

## Baknings-/Matlagningsprogram på TV



### Målsättningar:

- Att erbjuda äldre en underhållande och lärorik aktivitet genom att titta på baknings-/matlagningsprogram på TV.
- Att inspirera äldre att utforska nya maträtter och recept.
- Att främja uppskattningen av bakning/matlagning och kulturella aspekter av mat och bakning.

### Beskrivning:

Att titta på baknings-/matlagningsprogram på TV är en utmärkt aktivitet för äldre som kan kombinera underhållning med möjligheten att lära sig nya saker om bakning och matlagning.

#### Steg 1: Förberedelser

- Välj en tid som passar de äldres dagsschema. Det kan vara eftermiddag eller kväll, beroende på deras önskemål.

#### Steg 2: Se på baknings-/matlagningsprogram

- Bjud de äldre att sätta sig bekvämt framför TV:n.
- Sätt på det valda baknings/matlagningsprogrammet.

#### Steg 3. Diskussion

- Efter programmet kan ni diskutera om vad de tyckte om programmet och om de har några speciella rätter de är intresserade av att laga tillsammans
- Dela erfarenheter om bakning, mat och matlagning som detta program kan ha väckt.

### Vad behövs:

- En TV.
- En lista över baknings-/matlagningsprogram eller en streamingtjänst med tillgång till baknings-/matlagningsprogram.

Målet med att titta på baknings-/matlagningsprogram på TV är att erbjuda äldre en underhållande och lärorik aktivitet samtidigt som de får möjlighet att utforska nya maträtter och uppskatta konsten att laga mat eller baka. Det är också ett sätt att främja samtal och interaktion med andra om bakning, matlagning och måltider.

**Tid: Lång**



**Aktivitet: Avslappnande**



**Gemenskap: Tillsammans**



Aktiviteten tar 30- 45 minuter beroende på programmet.

Aktiviteten utförs med en grupp äldre.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutets material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag