madens betydning

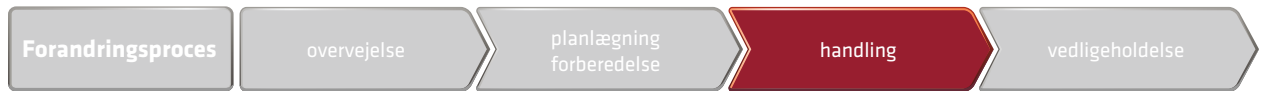


1) Med udgangspunkt i figuren om, hvad der påvirker vores handlinger, giver Livsstilscafemedarbejderen eksempler på, hvad der påvirker hendes vaner. Hvor findes de i figuren (se 1. MØDEGANG Bilag 2: Hvad kan styre handlinger).

2) Deltagerne arbejder med egne vaner. Hver enkelt skriver i sin notesbog, hvad der påvirker hans/hendes madvaner.

Eksempler på spørgsmål til refleksion

- Hvilke af mine madvaner er jeg tilfreds med?
- Hvad gør, at vanerne stadig er der?
- Hvem støtter mig til at holde fast i det, jeg er tilfreds med?
- Hvilke af mine madvaner vil jeg gerne ændre?
- Hvordan opstod ønsket om at ændre mine madvaner?
- Hvem kan hjælpe mig i arbejdet med at ændre madvanerne?



3) Alle fortæller på skift om deres madvaner til gruppen. De andre i gruppen har til opgave at stille uddybende spørgsmål – uden at vurdere vanerne eller foreslå ændringer.

4) Der samles op i plenum. Er der ligheder eller forskelle?

Formål

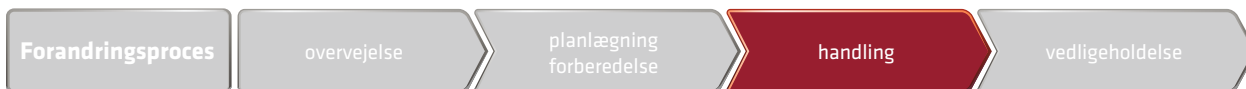
- At deltagerne finder årsager til, hvorfor de spiser, som de gør
- At deltagerne får lejlighed til at undersøge, om de har lyst til at ændre madvaner yderligere og hvordan de kan gøre det
- At deltagernes igangsatte forandringer **forstærkes**

OVERVEJELSER

Hvordan håndterer du det, hvis en deltager taler meget eller længe?



Pauser er vigtige



Madlavning

Dagens tema er mad ud fra grundopskrifter. Afhængig af gruppen kan Livsstilscafemedarbejderen indkøbe råvarer, der støtter kendte mønstre eller råvarer, der kalder på at gruppen eksperimenterer mere. Livsstilscafemedarbejderen kan have opskrifter med, som deltagerne kan tage udgangspunkt i eller vælge, at deltagerne arbejder uden opskrift.

- 1) Livsstilscafemedarbejderen udleverer grundopskrifter og sætter en tidsramme (se Bilag 1 og 2). Slutproduktet og tidsrammen præsenteres. I Bilagene er givet eksempler på farsret og frugt- eller grøntsagskage. For en farsret kan rammen om madlavning være:

- Der skal laves en farsret: Frikadeller, kødboller, farsbrød osv.
- Der skal bruges grønsager
- Der kan serveres enten ris, pasta eller kartofler til retten

Med grundopskriften kan udleveres støttespørgsmål og eksempler på løsninger.

Eksempler på støttespørgsmål

Når I laver mad, vil I da tage udgangspunkt i:

- Hvad I ved smager godt?
- Hvad der ser spændende ud eller lyder spændende?
- At prøve noget I ikke kender?
- At eksperimentere med nye måder at lave mad?

- 2) Deltagerne fordeler sig i madlavningsgrupper. Inden de laver maden, beslutter hver gruppe, hvad deres slutprodukt skal være, hvordan det skal tilberedes, størrelse, smag osv..

Livsstilscafemedarbejder giver passende støtte efter behov til læsning af opskrifter, tilsmagning, anretning og påmindelse om tidsramme.

Formål

- At deltagerne oplever, at de kan udvælge, anvende og tilberede sunde råvarer på deres egen måde
- At deltagerne arbejder ud fra tilgængelige råvarer og kan tilpasse opskrifter til deres egen lyst og smag
- At deltagerne får lyst til at eksperimentere med råvarer og madlavning hjemme

OVERVEJELSER

Der kan være store forskelle i deltagernes læsefærdigheder, erfaring med opskrifter og madlavning.

Behovet for støtte til læsning af opskrifter, planlægning af rækkefølge ved tilberedning, tilsmagning, anretning kan derfor variere.

Hvordan sikrer du, at alle deltagere i gruppen får indflydelse og kommer til orde i madgrupperne?

Hvordan sikrer du dig, at alle eksperimenterer med maden i forhold til, hvordan deres mad tilberedes, ser ud og smager hjemme?

