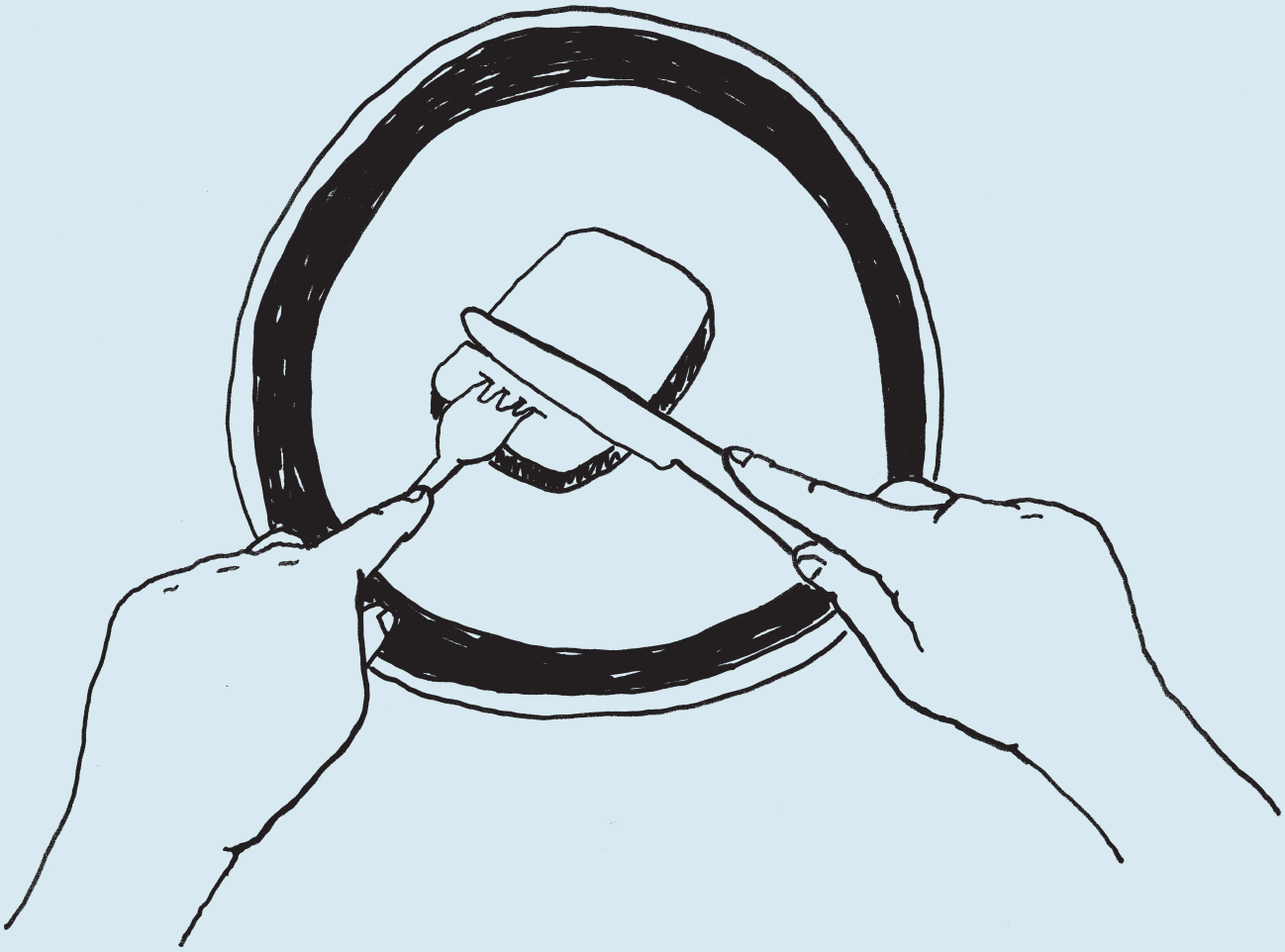
Instituttet
for Blinde og Svagsynede

MED KNIV OG GAFFEL

Om at spise, når man har en synsnedsættelse. Gode råd og teknikker til at spise og overskue bordet.



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning 5

Gode råd til personer med synsnedsættelse 6

Øvelse gør mester 6

At bede om hjælp 6

Få overblik over bord og tallerken 7

At sætte sig ved bordet 7

At finde ting på bordet 7

At sætte ting fra sig på bordet 8

At finde og ordne maden på tallerkenen 9

Sidetallerken 10

At dække bord 10

Vælg det bedste bestik og porcelæn 11

Bestik 11

Porcelæn og underlag 12

Sådan spiser man, når man har en synsnedsættelse 13

Øvelse med et bart stykke rugbrød 13

Øvelse med smørrebrød 16

Rejemad 17

Burger 17

Få al maden med 18

Sådan spiser man udvalgte madvarer og retter 19

Kød 19

Fisk 19

Spaghetti 22

Suppe 22
Tarteletter 22
Grøntsager 23
Salat 23
Ben, sten og stilke 24
Dessert 24
Kaffe 24
Til fest og på restaurant 26
Kom i god tid 26
Planlæg måltidet 26
Find en plads med god belysning 26
Glas og bestik fortæller om menuen 27
Spørg om pynten 27
Stearinlys 27
Serviet 28
Servering 28
På restaurant 29
Tag selv-bord 29
Efter maden 29
Gode råd til personer, som inviterer og spiser sammen med personer med synsnedsættelse 30
Borddækning 30
Ved bordet 30
Buffet 30

PERSONER MED SYNSNEDSÆTTELSE ELLER BLINDHED
Dette hæfte handler om, hvordan man kan spise og nyde at spise, hvis man har nedsat syn eller blindhed.

For nemheds skyld bruger hæftet formuleringen 'personer med synsned-sætttelse', hvad enten der er tale om personer med lidt eller slet intet syn.

HØJRE ELLER VENSTRE HÅND
Teknikkerne i dette hæfte tager udgangspunkt i, at personen med synsned-sættelse holder gaflen i venstre hånd og kniven i højre. Hvis en person bruger bestik omvendt, skal teknikkerne spejlvendes.

INDLEDNING

At sidde sammen omkring et bord og få god mad er for de fleste noget rart, som man hygger sig med. Det kan være anderledes for personer med synsnedsættelse. Mange synes, det er svært at spise, når man ikke kan se maden, tallerkenen eller hvad der er på bordet. Det er vanskeligt at skære sin mad ud, og mange er usikre på, om de spiser, som de før har kunnet, eller som de gerne vil kunne.

Utrygheden og usikkerheden kan føre til, at personer med synsnedsættelse takker nej til invitationer og undgår at være med i selskaber, hvor der serveres mad. Det kan i yderste konsekvens føre til isolation og ensomhed.

Ved at bruge nogle enkle teknikker kan man igen nyde et måltid sammen med andre og koncentrere sig om det gode samvær i stedet for at bekymre sig om spisningen.

Dette hæfte giver teknikker til, hvordan man spiser bestemte madvarer og retter. Det er også en guide til håndtering af forskellige spisesituationer og til valg af for eksempel bestik og service. Hæftet slutter af med en række gode råd til personer, der spiser sammen med eller som inviterer personer med synsnedsættelse til middag.

GODE RÅD TIL PERSONER MED SYNSNEDSÆTTELSE

ØVELSE GØR MESTER
De forskellige teknikker i dette hæfte kan måske virke overvældende. Men også her gælder det, at øvelse gør mester, og det er den daglige træning, der gør udslaget. For mange personer med synsnedsættelse vil det være godt med et decideret kursus for at komme i gang.

AT BEDE OM HJÆLP
For mange er det en overvindelse at bede andre om hjælp til noget, som man tidligere selv har klaret uden problemer. Det gælder ikke mindst, når man skal spise, for det vil de fleste mennesker gerne klare selv.

