

Madforståelse for Teenagers

Præsentation af projektet

Madvaner er tit relateret til andre dele af ens livsstil. Undersøgelser viser at der er en sammenhæng med mennesker der lider af social- og uddannelsesbesvær, til at få ernæringsrelaterede sygdomme. I dette østrigske program, "Madforståelse for Teenagers", udføres en række workshops omkring tilberedning af mad, hvor unge mennesker kan udvikle en forståelse om sund ernæring.

Hvem er involveret

Programmet startede i Østrig, Wien, og blev skudt i gang af Gutessen Consulting i samarbejde med T.I.W.. Som er en organisation der tilbyder uddannelsesprogrammer og træning til ca. 3000 unge der lider med sociale udfordringer. Programmet startede tilbage i 2014, og har udviklet sig som en guide til trænere. Med 20 letforståelige madinstruktioner. Målgruppen med programmet, er teenagere (16-21-årige), som ikke har afsluttet deres uddannelse.

Hvordan fungerer projektet?

Indtil for nylig, så er viden og evner mht. mad nedstammet igennem opvæksten og tidligere generationer. Ernæring er noget der blev bestemt ud fra årstiden og madproduktionen i området. Målgruppen for programmet, er dem som ikke har den store viden inden for mad, og målet var at opbygge motivation og viden for at øge deres horisont inden for ernæring (indkøb, landbrug og tilberedning mad).

Hvordan inddrages eleverne?

I madlavningsundervisningen, fortæller de unge hvad de har lyst til at spise og har lyst til at tilberede. I madlavningskurserne, samarbejder deltagerne om at tilberede måltiderne. Der er stor forskel på de forskellige kompetencer. Nogen havde aldrig været i et køkken, mens andre havde lidt erfaring med at lave mad. Det var en udfordring at følge en opskrift, på grund af manglende læsevner og manglende forståelse om måleinstrumenterne.

Generelt havde de unge en sjov oplevelse med at lave og spise maden sammen. At producere mad, fik dem til at føle sig "voksne" og kompetente. I øjeblikket udføres der stadig nye madlavnings workshops, med de samme unge mennesker. Og i 2019 blev der skrevet en kogebog, som er formuleret på et simpelt sprog, hvori bogen vil bestå af mange billeder og instruktioner, til at kunne vejlede den bestemte målgruppe (Samarbejdet mellem T.I.W., Gutessen Consulting).



Positive resultater

De følelsesmæssige aspekter om mad skaber motivation.

- Ved at spise sammen, skabes der god gruppedynamik.
- Ernæring er en god måde at håndtere kulturelle og sociale forskelligheder.
- Hver deltager kan bidrage til maden.
- Mad fungerer! Spise og drikke sundt, har en positiv virkning på helbredet og omverdenen.
- Gennem programmet, blev selvtilliden øget og deres egne evner styrket.
- At spise sammen opbygger også en fællesskabsfølelse og større tolerance over for andre.
- Tydelige opskrifter hjælper rigtig meget.

For yderligere information på Tysk: www.guttelin.at, <http://www.verein-tiw.at/>

