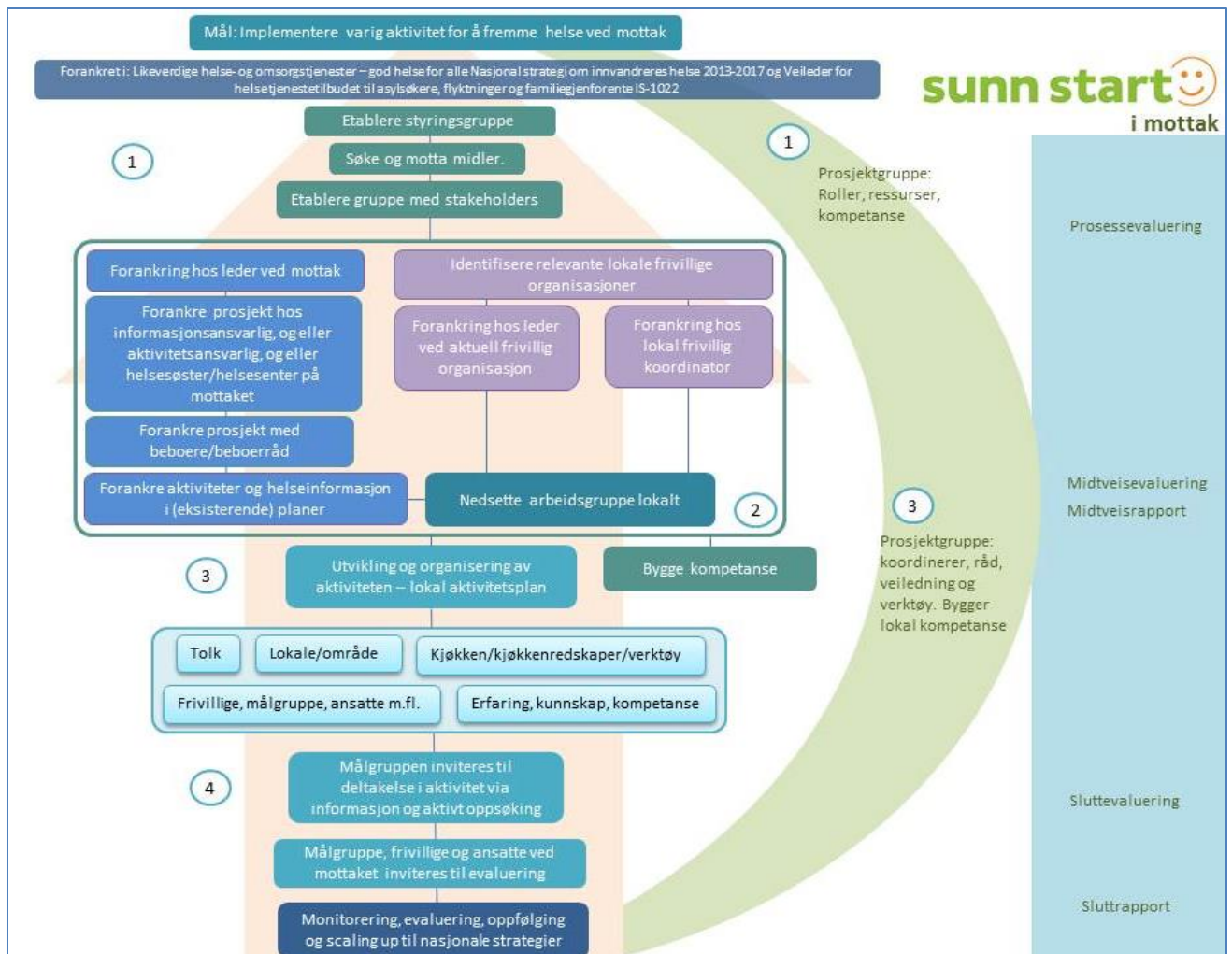


Oversikt over vedlegg

- Strategisk modell for gjennomføring av aktiviteter
- Forslag til kjøreplan
- Oppskrifter
- Oppgaver

Strategisk modell for gjennomføring av aktiviteter

Den strategiske modellen nedenfor har blitt laget av prosjektgruppen bak Sunn start i mottak og kan anbefales å bruke av andre som ønsker å gjennomføre liknende prosjekter og aktiviteter på asylmottak.



Forslag til kjøreplan

Denne kjøreplanen viser deg et eksempel på hvordan de tre aktivitetene tur i butikk, matlaging og undervisning kan kombineres på én dag.

NB! Kjøreplanen bør gjennomgås, utfylles og skrives ut i forkant av gjennomføringen av aktivitetene.

Planlegging

Navn og antall på beboere som skal være med:

.....
.....
.....

Hva slags matrett(er) skal lages?:

.....
.....
.....

Sted og tidspunkt for gjennomføring:

.....
.....

Dag for gjennomføring

Ankomststed:

Kl. : Oppmøte for alle

- Presentasjonsrunde
- Informasjon om dagen og hva som skal foregå
- Gruppa gjennomgår oppskriften(e) i fellesskap
- Hva må kjøpes inn? Gruppa lager handleliste (på norsk eller eget språk, hvis dette er ønskelig)

Kl. : Tur i butikk

Grappa stopper på forskjellige steder:

- Ved frukt og grønt-disken
- Ved fiskedisken
- Ved meieriproduktene
- Ved brødutvalget

Se mer informasjon om hva slags spørsmål som kan stilles i forbindelse med denne aktiviteten under seksjonen 'Tur i butikk'.

Forslag til tilleggsoppgave: Én eller to stykker i gruppa får ansvar for å regne ut hva retten(e) koster.

Kl. : Undervisning

Gjennomgåing av ett eller flere av følgende råd i undervisnings-PowerPointen:

- Råd 1: Spis frukt, bær og grønnsaker
- Råd 2: Spis linser og bønner
- Råd 3: Spis fisk og sjømat

Utdypende informasjon om disse rådene finnes i undervisnings-PowerPointen og under seksjonen 'Undervisning i mat og helse'.

Kl. : Felles matlaging

- Grappa finner fram råvarene de trenger til de forskjellige rettene
- Alle lager mat sammen

Kl. : Felles middag

Diskuter disse spørsmålene sammen:

- Var aktivitetene nyttige? Hva manglet eller kan forbedres?
- Lærte deltakerne noe nytt? Hva har de lært?

Kl. : Felles rydding

Takk for i dag!

Oppskrifter

Alle oppskriftene nedenfor er beregnet til 4 personer.

Smoothie med banan og bær

Ingredienser

200 gram blåbær

200 gram bringebær

1 banan

4 dl appelsinjuice

Fremgangsmåte

1. Ha først juice i en hurtigmikser.
2. Del bananen i biter og tilsett i mikseren sammen med bærene.
3. Kjør til en myk og glatt smoothie.

Grønnsakssuppe

Ingredienser

1 brokkoli

1 paprika

2 gulrøtter

1 purre

1 løk

1 liter vann

2 stk grønnsaksterninger

Salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Skrell poteter og kutt dem i terninger.
2. Brokkoli, paprika, gulrøtter, purre og løk skjæres i små biter.
3. Kok opp vann sammen med buljongterningene.
4. Ha i grønnsakene og la suppen koke til grønnsakene har blitt møre.
5. Tilsett salt og pepper etter smak.

Bønnegryte

Ingredienser

- 1 stor gul løk
- 2 fedd hvitløk
- ½ chili, finhakket
- 2 bokser kokte bønner (avsilt)
- 1 boks hakkede tomater
- 3 dl vann
- 1 liten boks tomatpure
- 1 ts sukker
- En skvis fersk limesaft
- 3 ts malt spisskummen
- 2 ts paprikapulver
- 1 ts løkpulver
- ca ½ ts salt

Fremgangsmåte

1. Hakk opp løken og hvitløken. Stek løken blank i litt olje i en stor kjele. Den skal ikke bli brun, bare myk og fin. Tilsett hvitløken og stek i ca ett minutt.
2. Ta kjelen til side og tilsett krydderne + litt ekstra olje. Bland godt og stek det hele et minutt tid under stadig omrøring.
3. Tilsett resten av ingrediensene. La det koke i ca 10 min.
4. Smak på gryta for å se om du vil ha i mer chili eller salt.