De fleste mennesker vil gerne hjælpe. Nogle er dog i tvivl om, hvad de skal gøre, og frygten for at gøre noget forkert kan få dem til at undlade at tilbyde hjælp. Andre hjælper uden først at spørge, hvordan de bedst kan gøre det.

Det er en hjælp for alle parter, hvis personen med synsnedsættelse selv fortæller, om hun eller han ønsker hjælp, og hvordan det kan gøres. Det gør det trygt for alle parter, og man får den hjælp, man ønsker.

FÅ OVERBLIK OVER BORD OG TALLERKEN

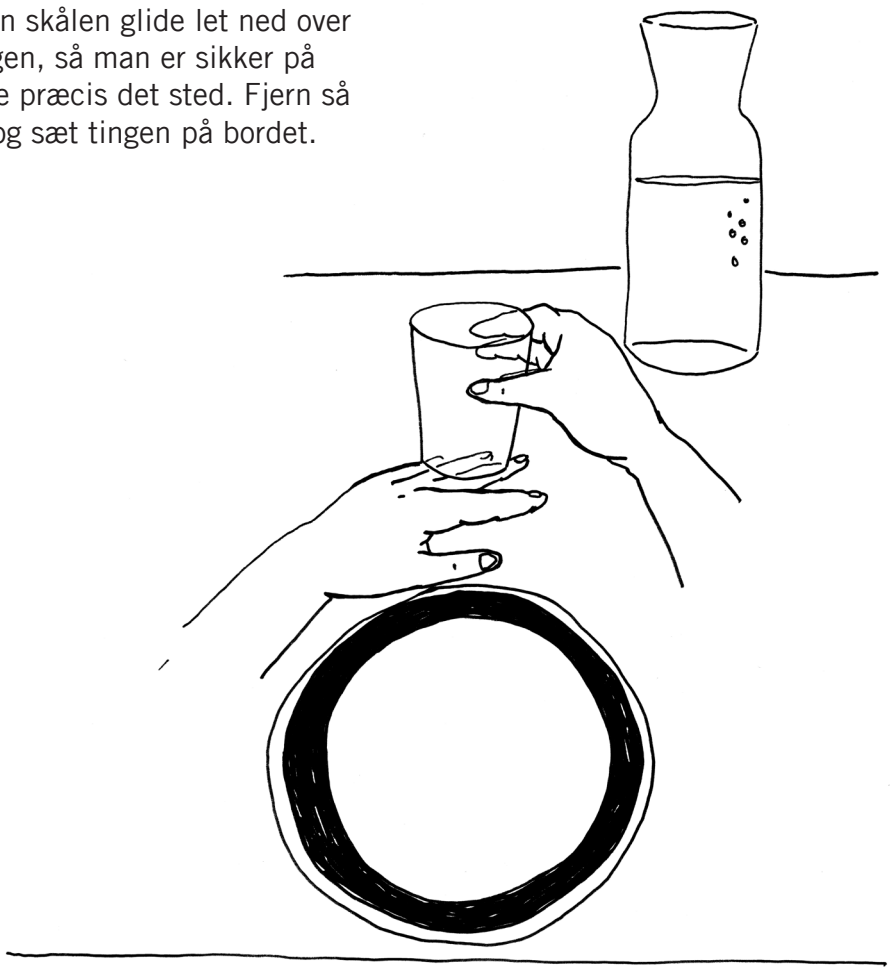
AT SÆTTE SIG VED BORDET
Man kan sikre sig, at man kommer til at sidde lige ud for sin tallerken ved at bruge denne teknik: Man sætter sig på stolen og rykker sig ind mod bordkanten. Læg så underarmene forsigtigt på bordet cirka på linje med lårene. Armene skal ligge på hver sin side af tallerkenen. Hvis man er kommet til at sidde skævt, rykker man stolen eller drejer kroppen på stolen, indtil man sidder lige ud for tallerkenen. Tjek eventuelt en gang mere ved igen at lægge underarmene på bordet.

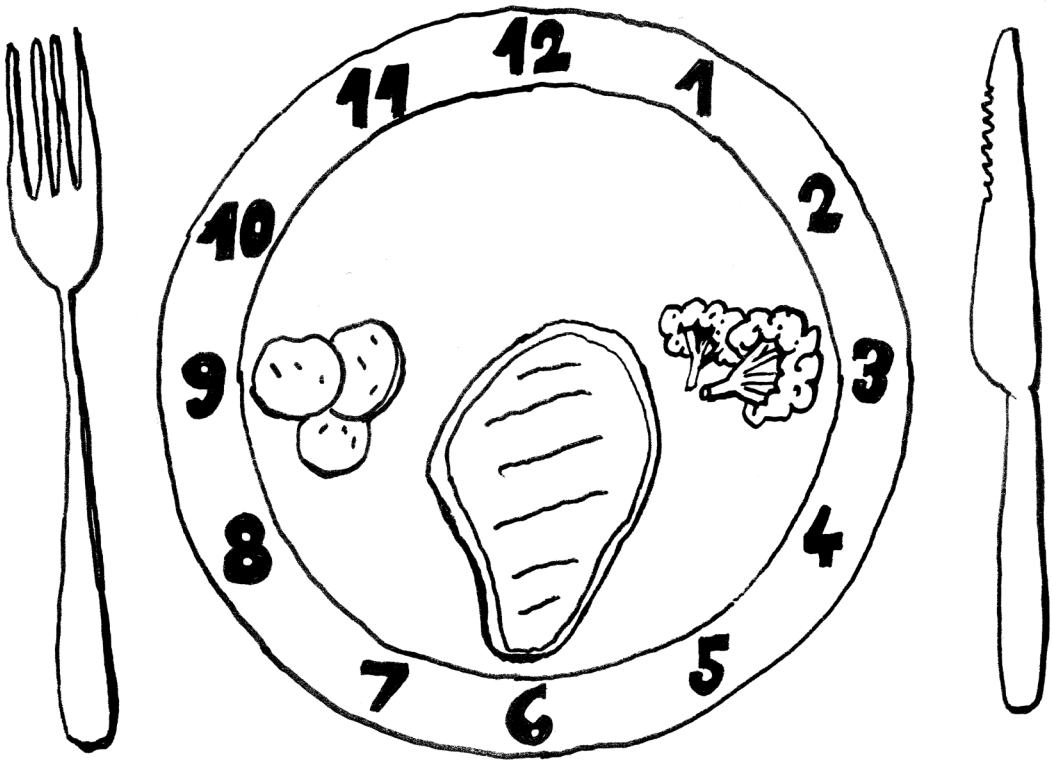
AT FINDE TING PÅ BORDET
Når man har sat sig, lader man håndfladerne glide let hen over bordet for på den måde at finde ud af, hvor de forskellige ting står, uden at man kommer til at vælte noget.

Man kan også bede andre fortælle, hvor tingene står på bordet.
Det kan man gøre ved at bruge klokkeslæt, når tingenes placering skal udpeges. Man ser tallerkenen som en urskive og går ud fra den. "Saltet står ud for kl. 11," betyder for eksempel, at saltet står skråt til venstre for tallerkenens øverste kant.

AT SÆTTE TING FRA SIG PÅ BORDET
Når man skal sætte en skål, et fad, et glas eller andre ting fra sig på bordet, lader man først håndfladen på den frie hånd føle let hen over bordet for at finde en ledig plads. Man kan lade den frie hånd ligge der, hvor man vil sætte for eksempel en skål. Derefter lader man skålen glide let ned over håndryggen, så man er sikker på at ramme præcis det sted. Fjern så hånden og sæt tingen på bordet.

