

Sluttrapport

Virksomhetsområdet:

Forebygging

Prosjektets navn:

”Lett kokebok. Utvikling av kokebok for mennesker med kognitive funksjonsvansker med råd til personal om tilrettelegging av matlaging.”

Prosjektets nummer:

2009/Forebygging/ 0207

Organisasjonens navn og adresse:

Norsk Forbund for Utviklingshemmede
Youngstorget 2 a
0028 OSLO

Prosjektleders navn:

Anne Gro Innstrand

Innholdsfortegnelse

Forord	3
Sammendrag	3
Kap 1 Bakgrunn for prosjektet/ mål	4
Bakgrunn	4
Hva er gjort på området tidligere	4
Målsetting	4
Målgruppe	5
Lett å lese	5
Lett å mestre	5
Finansieringskilder og budsjett	5
Kap 2 Prosjektgjennomføring / metode	6
Arbeidsplan for utarbeiding av Lett kokebok	6
Den reelle praktiske gjennomføringen	6
Måloppnåelse	7
Kap 3 Resultater og resultatvurdering	7
Kap 4 Oppsummering/konklusjon/videre planer	8

Forord

Prosjekt LETT KOKEBOK har vart i ett år og hele tiden har Anne Gro Innstrand og Sølvi Linde fordelt arbeidsoppgavene så likt som mulig. Vi har samarbeidet med en referansegruppe bestående av Vigdis Bjørge, Bente Owren og Anne Jorun Økland. Her har vi luftet tanker og ideer og prøvd ut ikoner og oppskrifter. Vi har også samarbeidet med Sissel Hoffgaard Svensen og Inger Johanna Hoftun som er eksperter på Lettlest tekst. I tillegg har fotograf Pål Hoff, matstylist og grafiker Hege Jørgensen og grafiker Einar Nilsson vært viktige bidragsyttere. Og uten støtte fra Norsk Forbund for Utviklingshemmede hadde ikke prosjektet vært mulig. Vi takker dere alle.

I denne rapporten viser vi bakgrunnen for prosjektet LETT KOKEBOK, hvilke målsetninger vi hadde for prosjektet og hvordan resultatet ble.

Sammendrag

Bakgrunn

Vanlige kokebøker er for mange lesere alt for kompliserte. Oppskriftene er vanskelige å lese og følge og de stiller ofte store krav til allerede innlærte ferdigheter. Uten gode leseferdigheter, og grunnleggende ferdigheter i matlaging, er mange overlatt til ferdigmat og et usunt kosthold.

Målsetting

Vårt mål var å lage en enkel, delikat og sunn kokebok for mennesker med kognitive funksjonsvansker og liten lesererfaring. Kokeboken skulle også være et praktisk pedagogisk hjelpemiddel for dem som skal tilrettelegge for mennesker som trenger hjelp til kostplanlegging og matlaging. Kokeboken skulle inneholde kappitler om tilrettelegging av individuelle hjelpemidler og bruk av farger og symboler. I tillegg skulle den inneholde tips om kostplanlegging og ernæring for mennesker med spesielle behov.

Oppnådde resultater

I løpet av 2010 har vi, i samarbeid med referansegruppen, eksperter på lettlest tekst, fotograf og grafikere, laget og utgitt "SÅ GODT – kokebok trinn for trinn." Kokeboken har lettlest tekst, vakre matfoto som viser trinn for trinn prosessen og enkle forklaringer. Bilder av matvarene og ikoner for redskapene gjør oppskriftene lette å forstå.

Videre planer

I løpet av 2011 vil vi ha klar en nettside som bygger på de samme prinsippene som kokeboken. Nettsiden vil også ha tilkoblet lydfiler. Se: www.saagodt.no.

Vi samarbeider med EMPO-TV om å lage matprogrammer basert på SÅ GODT.

Vi har hatt kontakt med Nordnes Vernede Verksteder i Bergen for å inngå et samarbeid om å produsere kjøkkenforklær, kjøkkenhåndklær og grytelapper med symbolene som har med mat, ingredienser og matlaging å gjøre. I tillegg står kokkekurs for utviklingshemmede på planen.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting □

Bakgrunn

Mye av vår kunnskap om mat og helse skaffer vi oss gjennom det vi leser. For mennesker som har vanskeligheter med å lese og forstå sammenhengen mellom mat og helse, kan dette få uheldige konsekvenser. Mennesker med svake leseferdigheter har statistisk sett større problemer med overvekt, så vel som feilernæring og undervekt (Hove, 2003).

