



SOUL Food

**Vägar: Färdigheter, möjligheter,
upplyftande och lärande för
migrantkvinnor genom mat**

RIKTLINJER FÖR UTÖVARE

Redaktör:
GEINNOVA, Spanien

Projektnummer: 2024-1-IT02-KA220-ADU-000245151



Co-funded by
the European Union

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens egna och speglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturmyndighetens (EACEA) verkställande myndigheter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

Innehållsförteckning

1. Introduktion3
2. SOUL Food Resource Ecosystem4
3. Att orientera sig innan du börjar (Modul 0)5
4. Att förstå dina elever (Modul 1)6
5. Att välja och kombinera undervisningsmetoder (Modul 2)8
6. Strukturering av lektioner och lektionsplaner (Modul 3)10
7. Att bedöma lärande inkluderande (Modul 4)12
8. Användning av den modulära utbildningsvägen (Moduler 1–10)13
9. Modul-för-modul leveransguide15
10. Steg för steg: Planering och genomförande av en SOUL Food Pathway21
11. Praktiska tips och snabbreferenslista22
12. Var du hittar mer23

1. Introduktion

SOUL Food är ett Erasmus+-samarbetspartnerskap inom vuxenutbildning som stärker migrantkvinnor genom matlagningsbaserad utbildning, interkulturellt utbyte och inkluderande samhällsutveckling. Migrantkvinnor möter ofta "dubbel diskriminering" baserat på kön och migrationsstatus, och möter hinder för utbildning, anställning och socialt deltagande. SOUL Food svarar genom att kombinera professionell kompetensutveckling, digital egenmakt och medborgarutbildning i en enda, matcentrerad läranderes.

Detta dokument samlar, på ett och samma ställe, allt en utövare behöver för att genomföra resan på ett bra sätt. Den ersätter inte projektets övriga utdata; det är kartan som visar hur de passar ihop och hur du använder dem.

1.1 Vem dessa riktlinjer gäller för

Dessa riktlinjer är skrivna för vuxenutbildare, utbildare och handledare som arbetar med migrantkvinnor i samhälls-, yrkes- eller vuxenutbildningsmiljöer, oavsett om du håller en enda modul som provprov eller genomför hela tiomodulsförloppet under flera månader.

1.2 Vad som finns i detta dokument

Riktlinjerna är organiserade i två delar. Del A (sektionerna 3–7) destillerar de pedagogiska grunderna från SOUL Food Digital Toolkit for Practitioners, de fem e-lärandemodulerna för utbildande lärare (0–4), till praktisk, redo att tillämpa vägledning: vilka dina elever är, hur man väljer undervisningsmetoder, hur man strukturerar sessioner och hur man bedömer inkluderande. Del B (avsnitt 8–10) förklarar hur man navigerar och genomför den modulära utbildningsvägen, de tio innehållsmodulerna om kulinariska färdigheter, digitalt lärande och medborgarskap som du kommer att lära ut till migrantkvinnor, och ger dig en steg-för-steg-leveransprocess som bygger på båda delarna.

Kort sagt

Digital Toolkit (Modulerna 0–4) utbildar DIG, praktikern, i hur man kan underlätta inkludering. Den modulära utbildningsvägen (modulerna 1–10) är DET du levererar till migrantkvinnor. Dessa riktlinjer kopplar ihop de två.

2. SOUL Food Resource Ecosystem

Innan man använder någon enskild modul är det bra att se helheten. SOUL Food producerade tre kompletterande resurser, som var och en tjänar ett eget syfte i ditt arbete.

2.1 Den digitala verktygslådan för praktiker (träna-tränar-moduler 0–4)

Ett set med fem korta e-lärandemoduler som bygger upp dina egna facilitatorkompetenser innan du kliver in i rummet. De är källorna till den pedagogiska vägledningen som sammanfattas i avsnitt 3–7 i detta dokument.

Modul	Titel	Fokus
0	Introduktion och modulära riktlinjer för utbildande utbildare	Projektorientering; hur man navigerar och använder riktlinjerna; Pilotinsikter från AT, SE, ES, IT
1	Grunderna i facilitering i utveckling och social förändring	Att förstå migrantkvinnor som lärande; inkluderande, traumamedveten, könssensitiv facilitering; Självreflektion och positionalitet
2	Inkluderande pedagogiska strategier för mångfaldiga vuxna elever	Att anpassa undervisningsmetoder till lärandemål; deltagande och elevcentrerade metoder; lyhörd, stärkande pedagogik
3	Att utforma inkluderande och upplevelsebaserade lektionsplaner	Lektionsstrukturmodeller (WIPPEA); Kolbs upplevelsebaserade lärandecykel; ställning; Lektionsplansmallar
4	Inkluderande bedömningsstrategier för facilitatorer av migrantkvinnor	Flexibel formell/icke-formell bedömning; dialog och självbedömning; Styrkebaserad handlingsplanering

