

Sluttrapport

Kom og se – så godt



Prosjektets nummer: 2011/ forebygging/0204

Prosjektets navn: Kom og se – så godt! Sunn og god mat via filmstøtte til svake lesere

Søkerorganisasjon: NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede)

Karde AS
Innovasjon Utvikling Ledelse

**ExtraStiftelsen**
Helse og Rehabilitering

nfu
Norsk Forbund for
Utviklingshemmede

Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler. ExtraStiftelsen består av 27 helse- og rehabiliteringsorganisasjoner, som står bak TV-spillet Extra. Overskuddet fra spillet går til frivillige organisasjoners prosjekter innen forebygging, rehabilitering og forskning.

Midlene går til prosjekter innenfor somatisk og psykisk helse, tiltak for funksjonshemmede, kronisk syke og pårørende, og tiltak for bedre levekår.

Forord

Hensikten med rapporten er å redegjøre for hvordan prosjektet «Kom og se – så godt!» ble gjennomført og hva resultatene fra prosjektet er. Det gjelder først og fremst overfor Extra-Stiftelsen Helse og Rehabilitering, men også overfor andre som er interesserte i hvordan prosjektet ble gjennomført. Informasjon om produktene fra prosjektet, alle instruksjonsfilmene for matlaging og dertil hørende temaer, spres på en rekke forskjellige andre måter enn via sluttrapporten, spesielt til de som er involvert i matlaging for personer med utviklingshemning eller andre kognitive funksjonsvansker.

Prosjektet «Kom og se- så godt!» er et prosjekt innen forebygging. Det dreide seg om å lage instruksjonsfilmer for sunn, god, delikat og lettlaget mat. Det var et toårig prosjekt som pågikk i 2012 - 2013.

NFU (Norsk forbund for utviklingshemmede) var prosjekteier. Karde foretok mesteparten av prosjektarbeidet. De fleste filmene ble laget med oppskrifter fra den lettleste kokeboken «Så godt!». I prosjektet samarbeidet vi med forfatterne av denne kokeboken, Anne Gro Innstrand og Sølvi Linde. Vi etterfulgte i stor grad deres ønsker for hvordan filmene skulle være, både da vi lagde de første versjonene og da vi senere reviderte dem. Vi takker så mye for samarbeidet! Svært mange andre fortjener også en takk for god innsats i prosjektet. Kokken i filmene basert på kokeboken, Knut Melhuus, takkes så mye for tålmodig innsats i forbindelse med innspilling av filmer samt alle taleopptakene han har vært med på. Vi takker dessuten Silje Rødevand, master i mat, ernæring og helse, for utvikling av nye oppskrifter og deltakelse i filmer som ikke er basert på kokeboken. Og vi takker medlemmene av referansegruppen med representanter fra NFU, NAKU (Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning), Oslo Voksenopplæring Nydalen, Signo AS og kokebokforfatterne.

Og ikke minst takker vi våre testpersoner og deres tjenesteytere for god og langvarig innsats i prosjektet.

Statped, avdeling for læringsressurser og teknologiutvikling, har laget spesialversjoner av filmene i prosjektet «Extrafilm med tegnspråk» som også er støttet av ExtraStiftelsen. Her lagde de en versjon av hver film med tegnspråk, la til teksting for filmene og lagde i samarbeid med Karde automatiske stopp for hvert trinn i matlagingsprosessen i hver film. Statped utarbeidet nettstedet www.matfilmer.org hvor alle filmene fra prosjektet er samlet i et oversiktlig menysystem. Vi retter vi en stor takk til Marthe Trætli-Einarsrud hos Statped for arbeidet med nettstedet.

Sammendrag

Personer med utviklingshemning har ofte et usunt kosthold og blir overvektige eller lider av andre ernæringsproblemer. Deres tjenesteytere har ofte lite erfaring i og tid til å tilrettelegge for et kosthold med sunn og god mat. Det overordnede målet med prosjektet var å bidra til et sunt kosthold for personer med kognitive funksjonsvansker. Metoden var å bruke filmer som viser matlagingsprosessen i detalj og å la personer med utviklingshemning bruke filmene ved matlaging.

Det ble laget 17 instruksjonsfilmer med oppskrifter fra den letteste kokeboken «så godt!». Filmene ble testet ut på nettbrett av personer med utviklingshemning med hjelp fra deres tjenesteytere. For å øke mestringsfølelse og selvstendighet lærte personer med utviklingshemning også opp hverandre i å lage mat ved hjelp av filmer. Til slutt gav de bort et «kokkekurs» som presang. Det ble også laget ni andre filmer i prosjektet, fem i retter som ikke er med i kokeboka; dip, smoothie og «retter» egnet for matpakke, to filmer om å dekke bord, en om hygiene på et kjøkken og en instruksjonsfilm for å bruke nettstedet

www.matfilmer.org. Filmene er lagt ut på YouTube.

Statped avdeling for læringsressurser og teknologiutvikling har i et eget prosjekt støttet av ExtraStiftelsen laget filmversjoner med filmet tegnspråk og lagt til tale som et tilvalg. Det er også laget filmer med automatiske stopp etter hvert trinn i matlagingsprosessen. Statped har, i samarbeid med Karde, laget nettstedet www.matfilmer.org hvor alle versjoner av filmene kan ses.

Karde har spredd informasjonen om nettstedet og filmene vidt, ikke minst i form av et avsluttende nyhetsbrev om prosjektet og oppfordring til diverse organisasjoner og instanser om å legge ut informasjonen på sine websider.

Innhold

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	5
Bakgrunn.....	5
Målsetting.....	5
Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode	6
Første halvår – produksjon av filmer basert på kokeboka «så godt!».....	6
Andre halvår – uttesting av filmene	7
Tredje halvår – justeringer av filmer, testpersoner lærer opp hverandre.....	7
Fjerde halvår – «Kokkekurs»	7
Prosjektets siste år – nye filmer	8
Samarbeid med Statped, avdeling for læringsressurser og teknologiutvikling	8
Nettsted og automatiske stopp i stedet for DVDer.....	8
Kap 3. Resultater og resultatvurdering	9
Filmene basert på kokeboken «så godt!»	9
Filmer som ikke er basert på kokeboka.....	9
Nettstedet www.matfilmer.org	10
Uttestingen	10
Uttesting av første filmutkast	10
Testpersoner lærte opp andre med utviklingshemning i å lage mat	12
Gruppeopplæring.....	13
Kokkekursene.....	13
Resultatvurdering	14
Filmene.....	14
Uttestingen	14
Bruk av film, kokebok og nettbrett	15
Nytte av resultatene i prosjektet.....	15
Omtale av prosjektet og resultater i prosjektet	16
Kap. 4 Oppsummering/Konklusjoner/Videre planer	17
Hva skal gjøres videre?	17
Vedlegg.....	18
Vedlegg 1-3 er de tre nyhetsbrevene fra prosjektet – se de neste sidene.....	18

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Bakgrunn

Personer med utviklingshemning har ofte et usunt kosthold. Mange er overvektige. Både de og deres omsorgspersoner kan ha nytte av instruksjoner i å lage enkel og god mat.