Hvis det, man skal sætte fra sig på bordet, er så stort, at man holder om det med begge hænder, kan man lade den ene hånds lillefinger føle let hen over bordet for at finde et sted, hvor der ikke står noget i forvejen.





AT FINDE OG ORDNE MADEN PÅ TALLERKENEN

Når man ser tallerkenen som en urskive, bliver det nemmere at holde orden på maden, både når den bliver serveret, og når man skal spise den.

For eksempel betyder “Kartofler kl. 9,” at de ligger til venstre på tallerkenen. “Grøntsager kl. 3” vil sige til højre på tallerkenen. “Kød kl. 6” vil sige nederst på tallerkenen.

SIDETALLERKEN
Det kan være en god idé at bruge en sidetallerken. Man kan lægge noget af maden på sidetallerkenen, mens man spiser det, som er tilbage på tallerkenen. På den måde er der mindre risiko for, at man kommer til at skubbe noget af maden ud over tallerkenen.

Sidetallerkenen kan også bruges til at have et stykke brød liggende på. Brød kan være en god hjælp, for eksempel når man skal have de sidste, små stykker mad op på gaflen.

Ved borddækning sættes sidetallerkenen til venstre for middagstallerkenen.

AT DÆKKE BORD
Hvis man har en synsnedsættelse og selv skal have gæster, kan man dække bord ved at stille sig bag stolene ved bordet og dække op til en ad gangen. På den måde får man placeret service og bestik lige ud for stolene.

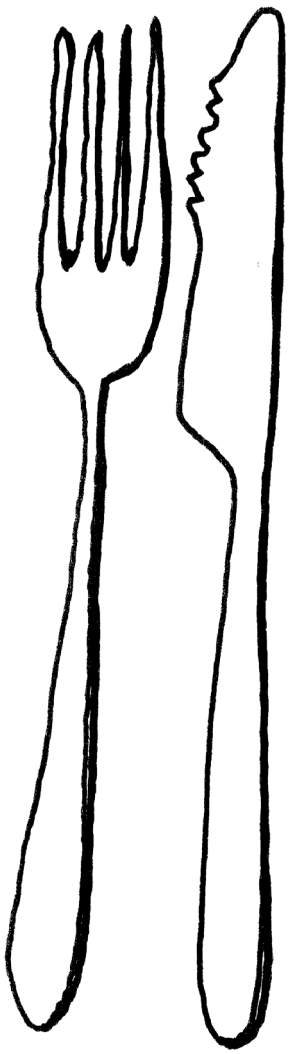
VÆLG DET BEDSTE BESTIK OG PORCELÆN

BESTIK
Mange personer med synsnedsættelse foretrækker gafler med korte tænder og knive med kort skær. De giver en bedre fornemmelse for maden, fordi man kommer tættere på den.

Knive med riflet skær er bedst, fordi de gør det nemt at finde ud af, hvordan kniven skal vende: Før kniven let hen over gaflen eller tallerkenens kant. Så afslører lyden, hvordan kniven vender. En anden fordel er, at knive med riflet skær som regel skærer bedre end andre knive.

Samtidig er det naturligvis bedst at vælge bestik, som ligger godt i hånden.

Engangsbestik er ofte vanskeligt at bruge. Personer med synsnedsættelse kan overveje at tage et sæt bestik med hjemmefra, hvis man skal spise i det fri eller af andre grunde forventer at støde på engangsbestik.



PORCELÆN OG UNDERLAG
Tallerkener med flad kant er bedst for de fleste personer med synsnedsættelse. Hvis kanten skråner, skal bestikket vippes højere op, for at man kan komme til, og bevægelserne bliver mindre præcise.

Tallerkener med opdeling, også kaldet grilltallerkener, er besværlige for nogle personer med synsnedsættelse, fordi man let kommer til at skære i kanterne. Andre synes om at bruge grilltallerkener, fordi de holder maden adskilt.

Særligt for personer med synsrest
For personer, som har en synsrest, er det ofte rart med en kontrastfarve på tallerkenens kant. Farven markerer, hvor tallerkenen begynder og slutter. Mønstret porcelæn er derimod tit generende, fordi mønstret kan gøre det svært at skelne maden.

Det er en god idé at vælge porcelæn, som har en anden farve end det, man skal spise og drikke. For eksempel er en hvid eller lys kop god til kaffe, fordi personen med en synsrest så bedre kan se kaffen i koppen.

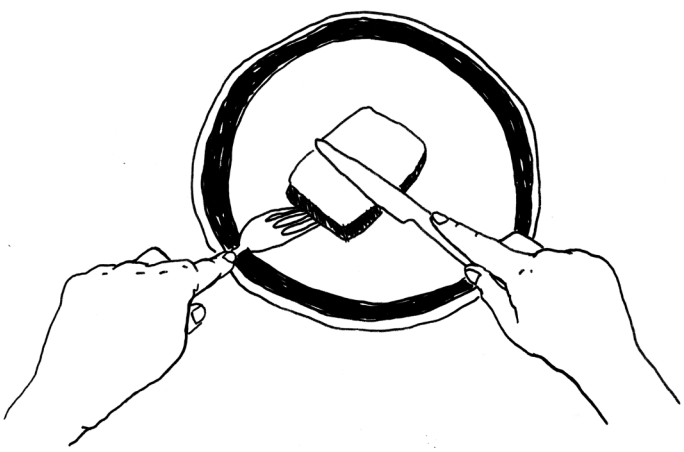
Vælg altid ensfarvede duge og dækkeservietter, for mønster vil højst sandsynlig skabe forvirring. Brug gerne en dug eller dækkeservietter i en kontrastfarve i forhold til porcelænet. Det gør det nemmere at skelne tallerkenen.

Hvis man ikke er hjemme, kan man skabe kontrast mellem underlag og porcelæn ved at lægge en farvet serviet under tallerkenen eller koppen. Det kan være praktisk selv at medbringe papirservietter i forskellige farver, hvis man for eksempel skal på restaurant eller til fest.

SÅDAN SPISER MAN, NÅR MAN HAR EN SYNSNEDSÆTTELSE

Det er en god øvelse at begynde med at spise et stykke bart rugbrød. Det hjælper med at lære de teknikker, som er grundlaget for al spisning for personer med synsnedsættelse.

Her beskrives teknikken. Først ved et stykke bart rugbrød, så med højtbelagt smørrebrød, som kræver mere teknik. I begge tilfælde bruges ideen med, at tallerkenen er en urskive. Den er beskrevet ovenfor i afsnittet "At finde og ordne maden på tallerkenen".

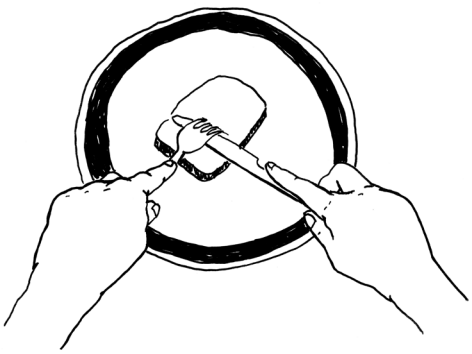


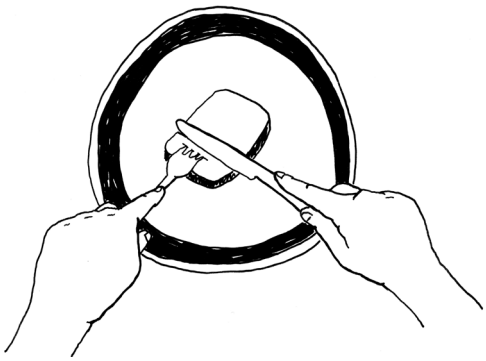
ØVELSE MED ET BART STYKKE RUGBRØD

Bemærk at tegningerne viser, hvordan maden håndteres, hvis man har gaflen i venstre hånd og kniven i højre. Hvis man bruger bestikket omvendt, skal teknikken spejlvendes.

