

Kom og se – så godt!

Sunn og god mat via filmstøtte

Prosjektleder: Gro Marit Rødevand, Karde AS,
e-post: gro.marit.rodevand@karde.no

Hovedmålet med prosjektet «Kom og se – så godt!» var å bidra til et sunt kosthold for personer med utviklingshemning. I prosjektet ble det laget instruksjonsfilmer basert på oppskrifter fra kokeboken «Så godt! Lettlest kokebok». Filmene ble testet ut på nettbrett av personer med utviklingshemning. Det ble også laget filmer om tilleggstemaer i forhold til kokeboken, både noen nye oppskrifter som ble etterlyst ved bokanmeldelsen av «Så godt!» samt borddekking og hygiene på et kjøkken. Filmene er lagt ut på YouTube. Et oversiktlig menysystem for filmene fins på nettstedet www.matfilmer.org utarbeidet av Statped, avdeling for læringsressurser og teknologiutvikling. Der fins det også tilleggsversjoner av filmene med tegnspråk, med teksting og med automatiske stopp av filmen etter hvert trinn i matlagingsprosessen.

Bakgrunn:

Sunn mat er viktig for både fysisk og psykisk helse. Mange personer med utviklingshemning lider av overvekt, en del også av feilernæring og noen av underernæring (Hove 2003). Det største problemet er overvekt, noe som er mye hyppigere blant personer med utviklingshemning enn befolkningen for øvrig (Sutherland, 2002). Det gjelder ikke minst personer med Downs syndrom som utgjør den største diagnosegruppen innen personer med utviklingshemning (Murray & Ryan-Krause, 2010). Mange personer med utviklingshemning har et stort inntak av usunn mat. De spiser for mye fett og sukker og for lite frukt og grønnsaker i forhold til anbefalt inntak (Adolfson, 2008). På grunn av generelle lærevansker har personer med utviklingshemning større problemer enn andre med å forstå sammenhengen mellom kosthold og helse. Og selv om mange teoretisk sett kjenner til hva er sunt kosthold innebærer, har de enda større problemer enn andre med å praktisere et slikt kosthold. Svært mange personer med utviklingshemning legger mye på seg når de flytter inn i egen bolig, og restriksjon av matinntak er å regne som et tvangstiltak.

Kokeboken «SÅ GODT! Lettlest kokebok» ble utarbeidet i et prosjekt finansiert av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med NFU om prosjekteier i 2011. Den opprinnelige tittelen var «SÅ GODT! Kokebok trinn for trinn.» Kokebokforfatterne var Anne Gro Innstrand og Sølvi Linde. Høsten 2013 kom den i nytt opplag og heter nå «SÅ GODT! Lettlest kokebok.» Boken



ble laget primært for mennesker med kognitive funksjonsvansker. Den inneholder gode, enkle, sunne og delikate oppskrifter. Noen retter er tradisjonell norsk mat, men det er også mange retter med et nytt og internasjonalt tilsnitt. Det er lagt vekt på at ingrediensene skal være lette å få tak i og ikke for dyre.

Det er sannsynlig at å delta aktivt i matlagingsprosessen øker følelsen av mestring og at man får lyst til å spise maten som lages. Kokeboken er godt pedagogisk lagt opp med trinnvise forklaringer og bilder av hvert trinn i matlagingsprosessen. Men en del personer med utviklingshemning leser dårlig eller ikke i det hele tatt. Dessuten har de fleste generelle lærevansker og trenger hjelp og tilrettelegging for å lære noe nytt. Miljøarbeidere og miljøterapeuter som skal hjelpe dem i det daglige har liten erfaring

i å legge til rette for opplæring i å lage sunn mat. De har også ofte dårlig tid til å planlegge gode måltider og ha med brukerne i matlagingsprosessen.