Kokeboken "SÅ GODT! Kokebok trinn for trinn" ble laget i 2010 i et prosjekt finansiert av Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering med NFU som søkerorganisasjon. Den primære målgruppen for prosjektet var mennesker med kognitive funksjonsvansker. Kokeboken inneholder gode, enkle, sunne og delikate oppskrifter, både noen på tradisjonell mat, men også mange med et nytt og internasjonalt tilsnitt. Det er lagt vekt på at ingrediensene skal være lette å få tak i og ikke for dyre. Med tanke på at muslimer greit skal kunne bruke boken, er det ikke svinekjøtt i noen av oppskriftene.

Det å legge til rette for å delta aktivt i matlagingsprosessen øker sannsynligheten for følelse av mestring og dermed at man får lyst til å spise maten som lages. Det er imidlertid ikke gitt at alle personer med utviklingshemning tar kokeboken i bruk da personer med utviklingshemning jo har store lærevansker og trenger hjelp og tilrettelegging for å lære noe nytt. Noen kan ikke lese i det hele tatt, og mange leser teknisk, men forstår ikke det de leser. Tjenesteytere som skal hjelpe dem i det daglige, har ofte liten erfaring i å legge til rette for opplæring i å lage sunn mat. De har også ofte dårlig tid til å planlegge og å lage gode måltider.

Opplæring via visuell fremstilling som filmer er spesielt gunstig ved utviklingshemning, ikke minst ved Downs syndrom. Dette har vi selv sett i NAV FARVE-prosjektene "IKT på veien videre" og «Doorways». Der brukte personer med utviklingshemning instruksjonsfilmer for å lære nye arbeidsoppgaver og i «IKT på veien videre» lærte de opp andre med utviklingshemning ved å kjøre de samme instruksjonsfilmene for dem. Dette var meget vellykket både for personer som hadde Downs syndrom og utviklingshemning av annen årsak. I prosjektene ble instruksjonsfilmer vist både på PC og trykkskjermbaserte enheter som mobiltelefoner og nettbrett. Deltakerne mestret de trykkskjermbaserte skjermene bra.

For full nytte av oppskriftene i kokeboken ville det være viktig med alternative formidlingsmåter til tekst og bilder. Multimedia med film, stillbilder, tale og bruk av symbolene i boka ville være en god tilnærming for personer med store lesevansker. Dette vil også gjelde personer med alvorlig dysleksi.

Målsetting

Det overordnede målet med prosjektet var å bidra til et sunt kosthold, primært for personer med utviklingshemning andre kognitive funksjonsvansker. Metoden for dette var å lage instruksjonsfilmer for bruk av kokeboken og oppskrifter derfra. Et sunt kosthold for personer med utviklingshemning (og andre) kan gi betydelig helsegevinst.

Delmålene i prosjektet var:

1. Å øke mestringsfølelsen og selvstendigheten hos mennesker med utviklingshemning ved:

- a) at de selv skulle lage mat i henhold til oppskriftene med støtte av instruksjonsfilmer
 - b) at de skulle lære andre å lage mat ved å kjøre film og å instruere
 - c) at de skulle gi bort opplæring i å lage utvalgte matretter i gaver til familie eller andre som en presang
2. Å lage filmer om følgende ekstra temaer i forhold til kokeboken "Så godt!"
- a) Hvordan man bruker kokeboken.
 - a) Borddekking. Pynting av bord.
 - b) Nye oppskrifter som sauser, dipper, smoothie og delikat matpakke. Dette ble etterlyst av NFU ved bokanmeldelse av kokeboken «Så godt!».
 - c) Sjekke ingredienser, datomerking.
3. Å vise at nettbrett er et velegnet verktøy for personer med utviklingshemning for å nyttiggjøre seg instruksjonsfilmer på et kjøkken.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Første halvår – produksjon av filmer basert på kokeboka «så godt!»

Prosjektet gikk over to år. I det førsteåret ble det laget 16 videofilmer basert på oppskrifter fra den lettleste kokeboken «Så godt!». Oppskriftene ble valgt ut i samarbeid med kokebokforfatterne. Det ble også laget en film om å varme tortillas, delvis basert på metoden brukt i kokeboken og delvis en annen metode.

Filmene ble laget i et tempo som ikke er for raskt med tanke på den primære målgruppen. Men tempoet var heller ikke for langsomt; det ble i utgangpunktet lagt opp til at filmene kunne stoppes underveis. Det var derfor viktig at kokken i filmene selv hadde utviklingshemning. Noen av de pedagogiske virkemidlene som ble tatt i bruk i filmene er ikoner fra kokeboken for antall personer en rett er beregnet til, tydelig angivelse av hvor lang tid det tar å lage retten, separate stillbilder (fotografier) for hver ingrediens og alle ingrediensene samlet, fremvisning av alle redskaper som trengs for å lage en rett samlet, piler mot termostaten på komfyren og tall som viser antall skjeer man har kommet til ved oppmåling av ingredienser. Man tok sikte på at filmene skulle kunne brukes av personer som i liten grad kan lese.

Filmene ble overført til nettbrett for uttesting. Man unngikk dermed problemer med at noe (som forskjellige ingredienser, tørre eller våte) kunne faller ned i tastaturet og påvirker teknikken. Nettbrett skrus raskere på enn ordinære PCer og har en vesentlig større skjerm enn mobiltelefoner.

Det var opprinnelig planlagt at man i første halvår skulle lage en film som viser at man tar frem kokeboken og forklarer tematisk fargekodesystem for oppskrifter innen samme tema, ikoner for antall porsjoner, tidsangivelse og redskaper. Utkast til film ble fremvist på det første referansegruppemøtet i prosjektet. Men referansegruppens medlemmer, ikke minst kokebokforfatter Anne Gro Innstrand, mente at det ikke var nødvendig; arbeidet burde heller konsentreres om selve instruksjonsfilmene i matlaging.

Andre halvår – uttesting av filmene

I andre halvår i prosjektet testet 5 personer med utviklingshemning hvordan det var å lage mat ved hjelp filmene på nettbrettene. Tre av dem bodde i de samme samlokaliserte boligene og en i hver av to andre boliger. Eksterne høyttalere ble koplet til nettbrettene for de fleste personene. Tjenesteytere i de samlokaliserte boligene var involvert. Prosjektdeltakere fra Karde samt en tjenesteyter var til stede og observerte hver gang en rett skulle lages for første gang. Personene med utviklingshemning skulle lage rettene ved hjelp av instruksjonsfilmer på nettbrettene, helst helt til de greide å lage dem på egen hånd. Kokeboken kunne evt. brukes ved siden av. Tjenesteytere loggførte hvordan det gikk hver gang. En prosjektmedarbeider fra Karde foretok semistrukturerte intervjuer av testpersonen og tjenesteyteren hver gang en rett hadde blitt laget for første gang og av testpersonen når testpersonen var ferdig med uttesting av retten.