- Begynd med at lægge en halv skive rugbrød midt på tallerkenen, så den korte side med skorpe vender op mod kl. 12. Drej brødstykket lidt mod højre, så den ene korte ende peger mod kl. 2 og den anden korte ende ned mod kl. 8. Gør det med kniv og gaffel og kontroller med fingrene, om det er gjort rigtigt.

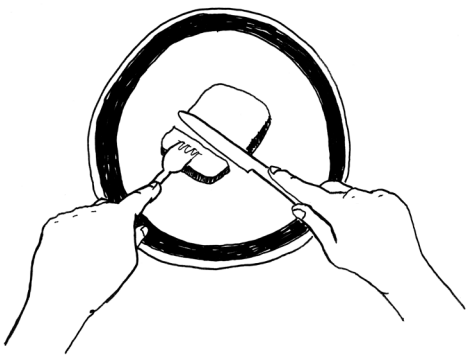
- Nu skal gaflen stikkes i brødet. Hold på brødet med den flade side af kniven. Hold gaflen med tænderne nedad. Før gaflen fra tallerkenkanten ved kl. 8, indtil den støder mod brødet. Løft gaflen lidt ind på brødet. Stik den ned i brødet, og stik den så dybt i, at den rammer tallerkenen. På den måde sikrer man sig, at den har godt fat i brødet.

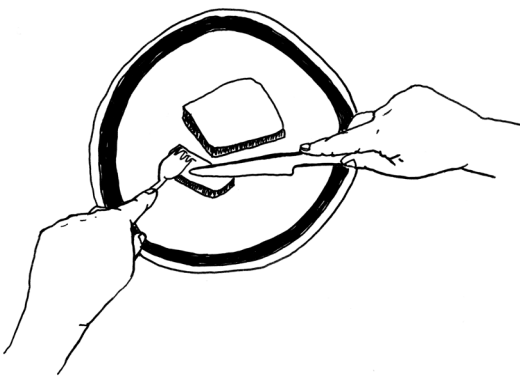




- Mærk efter med kniven, hvor langt inde på brødet, gaflen er stukket ned. Det gøres ved at føre kniven fra brødets korte ende ved kl. 8 og op mod kl. 2, indtil kniven støder på gaflen. Hvis gaflen er stukket i for tæt på brødets kl. 8-kant, flyttes den lidt længere frem mod kl. 2.

- Sæt nu kniven med skæret ned mod brødet og lidt væk fra gaflen. Knivsspidsen peger mod kl. 10. Vip kniven, så dens spids rammer tallerkenen. Hvis skorpen er hård, eller hvis der er pålæg på brødet, skal kniven kunne vippe mere. Skub derfor knivsspidsen længere frem mod kl. 10.





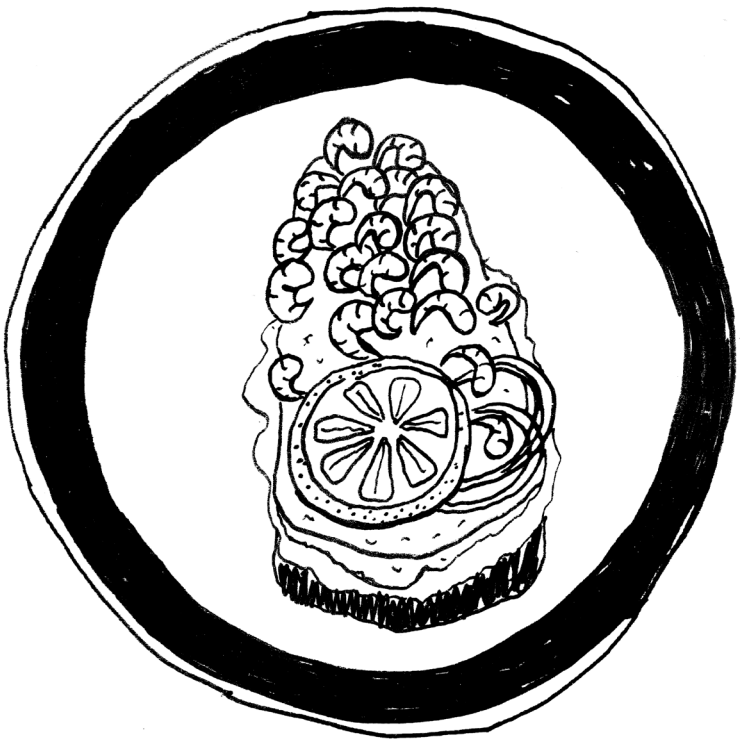
- Nu skal brødet skæres. Tryk og vip kniven gennem brødet lidt efter lidt. Undgå så vidt muligt at 'save', for det kan få brødet til at smuldre eller dele sig i flere stykker. Brødstykket er skåret helt igennem, når kniven kan køre frit frem og tilbage på tallerkenen. Løft eller træk i det stykke, der er skåret af for at mærke, om det er skåret helt fri.

- Kontroller stykkets størrelse ved at mærke rundt om det med kniven. Efter nogen tids øvelse vil selve vægten af brødstykket på gaflen kunne fortælle, om det har en passende størrelse.

- Skær brødstykket i to, hvis det er for stort. Sæt først stykket ned mod tallerkenen igen. Placer kniven langs den af gaflens sider, som vender ind mod kroppen, samtidig med at knivens spids peger ind mod gaffelhånden. Tryk kniven gennem brødet.

- Læg eller hold kniven, så den rører ved det stykke, der er skåret af, mens brødstykket på gaflen bliver spist. Så det er nemt at finde det andet stykke brød igen.

Når næste stykke skal skæres, begynder man forfra med at lægge kniven på brødet og gentager trinene ovenfor.



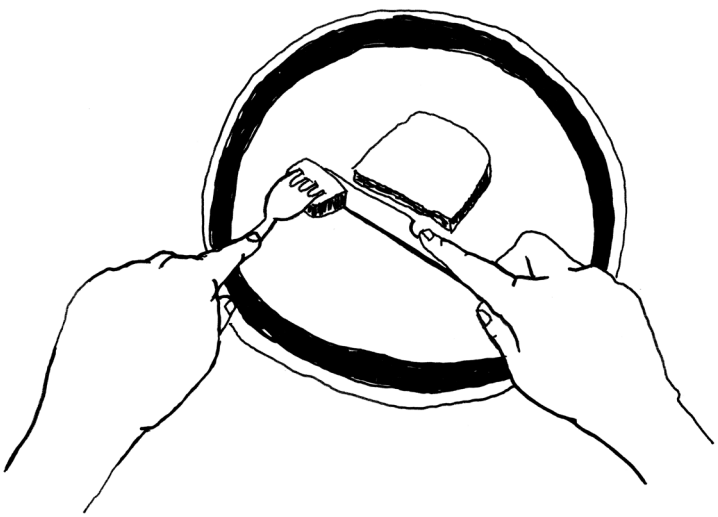
ØVELSE MED SMØRREBRØD
Smørrebrød består som bekendt af både brød, pålæg og pynt. Det er altså sat sammen af forskellige slags mad, som er både blødt og hårdt. Samtidig er der tale om 'høj mad', så kniven skal skære igennem meget mad, som nemt flytter sig.

Det er en god idé at prøve at spise smørrebrød, hvis man har en synsnedsættelse. Det er en god øvelse for teknikkerne. Det samme gælder, hvis man spiser for eksempel burger og flødeskumskager, som også er 'høj' mad sat sammen af forskellige dele.

