

# Att vara på läger

**Utbildnings- och inspirationsfilm med handledning om mat, rörelse, avslappning – av ungdomar med funktionshinder för ungdomar med funktionshinder.**

Martina Svensson  
Matkonsult  
0521-72 55 65



Hushållningssällskapet Väst har blivit beviljade pengar från allmänna Arvsfonden för att jobba med ett projekt tillsammans med Slottsbergsgymnasiet, ett särgymnasie på Lindholmen i Göteborg. I projektet kommer Hushållningssällskapet att producera en film, där elever från Slottsbergsgymnasiet involveras för framtagning av filmen. Elever från mediaprogrammet filmar och elever från Idrottsprogrammet agerar framför kameran.

## Mat på läger

Inom särskolan och även andra organisationer som arbetar med barn- och ungdomar med funktionshinder arrangeras ett stort antal läger varje år. Under några dagar ska

små till stora grupper serveras mat och delta i en mängd olika aktiviteter arrangerade av lägerledarna. I de flesta fall är det lägerledarna som själva eller som tillsammans med lägerdeltagarna tillagar och serverar all mat på lägret. Detta innebär ett stort ansvar både näringsmässigt och livsmedelshygieniskt.

Oftast är det även lägerledarna som planerar aktiviteterna under lägervistelsen. Det krävs kunskap, inspiration och idéer för att aktiviteterna ska stimulera alla. Det finns ett mycket stort behov av ett inspirerande material som fungerar som en hjälp vid måltids- och aktivitetsplaneringen vid lägret, både för de barn och ungdomar som ska åka på läger samt för lägerledarna.

## Film som inspirerar

I projektet ska en inspirationsfilm produceras av ungdomar med funktionshinder – för ungdomar med funktionshinder, och som visar hur roligt man kan ha på läger. En film som både deltagarna och personalen på lägret tittar på som förberedelse och uppladdning inför sin lägervecka, för att alla ska få samma positiva förväntningar inför sin lägervistelse. Filmen skall visa olika situationer och aktiviteter från lägerlivet, men även ge information som man har nytta av. Filmen kommer att innehålla roliga, enkla recept som ungdomarna själva tillagar (matlagning, provsmakning), hygien (livsmedel). Vidare skall filmen visa

samarbetsövningar/aktiviteter som passar på lägervistelser där ungdomar instruerar varandra. Även några enkla massagegrepp kommer att visas med lite teori om varför massage/beröring är så viktigt.

En handledning kommer också att framställas med de recept som praktiskt visas på filmen samt några extra recept. Recepten motsvarar en vecka med frukostar, luncher, middagar och mellanmål. En inköpslista kopplas till matsedlarna. Bilder finns på varje maträtt. Både bilderna och ingredienserna speglar den mångkulturella bredden vad gäller mat som finns i Sverige i dag.

Handledningen kommer även att innehålla beskrivningar av de olika samarbetsövningar och aktiviteter som visas på filmen, samt grundläggande massagegrepp för att kunna utöva en enkel halvkroppsmassage. Lite anatomi kommer att finnas med i handledningen, för att kunna förklara vilka olika muskel man jobbar med i de olika massagegreppen.

Projektledare för projektet är matkonsulten Martina Svensson.



# Picknick och utflyktsmat

**Mat smakar så mycket bättre utomhus! Bra utflyktsmat är oftast mat som kan ätas kall och som man kan äta direkt "ur handen" tex piroger, portionspapper, wraps, pannkaksrullar, fyllda bröd (tex tunnbröd, pitabröd, pain riche etc) – då slipper man också disken... Bitar eller stavar av gurka, morötter, blomkålsbuketter, selleristjälkar eller annat som man kan hitta på i grönsaksväg är praktiskt och gott!**

Färdigbredda smörgåsar kan bytas ut mot bröd där pålägget redan är inbakat tex gifflar fyllda med ost och skinka eller brytbröd med ost och örtekryddor. Färsk frukt är aldrig fel- antingen som den är eller i bitar kanske på ett fruktspet!

Ta med hushållspapper och våtservetter - det brukar man alltid få användning för på utflykten och något att ta hem skräpet i som blir över...

## TIPS!

En smart idé är att fylla Pet-flaskor med vatten och frysa in dem i god tid. När det är dags att ge sig iväg fungerar flaskan både som kylklamp och törstsläckare när isen har smält.

Det bästa är att packa utflyktsmaten i en kylväska med kylklampar i.

Soppa på termos är bra utflyktsmat på vintern! Recept hittar du i veckomatsedlarnas matsedlar



## Pizzamuffins 20 st

100 g rökt skinka  
6 dl vetemjöl  
1 msk bakpulver  
½ tsk salt  
50 g flytande matfett  
3 dl mjölk  
2 tsk basilika  
1 – 1½ dl riven ost

## Gör så här:

Sätt ugnen på 225°C.

1. Finhacka skinkan.
2. Blanda mjöl, bakpulver och salt i en bunke.
3. Tillsätt flytande matfett samt mjölk, skinka, basilika och hälften av den rivna osten.
4. Arbeta ihop till en deg.
5. Klicka ut degen i pappersformar och ställ på en plåt.
5. Strö över resten av osten.
6. Grädda i mitten av ugnen i ca 15 minuter.

Låt svalna. Njut!