Mennesker med utviklingshemning har behov for hjelp i ulik grad i forbindelse med innkjøp av mat, tillaging av mat og sammensetting av menyer. Bakgrunnen for utgivelse av en Lett kokebok var å bringe en sunn livsstil og inspirerende, enkle oppskrifter til alle som har behov for en lettlest kokebok.

Hva er gjort på området tidligere

Det finnes ingen lettlest kokebok for voksne på norsk. Det finnes noen få lettleste kokebøker, men de fleste er språklig og innholdsmessig tilrettelagt for barn. Ved gjennomgang av lettleste kokebøker fra andre nordiske land, finner vi aktuelle bøker, men disse har store mangler når det gjelder tilrettelegging av utstyr, symboler, fargekoding og andre hjelpemidler som kan gjøre det enklere for mennesker med kognitive funksjonsnedsettelse å lage mat. Vi mener det derfor ikke er nok å oversette disse til norsk og norske forhold. Se eksempel:

<http://www.lattlast.se/?page=65&taskid=204&bookId=990>

Det ble i 1993, ved Eikelund kompetansesenter, laget en perm: ”Mot et liv i egen bolig” som inneholder forslag til kartlegging og hjelpebetingelser knyttet til ulike ferdigheter som reisetrening, handletrening, matlaging, oppvask og hvordan føre regnskap. Her finnes også en toukers meny med tilrettelagte oppskrifter. Det vil si oppskrifter der en gjennom bilder og tekst viser hvilket utstyr som er nødvendig, hvilke ingredienser en skal bruke og framgangsmåten.

Ved ungdomsskolene og de videregående skoler har de brukt ”*Fra boller til burritos*” (1998) nå i revidert utgave ”*Kokebok for alle, fra boller til burritos*” (2007) som er utarbeidet av Sosial- og helsedirektoratet på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet, og som deles ut til alle skoleelever i 9.klasse. I følge direktoratet er oppskrifter og fremgangsmåter satt opp på en slik måte at også personer med liten erfaring i matlaging skal kunne lykkes. Vår erfaring er at denne kokeboken likevel er alt for vanskelig for mange personer i vår målgruppe. Her er ikke bilder av utstyr, av ingredienser eller selve prosessen, bare av den ferdige retten. Dette har resultert i at lærere som arbeider med elever med utviklingshemning eller andre læringsvansker, selv må tilrettelegge de fleste oppskriftene som de ønsker å benytte seg av. Det betyr et utstrakt løsarksystem som er vanskelig for elever og lærere å holde styr på.

Målsettingen

Målsetting ved prosjektet:

- 1 Utgivelse av en enkel, delikat og sunn kokebok, skrevet primært for mennesker med kognitive funksjonsvansker og liten lesererfaring.
- 2 Utgivelse av Lett Kokebok kan også være et praktisk pedagogisk hjelpemiddel for dem som skal tilrettelegge for mennesker som trenger hjelp til kostplanlegging og matlaging. Kokeboken skal inneholde kapitler om tilrettelegging av individuelle hjelpemidler og bruk av farger og symboler.

- 3 I tillegg vil den inneholde tips om kostplanlegging og ernæring for mennesker med spesielle behov.
- 4 Implementere Lett kokebok i praksis.

Målgruppen

Boken vi ønsket å lage henvender seg til den som vil lage enkel mat selvstendig, den som trenger mer og mindre hjelp underveis i prosessen, og de ansatte som skal tilrettelegge et fristende og ernæringsmessig riktig sammensatt kosthold for dem som trenger hjelp til det.

Lett kokebok var tenkt å gi inspirasjon og kunnskap til miljøterapeuter som tilrettelegger for deltagelse i matlaging blant brukere i mindre institusjoner som i barnevern, psykisk helsearbeid, botilbud for rusmisbruker samt i botilbud for utviklingshemmede.

Lett kokebok skulle både ernæringsmessig og pedagogisk være et godt hjelpemiddel for lærere som jobber med særskilt tilrettelagt undervisning i videregående skole og i voksenopplæring.