Tredje halvår – justeringer av filmer, testpersoner lærer opp hverandre

I prosjektets tredje halvår ble filmene justert etter tilbakemeldinger fra opplæringen i andre halvår samt kokebokforfatterens ønsker. Blant annet ble det sett behov for å sette inn et bilde som viste mengden av hver ingrediens også idet ingrediensen skulle måles opp i filmen, ikke bare først i filmen. Uttestingen viste også at man burde vise tydelig forskjellen på en teskje og en spiseskje, at man burde forklare at en halv liter er det samme som fem desiliter og at kokken burde vise hvor stor en bunt med en krydderurt er.

I første halvdel av 2013 lærte testpersonene fra høsten 2012 opp andre beboere i de samme samlokaliserte boligene i å lage de samme rettene som de tidligere selv hadde lært å lage. De brukte nettbrettene med instruksjonsfilmer og ved behov også kokeboken i tillegg. De fikk muntlig og skriftlig instruksjon i hvordan de kunne være gode lærere og øvde seg på tjenesteytere før de skulle lære opp andre med utviklingshemning. Også her observerte prosjektdeltakere fra Karde hvordan det gikk første gang hver rett ble laget, tjenesteytere loggførte hvordan det gikk, og Karde foretok semistrukturerte intervjuer når hver rett var innlært. Denne gangen ble både de som lærte bort og de som lærte å lage mat samt tjenesteyterne intervjuet.

Det ble også foretatt en gruppeopplæring med tillaging av en felles middag hvor en av de opprinnelige testpersonene var «lærer».

Fjerde halvår – «Kokkekurs»

I det siste halvår gav de opprinnelige testpersonene bort som gave et «kokkekurs» til andre enn beboere i de samme samlokaliserte boligene som de selv bodde. Mottaker av gaven kom hjem til den som gav den bort, og skulle få instruksjon i hvordan man lager en eller flere retter. Også her var det ønskelig at nettbrett med instruksjonsfilm ble brukt som et hjelpemiddel. Mottakere av gaven kunne så fylle ut et frivillig spørreskjema om hvordan det hele hadde gått. Tjenesteytere intervjuet «kokkene» om hva de synes om dette og hvordan det hadde gått. Tjenesteytere var ikke til stede under «kokkekurset». Men Karde intervjuet også dem om deres inntrykk av hvordan motivasjonen hos «kokken» for det hele hadde vært og hvordan «kokkurset» hadde gått.

Prosjektets siste år – nye filmer

I prosjektets andre år ble det også laget filmer om temaer som ble etterlyst ved bokanmeldelsen for kokeboken «så godt!». De nye oppskriftene ble utviklet av Silje Rødevand, master i mat, ernæring og helse.

Det ble også laget to filmer om borddekking, en om grunnleggende borddekking og en om borddekking til fest.

Referansegruppen frarådet å lage en film om å sjekke ingredienser før matlaging med vekt på sjekking av datomerking, da dette er et meget komplisert tema for den primære målgruppen. I stedet ble det i forbindelse med uttestingen pekt på behovet for opplæring i hygiene. Dessuten viste ikke matlagingsfilmene at man vasket hender og grønnsaker. Derfor ble det laget en film som het «Hygiene på et kjøkken» i stedet.

Samarbeid med Statped, avdeling for læringsressurser og teknologiutvikling

Statped, avdeling for læringsressurser og teknologiutvikling, tok tidlig i prosjektet kontakt med prosjektledelsen for «Kom og se – så godt!». Avdelingen ønsket å lage spesialversjoner av filmene med tegnspråk for personer med hørselshemming i et eget prosjekt med støtte fra ExtraStiftelsen. Prosjektet het «Extrafilm på tegnspråk». Det var NFU; Karde og kokebokforfatterne positive til, så dette ble gjort mot slutten av prosjektet. Statped la også teksting til filmene.

I forbindelse med uttestingen hadde et par av testpersonene problemer med å stoppe filmene på riktige steder for hvert trinn i matlagingsprosessen. At enkelte personer med utviklingshemning har problemer med å stoppe instruksjonsfilmer på riktige steder, er noe Karde også har sett i andre prosjekter hvor det har vært brukt instruksjonsfilm som skulle stoppes underveis. Statped lagde derfor, i samarbeid med Karde, også en versjon av hver film med automatiske stopp for hvert trinn i matlagingsprosessen.

Statped utarbeidet i samarbeid med Karde nettstedet www.matfilmer.org hvor alle filmene fra prosjektet er samlet i et oversiktlig menysystem. Marthe Trætli-Einarsrud var Statpeds ansvarlige for dette.

Nettsted og automatiske stopp i stedet for DVDer

Det var opprinnelig planlagt å lage DVDer med filmene basert på oppskrifter fra «Så godt!». Etter avtale med ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering unnlot man å gjøre dette. Grunnene for dette var mange:

- Filmene ble laget med HD-oppløsning. De ville derfor best kunne ses på Blue Ray-spillere. Mange har fortsatt ikke Blue Rayspillere. Dessuten har PCer med DVD-spillere som regel ikke Blue Ray-spillere.
- Nye PCer er gjerne slanke og inneholder ikke DVD-spiller.

- Hvis filmene skulle lagres på vanlige DVDer, ville kvaliteten på dem bli dårligere. Det ville gå ut over kontrastene/skarpheten i filmene.
- Også på DVDer er det begrenset med plass. I tillegg til de opprinnelige filmene ønsket Statped å lage filmversjoner med tegnspråk og filmer med teksting. For å lagre alle versjoner av de 17 filmene samt de 8 nye filmene på DVD, vil man måtte lagre dem på flere DVDer.
- Man får ikke lagt inn automatiske stopp på DVDer.

Man valgte i stedet å legge alle filmene ut på YouTube.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Filmene basert på kokeboken «så godt!»

Her er en tematisk inndeling over filmer som er laget med oppskrifter fra kokeboken «så godt!» Den tematiske inndelingen er gjort på samme måte som i kokeboken.

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

Det er også laget en film om å varme tortillas, både i stekeovn (som i kokeboken) og i mikrobølgeovn.