Smørrebrød spises sådan her:

- Når der er meget pålæg og pynt på et stykke mad, kan det være vanskeligt at føle, hvordan selve brødet vender. Det finder man ud af ved at føre kniven ind under pålægget for at mærke, hvor brødet befinder sig. Man kan også mærke efter med en finger, for det er vigtigt, at man får begyndt rigtigt. Når brødet er lokaliseret, drejer man det ligesom ved et stykke bart rugbrød, så den ene korte ende peger mod kl. 2 og den anden mod kl. 8.

- Når man skal skære, bruger man de samme teknikker som ved et bart stykke rugbrød. Vær dog ekstra opmærksom på at lægge kniven fladt ned på smørrebrødet for at holde på pålægget, inden man fører gaflen ind til brødet.



- Når man har skåret et stykke af brødet, kan man løfte gaflen og føre kniven ind under det stykke, man har skåret af. På denne måde kan man med kniven mærke, hvor stort et stykke man har skåret. Samtidig sikrer man sig, at der ikke hænger pålæg eller pynt ned fra gaflen.

- Hvis noget hænger løst, kan man løfte det op på gaflen med kniven. Eller man kan sætte gaflen mod tallerkenen en gang til og skære det af.

REJEMAD

Når der serveres rejer på lyst brød med sprød skorpe, er brødet svært at skære ud. Det kan ikke undgås, at nogle af rejerne eller pynten falder af. Nogle foretrækker at spise rejer og brød hver for sig og eventuelt at spise brødet med hånden.

BURGER

Det er i mange situationer fuldt accepteret at spise en burger med hænderne. Hvis man vil spise en burger med kniv og gaffel, så begynd med at tage den øverste halve bolle af. Læg den på kanten af tallerkenen eller på en sidetallerken eller en serviet. Derefter fortsætter man med de grundlæggende teknikker.

FÅ AL MADEN MED
Ved slutningen af et måltid kan man kontrollere, om der er mere på tallerkenen. Det gøres ved systematisk at føre kniven over tallerkenen ind mod midten. Gør det for eksempel fire gange: Fra kl. 12 og ind mod midten af tallerkenen og lige sådan fra kl. 3, 6 og 9. På den måde samler man krummer og andre rester, som så kan skubbes op på gaflen.

Nogle foretrækker at stikke med gaflen i de små stykker mad, som nu ligger midt på tallerkenen, andre kan bedst lide at skubbe det op på gaflen med kniven. Andre igen bruger begge teknikker skiftevis.

Hvis man foretrækker at skubbe maden op på gaflen, gøres det sådan her:

- Hold kniven parallelt med bordets kant og sæt skæret ned mod tallerkenen ved kl. 12.

- Hold gaflen parallelt med bordets kant ved kl. 6. Tænderne skal ligge fladt ned mod tallerkenen og pege fra venstre mod højre. Skub gaflen fra kl. 6 og hen over tallerkenen i retning af kl. 12, til den rammer kniven.

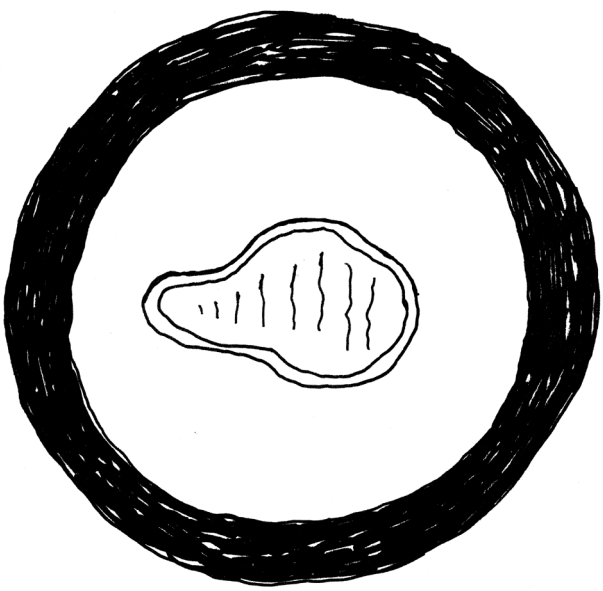
- Hold kniven stille, mens gaflen føres op langs knivens blad.

SÅDAN SPISER MAN UDVALGTE MADVARER OG RETTER

KØD

At skære kød ud

Er der ben i kødet, kan man eventuelt skære benet fra først. Læg benet på sidetallerkenen eller på en serviet. Derefter kan kødet skæres med samme teknik som ved smørrebrød.



FISK

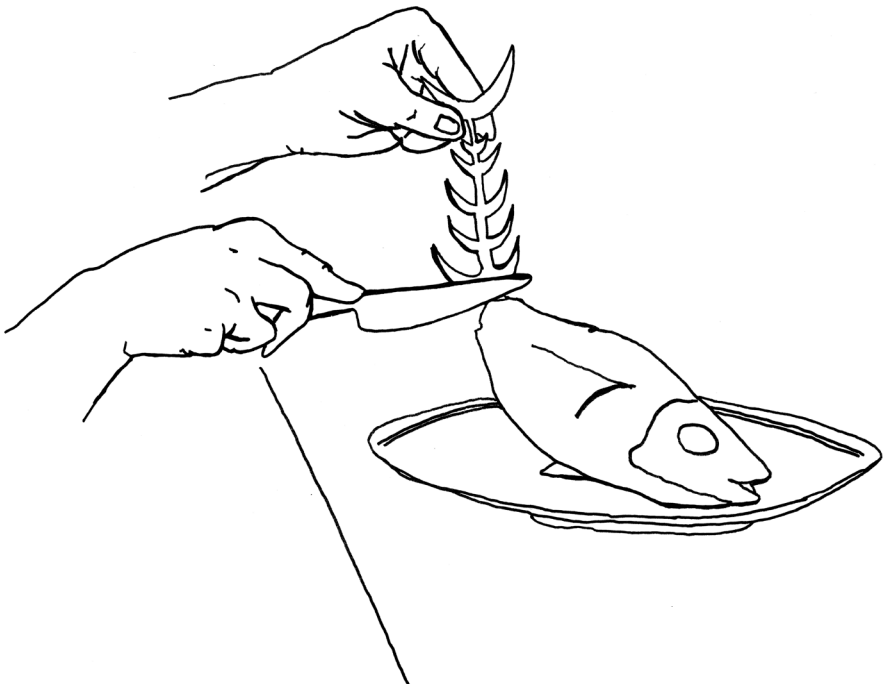
Fisk serveres ofte med ben. Det er i de fleste tilfælde nemmest og sikrest at bede en anden om at tage benene ud af fisken.

Fladfisk

Er der tale om rødspætte eller andre fladfisk, kan man selv tage benene ud. Det kan være en god idé at skære hele kanten med de små ben fra, før man begynder at spise fisken. På restaurant kan man bede om, at de bliver klippet fra, inden fisken bliver stegt. Fiskehandlere klipper også gerne de små ben i kanten væk.

Når de små ben er skåret eller klippet væk, går man videre sådan her:

- Først placeres fisken, så den ligger med hovedet mod kl. 9 og halen mod kl. 3. Brug kniven til at finde midterbenet på fisken. Skrab kødet af den ene halvdel af fisken ved at skrabe fra midterbenet og i retning af kl. 6. Hvis kanten med de små ben stadig sidder på fisken, skal gaflen ligge med tænderne mod de små ben på kanten af fisken ned mod kl. 6, mens kødet bliver skrabet væk.



- Drej så tallerkenen 180 grader, så fisken ligger med hovedet mod kl. 3 og halen mod kl. 9. Mærk efter med gaflen, om fisken ligger sådan. Skrab nu kødet af den anden halvdel af fisken.

