



folkhälsan

Kost och visuellt stöd

Folkhälsan och 4H

Silvia Englund

Michaela Holm

Frukostträff 3.5.2023

1



folkhälsan

Träffens program

- Visuellt stöd
- Kost på Folkhälsan
- Gimme5
- Visuellt stöd i matskolan
- Diskussion

2



folkhälsan

Vad är visuellt stöd?

- Allt som kompletterar talet
t.ex. bilder/symboler och ritprat

3



folkhälsan

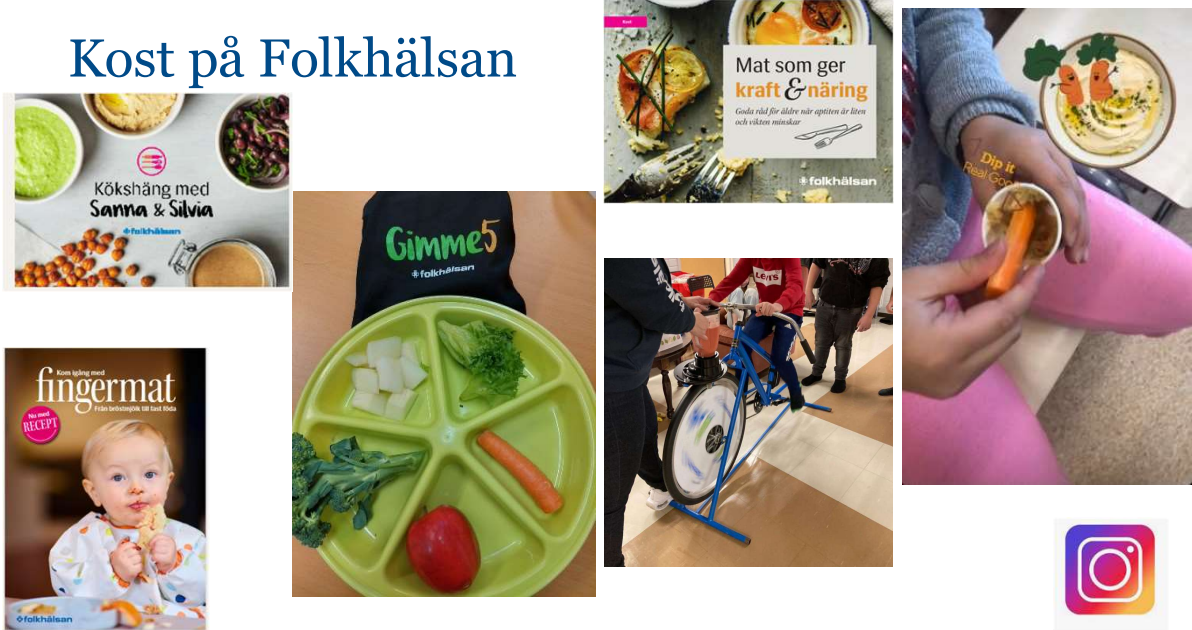
Visuellt stöd är bra för alla

- 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

4

folkhälsan

Kost på Folkhälsan



Kökshäng med Sanna & Silvia

Mat som ger kraft & näring
Goda rått för äldre när aptiten är liten och vikten minskar

fingermat
Kom igång med RECEPT
Fria recept för små barn

Gimme5

Dip it Real Good

folkhälsan

5

folkhälsan

Gimme5

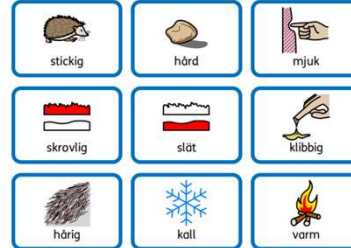
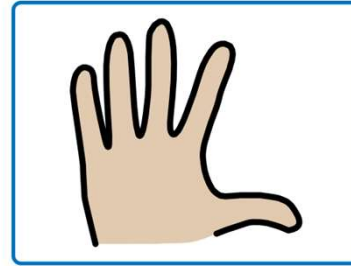
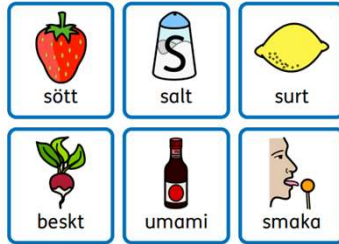
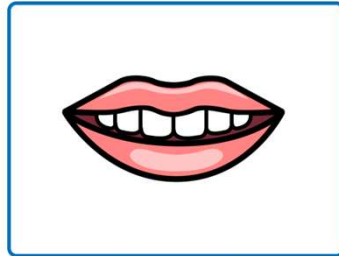