Filmer som ikke er basert på kokeboka

Filmene som ble laget i prosjektets andre år var:

- Dip med chilisaus

- Smoothie
- Delikat mat som egner seg i matpakker:
 - Tortilla med laks
 - Smørbrød med tunfisksalat
 - Sandwich med ost og kalkunskinke
- Dekke bord
- Dekke til fest
- Hygiene på et kjøkken

Filmen «dekke bord» viser grunnleggende borddekking, først rydding og tørking av bordet, så pådekking til frokost, til suppe, til middag med hovedrett og dessert og til slutt til tre retters middag. «Dekke til fest» og viser enkel festborddekking med pynting av bord enten med telys eller serpentiner. Filmen «Hygiene på et kjøkken» starter med litt teori om spredning av smittestoffer, behov for håndvask og vask av frukt og grønnsaker. Så vises det hvordan man bør holde et kjøkken rent ved å tørke av benk, komfyrtopp og bord. Mot slutten kastes det gammel mat fra et kjøleskap.

Da nettstedet www.matfilmer.org var ferdig, ble det laget en instruksjonsfilm som viser hvordan man bruker nettstedet. Det er jo svært mange forskjellige visningsmetoder for filmene. Dessuten kan det være greit for seerne å få greie på hvordan de skal bruke YouTube-menyen.

Nettstedet www.matfilmer.org

Fra åpningssiden for www.matfilmer.org kan man velge å gå videre til en menyside for de 17 første filmene eller til de nye filmene. På åpningssiden kan man også velge å se instruksjonsfilmen for nettstedet.

Man kan altså velge å se:

- Helt vanlig film
- Film med tegnspråk
- Film med automatiske stopp
- Film med teksting (gjelder alle de ovenfor nevnte filmene)

Filmene er lagt ut på YouTube, så de er fritt tilgjengelige. For å se teksting, brukes YouTube-menyen for dette. For å regulere lydvolument eller hvor høy oppløsning filmen kjøres i, brukes også den vanlige YouTube-menyen.

Uttestingen

Uttesting av første filmutkast

Styrere og tjenesteytere i samlokaliserte boliger rekrutterte testpersoner. De ble bedt om å rekruttere testpersoner som de trodde hadde potensial til å greie å lage mat selv og å kunne bruke et nettbrett. Det var også viktig at testpersonene selv ønsket å være med på prosjektet. Potensielle prosjektdeltakere fikk både muntlig og skriftlig informasjon om uttestingen

og ble oppmuntret til å vise frem informasjonsskrivet til hjelpeverge/pårørende. De gav skriftlig samtykke til å være med.

Det var opprinnelig 5 testpersoner med utviklingshemning, tre kvinner og to menn i alderen ca. 30-50 år. Tre av dem bodde i samlokaliserte boliger samme sted og de to andre i samlokaliserte boliger hver for seg andre steder. Disse to siste boligene hadde felles styrer.

Det viste seg at en av testpersonene ikke var så ivrig etter å lage mat. Vedkommende var egentlig ikke så mye hjemme, og tjenesteyterne synes det var vanskelig både å motivere vedkommende og å be ham om å holde seg hjemme for å lage mat. Han lagde to av rettene noen ganger og viste fremgang, men ble ikke selvlært før han avsluttet deltakelsen i uttestingen.

De fire andre fortsatte så lenge uttestingen varte. De lagde hver sine retter, så vi fikk testet ut alle rettene. Enkelte retter ble laget av to personer. Noen retter er enkle å lage og noen vanskeligere; ytterpunktene er nok laks med pesto og olivenbrød. Alle testpersonene hadde laget litt mat på forhånd, men det var gjerne å steke opp ferdigmat og koke poteter samt å lage vafler og pannekaker.

Tjenesteyterne ble bedt om å gi testpersonen trening i å bruke nettbrett før de begynte med matlagingen. De skulle kunne slå på nettbrettet på og av, sette det i stativet (dockingstasjonen), kunne kople ledning i stativet og i veggkontakt, åpne mappen på nettbrettskjermen med videoer, starte en film, stoppe en film på ønsket sted, starte filmen igjen etter stoppet, spole filmen frem og tilbake til ønsket sted, starte filmen etter spoling, bevege startknappen til slutten av filmen slik at filmen ville starte fra start av ved neste fremvisning, samt justere lydvolument på nettbrettet. Ferdighetene ble krysset av i et skjema etter hvert som testpersonene mestret dem.

Den testpersonen som avsluttet uttestingen, lagde to retter. Tre av de andre lagde tre retter og en seks retter. Antall ganger med trening før de kunne lage rettene på egen hånd varierte som forventet ganske mye; fra en gang til syv. Noen fikk fortsatt litt hjelp den siste gangen de lagde noen av rettene under uttestingen, men det var veldig lite. Det de trengte mest hjelp til, var oppmåling av ingredienser og å håndtere stekeovnen.

Når testpersonene skulle lage en ny rett, ble de bedt om å se gjennom hele instruksjonsfilmen først. Karde-ansatte og tjenesteytere gjorde en del observasjoner som var nyttige ved revidering av filmer og produksjon av et nettsted for filmene. Flere testpersonene hadde spesielt problemer med å spole filmen for å finne frem til noe de lurte på. Det er egentlig ikke så rart, for det er jo ikke lett å se hvor man skal stoppe for å finne akkurat det man er ute etter. En av testpersonene hadde problemer med navigeringen på nettbrett under hele uttestingen. Vedkommende foretrakk etter hvert å se gjennom filmen før start ved hver matlaging og å bruke kokeboka under selve matlagingen. De andre fire brukte bare filmene.

De fleste hadde behov for å bruke eksterne høyttalere da volumet på nettbrettet ikke var så høyt i utgangspunktet selv ved innstilling på maksimalt volum.

Det var en stor tendens til å blande begrepene teskje og spiseskje. Testpersonene tok gjerne den største skjeen også når det ble sagt teskje. Oppmåling av ingredienser på annen måte enn i teskje og spiseskje var også et problemområde, vi så derfor behov for å gjøre mengden av hver ingrediens enda tydeligere i filmene. Det ble også sett behov for å vise at en halv liter er det samme som fem desiliter. Det var også for noen vanskelig å vite hvor mye en bunt med krydderurter var. Og noen ønsket hjelp med stekeovnen, både å skru den på riktig og å sette retten inn i og ta den ut av ovnen. En av testpersonene la ikke lokk på kasserollen da det kun ble sagt at man skulle gjøre det, og ikke vist i filmen.

Testpersonen ble intervjuet både etter at de hadde laget en rett for første gang og når de skulle gå videre med neste oppskrift. De svarte som regel at det hadde vært lett eller veldig lett å lage den aktuelle oppskriften samt at de hadde likt å lage maten. De likte også å se filmen på nettbrettet og syns instruksjoner de fikk fra kokken i filmene var grei. Følgende utsagn illustrerer hvor fornøyd en av testpersonene var med dette: «Jeg syns jeg er en flink kokk. Jeg syns jeg mestrer dette.»

Tjenesteyterne ble intervjuet første gang hver testperson hadde laget en ny rett. De kom med nyttige innspill til hva som evt. kunne forklares enda bedre i filmene.

