

Paketresa 3: Mat Digitalt

Förbered dig:

- Ladda pekplattorna du ska ha med dig!
- Utnyttja årstiden eller veckodagen, vad finns det för recept som är lämpliga (Julen, Runebergsdagen, En regnig höstdag, midsommaraftonen osv.)?
- Öva på hur man sparar recept som ett bokmärke på pekplattan, innan du handleder deltagarna.
- Prova att använda tex. K-butikens nätbutik så vet du själv hur det fungerar, bekanta dig med apparna: <https://www.k-ruoka.fi/>
- Fråga gruppen om hjälp i val av ingredienser och antal, här kan ni få till stånd många fina och roliga diskussioner

Kom igång: Under den här paketresan ser vi vad internet kan erbjuda oss gällande mat. Vi letar efter recept, vi lär oss att spara recept och vi kan söka inspiration lokalt, eller från andra länder. Tillsammans ser vi på hur man kan beställa mat direkt till hemadressen från nätet.

Börja med att se ett videoklipp: Klicka på länken på https://www.youtube.com/watch?v=umZg9GMv_Lg eller öppna youtube och skriv in **Resan till Digitalien- Att handla varor och boka tjänster på nätet**

Visa och förklara:

1. Ge deltagarna i uppgift att söka fram ett recept och spara det som bokmärke
2. Vardagsövning: Använd stor skärm då ni går igenom vardagsövningen nedan (hur man gör matinköp på nätet):

Välj en maträtt som ni ska laga tillsammans på låtsas, bestäm tillsammans med gruppen vilken mat ni vill laga. Beställ sedan hem ingredienserna på låtsas.

Klura ut tillsammans hur mycket ingredienser ni behöver, för att det skall räcka till alla. Visa deltagarna hur man väljer varorna, och var man väljer antalet i varukorgen. "Okej, vi gör en fruktsallad! Nu ska vi se, bananerna kostar XX, XX (är det styck eller per kilo, vad tror ni)? Och hur många behöver vi, nu är vi 7 stycken här..."

Notera här att hemleverans inte är möjlig till alla platser, ni kan ändå ta en titt på tjänsterna. "Jag kan spara min inköpslista i butikens tjänst, som jag kan ändra på vid behov. Jag kan själv välja tiden för hemleverans och lådorna bärs ända fram till hemdörren".

Tips på länkar:

K-affärens nätaffär är enkel och tydlig om du ska visa hur man beställer mat på låtsas:

<https://www.k-ruoka.fi/>

Hushållningssällskapets inspirerande Matminnen-musiksida (där man kan minnas tillsammans): <http://matmusikminnen.nu/>

Marthaförbundets recept och videon: <https://www.martha.fi/recept?page=1>

Recept från Strömsö: <https://svenska.yle.fi/recept>

Diskutera:

Klicka på länken Gott att äta - Folkhälsan (folkhalsan.fi) och titta på på film nummer 2: **Mat i media**: eller skriv in adressen

<https://www.folkhalsan.fi/unga/foraldrar/kostrekommendationer/> i webbläsaren och välj **film nummer 2: mat i media** (bläddra neråt på sidan). Efter klippet kan ni diskutera källkritik tillsammans!

Ett till klipp kopplat till ämnet: Klicka på länken https://urplay.se/program/220656-seniorsurfarskolan-ar-internet-sakert_eller öppna Youtube och skriv in Seniorsurfarskolan- Är internet säkert

Gällande källkritik kan ni begrunda följande punkter:

- *Diskutera hur man går till väga för att kontrollera en källa (leta upp ursprungskällan, och reflektera över vad påståendet eller texten baserar sig på). Skräppost eller meddelanden där avsändaren försöker bedra dig, förekommer via e-post, telefon och sociala medier. Diskutera hur man söker upp information om avsändaren.*

Tips på Applikationer:

Matglad: Hushållningssällskapets inspirerande app för enkel matlagning:

Resq-Club: rädda matsvinn på hemvägen

WWF:s fiskguide: konsumentguide för miljövänligare köp av fisk och skaldjur

Listonic: En applikation med hjälp av vilken du lätt kan skapa och dela inköpslistor

Egna anteckningar:

Förbered till nästa gång: Uppmana deltagarna att ta reda på sina användarnamn och lösenord till e-post (de som har e-post)!

Välkommen med på paketresa i Digitalien!

Resan till Digitalien är en STEA-finansierad resebyrå, i Folkhälsans regi. Vi erbjuder resor inom den digitala världen. Utmärkande för våra resor är följande:

- Att delta på våra resor kräver inga förhandskunskaper
- På våra resor är misstag tillåtna
- Tillsammans försöker vi hitta ett öppet förhållningssätt
- Vi skrattar och lär oss av varandra
- I vår reseguide finns instruktioner både för resenären och reseledaren
- Våra resor kan fritt kombineras utan extra kostnader
- Resorna är utformade för att användas på pekplattor, men innehållet kan anpassas efter apparat (smarttelefon eller dator)

Paketresa 3: Mat digitalt

Under den här paketresan ser vi vad internet kan erbjuda oss gällande mat. Vi letar efter recept, vi lär oss att spara recept och vi kan söka inspiration lokalt, eller från andra länder.

Tillsammans ser vi på hur man kan beställa mat direkt till hemadressen från nätet.

Uppgift 1:

Sök fram ett recept via en sökmotor och prova på att spara receptet som bokmärke

Tips på länkar för inspiration:

- **K-affärens nätaffär** är enkel och tydlig. Du kan öva dig att beställa men hoppa över de sista stegen om du inte vill beställa på riktigt: <https://www.k-ruoka.fi/> (välj produkter eller använd sökfunktionen)
- Hushållningssällskapets inspirerande **Matmusikminnen sida** (där man kan minnas tillsammans) : <http://matmusikminnen.nu/>
- Titta på film nummer 2: Mat och media i serien Gott att äta. Klicka på länken **Gott att äta - Folkhälsan (folkhal-san.fi)** eller skriv in



<https://www.folkhalsan.fi/unga/foraldrar/kostrekommendationer/>
och bläddra neråt till film nummer 2.

- Reflektera en stund över temat **källkritik!**
- **Marthaförbundets recept och videon:**
<https://www.martha.fi/recept?page=1>
- **Recept från Strömsö:** <https://svenska.yle.fi/recept>

Tips på Applikationer:

Matglad: Hushållnings­sällskapetets inspirerande app för enkel matlagning:

Resq-Club: rädda matsvinn på hemvägen

WWF:s fiskguide: konsumentguide för miljövänligare köp av fisk och skaldjur

Listonic: En applikation med hjälp av vilken du lätt kan skapa och dela inköpslistor

Tips för källkritik:

På internet finns det oändligt med information. Även för en van användare är det inte alltid lätt att veta, vilken information som är relevant. Tillsammans kan ni begrunda följande:

Hur förhåller man sig kritisk till det man läser? Diskutera hur man går till väga för att kontrollera en källa (leta upp ursprungskällan, och diskutera vad påståendet eller texten baserar sig på). Skräppost eller meddelanden där avsändaren försöker bedra dig, förekommer via e-post, telefon och sociala medier. Diskutera hur man söker upp information om avsändaren.



Var inte rädd, var uppmärksam!