Ge mig fem nävar frukt, bär och grönt varje dag!

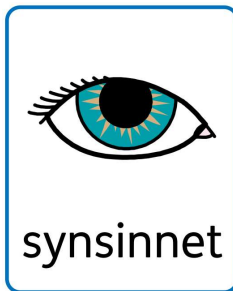
Smakskola med alla sinnen

- 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

6



7



8

Exempel på visuellt stöd gällande kost

Hummusrecept



Folkhälsan Gimme5

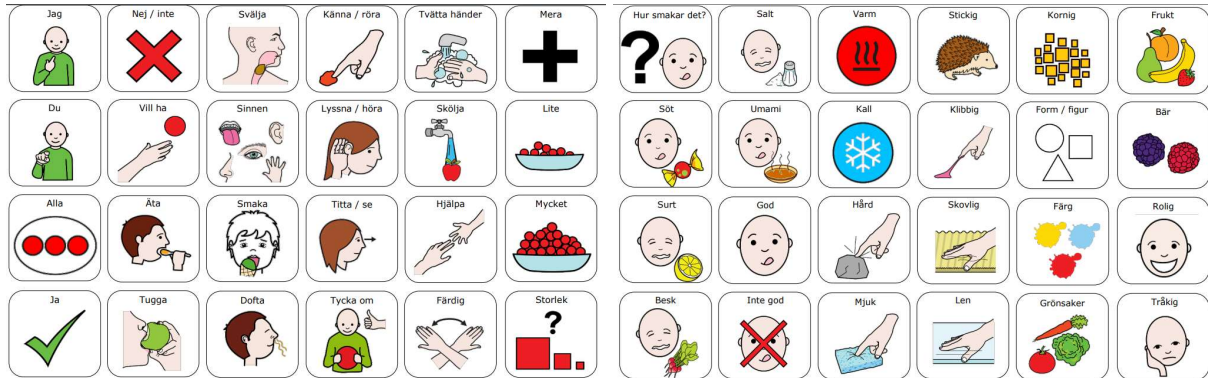
9

Exempel på visuellt stöd gällande kost



10

Kocka på



11

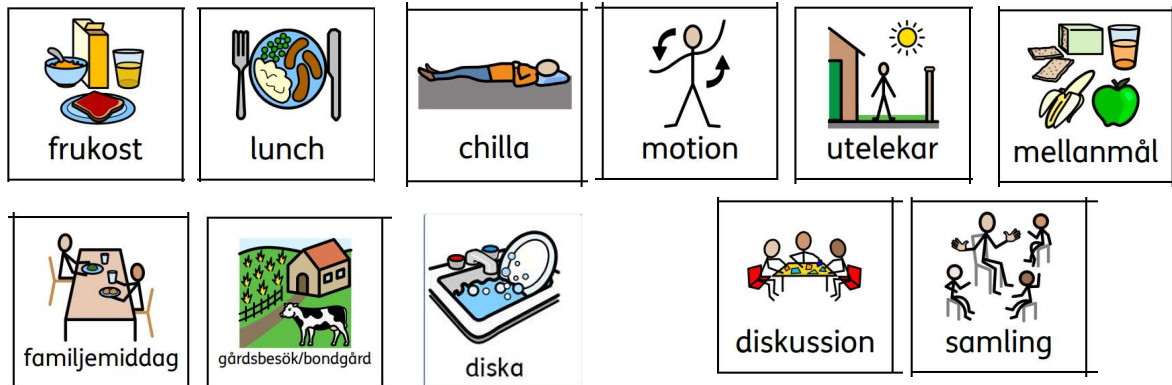
Pekprat

- Peka på bilden samtidigt som du pratar

12

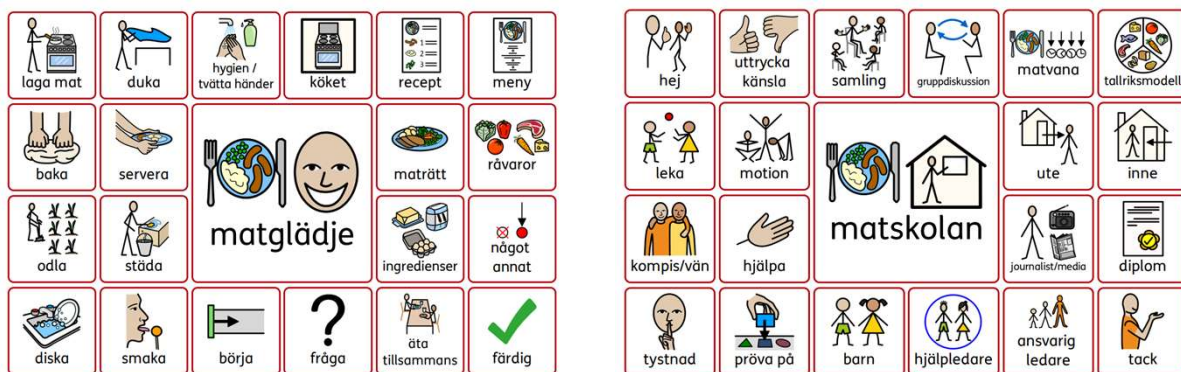
Visuellt stöd i matskolan

• Schema



13

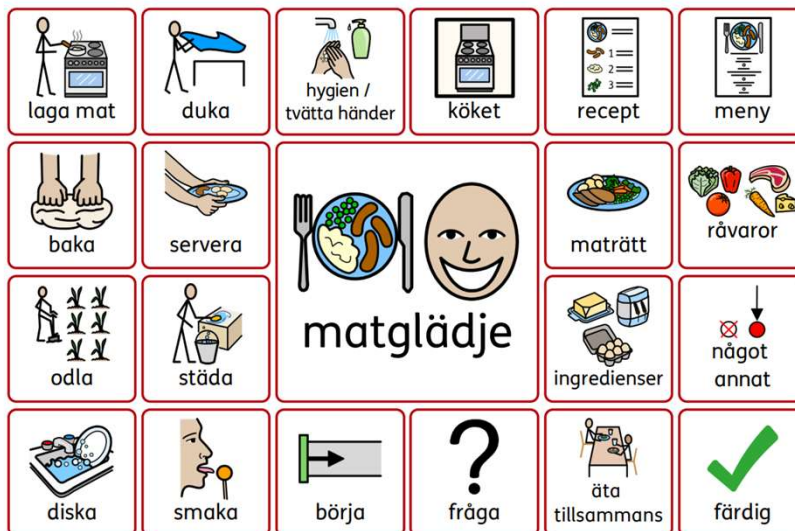
Samtalskartor



14



15



16

folkhälsan

Bildsnack Köket

?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?



folkhalsan.fi/visuellt

17

folkhälsan


Bildsnack Bondgården


?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?



folkhalsan.fi/visuellt

18






kontaktuppgifter

Kontaktuppgifter

- Silvia Englund

silvia.englund@folkhal-san.fi


Tfn: 044 788 3743



- Michaela Holm

michaela.holm@folkhal-san.fi

Tfn: 044 788 3604



19





Språk och Samspele- teamet

folkhal-san.fi/visuellt

folkhal-san.fi/tecken

folkhal-san.fi/fhille

folkhal-san.fi/spraklekar

lasvaskan.fi

lekar.folkhal-san.fi/

folkhal-san.fi/mentalisering

20



Kostteamet

- [folkhalsan/kost](#)
- [folkhalsan/gimme5](#)
- [folkhalsan/kockapå](#)
- [folkhalsan/kökshäng](#)

21



22