Testpersoner lærte opp andre med utviklingshemning i å lage mat

For ytterligere å øke mestringsfølelse og selvstendighet hos personer med utviklingshemning skulle de som hadde vært testpersoner tidligere, lære opp andre i å lage de samme rettene som de selv nettopp hadde lært. De fire som hadde vært mest ivrige under den første utsetningen var med på dette.

De fikk skriftlig informasjon med enkle retningslinjer for hva de burde gjøre i forbindelse med opplæringen. Det gikk bl.a. ut på at de skulle være lærere og vise film mens «eleven» skulle lage maten. De skulle vise hele filmen først og så kjøre film på nytt og stoppe filmen etter hvert trinn i matlagingsprosessen mens eleven gjorde det som var nødvendig. De ble oppmuntret både til å gi ros og å si fra hvis noe ble gjort feil.

De fire lærer-elev-parene lagde 2-3 retter hver. Hver rett ble laget fra en til tre ganger.

Erfaringene fra denne opplæringen var blandede. Det yngste paret med «lærer» og «elev» var to kvinner som var ivrige etter å lage mat. Her fungerte «lærer»-«elev»-rollene godt, så det gikk veldig bra. Da de hadde kokeboken tilgjengelig, brukte de den for noen av rettene mot slutten i stedet for å se film. Et annet av parene måtte avslutte fordi lærer-elev-relasjonen ikke var bra for dem. Dessuten var det lite sannsynlig at eleven ville kunne mestre å lage noen av de to rettene de prøvde seg på, på egen hånd. For et annet av parene husket eleven stort sett hva hun skulle gjøre etter å ha sett en film en gang. Det paret hvor læreren hadde problemer med å navigere på nettbrettet, så gjerne gjennom filmen først, og så satte eleven i gang med det hun skulle gjøre fordi hun husket fra filmen. Her ønsket ikke læreren å stå ved siden av eleven ved matlagingen hver gang eleven skulle lage en rett for første gang, men satt ved spisebordet og forklarte. Miljøarbeideren måtte passe på hva eleven gjorde og hjalp både lærer og elev noe. For det fjerde paret gikk opplæringen stort sett greit, men

læreren hjelp til med selve matlagingen i stedet for bare å kjøre film og gi verbale instruksjoner, ris og ros.

Ved observasjon virket det som om lærerrollen var ganske uvant i starten for «lærerne». Men ved intervju etter at de var ferdige med hver rett, gav «lærerne» uttrykk for at det var greit å lære bort matlaging på denne måten. En av «lærerne» skjønnte i starten ikke poenget med å lære eleven å lage mat; hun mente at eleven kunne gjøre det helt selv. Men først tredje gang de laget den første retten sammen, gjorde eleven det helt på egen hånd. Og da hun ble intervjuet om hvordan det hadde vært å være lærer, mente hun at det hadde vært gøy, og at det ikke var vanskelig. De tre andre mente også at det var greit eller lett å lære bort matlaging på denne måten.

Gruppeopplæring

Det ble foretatt en gruppeopplæring sommeren 2013. En av de som hadde vært «lærer» våren 2013 skulle lede det hele med fire andre beboere og en tjenesteyter til stede. Det skulle lages to retter. «Læreren» viste de to filmene på en PC-skjerm. Så fulgte hun opp de to som skulle lage hovedretten, mens tjenesteyteren tok seg av de andre to og den andre retten. Egentlig måtte tjenesteyteren også følge opp en del i forbindelse med hovedretten da det ble mye knising underveis. Det å skulle være lærer for så mange, var nok en uvant situasjon for «læreren». Ved intervju etterpå sa hun at det hadde vært gøy og lett å lære bort til så mange.

Kokkekursene

De samme fire testpersonene som hadde vært med fra start av uttestingen, gav bort et «kokkekurs» til en annen person. Det var til personer som ikke bodde i den samme samlokaliserte boligen som testpersonene selv. En av gave-mottakerne var søster til testpersonen, en annen var styrer i den samlokaliserte boligen testpersonen bodde i, en var en venninne av testpersonen og en var miljøarbeider i boligen som testpersonen bodde i. I stedet for denne miljøarbeideren var egentlig en venn invitert, men så ble han forhindret fra å komme på den aktuelle dagen. Miljøarbeideren hadde ikke vært med på å lage den aktuelle retten tidligere.

På tre av «kokkekursene» ble det laget én rett og på det siste tre (kylling med honning og lime, avocadosalt, og tortillas ble varmet opp). På tre av «kursene» var testpersonene lærer, mens på det fjerde kjørte testpersonen film og laget maten sammen med gavemottakeren.

Da de fire personene ble spurt om hva de syntes om å gi bort et kokkekurs på denne måten, gav alle uttrykk for en positiv holdning, fra «greit» til «helt strålende». De syntes at matlagingen under «kurset» hadde gått greit. Tre av de fire ble spurt om de kunne tenke seg å gi bort et kokkekurs igjen, og det var de absolutt positive til. Sannsynligvis ville den fjerde også ha svart dette hvis hun hadde blitt spurt, for hun svarte «strålende» på hva hun syntes om å gi bort et kokkekurs på denne måten. Alle svarte at de hadde vist film av tillaging av matretten(e) på nettbrett. Tre av de fire ble spurt om de hadde brukt kokeboken ved siden av. Det hadde de ikke.

Mottakere av gaven ble også spurt om hva de syntes om å få invitasjon til «kokkekurset». Alle gav uttrykk for at det var hyggelig. Tre av dem svarte også at selve kurset hadde vært hyggelig eller morsomt, fjerdemann at det hadde vært «greit». Gavemottakerne syntes også at kursene hadde gått greit, men det viste seg at to av «kokkene» hadde hatt problemer med navigeringen på nettbrettene, den ene litt og den andre i større grad. De hadde hatt tilsvarende problemer også tidligere under uttestingen i prosjektet. Personen med størst vansker, kom ut av filmprogrammet så andre programmet dukket opp og måtte ha hjelp av miljøarbeideren til å finne igjen filmen. Den andre hadde problemer med å spole filmen frem og tilbake. Det var nå lenge siden vedkommende hadde brukt nettbrettet.

Resultatvurdering

Filmene

I prosjektet er det laget en rekke filmer som ligger på YouTube og kan nås via nettstedet www.matfilmer.org.

Filmene er først og fremst tenkt benyttet av den primære målgruppen for prosjektet; personer med utviklingshemning og andre kognitive funksjonsvansker samt deres støttepersoner, ikke minst tjenesteytere i boliger. Vi tenker at det er viktig med et lettvinnt hjelpemiddel for støttepersonene når det gjelder tillaging av sunn og god mat, enten de lager mat sammen med personer med utviklingshemning eller lager mat til dem. Det gjelder f.eks. tjenesteytere i boliger, arbeidsledere i Vekst- og Attføringsbedrifter, ansatte på dagsentre, lærere, assistenter og foreldre. Selv om personer med utviklingshemning evt. ikke lager maten som vises i filmene selv, er det sunn og god mat som også deres hjelpere godt kan lage til dem.