Opplæring via visuell fremstilling som filmer er spesielt gunstig ved utviklingshemning. De fleste personer med utviklingshemning har en visuell læringsprofil. Når det gjelder matlaging, er det ikke nødvendigvis slik at man forstår hvordan noe skal gjøres selv om man leser og ser bilder. For full nytte av oppskriftene i kokeboken kan filmer laget primært for personer med utviklingshemning være gunstig. Vi tenker mange andre også vil kunne ha nytte av filmene, ikke minst elever i grunnskolen og personer med alvorlig dysleksi.

Organisering av prosjektet

«Kom og se – så godt!» er et nylig avsluttet prosjekt støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler. Det pågikk i toårsperioden 2012-2013. Prosjekteier var Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU). Karde AS hadde prosjektledelsen og utførte mesteparten av prosjektarbeidet. Filmproduksjonen basert på oppskriftene fra kokeboken skjedde i samarbeid med kokebokforfatterne.

Statped (Avdeling for læringsressurser og teknologiutvikling) tok kontakt med prosjektledelsen for «Kom og se – så godt!». De ønsket å lage spesialversjoner av filmene i et eget prosjekt med støtte fra ExtraStiftelsen. Prosjektet het «Extrafilm på tegnspråk». Her laget de en versjon av hver film med tegnspråk/døvetolkning. Dessuten la de til teksting som et ekstra valg for filmene. De laget også en versjon med automatiske stopp for hvert trinn i matlagingsprosessen for hver film. Statped utarbeidet nettstedet www.matfilmer.org hvor alle filmene fra prosjektet er samlet i et oversiktlig menysystem.

Prosjektets referansegruppe bestod av representanter fra NFU, NAKU (Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning), Oslo Voksenopplæring Nydalen, Signo AS og kokebokforfatterne.

Prosjektets referansegruppe bestod av representanter fra NFU, NAKU (Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning), Oslo Voksenopplæring Nydalen, Signo AS og kokebokforfatterne.

Mål for «Kom og se – så godt!»

Det overordnede målet med prosjektet var å bidra til et sunt kosthold, primært for personer med utviklingshemning og andre med kognitive funksjonsvansker og deres omsorgspersoner. Metoden for var å lage instruksjonsfilmer basert på oppskrifter fra kokeboken «Så godt!».

Delmålene i prosjektet var:

1. Å øke mestringsfølelsen og selvstendigheten hos mennesker med utviklingshemning ved:
 - a) at de selv lager mat i henhold til oppskriftene med støtte av instruksjonsfilmer



Prosjektet «Kom og se – så godt» ble støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler. NFU var prosjekteier, og Karde utførte arbeidet.



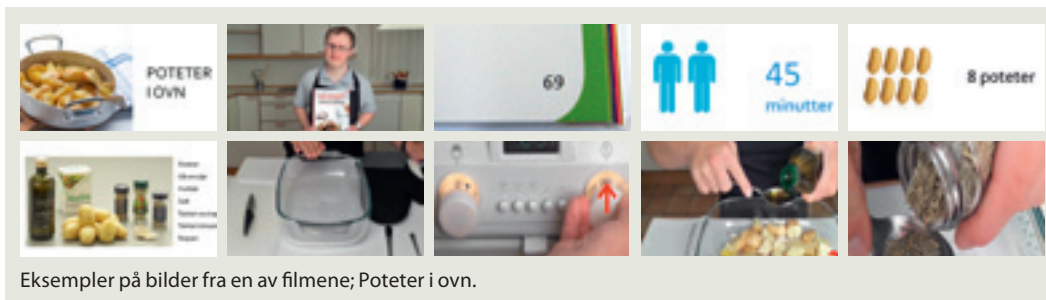
Her vises filmen «Avocadosalt på et nettbrett. Det var viktig å ha stativ. Eksterne høyttalere ble også brukt.