- Læg nu gaflen og brug fingrene på venstre hånd til at tage fat ved halen og løfte midterbenet lidt op. Imens føres kniven med højre hånd ind under benet, så kniven hjælper med at gøre benet fri af kødet. Løft mere i benet med venstre hånd, mens kniven i højre hånd følger med fra venstre mod højre. Fortsæt, til midterbenet er helt frit af kødet.

- Læg benet på en sidetallerken.

- Nu er fiskekødet befriet for ben, og man kan skubbe det sammen og derefter få serveret kartofler, grøntsager og sovs.

- Hvis fisken har en kraftig panering, kan man folde fiskestykket sammen, så det ligger dobbelt. Det gør det nemmere at skære i.

Trods den omhyggelige teknik kan det være svært at undgå at få ben i munden. Tag dem ud med fingrene og læg dem på en sidetallerken.

Stegt laks med skind
Laksebøf serveres ofte i aflange stykker med skind. Skindet skal ikke nødvendigvis spises. Det er en fordel at begynde med at tage skindet af laksen, inden der kommer andet på tallerkenen. Det gøres sådan her:

- Læg laksebøffen med skindet nedad, så de korte ender peger mod kl. 8 og kl. 2.
- Før gaflen over tallerkenen fra kanten kl. 8, indtil gaflen rammer fisken. Løft gaflen op og lidt ind på fisken. Stik igennem, til du mærker skindet.
- Sæt kniven på fisken lidt foran gaflen og skær igennem, indtil du rammer skindet.
- Drej kniven, så den ligger fladt. Knivens skær vender nu væk fra gaflen og peger mod kl. 2.
- Frigør skindet ved forsigtigt at føre kniven frem mod kl. 2.
- Vip det løsnede laksestykke væk fra skindet med kniven.

En anden måde at komme af med skindet på er denne:

- Læg laksebøffen med skindet opad, så de korte ender peger mod kl. 8 og kl. 2.
- Hold kniven i højre hånd og før den over tallerkenen fra kanten kl. 8, til den rammer fisken.
- Brug den frie hånd til at tage fat i skindet ved kl. 8 og løft det forsigtigt en lille smule.
- Før kniven ind under skindet og lad den glide imellem skindet og laksen, indtil skindet er løsnet helt.
- Vip skindet væk fra fisken med kniven.

I begge tilfælde er det en god idé at fjerne skindet fra tallerken. Læg det for eksempel på en sidetallerken eller en serviet.

SPAGHETTI
Spaghetti kan spises med en gaffel og en ske. Fang et par tråde spaghetti med gaflen og støt den mod skeen, mens gaflen drejes rundt. På den måde bliver spaghettien viklet om gaflen. Kontroller med skeen, hvor meget spaghetti, gaflen har fået med. Gør et nyt forsøg, hvis det er for meget.

En anden mulighed er at skære spaghettien i stykker ved at skære på kryds og tværs i tallerkenen med kniven. Brug gaflen til at holde imod med. Derefter er spaghettien let at spise med gaffel eller ske.

SUPPE
Når man har fyldt skeen med suppe, kan man vippe den let, så en smule af suppen løber af. Det gør det nemmere at undgå at spilde og dermed at suppen sprøjter, når den falder fra skeen og ned i resten af suppen i tallerkenen.

For at få den sidste skefuld suppe med, kan man vippe tallerkenen. Tag fat i tallerkenen ved kl. 6 og vip den lidt op, så den hælder lidt ind mod bordet kl. 12 og væk fra en selv. Så risikerer man ikke at spilde på sig selv.

TARTELETTER
Tarteletter er nemmest at spise, hvis man skærer dem ud i mindre stykker først. Hold på tarteletten med gaflen og skær med kniven hele vejen gennem tarteletten i forskellige retninger. Så undgår man at have store stykker på tallerkenen, som er svære at få skåret ud senere.

Nogle foretrækker at vende tarteletten på hovedet, før de skærer den ud. Det gøres ved at holde ved den med både kniv og gaffel og så tippe den rundt. Med denne metode undgår man både at skulle håndtere de høje kanter og at fyldet sprøjter, når man skærer. Husk at tarteletten skal tippes i retning af kl. 12 og væk fra en selv.

GRØNTSAGER

Er grøntsagerne kun kogt let, er de vanskeligere at skære ud. Både fordi de er hårde at stikke i, og fordi de let smutter, når man skærer i dem. Hvis der er brød til maden, kan man tage et lille stykke brød i højre hånd og bruge det til at holde let på grøntsagerne med, så de bliver nemmere at stikke i med gaflen.

Kartofler

En kartoffel er lettest at skære igennem, hvis man holder på den med knivens skær og stikker gaflen i, inden man skærer. Ellers kan kartoflen smutte. Når kartoflen først er skåret over en gang, er det nemmest at skære den i mindre stykker, hvis den ligger med den flade, overskårne side ned mod tallerkenen.

Bagekartofler spises nemmest med en teske. Det er rarest, hvis den bagte kartoffel serveres for sig selv på en sidetallerken.

Porrer

Hvis porren serveres hel eller i store stykker, så skær den igennem på tværs. Det er en god idé først at være opmærksom på, hvordan den ligger på tallerkenen, for så bliver den nemmere at skære. Hvis porren bliver skåret på langs, kan man vikle det lange stykke om gaflen for at få godt fat på den.

Ærter, majs og andre små, runde madvarer

Små, runde madvarer volder problemer for de fleste, fordi de har det med at trille ned ad gaflen. Man kan samle den slags mad med sovs eller forsøge at skubbe den sammen med den øvrige mad, så man får den med undervejs.

SALAT

Salat serveres ofte sammen med den varme ret. Det er som regel en god idé at spise den for sig selv, enten til sidst eller serveret på en sidetallerken eller i en skål. På den måde undgår man, at tallerkenen bliver alt for fuld, og samtidig er det nemmere at overskue, hvad der er på den.

Dressing

Det er nemmest at bruge en ske til at tage dressing med, for så kan man bedst kontrollere, hvor meget man tager. Man kan bruge en lillefinger til at finde salatskålen eller salattallerkenen med, så man er sikker på at ramme rigtigt, når man hælder dressingen over salaten.

BEN, STEN OG STILKE
Mange forskellige madvarer og retter indeholder små dele, som ikke kan spises. Det kan være ben i kød og fisk, sten i frugter og stilke på bær og grøntsager.

De fleste personer med synsnedsættelse har nytte af at fjerne ben, sten og stilke, før de begynder at spise. Og det er bedst at lægge den slags væk fra tallerkenen, for eksempel på en sidetallerken eller en serviet, så man ikke risikerer at komme til at spise dem.

DESSERT
To skeer, to gafler eller en af hver er en fordel, når man spiser dessert. Så kan man holde på desserten med den ene, mens man skærer i stykker med den anden.