Matlagingsfilmer er laget for den primære målgruppen i prosjektet. Det er brukt en rekke pedagogiske virkemidler i filmene. Karde har fått enda bedre erfaring med å lage slike instruksjonsfilmer enn det firmaet hadde før prosjektstart.

Vi gjorde også en rekke revisjoner av filmene på bakgrunn av observasjoner under uttestingen det første halve året. Vi så bl.a. at det var behov for å gjenta bilder av ingrediensene, inkludert mengde av ingrediensene, idet hver enkelt ingrediens skulle måles opp. Andre eksempler på endringer var at vi viste forskjellen på teskje og spiseskje hver gang kokken skulle bruke den enkelte skjetypen i hver film og at han viste hvor mye en bunt av en krydderurt var.

Uttestingen

Utprøving av filmene med testpersoner med utviklingshemning, gav mer innsikt i deres behov i forhold til å se og å forstå slike instruksjonsfilmer. Dette resulterte bl.a. i at vi i samarbeid med StatPed fikk laget egne versjoner av hver film med automatiske stopp i matlagingsprosessen.

Som forventet var det stor variasjon i hvor raskt testpersonene lærte å lage mat ved hjelp av film og hvor greit de håndterte nettbrettet.

Ut fra observasjoner som ble gjort underveis samt intervjuer fra testpersonene og deres tjenesteytere tror vi at mestringsfølelsen og selvstendigheten for testpersonene med utviklingshemning ble økt som en følge av matlaging ved hjelp av instruksjonsfilmer.

I prosjektet har personer med utviklingshemning lært opp hverandre i å lage mat med nettbrett som et hjelpemiddel. For tre av de fire testparene var dette vellykket. De fire opprinnelige testpersonene gav bort et «kokkekurs» som presang. Matlagingsseansene ble oppfattet som hyggelig både av «kokkene» og de som fikk presangen. Vi tror derfor at dette også økte testpersonenes mestringsfølelse.

Bruk av film, kokebok og nettbrett

I prosjektet så vi at personer med utviklingshemning kan lære å lage mat ved hjelp av film, mange til og med uten kokeboka ved siden av. Nettbrett synes å være et godt hjelpemiddel på et kjøkken. I praksis vil trolig en kombinasjon av å se film og å bruke kokebok være det beste for de som kan lese. For mange kan trolig det å ha sett gjennom filmen før matlagingen starter, være hjelp god nok hjelp med kokeboken ved siden av. Svake lesere som ikke har glede av de skriftlige instruksjonene i kokeboka, vil sannsynligvis ha nytte av å se en filmsekvens for hvert trinn i matlagingsprosessen. Hvis de har problemer med å stoppe filmen etter hvert trinn, vil filmversjonen med automatiske stopp underveis høyst sannsynlig være til god hjelp.

Det som er viktig hvis personer med utviklingshemning skal kjøre film på egen hånd, er at de lærer å finne igjen en start-stopp-meny som har forsvunnet. Menylinjen for start-stopp blir jo borte når filmen har kjørt litt på YouTube. Dette gjelder både på PC og nettbrett.

Spredningsaktiviteten for sluttproduktene fra prosjektet er høy, og vi håper ikke minst at nettstedet og filmene vil tas i bruk i skolen. Vi har også oppfordret Dysleksi Norge til å spre informasjon om filmene slik at dyslektikere kan kjenne til dem og bruke dem. Oppfordring om å viderefremme informasjon om prosjektet har også til Utdanningsdirektoratet og Helse- og omsorgsdepartementet.

Nytte av resultatene i prosjektet

Så godt som alle kan bruke nettstedet og se filmene som er laget i prosjektet. Dermed kan «alle» lære seg å lage de sunne rettene som er filmet, ikke bare personer med kognitive funksjonsvansker.

Andre svake lesere enn personer med kognitive funksjonsvansker vil kunne lære å lage rettene ved å se på filmene. Også innvandrere som ikke er gode i norsk, kan lære å lage mat via filmene fordi både fremgangsmåten og mengden av hver ingrediens vises så tydelig i filmene. Filmene kan også være egnet for eldre personer som ikke så lett lærer å lage nye retter lenger.

Da Statped har laget versjoner av filmene med filmet tegnspråk og har lagt til teksting av filmer som en mulighet, er filmene velegnet for personer med hørselshemning.

Vi håper og tror at filmene vil tas i bruk både i undervisning og i «de tusen hjem» ikke minst for målgruppen og deres hjelpere.

Omtale av prosjektet og resultater i prosjektet

Raskt etter at prosjektet startet opp, la Karde ut informasjon om prosjektet på sin webside. Informasjonen er laget med et enkelt språk med tanke på den primære målgruppen for prosjektet. På nettsiden er det et nedlastbart faktaark om prosjektet.

Karde hadde en utstillingsstand på Landskonferansen for Down syndrom i mars 2012. Der ble brosjyrer for forskjellige av Karde prosjekter delt ut, bl.a. for «Kom og se – så godt!»

NFU Norge la 6. august 2012 ut kortfattet informasjon om prosjektet som en nyhets sak på sin nettside.

Empo AS som driver Empo TV la i august 2012 ut informasjon om prosjektet på sin webside, se www.empno.no/aktuelt/kokebok-bli-opplaeringsfilm.

Ridderne la 28. august 2012 ut kortfattet informasjon om prosjektet på sin webside <http://ridderne.no/nyheter/siste-nytt/item/455-kom-og-se-s%C3%A5-godt>

20.09. 2012 hadde lettlestavisen Klar Tale en reportasje om prosjektet i sin papirutgave. Da hadde en journalist vært til stede under filming av en av rettene.

Oslo voksenopplæring, Nydalen la i januar 2013 ut kortfattet informasjon om prosjektet i sin internavis, AvisN, som også legges ut på nettet; <http://avisn.files.wordpress.com/2013/01/januaravisn-2013.pdf>

Prosjektet ble omtalt i NFUs medlemsblad Samfunn for alle, nr. 2, 2013 på side 27: <http://www.nfunorge.org/PageFiles/7821/SFA2-2013%20arkiv.pdf>

Karde hadde også stand på SORs konferanse «Melding mottatt. Tid for handling» 20.– 21. oktober 2013. Der var hovedvekten lagt på fremvisning av filmer fra prosjektet «Kom og se – så godt!» på nettbrett. Interessenter skrev seg opp på en liste for å få e-post med informasjon når nettstedet for filmene var ferdig. Det ble en meget lang liste.