Vår hovedgruppe var likevel mennesker med utviklingshemning. Vi ønsket å utvikle et produkt som kan treffe en stor gruppe unge og voksne utviklingshemmede, som med varierende grad av forkunnskap og varierende grad av ferdigheter kan nyttiggjøre seg boken og oppleve den som sin egen.

Lett å lese

Kokeboken var planlagt lettlest, dvs. i en form med tekststørrelse 14, korte setninger, et poeng i hver setning og der lange ord blir oppdelt.

Oppskriftene skulle bli rikt illustrert med bilder som viser fasene i tilberedningen. Ikoner/symboler ville vise hvilke ferdighet som er nødvendig å mestre i forhold til de ulike rettene, for eksempel kutting, varmebehandling eller behandle en kjøkkenmaskin. For hver rett skulle det vises bilder av hvilket utstyr du trengte for tillagingen. Alle oppskriftene skulle gi en visuell fremstilling av råvarer og framgangsmåter i tillagingen.

Lett å mestre

Oppskriftene i Lett Kokebok skulle ha få ingredienser og få operasjoner for å få maten ferdig. Kokeboken skulle sette få krav til å mestre hver rett. Råvarene skulle være sunne, rimelige og smaksrike.

Finansieringskilder, finansieringsplan (budsjett)

Finansiering

Utarbeiding av Lett kokebok skulle finansiert i sin helhet av midler fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering.

Budsjett

Anne Gro Innstrand er selvstendig næringsdrivende og de tapte arbeidsinntektene prosjektet vil medføre for henne, ble dekket gjennom prosjektmidlene. Sølvi Linde har fått FOU tid fra Høgskolen i Bergen tilsvarende 4 måneder til prosjektet.

Trykketeknisk, 200 sider, matt ferniss papir (lett å tørke av) 2000 eks.	154000
---	--------

Fotografering	120000
Grafisk formgivning, layout, utvikling av symboler og ikoner	180000
Informasjonsmateriale, plakater, brosjyrer og tekst og bilde til nettsted	25000
Ekstra arbeid med repro og billedbehandling	25000
Distribusjon	10000
Råvarer (2 x utprøving av oppskriftene + til fotograferingen)	30000
Kjøkkenutstyr til utprøving, fotografering og kurs etter endt prosjektperiode	5000
Lønn i 4 mnd til Anne Gro Innstrand	160000
Lønn til ernæringsfysiolog	15000
Lønn til kokk	10000
Regnskapsfører	6000
Uforutsette kostnader og administrasjon	10000
Sum	750000

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode □

Metode for utviklingsarbeid, opprinnelig prosjektplan:

I arbeidet med å utvikle og tilrettelegge oppskriftene pedagogisk ble det gjort avtale om samarbeid med Fjell Vaksenopplæring. Videre var intensjonen å bruke et smakspanel med familier, samt brukere og personale i botilbud for utviklingshemmede for å prøve ut enkelte oppskrifter. Diettene og tipsene til individuell tilrettelegging av kostholdet skulle etter planen bli sikret gjennom samarbeid med ernæringsfysiolog. Oppskrifter og tilberedelse skulle bli gjennomgått med vår samarbeidspartner Vincenzo Clemente, italiensk kokk.

Oppsatt arbeidsplan for utarbeiding av Lett kokebok

Vår 2010: Januar og februar vil oppskriftene gjennomgås og utprøves.

I mars og april vil vi gjennomgå alle rettene med fotograf. Samtidig en gjennomgang og drøfting med grafisk designer, med fokus på utvikling av symboler og illustrasjoner.

Parallelt våren 2010 vil alle oppskriftene bli prøvet ut av andre, som regnes som bokens målgruppe.

Høst 2010, i september og oktober vil det arbeides med layout, utvikling av symboler og illustrasjoner av grafisk designer, i samarbeid med fotograf og med oppfølging av forfatterne.

I løpet av denne perioden vil vi skrive ferdig de øvrige kapitlene i boken.

Boken ferdigstilles for trykking november 2010.

Den reelle praktiske gjennomføringen: Prosjektperiode januar 2010 til desember 2010:

Januar, februar: Utarbeiding av oppskrifter.

