



folkhälsan


Kost och visuellt stöd

Folkhälsan och 4H

Silvia Englund
Michaela Holm

Folkhälsan, Helsingfors 30.3.2023

1



folkhälsan

Dagens program

- Presentation
- Vad är visuellt stöd?
- Kost på Folkhälsan
- Gimme5
- Visuellt stöd i matskolan
- Diskussion

2



✚ folkhälsan

Språk och Samspelteamet

folkhalsan.fi/visuellt

folkhalsan.fi/tecken

folkhalsan.fi/fhille

folkhalsan.fi/spraklekar

lasvaskan.fi

lekar.folkhalsan.fi/

folkhalsan.fi/mentalisering

3



✚ folkhälsan

Kostteamet

- [folkhalsan/kost](https://folkhalsan.fi/kost)
- [folkhalsan/gimme5](https://folkhalsan.fi/gimme5)
- [folkhalsan/kockapa](https://folkhalsan.fi/kockapa)
- [folkhalsan/kökshäng](https://folkhalsan.fi/kokshang)

4

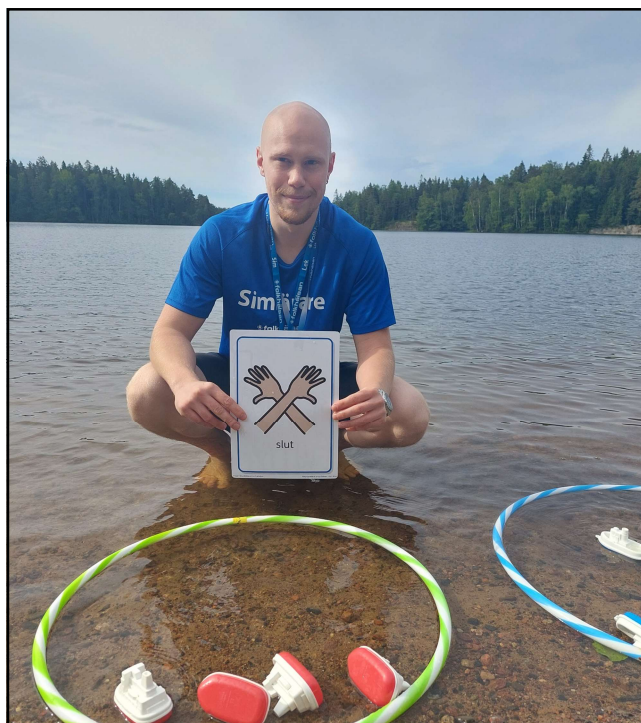


folkhälsan

Vad är visuellt stöd?

- Allt som kompletterar talet t.ex.
 - **bilder och symboler**
 - foton
 - tecken som stöd
 - ritprat / snabbritning
 - video
- AKK = Alternativ och Kompletterande Kommunikation
- Kommunikationsstöd, Tydliggörande pedagogik
- Bra för ALLA

5



folkhälsan

Visuellt stöd är bra för alla

- Ökar förståelsen
- Utvecklar uttrycksförmågan
- Ger trygghet
- Minskar utbrott
- Underlättar övergångar
- Ger glädje, stöder självständighet
- Bilden stannar kvar
- Bilden är ett minnesstöd för ord och begrepp ex. frisim

6



Visuellt stöd i simskolorna

- Tidigare under anpassningskurser, nyanlända ungdomar
- Hösten 2020 →
- I alla simskolor 2022
- Föreläsning, handledning, tilläggsmaterial



7

Simfilmen

- Film om hur vi har använt visuellt stöd i simskolorna
- Bra när simlärarna kunde förbereda sig på förhand