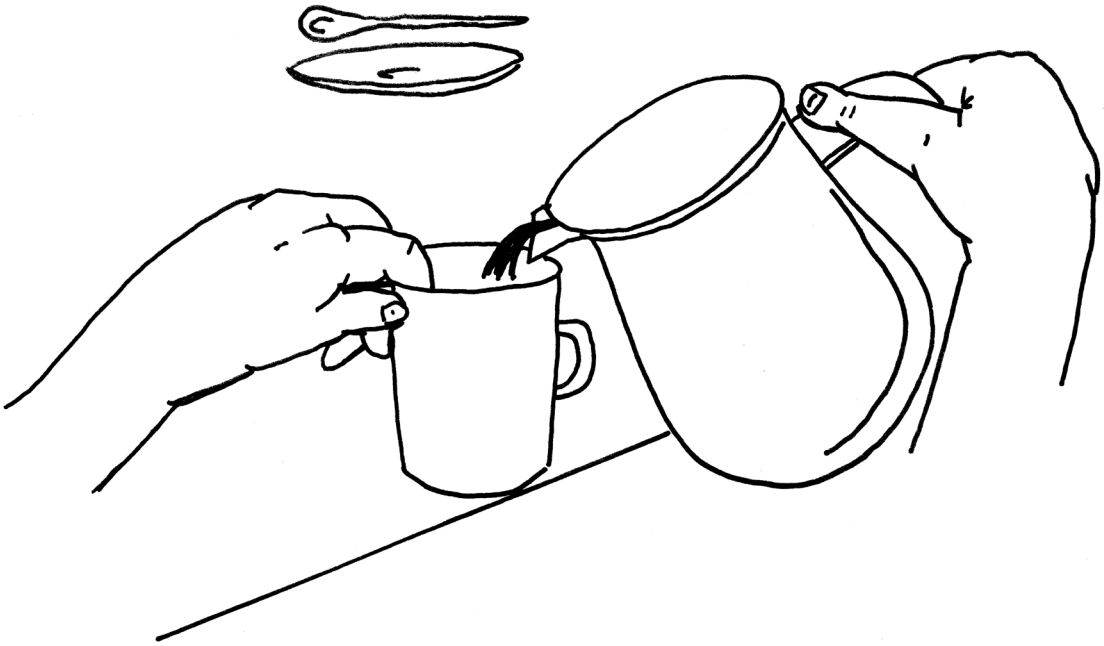
Hvis der er frugtsaft eller anden væske, kan man spise den først. Så undgår man at sprøjte, hvis et stykke af desserten falder af gaflen og skeen og rammer det, der er tilbage på tallerkenen.

KAFFE
Hvis der er dækket op til kaffe med kopper og underkopper, så tag koppen væk fra underkoppen, mens der skænkes kaffe. Koppen står mere stabilt for sig selv, og man risikerer ikke at skubbe til underkoppen med kaffekanden.

Skænk kaffe ved først at sætte kop eller krus ved bordets kant, så kanden kan holdes uden for bordet. Hvis man helst bruger højre hånd, sætter man koppen ved bordkanten til højre for sig selv. Man sætter koppen til venstre, hvis man helst bruger venstre hånd. Hold fast på koppen med den ene hånd og lad kandens tud hvile på koppens kant. Sørg for, at kande og kop hele tiden rører ved hinanden, så man ikke risikerer at hælde ved siden af. Ved at stikke en finger et lille stykke ned i koppen kan man mærke, når den er fuld. Man kan også vænne sig til at lytte efter, hvornår koppen er fuld.

Hvis koppen er meget tynd, kan man mærke den varme væske på ydersiden af koppen i stedet for at lægge en finger ned i koppen.

Når man sætter kaffekoppen fra sig, kan man lægge ringfingeren eller langfingeren ved koppens bund.



På den måde kan man mærke, når man er ved underkoppen.

Fløde
Bruges fløde eller mælk i kaffen, så hæld den i koppen først. Så er man sikker på, at der er plads til den. Brug samme teknik, som når man skænker kaffe: Sørg for at kande og kop rører ved hinanden hele tiden.

For at kontrollere mængden af fløde eller mælk, kan man holde en finger ned i koppen eller lade den løbe ned over en finger. Med tiden kan nogle personer med synsnedsættelse vænne sig til hvilken slags 'skvæt', der skal til.

Sukker
Sukker skal i koppen, før man skænker kaffen, så man ikke risikerer at fylde koppen så meget, at kaffen skvulper over, når man rører rundt.

Lad teskeen ligge ved siden af underkoppen. Så risikerer man ikke at komme til at sætte koppen på den.

Sukkerknalder og sødetabletter er nemmere at håndtere end strøsukker, fordi man med dem ved, hvor meget man putter i koppen.

TIL FEST OG PÅ RESTAURANT

KOM I GOD TID
Det er en fordel at komme i god tid, hvis man skal til større middag. Så kan man finde en plads i ro og mag og lade de, som kommer senere, komme hen og hilse på i stedet for, at man skal selv skal bevæge sig gennem hele selskabet for at få hilst på alle. Dog må man være opmærksom på, at det ved nogle fester bliver forventet, at man venter med at sætte sig, til alle er kommet og er parat til at tage plads. I de tilfælde kan man finde sin plads, når man kommer. Så er den nem at finde igen, når man skal sætte sig.

PLANLÆG MÅLTIDET
Man kan uden problemer spørge værten, hvad der er på menuen, så man er forberedt hjemmefra.

Nogle personer med synsnedsættelse foretrækker at spise lidt hjemmefra, så energien ved festen eller middagen kan bruges på at være aktive i samtalen ved bordet og ikke på at spise.

Andre synes, at samværet om maden og nydelsen er det vigtigste. Hvis det kræver meget energi og koncentration at orientere sig ved bordet og at spise, kan man forklare det til sin borddame eller -herre, så hun eller han ved, hvorfor man er stille, mens man spiser.

FIND EN PLADS MED GOD BELYSNING
Lys har stor betydning, hvis man har en synsrest. De fleste vil helst sidde med ryggen til vinduet for at undgå modlys. Ligesådan kan man have gavn af god, måske kraftig belysning. Det er dog vigtigt, at lyset ikke skinner direkte i øjnene, så det blænder.

Kuvertlampe
Nogle personer, som har en synsrest, kan have glæde af at tage en lille lampe med hjemmefra, som de kan bruge, hvis rummet er svagt belyst. Kuvertlamper fås med både varmt og koldt lys.

Bordkort
Hvis man skal til en fest eller en middag, hvor bordet er dækket med bordkort, kan man på forhånd fortælle værten om sine særlige behov. Nogle personer med synsnedsættelse foretrækker for eksempel at sidde sammen med en ægtefælle eller ven, når de skal spise sammen med andre.

GLAS OG BESTIK FORTÆLLER OM MENUEN

Med fingrene kan man undersøge bestik og glas ved kuverten. På den måde kan man næsten altid regne ud, hvor mange retter, man skal have.

Bestikket er placeret i den rækkefølge, det skal bruges, udefra og ind mod tallerkenen. Er der to gafler og to knive, bliver der serveret forret og hovedret. Ligger der en ske til højre for kniven, er der suppe til forret.

Vinglas giver også et fingerpeg om menuen. Glassene skal bruges i den rækkefølge, de står i, fra højre mod venstre. Forrettens glas står altså til højre for hovedrettens glas. Glas til dessertvin står længst til venstre.

Vandglas kan være sat både til højre og til venstre for vinglassene. Nogle personer med synsnedsættelse foretrækker at sætte vandglasset længst til højre og lige op ad tallerkenen, så det er nemt at finde ved at følge tallerkenkanten fra bordets kant og ind mod midten af bordet.