Linsesalat

Ingredienser

400 gram kokte grønne linser

1 rødløk

4 tomater

100 g fetaost

3 ss hakket persille

3 ts olivenolje

2 ts sennep (kan sløyfes)

Litt sitronsaft

½ ts sukker

Salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Finhakk rødløk og del tomaten i terninger.
2. Rør sammen en dressing av olivenolje, sennep, sitronsaft, sukker, salt og pepper.
3. Bland linser, rødløk, tomat, dressing og persille og smul over fetaost.

Laks med couscous

Ingredienser

800 gram laks
1 ss frisk ingefær
1 båt hvitløk
1 ss honning
2 ss soyasaus
4 dl vann
½ brokkoli
2 stk gulrot
2 dl couscous
Olje til steking

Fremgangsmåte

1. Del laks i terninger.
2. Skrell og hakk ingefær og hvitløk.
3. Varm olje i en stekepanne og stek laksebiter på høy varme i 2-3 minutter. Tilsett honning og soyasaus og la det steke videre i et par minutter. Senk varmen og ha i ingefær og hvitløk og la det steke videre i ca. 5 minutter.
4. Rens, skrell og del brokkoli og gulrot i biter. Kok opp vann og ha i gulrøtter og blomkål. Kok til det er nesten mørt.
5. Sil av det kokte grønnsaksvannet over i en annen kjele.
6. Ha couscousen i kokevannet. La den svulle i 4-5 minutter under lokk.

Pasta med sei

Ingredienser

800 gram seifilet (uten skinn og bein)

400 gram pasta

8 stk tomat

3 stk sjalottløk

2 ss olivenolje

2 ts tomatpuré

3 ss fersk basilikum

Salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Skjær seien i terninger.
2. Kok pasta etter anvisning på pakken.
3. Skold tomat ved å skjære et kryss på toppen, senke i kokende vann et par minutter og så ha over i iskaldt vann. Dra av skinnen, fjern kjernene og skjær tomaten i små terninger.
4. Finhakk sjalottløk og surr den blank i olivenolje. Tilsett tomattingene og tomatpuré og la sausen koke på svak varme noen minutter.
5. Smak til med salt og pepper, og ha i finhakket basilikum.
6. Ha fisketerningene i sausen og la disse trekke i 2-3 minutter.
7. Sil kokevannet av pastaen og server den med tomatsausen.

Oppgaver

Oppgave 1. Sett inn ordet som mangler.

Frukt, bær og grønnsaker

a) Frukt bær og grønnsaker er bra for _____ og _____.

ørene skjegget

magen håret

fingrene hjertet

b) Frukt, bær og grønnsaker vil være med å holde meg _____.

våken

sur

frisk

c) Vi bør spise _____ porsjoner frukt, bær og grønnsaker.

3

5

1

Oppgave 2. Sett inn rett ord som mangler.

Bønner og linser

a) Bønner og linser er bra for _____ og _____ .

b)



musklene føttene

hjernen magen

fingrene ryggen

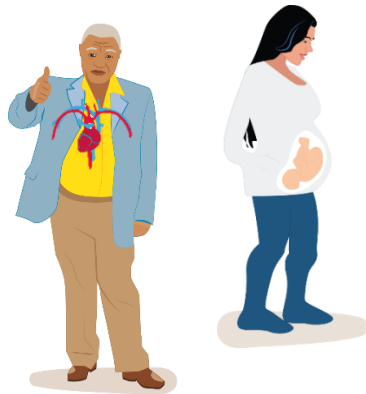
Oppgave 3. Sett inn rett ord som mangler:

Fisk og Sjømat

a) Sunt fett fra fisk er bra for _____ og _____.

- | | |
|----------|---------|
| føttene | ørene |
| hjernen | hjertet |
| fingrene | nesen |

b) Fordi det er lite sol om vinteren, trenger kroppen vår _____ D-vitamin.



- ekstra
- ikke
- lite

c) Barn som ikke får i seg nok D-vitamin kan utvikle sykdommen _____.



- tran
- øreverk
- rakitt

d) Spis fet fisk _____ ganger per uke.

- 2
- 5
- 1