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



Spisning

- 1) Deltagerne præsenterer deres mad og udfordringer ved tilberedning.
- 2) Under spisningen snakkes der om, hvordan maden ser ud og hvordan den smager. F.eks. om deltagerne kan genkende grundsmagene og om de er i spil, om hvordan den serverede mad er i forhold til det, deltagerne laver derhjemme og om deltagerne har lyst og mulighed for at lave den slags mad derhjemme.
- 3) Giv rammer for oprydning.

Formål

- At deltagerne tør stå frem med deres produkt og med hvad de kan lide af smagsingredienser osv.
- At deltagernes selvfølelse og selvtillid styrkes i gruppen
- At nyde mad skabt i fællesskab
- At give en konkret oplevelse af 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 tallerkenen osv.

OVERVEJELSER

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

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



Hjemmeopgave: "Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre"?

Refleksionsøvelse som deltagerne udfører hjemme til 10. MØDEGANG.

Nedenstående spørgsmål kopieres og klæbes eventuelt ind i deres notesbog.

- Hvilke af mine madvaner vil jeg gerne ændre?
- Hvilke erfaringer har jeg med at ændre madvaner?
- Hvordan ønsker jeg mine nye madvaner skal være?
- Hvad kunne første skridt være?
- Hvem skal jeg lave aftaler med i forhold til at ændre mine madvaner?

Opfordr til at bruge tidligere udleverede redskaber og bilag. F.eks. **trappeskemaet** (5. MØDEGANG Bilag 5).

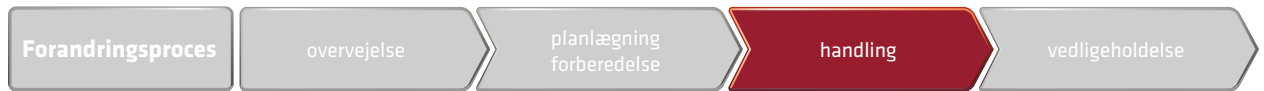
Formål

- At deltagerne kalder på tidligere erfaringer med at ændre vaner
- At deltagerne sætter sig et realistisk delmål med hensyn til at ændre en madvane
- At deltagerne reflekterer over, hvilke personer som kan støtte

OVERVEJELSER

Hvordan motiverer du en deltager, som har negative erfaringer med at ændre vaner?

Hvordan kan gruppen acceptere, at der kan være store forskelle i evne og lyst til at ændre vaner?



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 afsluttes i plenum med en kort runde med input fra hver deltager.

Formål

- At deltagerne fokuserer på deres konkrete muligheder for at arbejde med forandringsprocessen hjemme
- At skabe tryghed ved gentagelse
- 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? Medbring udendørs tøj og udendørs sko.

Der følges op på hjemmeopgaven: "Hvilke madvaner vil jeg gerne ændre"? ved 10. MØDEGANG.

Afslutning



Et afslutningsritual. Tak for dejlig mad og tak for jeres indsats i dag.

Grundopskrift på fars

4 personer

500 g hakket kalv og flæsk, max 12%

2 æg

1 dl hvedemel

1 dl vand

Salt og peber

Bland kødet med de øvrige ingredienser og rør godt.

Farsen skal have en lind konsistens og kunne formes med en ske.

Tilberedes i ca. 30 minutter til farsen er gennemstegt, kogt eller bagt færdig indeni.

Overvej i gruppen:

Smag og udseende

Hvordan skal vores farsret smage?

Hvordan skal retten se ud?

Hvilken form, hvilken farve?

Tilberedning

Hvilken form og størrelse skal farsretten have?

Skal den koges, steges i ovn eller på pande?

Grøntsager

Vil vi have grøntsager i farsen, ved siden af retten eller både/og?

Skal grøntsagerne hakkes, rives eller skæres i store tern?

Hvordan skal de tilberedes? Ovn, pande eller gryde? Sprøde eller møre?

Tilbehør

Hvilket tilbehør vil vi lave til? Ris, pasta eller kartofler?

Hvordan skal tilbehøret tilberedes? Ovn, pande eller gryde?

Skal det krydres?

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					

Grundopskrift på frugt- og grønsagskage

14 stykker:

2 æg
 175 g flormelis
 Saft af 2 appelsiner (kan suppleres med al slags frugt og grøntsager)
 1 dl yoghurt
 ½ dl oliemargarine
 150 g hvedemel
 50 g majsstivelse
 ½ tsk natron

Pisk æg, flormelis og appelsinsaft til hvidt skum med en håndmikser.
 Pisk yoghurten og oliemargarinen i skummet.
 Bland mel, majsstivelse og natron og pisk det i skummet.
 Hæld dejen i små forme eller en stor form med bagepapir.
 Bag kagerne midt i ovnen i ca. 20 min eller hvis det er én stor kage 40 minutter ved 180°C.
 Mærk om kagerne er færdigbagt ved at stikke en gaffel i kagen og se om den slipper.

Overvej i gruppen:

Skal der drysses flormelis, kakao, kommes glasur eller andet på kagen?
 Vil du have grøntsager i kagen?
 Vil du have frugt i kagen, ved siden af eller både/og?
 Skal frugten eller grøntsagerne rives, skæres eller presses?

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					