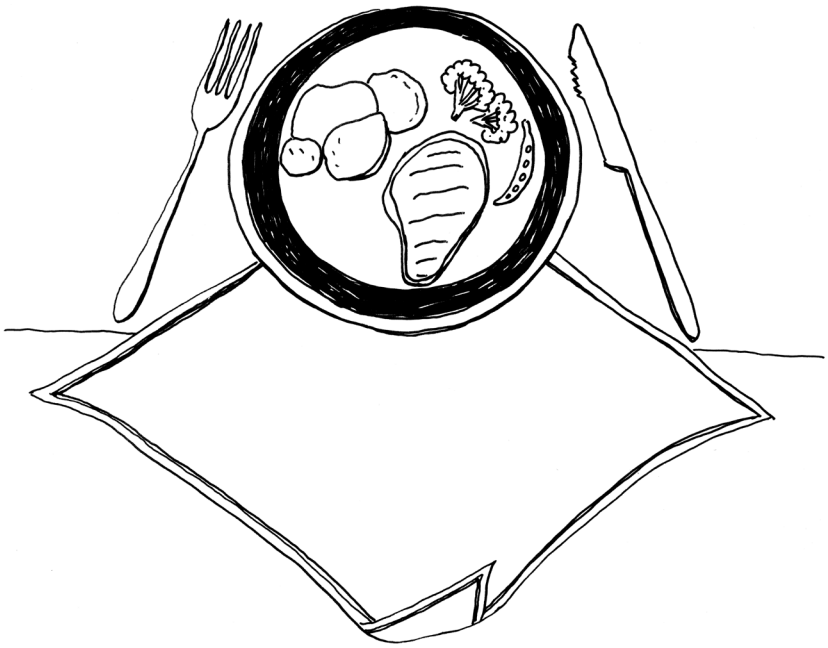
SPØRG OM PYNTEN

Hvis man gerne vil vide, hvordan bordet er pyntet, kan man bede sin sidemand om at fortælle det. Det kan være begyndelsen på en samtale med en person, man ikke kender, og samtidig er det praktisk at vide, om blomster eller anden pynt stikker op, så man undgår at ramme dem med sin hånd, når man rækker ud efter noget på bordet.

STEARINLYS

Levende lys kan være et problem for en del personer med synsnedsættelse. Både fordi man kan brænde sig på dem, når man ikke kan se dem. Og fordi man kan blive blændet, hvis man har en synsrest.

Hvis et stearinlys generer, kan man flytte det eller bede sin borddame eller -herre om at gøre det. Eller man kan sætte noget foran lyset, eksempelvis en flaske.



SERVIET
Servietten ligger som regel til venstre for kuverten eller på tallerkenen. Somme tider er den sat i et glas.

Man kan lægge et hjørne af servietten ind under tallerkenen og lade resten af servietten ligge i skødet. Man kan også folde det modsatte hjørne op og lægge det op ad kroppen. På den måde fanger servietten maden, hvis man skulle spilde.

SERVERING
Med tiden finder de fleste personer med synsnedsættelse ud af, om de bedst kan lide selv at tage af fade og skåle eller at andre øser op for dem. Det kan være sidemanden eller serveringspersonalet.

Før man tager mad eller får andre til at gøre det, må man spørge, hvad der er på fadene og i skålene.

Hvis man beder andre om at tage maden, kan man med fordel fortælle præcis, hvad man ønsker. Man må dels fortælle hvor meget, man ønsker, for eksempel en deciliter suppe, tre kartofler, to skefulde sovs eller to stykker kød og hvor på tallerkenen, man gerne vil have det placeret. Og dels om der er noget, man ønsker at springe over.

Hvis man selv tager maden, kan man mærke efter med bestikket, hvor tingene er placeret. Kød- og pålægsskiver ligger for eksempel ofte ind over hinanden på et fad. Man skal tage fra den side, hvor der mærkes mindst modstand.

Bed om at få fadet placeret på bordet, så begge hænder er fri til at tage med. Fadet skal sættes tæt på tallerkenen, så man spilder mindst muligt, hvis en serveringsgaffel smutter.

Det er ofte en god idé at spørge sidemanden, hvor meget hun eller han tror, der er tænkt til hver gæst, så man ikke kommer til at tage for meget.

Hvis maden sendes bordet rundt på fade og i skåle, så deltag aktivt. Hvis sidemanden ikke tænker over at sige, hvad hun eller han rækker videre, kan man spørge.

PÅ RESTAURANT

På restaurant kan man få hjælp af personalet. Man kan for eksempel bede om at få et ben skåret fra kødet, benene taget ud af fisken eller maden skåret ud. Tjenere er som regel diskrete og venlige.

Har man brug for særligt god belysning, kan man bestille et bord i forvejen, som opfylder ens behov. Eller tage en kuvertlampe med.

TAG SELV-BORD

Tag selv-borde og buffeter er stort set umulige at håndtere for personer med synsnedsættelse. Det er i de fleste tilfælde bedst at bede om assistance. For eksempel sidemanden kan vise vejen til buffeten og fortælle, hvad der er at vælge imellem. Så kan personen med synsnedsættelse sige, hvad hun eller han vil have. Og den hjælpende person kan tage både til sig selv og til personen med synsnedsættelse.

Nogle personer med synsnedsættelse foretrækker at have mad fra en buffet på en tallerken og bruge en anden tallerken til at spise fra. Man tager så lidt efter lidt de forskellige retter fra buffettallerkenen over på spisetallerkenen. På den måde undgår man at spise sild og frugtsalat samtidig.

Ønsker man at klare sig selv ved en buffet, må man tage hensyn til andres opfattelse af, hvad der er hygiejnisk og æstetisk. For eksempel kan man godt røre ved sin egen mad men ikke ved den mad, som andre skal spise.

EFTER MADEN

Når man er færdig med at spise, kan man samle bestikket, så skafterne på kniv og gaffel ligger parallelt og peger mod kl. 5. På den måde viser man, at man er færdig, uanset om der er mad tilbage på tallerkenen eller ikke.

GODE RÅD TIL PERSONER, SOM INVITERER OG SPISER SAMMEN MED PERSONER MED SYNSNEDSÆTTELSE

BORDDÆKNING

Kontrastfarver

Det hjælper personer med svagt syn til at orientere sig, hvis man dækker et bord, hvor der er tydelig farveforskel på tallerkener og dug. Det er også en hjælp, hvis tallerkenen er uden mønster, så man undgår, at synet af mønster og mad flyder sammen.

Glas

Ting af glas er særligt vanskelige at se for personer, som kan se en lille smule. Derfor er det en god idé at følge de gængse regler for, hvor man sætter glassene, når man dækker bord. Glas med en vis tyngde og vinglas med en solid fod er gode, fordi de står stabilt.

VED BORDET

Hvis maden sendes bordet rundt, så fortæl, hvad der bliver rakt videre, for eksempel om det er en skål med salat, en kurv med brød eller et fad med kød i skiver. Det er også en god idé at sige, hvilken højde man rækker maden videre i, for eksempel ud for skulderen eller ud for albuen. Det er en ekstra hjælp for personer med synsnedsættelse, hvis man slår let med en negl på skålen eller fadet. Så kan hun eller han høre, hvor tingen befinder sig.

Man bør aldrig af generthed eller misforstået hensynsfuldhed række forbi en gæst med synsnedsættelse.

BUFFET

Det er svært for personer med synsnedsættelse at håndtere en buffet. Hvis der serveres buffet, kan man sørge for, at gæsten med synsnedsættelse får hjælp til at vælge, ved at en anden gæst fortæller, hvad buffeten byder på og eventuelt også tager maden for hende eller ham. Den samme person kan ledsage gæsten med synsnedsættelse til og fra buffeten.

MED KNIV OG GAFFEL
– OM AT SPISE, NÅR MAN HAR EN SYNSNEDSÆTTELSE

© 2016
IBOS – Instituttet for Blinde og Svagsynede

Tekst:
Inge Kyhl, June Frei og Betina Øbo Jellestad

Illustrationer:
Kinga Bartis

Grafisk design:
Lower East

Tryk:
Rosendahls

4. udgave, 2. oplag
ISBN trykt udgave: 978-87-93407-14-5
ISBN elektronisk udgave: 978-87-93407-15-2

Instituttet
for Blinde og Svagsynede

Social- og
Boligstyrelsen

KØBENHAVNS KOMMUNE

IBOS – Instituttet for Blinde og Svagsynede
Rymarksvej 1 · 2900 Hellerup
ibos@kk.dk · www.ibos.dk
tlf. 39 45 25 45