Mars, april: Utprøving av oppskrifter på prøvekjøkken. Gjennomgang av oppskrifter av kokk og ernæringsfysiolog.

Mai, juni: Fotoopptak til kokeboken.

August: Ekstradager med fotoopptak til kokeboken.

August, september, oktober, november: Utarbeiding av boken med henblikk på grafikk og språk, i samarbeid med grafisk designer og eksperter på lettlest språk.

November: Kontraktinngåelse med Grieg forlag AS og ferdigstilling av boken til trykking.

Desember : Utarbeiding av bokomtale til forlag, bokhandlere, utarbeiding av tekst til hjemmesider for aktuelle interesseorganisasjoner, utarbeiding av lettlest brosjyre. Omfattende kontakt og samarbeid med aktuelle interesseorganisasjoner om PR i forhold til boken.

Utarbeiding av egen lettlest hjemmeside: www.saagodt.no.

Under hele prosjektperioden har vi samarbeidet med en referansegruppe bestående av 3 personer, hvorav den ene, som sitter i Norsk Forbund for Utviklingshemmede sitt landsstyre, har en utviklingshemning. Referansegruppen har gitt tilbakemeldinger på utarbeiding av ikoner, tilrettelegging av god leservennlighet og utarbeiding av oppskrifter.

Vi forfatterne i prosjektet har ikke tidligere skrevet en kokebok. Vi trodde ved prosjektperiodens oppstart at det mest tidkrevende arbeidet ville handle om å utarbeide og prøve ut oppskrifter. Vi hadde av den grunn lagt vekt på i prosjektsøknaden at oppskriftene skulle prøves ut ved Fjell Vaksenopplæring, og i ulike miljøer hvor utviklingshemmede ferdes.

For å holde framdriftsplanen, forut for oppstart av fotoopptak, måtte vi på et tidlig tidspunkt bestemme oss for hvilke oppskrifter som skulle være med i boken. Det ble derfor ikke tid til å prøve ut oppskriftene på Fjell Vaksenopplæring. Vi valgte derfor de aller enkleste oppskriftene, de mest sunne og de som allerede av egen erfaring var mest utprøvd. Dermed sendte vi ut oppskriftene til utprøving til deltagerne i referansegruppen. Slik fikk vi raskest mulig tilbakemeldinger av noen som hadde innsikt i prosjektet.

Måloppnåelse

Vi nådde målsettingene 1) og 2) for prosjektet: *Utgivelse av en enkel, delikat og sunn kokebok, skrevet primært for mennesker med kognitive funksjonsvansker og liten lesererfaring. Utgivelse av en kokebok som kan fungere som et praktisk pedagogisk hjelpemiddel for dem som skal tilrettelegge for mennesker som trenger hjelp til kostplanlegging og matlaging. Kokeboken inneholder kapitler om tilrettelegging av individuelle hjelpemidler og bruk av farger og symboler.*

Vi oppnådde ikke målsetting 3 for prosjektet): *Boken skal inneholde tips om kostplanlegging og ernæring for mennesker med spesielle behov. Både fra referansegruppen og våre korrekturlesere innen Lettlest ble det frarådet å skrive et eget kapittel som ikke var direkte til brukergruppen, men til deres pårørende og tjenesteytere. Vi ble anbefalt å skrive en ren kokebok, både med henblikk på målgruppen og med henblikk på innhold i boka. Videre ble vi rådet til ikke å overskride mye mer enn 200 sider. Siden oppskrifter og bilder utgjør litt over 200 sider, valgte vi å stoppe boken ved dette sideantallet.*

Målsetting 4) Implementering av kokeboken i praksis er planlagt i 2011.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering □

- 1) Kokeboken "SÅ GODT" ble utgitt desember 2010, i henhold til prosjektets intensjoner. Kokeboken er delikat med vakre bilder og med meget god visuell framstilling.