- b) at de lærer andre å lage mat ved å kjøre film og instruere
 - c) at de gir bort opplæring i å lage utvalgte matretter i gaver til familie eller andre som en presang (for eksempel til jul eller fødselsdag).
2. Å lage filmer om ekstra temaer i forhold til kokeboken «Så godt!», for eksempel:
- a) Bordekkning og pynting av bord
 - b) Nye oppskrifter som for eksempel sauser, dipper, smoothies og delikat matpakke
 - c) Sjekke ingredienser, datomerking
3. Å vise at lesebrett er et velegnet verktøy for personer med utviklingshemning for å nyttiggjøre seg instruksjonsfilmer på et kjøkken.

Aktiviteter i prosjektet

Prosjektet gikk over to år. I 2012 ble det laget 17 videofilmer av matlaging som fulgte utvalgte oppskrifter i «SÅ GODT!». Oppskriftene ble valgt ut i samarbeid med kokebokforfatterne.

Filmene ble laget med en kokk som selv hadde utviklingshemning. De ble laget i et tempo som ikke skulle være for raskt med tanke på den primære målgruppen. Først blir antall personer oppskriften er beregnet til samt hvor lang tid det tar å lage den, presentert. Vi viser ingrediensene og de nødvendige redskaper før selve matlagingen starter. Forklarende stillbilder, tall, piler m.m. under matlagingprosessen er lagt inn ved behov.



Eksempler på bilder fra en av filmene; Poteter i ovn.

Det ble lagt vekt på at filmene skulle kunne brukes av personer som i liten grad kan lese.

Filmene ble overført til nettbrett. Første versjon av filmene ble høsten 2012 testet ut på personer med utviklingshemning. For de fleste testbrukerne ble eksterne høyttalere koplet til nettbrettet. Nettbrett er et verktøy med berøringsskjerm i stedet for tastatur. Man unngikk dermed problemer med at ingredienser falt ned i tastaturet og påvirker teknikken. Nettbrett skrus raskere på enn ordinære PCer og har en vesentlig større skjerm enn mobiltelefoner. Men filmer laget i prosjektet kan nå også brukes på andre medier som PC og mobiltelefon.

I første halvår av 2013 ble filmene justert etter tilbakemeldinger etter uttestingen og kokebokforfatternes ønsker. Så ble de overført til Statped ved Avdeling for læringsressurser og teknologiutvikling.

Våren 2013 ble det også utviklet oppskrifter på mat som egner seg i matpakke, smoothie og en dipsaus våren 2013 av master i mat, ernæring og helse Silje Melhuus Rødevand. Dette var oppskrifter som ble etterlyst ved bokanmeldelsen av «Så godt!» Foruten disse filmene valgte man å lage to filmer om borddekking (en om grunnleggende borddekking og

en om borddekking til fest) og en om hygiene på et kjøkken. Etter råd fra referansegruppen ble det ikke laget film om sjekking av ingredienser og dato-merking.

Samme halvår starter deltakerne med utviklingshemning med å lære opp andre i å lage sunn og delikat mat via filmene. De lærte først opp andre med utviklingshemning og tjenesteytere.

I siste halvår gav deltakerne med utviklingshemning bort «kokkekurs» som gaver. På kokkekurset var de selv lærere og lærte bort hvordan man lager en eller flere av rettene fra kokeboken. «Kokkekurset» foregikk hjemme hos dem selv. De brukte filmene som en støtte i instruksjonsarbeidet. Vi vil se på om det å kunne gi bort en gave på denne måten ser ut til å kunne gi en god mestringsfølelse.

Statped, ved avdeling for læringsressurser og teknologiutvikling i Midt-Norge, lagde i prosjektets siste halvår til en egen versjon av hver av filmene med døvetolk. Filmbildet ble da kuttet litt på sidene, men uten at det skulle gå ut over forståelsen for det som skjedde i instruksjonsfilmene. De la også til teksting som et valg for filmene. Statped lagde også egne versjoner av filmene med automatiske stopp. Det vil si at filmen stopper opp etter

hvert trinn i matlagingsprosessen, og man må aktivt trykke på knappen for videre avspilling før den kjøres videre. At det for noen personer i målgruppen var behov for dette, så vi under uttestingen.