8

folkhälsan

Kost på Folkhälsan

9

folkhälsan

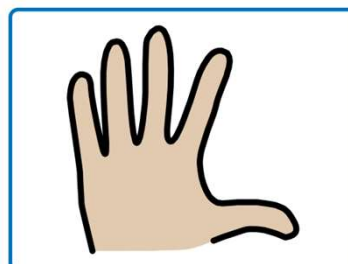
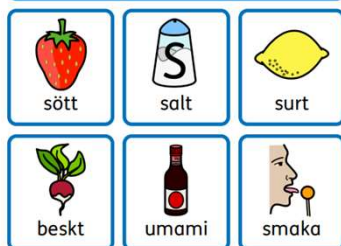
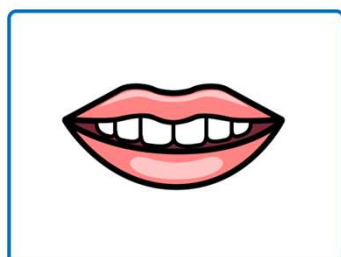
Gimme5

Ge mig fem nävar frukt, bär och grönt varje dag!

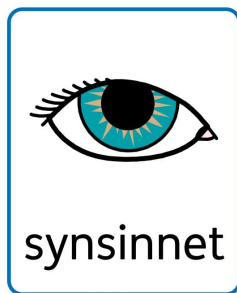
Smakskola med alla sinnen

- Utmanar att med hjälp av alla sinnen, på ett lekfullt sätt, bekanta sig och väcka intresse för frukt, bär och grönsaker
- visuellt stöd för Gimme5

10















11



12

Exempel på visuellt stöd gällande kost

Hummusrecept

 1,5 dl kikärter	 1/4 dl rypsolja	 ½ vitlöksklyfta
 1/3 tsk salt	 1 klyfta citron, saften	 1/3 tsk spiskummin
 Mät upp ingredienserna i matberedaren	 Mixa allt till en slät röra i matberedaren	 Smaka och tillsätt mera kryddor enligt smak
 skala morot	 skär i stavar	 servera

Folkhälsan Gimme5

13

Exempel på visuellt stöd gällande kost

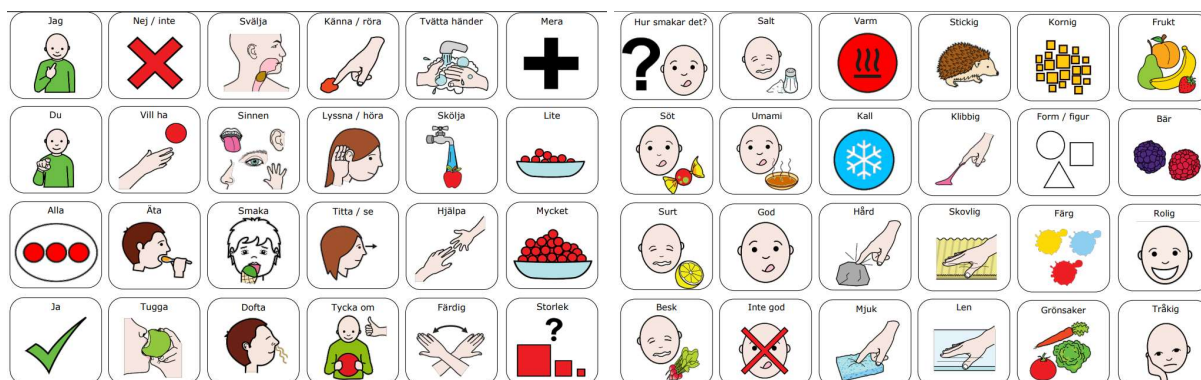
 hjälp	 klotta	 vatten	 mjölk	 mera	 lite	 mycket
 törstig					 inte	
 hungrig					 mätt	
 gott					 varsågod	
 inte i min smak					 tack	