- 2) Kokeboken er tilrettelagt slik at den er lesbar og forståelig for mennesker med kognitiv funksjonsnedsettelse / liten lesererfaring.
- 3) Kokeboken er billedmessig og oppskriftsmessig så fin at den selger også til grupper som ikke har kognitive vansker.
- 4) For målgruppen, mennesker med utviklingshemming er boken en vakker utgave av en kokebok. Den skiller seg stort fra alle mulige permer og løsarksystem.
- 5) Kokeboken i dag tilgjengelig for i alle bokhandlere og i nettbokhandlere, samt via NFU Norge sin nettside.
- 6) Kokeboken er utgangspunkt for produksjon av matprogrammer ved EMPO-TV.
- 7) Oppskriftene i boken er satt sammen av råvarer som samsvarer med siste nytt innen forskning vedrørende en sunn livsstil og et balansert kosthold.
- 8) Det er etablert en nettside, som informerer om boken. Nettsiden er under fortsatt bearbeiding.
- 9) Rent økonomisk har kokeboken blitt produsert innenfor budsjettets rammer. Fotograf krevde et samarbeid med matstylist og grafiker Hege Jørgensen for best mulig billedkvalitet. Dette hadde han beklagelig nok glemt å nevne da vi satte opp budsjettet. Ekstra utgifter til matstylist/grafiker krevde kr 41000 mer på posten for grafikk og formgivning. Vi gikk igjennom hver post i budsjettet for å se om det var noe vi kunne gjøre rimeligere, og henvendte oss til våre samarbeidspartnere. Kokk og ernæringsfysiolog kunne gjøre sitt arbeid vederlagsfritt. Grieg AS Trykkeri tilbød å trykke boken i Polen til en rimeligere pris, noe vi aksepterte. Det innebærte at prosjektet kunne svare for ekstra utgifter til matstyling, og i tillegg gå med et overskudd på kr 35970,50 som vil bli tilbakebetalt til Exstrastiftelsen Helse og rehabilitering.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer □

Vi oppsummerer prosjektet som svært vellykket. Vi nådde målsettingene om å lage en enkel, delikat og sunn kokebok, skrevet primært for mennesker med kognitive funksjonsvansker og liten lesererfaring. En kokebok som kan fungere som et praktisk pedagogisk hjelpemiddel for dem som skal tilrettelegge for mennesker som trenger hjelp til kostplanlegging og matlaging. En kokebok som inneholder kapitler om tilrettelegging av individuelle hjelpemidler og bruk av farger og symboler.

Vi oppsummerer prosjektet som vellykket til tross for at vi ikke oppnådde målsettingen om at boken skulle inneholde tips om kostplanlegging og ernæring for mennesker med spesielle behov. Her tok vi hensyn til råd fra referansegruppen, og våre eksperter på Lettlest tekst, som frarådet oss å skrive et eget kapittel som ikke var direkte til brukergruppen, men til deres pårørende og tjenesteytere. Vi ønsket å lage en bok som, til tross for at den kan fungere som et pedagogisk hjelpemiddel, ikke bare er for de som trenger ekstra mye hjelp. Vi ble anbefalt å skrive en inkluderende bok, og det tenker vi at vi har gjort.

Videre planer:

Prosjektet som sådan er avsluttet, men boken ligger for salg og vil kunne gi et overskudd. I samarbeid med NFU Norge har vi lagt en plan for bruk av eventuelt overskudd.

Overskudd av bøker som NFU Norge selger fra sin nettside skal gå uavkortet til NFU.

Overskudd av bøker solgt i bokhandlere og andre nettbokhandlere er planlagt brukt på følgende måte:

1. Lage brosjyrer som skal sendes ut til alle bofellesskap og videregående skoler i landet.

Prosjekt: LETT KOKEBOK

2. Oppbygging og ferdigstillelse av en nettside som er i tråd med bokens prinsipper. Her vil en kunne finne enkle oppskrifter, råd og tips, framstilt lettlest og med god visuell framstilling. Nettsiden vil ha lydfiler for de som trenger å få teksten opplest.
3. Implementering av kokeboken i praksis gjennom kurs for utviklingshemmede og eventuelle tjenesteytere.
4. Sammen med designer skal vi utvikle ulike kjøkkenprodukter der våre symboler og ikoner kommer til syne på en humoristisk og leken måte.

I tillegg er vi i gang med samarbeidsprosjekt med EMPO – TV som vil lage matprogrammer med utgangspunkt i vår kokebok. Det vil gi oss blant annet mulighet til å lage videoer som kan vises på nettsiden.