Litt mer om uttestingen

5 personer med utviklingshemning som bor i samlokaliserte leiligheter, var testpersoner høsten 2012. Tre av dem bodde samme sted og én i hver av to andre boliger. Deres miljøterapeuter og miljøarbeidere var involvert. Testpersonene lærte å lage rettene ved å se på filmene. Kardes prosjektdeltakere observerte hvordan det gikk hver gang en ny rett skulle lages for første gang. Miljøarbeiderne var til stede både da og senere, men skulle i minst mulig grad hjelpe til på annen måte enn å stimulere til å se på filmene. Rettene skulle lages helt til testpersonene kunne gjøre det på egen hånd uten hjelp fra miljøarbeiderne. 4 av testpersonene ble etter hvert meget selvstendige på disse rettene. Den 5. viste seg å ikke være så interessert i å lage mat.

En av testpersonene hadde problemer med å navigere på nettbrettet og brukte i stor grad kokeboken ved siden av. Men det var nok også for vedkommende gunstig å se gjennom filmene for å se hvordan ting skulle gjøres i praksis før matlagingsprosessen startet. De tre andre så kun på filmene uten å bruke kokebok.

Når personer med utviklingshemning lærte opp hverandre i å lage mat våren 2013, var det personer som bodde i de samme samlokaliserte boligene. Prosjektansvarlige fra Karde foretok en deltakende observasjon for hver hvert av

testparene. Både de som skulle lære bort, de som skulle lære å lage maten samt miljøarbeiderne gav uttrykk for at filmene var nyttige i denne situasjonen.

Hvilke retter er filmet?

Det er laget filmer som viser hvordan man lager:

- Afrikansk tomatsuppe
- Blomkålsuppe
- Dressing med balsamico
- Tomatsalat
- Avocadosalat
- Poteter i ovn
- Bønnegryte
- Ertestuing
- Laks med pesto
- Hvit fisk med rød pesto
- Kylling i ovn
- Kylling med honning og lime
- Sosekjøtt
- Bringebær i rød gelé
- Olivenbrød
- Blåbærkake

Det er også laget en liten film om hvordan man varmer tortillas.

Når det gjelder oppskrifter utviklet i 2013, er følgende filmet:

- Dip med chilisaus
- Smoothie
- Sandwich med tunfisk
- Smørbrød med ost og kalkunskinke
- Tortilla med laks

Filmene er laget ut på YouTube. De er tagget med «kom og se – så godt» og «så godt» samt navnet på oppskriften.

Filmer om tilleggstemaer

Høsten 2013 ble det også laget filmer med titlene:

- Dekke bord
- Dekke til fest
- Hygiene på et kjøkken

Også disse filmene er laget med personer med utviklingshemning som den primære målgruppen.

Nettstedet www.matfilmer.org

Filmer med nye oppskrifter og tilleggstemaene nevnt over, ligger på samme nettsted som de andre filmene, dvs. www.matfilmer.org. Der ligger også en instruksjonsfilm for hvordan man bruker nettstedet. Det er jo mange valg når det gjelder visninger av filmene: Vanlig film, film med automatiske stopp, film med tegnspråk samt mulighet for teksting innenfor hvert valg.

Fra prosjektet «Kom og se – så godt!»



Oppskrifter fra kokeboken «Så godt!»