Källa: Pajunen Sillinen, www.pajunen.net, Elin Yrjönen
Bilder: Sergio Palau Unguero, iStock.com, http://www.istock.com
Creative Commons License

folkhälsan
www.folkhalsan.fi/visuellt

14

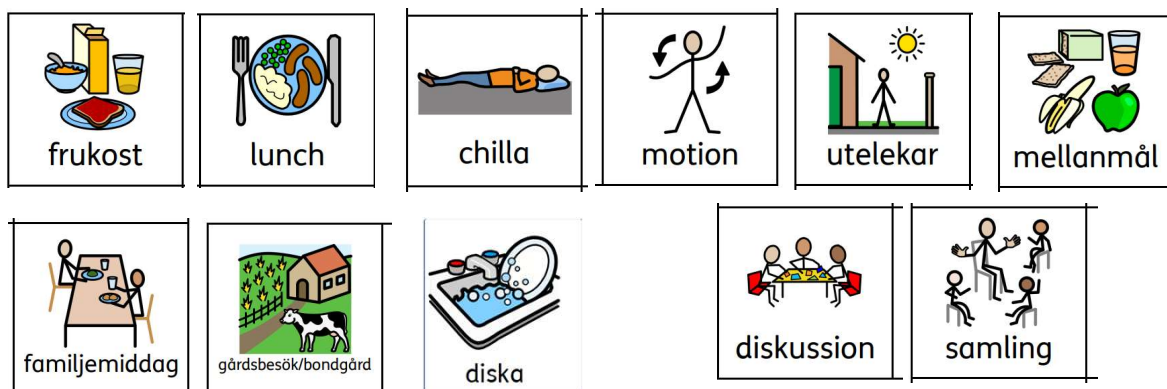
Kocka på



15

Visuellt stöd i matskolan

- Schema



16

Bildsnack Köket



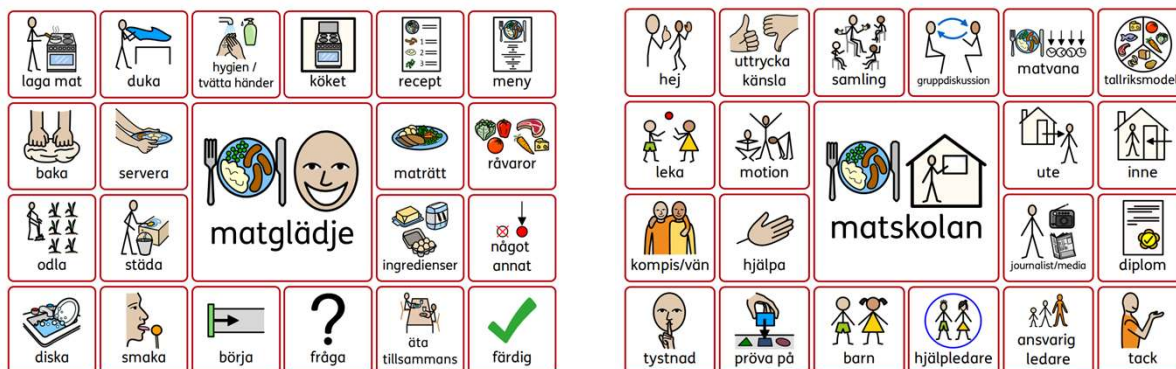
folkhalsan.fi/visuellt

Bildsnack Bondgården



folkhalsan.fi/visuellt

Samtalskartor












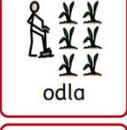


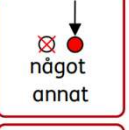


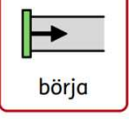





19



20

folkhälsan

 laga mat	 duka	 hygien / tvätta händer	 köket	 recept	 meny
 baka	 servera	 matglädje		 maträtt	 råvaror
 odla	 städa			 ingredienser	 något annat
 diska	 smaka	 börja	 fråga	 äta tillsammans	 färdig

21

folkhälsan



Diskussion




diskussion


- Hur ser du att visuellt stöd kunde passa i matskolan?
- Tankar, frågor, funderingar
- Frukostträff, handledning, fortsatt utvecklande av materialet

22

Kontaktuppgifter




kontaktuppgifter



- Silvia Englund

silvia.englund@folkhalsan.fi


Tfn: 044 788 3743



- Michaela Holm

michaela.holm@folkhalsan.fi

Tfn: 044 788 3604



23



Tack!





tack

Foton: Pixabay, Folkhälsan

24