Karde har sendt ut tre nyhetsbrev om prosjektet, se vedlegg 1-3 i denne rapporten. Nyhetsbrevene ble sendt per e-post til svært mange mottakere, bl.a. til en rekke sektorer som arbeider for personer med utviklingshemning når det gjelder opplæring, tjenesteyting og hjelpemidler og interesseorganisasjoner, NAJU og offentlig forvaltning. I det siste nyhetsbrevet blir det bl.a. informert om nettstedet www.matfilmer.org.

I forbindelse med utsendelse av nyhetsbrevet ble mottakere av brevet oppfordret til å spre informasjon om nettstedet og filmene videre, ikke minst å legge ut slik informasjon på sine nettsider. Oppfordringen gikk bl.a. til Dysleksi Norge, Utdanningsdirektoratet, Helsedirektoratet, KS og FO.

SOR har lagt ut informasjon om kokeboken «Så godt!», filmene og nettstedet på sin nettside <http://www.samordningsradet.no/?pArticleId=32403&pArticleCollectionId=4205>.

NFU har lagt ut informasjon om sluttproduktet på sin nettside <http://www.nfunorge.org/no/Nyheter/Kom-og-se--sa-godt/>
NFU har også spredt informasjon om filmene via Facebook.

NAKU har lagt ut informasjon om sluttproduktene fra prosjektet på sin nettside. <http://naku.no/node/1305> .

Kap. 4 Oppsummering/Konklusjoner/Videre planer

Alle delmålene i prosjektet er oppnådd med små justeringer. Vi laget ikke film om hvordan man bør bruke kokeboken eller film om sjekking av ingredienser og datomerking. Derimot ble det laget en film om hygiene på et kjøkken. Dessuten bidro vi i prosjektet til at Statped kunne lage versjoner av filmene med tegnspråk, teksting, og vi lagde i samarbeid filmer med automatiske stopp etter hvert trinn i matlagingsprosessen. Dessuten ble det utviklet et nettsted med et oversiktlig menysystem for å se alle versjoner av filmene., og Karde laget en instruksjonsfilm for bruken av nettstedet.

Filmene vil gjøre det lettere for personer med utviklingshemning og andre med kognitive funksjonsvansker og deres hjelpere å lage sunn, god og lettlaget mat. Nettbrett kan godt brukes til å se filmene så sant man er koplet på internett. Dette tror vi vil bidra til et bedre kosthold for den primære målgruppen og forhåpentligvis også for mange andre som ser filmene. Enda flere kunne ha glede av kokeboken «Så godt!» når det finnes filmer som viser hvordan matlagingen kan foregå i praksis.

Hva skal gjøres videre?

Ved prosjektslutt var diverse spredningsaktiviteter for prosjektet i gang. Det kommer en artikkel i om prosjektet i SORs tidsskrift «Rapport» i februar 2014. I det samme bladet vil det senere i 2014 komme to annonser for nettstedet og filmene. Dessuten blir det annonsert for filmene og nettstedet i Utdanningsforbundets blad «Bedre skole» i mars 2014 og i FOS medlemsblad Fontene i slutten av februar 2014. Statped vil lage en nyhetssak på sine nettsteder om nettstedet og filmene. Omtale i StatpedMagasinet vil også vurderes av redaktøren der.

Karde fortsetter sitt arbeid med å gi støtte til mestring og til en sunn livsstil for personer med utviklingshemning via IKT. I januar 2014 ble arbeidet i prosjektet «Mat og trivsel» startet. Der skal vi lage e-læringsprogram i mat, ernæring og fysisk aktivitet. Også her er de primære målgruppene personer med utviklingshemning og deres hjelpere. Det vil lages ett kurs for personer med utviklingshemning og ett for deres hjelpere. Dette er også et toårig prosjekt med støtte fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering. Prosjekteier denne gangen er NNDS

(Norsk Nettverk for Down Syndrom). Det kan være aktuelt å lage lenker til nettstedet www.matfilmer.org og/eller direkte til noen av filmene utviklet i prosjektet «Kom og se – så godt!» i e-læringskursene.



Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler.

Vedlegg

Vedlegg 1-3 er de tre nyhetsbrevene fra prosjektet – se de neste sidene.

Kom og se – så godt!

Matlaging med nettbrett
Nyhetsbrev 1, juni 2012

Bakgrunnen for prosjektet

Den overordnede målsettingen for prosjektet "Kom og se – så godt!" er å bidra til et sunt kosthold. Metoden for dette er å bruke IKT. Den primære målgruppen er personer med utviklingshemning og andre kognitive funksjonsvansker. Prosjektet tar utgangspunkt i kokeboken "Så godt! Kokebok trinn for trinn" utarbeidet av Anne Gro Innstrand og Sølvi Linde. Denne kokeboken ble laget i prosjektet "Lett Kokebok" finansiert med Extra-midler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering i 2010.



Prosjektmålene

De konkrete prosjektmålene i "Kom og se – så godt!" tar sikte på å øke mestringsfølelse og selvstendighet hos målgruppen ved:

1. At de selv lager mat med støtte av instruksjonsfilmer.
2. At de lærer andre å lage mat via filmene.
3. At de gir bort "kokkekurs" i presang.

Dessuten skal det lages filmer om temaer som ikke er dekket i kokeboken. Det er:

1. Borddekking og pynting av bord
2. Nye oppskrifter som delikat matpakke, sauser, dipper, smoothies

sjekking av ingredienser og datomerking.

I prosjektet ønsker vi også å vise av nettbrett er et velegnet hjelpemiddel for å lage mat på et kjøkken.

Prosjektet går over to år fra januar 2012 t.o.m. 31.12.2013.

Prosjektet har egen nettside:
http://www.karde.no/SAAGODT_norsk.html

Finansiering og partnere

Prosjektet er finansiert av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler. NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede) er prosjekteier. Karde AS utfører prosjektarbeidet. Karde er et firma som har spesialisert seg på IKT-prosjekter, spesielt for mennesker med redusert kognitiv funksjon.

Utvidet målgruppe

Den utvidete målgruppen for prosjektet er alle som trenger å lære på lage god og sunn mat og deres lærere, omsorgspersoner og tjenesteytere. Personer som har problemer med å lese norsk, som mennesker med dysleksi og mange med fremmedspråklig bakgrunn.

Prosjektets faser

Prosjektet er delt i fire faser som hver går over ca. et halvt år. I den første fasen lages det instruksjonsfilmer for ca. 15 av oppskriftene i

kokeboken. Filmene overføres til nettbrett. Neste halvår bruker voksne personer med utviklingshemning filmene hjemme hos seg selv. Tjenesteytere er involvert. Hvordan det hele går, observeres i prosjektet. Så foretas evt. justeringer av filmene hvis det er behov for det.

Vårhalvåret 2013 lages det filmer om nye temaer som nevnt under prosjektets mål. Samme halvår lærer personer med utviklingshemning opp andre personer med utviklingshemning og deres tjenesteytere i å lage de samme rettene som de selv lærte forrige halvår. Det kan bruke nettbrettet som hjelp. Det siste halvåret gir de bort et "kokkekurs" som gave til familiemedlemmer eller andre.