Flere oppskrifter, dekke bord og hygiene

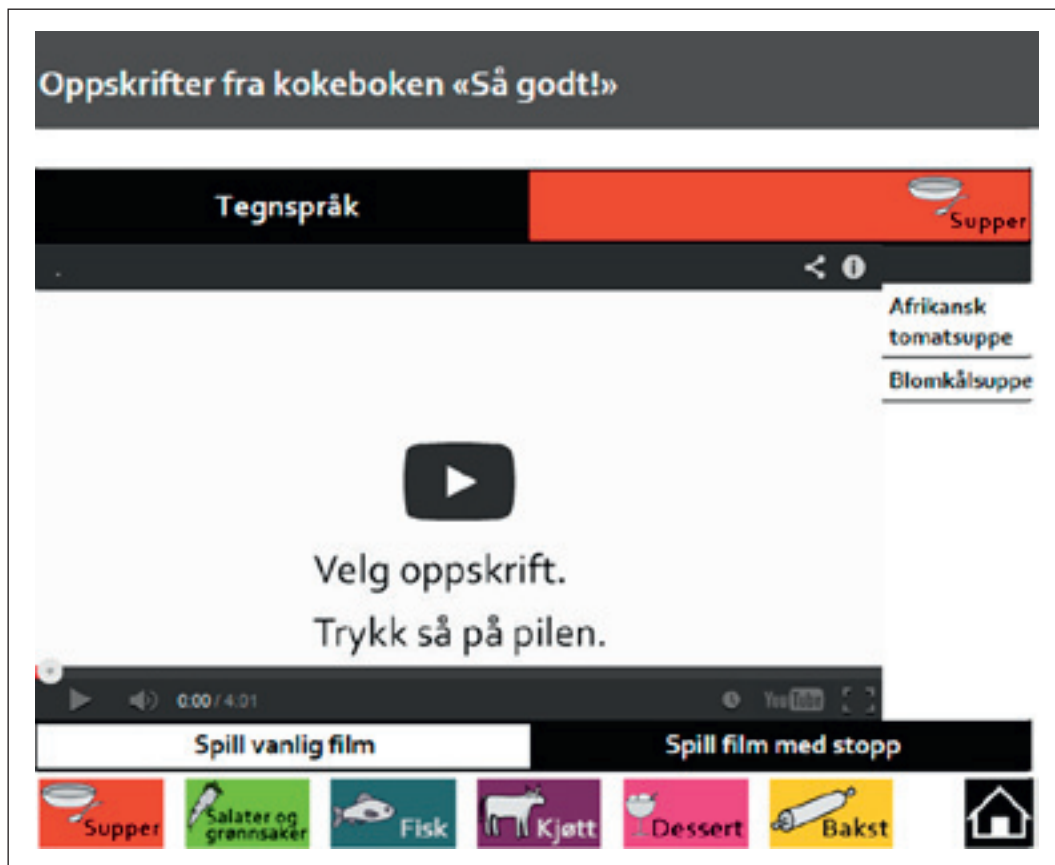
Hvordan bruke nettstedet

 **ExtraStiftelsen**
Helse og Rehabilitering
kokebok/bruk.html

 **Karde AS**
Innovasjon Utvikling Ledelse

 **nfu** Norsk Forbund for Utviklingshemmede

www.matfilmer.org



Her er menysystemet for filmer basert på oppskrifter fra kokeboken «Så godt!». Det er mulig å velge vanlige filmer eller tilleggfunksjoner som tegnspråk, automatiske stopp og teksting. Fargene på ikonene over for oppskriftskategorier er de samme som i kokeboken.

Avslutning

Vi håper at svært mange vil få glede av filmene som er laget i prosjektet og at de bidrar til en utbredt bruk av oppskriftene fra kokeboken. Dette gjelder ikke minst mennesker med utviklingshemning. Mange kan nok se filmene og lage mat uten kokeboka, men for andre kan det

være gunstig å ha kokeboka i tillegg. Kokeboka inneholder mange flere oppskrifter enn de som er filmatisert. Filmene egner seg for alle som skal lære å lage mat eller ønsker å lære å lage nye retter som er sunne, gode, delikate, lettlagede og relativt rimelige. ●●