NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Session 4: Mad

Her kan du hente inspiration til aktiviteter, materialer og links om mad, udviklet af medlemmer fra vores netværk for CST-gruppeledere. Inspirationen skal ses som et supplement til den danske CST-manual.

Ideer til aktiviteter

Lave et forslag til en menu til frokost/fødselsdag/konfirmation/bryllup eller tilpasset til årstiden eller et andet tema, fx påskefrokost, julefrokost, herrefrokost, damefrokost, bålmad osv. I kan også tale om, hvilke retter deltagerne forbinder med det valgte tema/årstid/fest osv.

Brygning af kaffe på forskellig vis. Hvordan lavede man kaffe dengang og nu?

Så karse og næste gang lave æggemadder med karse.

Lave smagsprøver fra gamle dage og nu, fx slik fra gamle dage (lakridsrod, Pinocchiokugler, vingummibamser m.m.).

Samtale om hvilken mad man spiser på forskellige feriemål, egnsretter m.m.

Gætte hvilke retter, der hører til i de forskellige lande. Se eksempler her.

Samtaler om madvaner, gode madoplevelser, udfordringer i forhold til madlavning, ændret smagsløg, ændret appetit, ændrede madvaner m.m.

(Hjemmelavede) dialog-kort med spørgsmål om emner indenfor mad, fx økologi, sundhed, gode/anderledes/sjove madoplevelser, fx: Hvad spiste du til morgenmad som barn? Hvad er din livret? Er du til croissant eller kanelsnegl?

Besøg af en kok, som laver mad (dufte, smage og tale om erfaringer med, hvordan vores sanser hænger sammen).

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Blindsmagning med almindelige madvarer efterfulgt af samtale om, hvor meget vi bruger vores syn/andre sanser til "at smage" og få en god madoplevelse.

Klassificere smagene inden for de 5 smage ud fra billeder, der viser hhv. sødt, salt, bittert osv. Brug evt. Smagskompasset.

Samtaler om hvordan man bruger grøntsager og frugt i det danske sprog. Se eksempler med foto og tekst fra *Københavns Sprogcenter* ved at søge på Pinterest (søgeord: *Københavns Sprogcenter grøntsager* eller *Københavns Sprogcenter frugt*).

Fotos af madvarer. Klip ud og laminer fra reklamer eller brug fotos af forskellige madvarer. Se eksempler på fotos af mad her. Hvad hører sammen? Hvad hører ikke sammen? Hvad kan du lide? Hvad kan du ikke lide? Hvad er din yndlingsfrugt, grøntsag, kage m.m.?

Finde gamle madopskrifter, fx opskriftssamling fra Karolines Køkken eller Brugsen. Kan evt. findes i genbrugsbutikker. Sammenligne madopskrifter med dengang og nu.

Senest opdateret: 22. marts 2023