Status per i dag

De 15 første filmene er under produksjon. Samlokaliserte boliger og tjenesteytere for høstens uttesting er rekruttert.

Kontaktinformasjon

Karde AS er en flerfaglig innovasjonsbedrift som arbeider med bl.a. bruk og tilgjengelighet av IKT. Et viktig satsingsområde for Karde AS er bruk av IKT for mennesker med kognitive utfordringer.

Nett: www.karde.no

Prosjektet ledes av Kardes ved prosjektleder Gro Marit Rødevand.

Hennes kontaktinformasjon er:

E-post: gro.marit.rodevand@karde.no



Kom og se – så godt!

Matlaging med nettbrett

Nyhetsbrev 2, januar 2013

Kort om prosjektet

Prosjektet «Kom og se – så godt!» går over to år fra januar 2012 ut 2013. Det er finansiert med Extra-midler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering. Hovedmålet er å bidra til et sunt kosthold for personer med utviklingshemning. Som hjelp brukes IKT. I prosjektet lages det filmer basert på oppskrifter fra den letteste kokeboken «Så godt! Kokebok trinn for trinn». Den er utarbeidet av Anne Gro Innstrand og Sølvi Linde.

Selv om den primære målgruppen for prosjektet er mennesker med utviklingshemning, tror vi at mange andre også kan ha nytte av filmene. Prosjektet tar sikte på å øke mestringsfølelse og selvstendighet hos målgruppen.

I prosjektet skal det også lages filmer om temaer som ikke er dekket i kokeboken.



Hva har skjedd i 2012?

Det er laget instruksjonsfilmer for 15 av oppskriftene i kokeboken.

I prosjektets andre halvår ble filmene testet ut i tre ulike samlokaliserte boliger i Oslo. Fem voksne personer med

utviklingshemning har sett instruksjon på nettbrett mens de lærte å lage nye retter. Miljøarbeiderne deres var involvert.

I september ble prosjektet omtalt i lettlestavisen Klar Tale. Det var en reportasje fra filming av hvordan en av rettene lages.

Oppskriftene som er filmet

- Afrikansk tomatsuppe
- Blomkålsuppe
- Tomatsalat/
dressing med balsamico
- 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

Status og veien videre

Nå er vi inne i prosjektets tredje halvår. Basert på resultatene fra uttestingen blir filmene justert. I løpet av våren vil de ferdige filmene legges ut på YouTube. Karde vil legge ut informasjon på sin prosjektnettside når dette skjer. Dessuten vil Statped (Avdeling for læringsressurser og teknologiutvikling) lage en versjon av filmene med tegnspråktolk. Det skjer i prosjektet «Extrafilm på tegnspråk» med støtte fra ExtraStiftelsen.

Dette halvåret skal testpersonene lære opp andre personer med utviklingshemning i å lage de samme matrettene som de selv har lært. De skal bruke filmer på nettbrett som en hjelp.

Senere dette halvåret skal vi lage nye filmer om andre temaer, som dekking og pynting av bord, hygiene, sjekking av ingredienser og dato-merking og noen nye oppskrifter.

I prosjektets siste halvår skal testpersonene gi bort et "kokkekurs" som gave til familiemedlemmer eller andre.

Det planlegges en artikkel i SORs (Samordningsrådet for arbeid for mennesker med utviklingshemning) tidsskrift Rapport om prosjektet.

Kontaktinformasjon

Karde AS er en flerfaglig innovasjonsbedrift som arbeider med bl.a. bruk og tilgjengelighet av IKT. Et viktig satsingsområde er bruk av IKT for mennesker med kognitive utfordringer.

Hjemmeside: www.karde.no

Prosjektet ledes av Karde ved prosjektleder Gro Marit Rødevand;

E-post:

gro.marit.rodevand@karde.no.

Du kan lese mer om prosjektet her:

www.karde.no/SAAGODT_norsk.html.

Kom og se – så godt!

Matlaging med nettbrett
Nyhetsbrev 3, januar 2014

Film nå på Youtube

Prosjektet «Kom og se – så godt!» er nå ferdig. Sluttproduktene er en rekke filmer som er lagt ut på YouTube. De kan ses i et menysystem ved å gå til nettstedet www.matfilmer.org.



Hva har skjedd i 2013?

De 17 filmene som ble laget tidlig i prosjektet, ble testet ut på personer med utviklingshemning med tjenesteytere høsten 2012. Våren 2013 lærte personer med utviklingshemning opp hverandre i å lage mat. De brukte nettbrett med filmene som et hjelpemiddel. Høsten 2013 gav de et «kokkekurs» bort som presang til andre enn beboere i sine egne samlokaliserte boliger. Også da ble nettbrett brukt som hjelpemiddel.

Filmene ble justert etter tilbakemeldinger fra testbrukerne og kokebokforfatterens ønsker.

Samarbeid med Statped

Statped, avdeling for læringsressurser og teknologiutvikling, har laget egne versjoner av filmene med tegnspråk. Det foregikk i prosjektet «Extra-film på tegnspråk» med støtte fra Extra-Stiftelsen.

Statped har også, i samarbeid med Karde, laget film-versjoner med automatiske stopp i filmene etter hvert trinn i matlagingsprosessen. Noen personer i målgruppen har behov for dette. StatPed har også lagt til teksting som et tilleggvalg.

Utvikling av nettsted

Statped har, i samarbeid med Karde, utviklet et nettsted med alle filmene fra prosjektet:

www.matfilmer.org.

Karde har også laget en instruksjonsfilm for bruken av nettstedet. Slik ser åpningssiden ut:



Filmene fra kokeboken «Så godt!»

- 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

På den andre siden ligger det filmer basert på nye oppskrifter. Det er «retter» som ble etterlyst ved bokanmeldelse av «Så godt!»:

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

Dessuten er det andre filmer:

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

Annet

I februarnummeret av Rapport publiserer SOR en artikkel om prosjektet.

Selv om den primære målgruppen for prosjektet er mennesker med utviklingshemning, tror vi at mange andre også kan ha glede og nytte av filmene.

Kokeboken «Så godt!» kan bl.a. fås i Universitetsforlagets nettbutikk.

Prosjektet er støttet av Extra-stiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler.

Kontaktinformasjon

Karde AS er en flerfaglig innovasjonsbedrift som arbeider med bl.a. bruk og tilgjengelighet av IKT. Et viktig satsingsområde er bruk av IKT for mennesker med kognitive utfordringer.

Hjemmeside: www.karde.no

Prosjektside:

www.karde.no/SAAGODT_norsk.html

Prosjektleder: Gro Marit Rødevand;
gro.marit.rodevand@karde.no