2.2 Den modulära utbildningsvägen (innehållsmoduler 1–10)

En läroplanshandbok med tio moduler som du levererar direkt till migrantkvinnor, organiserad kring tre tematiska områden: kulinariska färdigheter, digitalt lärande och medborgarskap. Varje modul är ett färdigt lektionspaket (mål, enheter, aktiviteter, tidpunkt, material, utvärdering och anpassningsanteckningar). Avsnitt 8 förklarar hur man läser och kombinerar dessa moduler.

2.3 Bästa praxis-arkivet (WP2)

Ett onlineflerspråkigt arkiv med tio fallstudier av framgångsrika kulinariska och kulturella integrationsinitiativ i partnerländer, tillsammans med den omfattande analysrapporten som låg till grund för utformningen av utbildningsvägen. Använd det som inspiration, lokala anpassningsidéer och som bevis att dela med intressenter. Den finns tillgänglig via S-nodi Library och projektets webbplats: <https://www.soulfoodproject.eu/results/>

Hur de tre styckena hänger ihop

Läs Digital Toolkit for Practitioners en gång, som din egen utbildning. Håll utbildningsvägen öppen varje gång du planerar en session. Ta hjälp av Best Practices Repository när du behöver inspiration eller belägg i ett specifikt sammanhang.

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens egna och speglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturmyndighetens (EACEA) verkställande myndigheter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

3. Att orientera sig innan du börjar (Modul 0)

Modul 0 i Digital Toolkit introducerar dig till projektet och förklarar hur piloten byggdes. Dess viktigaste lärdomar för praktiker:

3.1 Vad piloterna lärde oss

Den modulära vägen pilotades med migrantkvinnor i fem länder: Österrike, Sverige, Spanien, Grekland och Italien, var och en med olika deltagargrupper och lokala sammanhang. På alla platser:

- Praktiska, köksbaserade aktiviteter var konsekvent de mest engagerande och effektiva inslagen i programmet.
- Språkstöd och ojämna digitala läskunnighetsnivåer var de två vanligaste utmaningarna som handledarna behövde hantera.
- Facilitatorer som anpassade innehåll till lokala språk, förenklade material för lågläskunniga grupper och justerade djupet i digitalt innehåll såg det starkaste deltagarengagemanget.
- Deltagarna rapporterade ökad motivation, färdighetsutveckling och en känsla av gemenskap, och framgång var nära kopplad till praktiska, inkluderande metoder snarare än till en föreläsningliknande hållning.

3.2 Ett sexstegsangreppssätt för att använda riktlinjerna

Modul 0 föreslår följande sekvens, som detta dokument utvecklar i avsnitt 9:

1. Utforska den modulära strukturen och granska de tillgängliga moduler; var och en kan stå för sig själv eller kombineras med andra.
2. Identifiera gruppbehov, bedöm språklig bakgrund, digital läskunnighet och schemalägningsbegränsningar.
3. Välj och anpassa moduler, välj moduler som passar din grupps mål; lokalisera exempel, förenkla språket, planera flerspråkig facilitering.
4. Förbereda material, samla checklistor, visuella hjälpmedel och översättningsstöd; säkerställa tillgänglighet.
5. Leverera flexibelt och justera tempo, grupperingar och aktiviteter i realtid i respons på feedback.
6. Reflektera och förbättra, använd inbyggda återkopplings- och reflektionsverktyg efter varje session.

4. Att förstå dina elever (Modul 1)

4.1 Migrantkvinnor som vuxna elever

Migrantkvinnor utgör ungefär 48 % av migranterna världen över (cirka 135 miljoner människor år 2020), men deras behov av kompetensutveckling förbises ofta. De kommer med mycket varierande utbildningsbakgrunder, från grundskola till universitetsexamen, och bidrar ofta med värdefulla informella kompetenser: generationsbunden kulinarisk eller jordbrukskunskap, vårdkompetens eller tidigare arbetslivserfarenhet inom områden som hotell- eller sjukvård. Behandla varje grupp som heterogen istället för att anta en gemensam utgångspunkt.

4.2 Gemensamma hinder för deltagande

Barriär	Varför det är viktigt
Språkkunskaper	Avgörande för många jobb, särskilt inom vård- och hälsosektorn
Digital läskunnighet	Alltmer nödvändigt för tillgång till jobb och lärande
Brist på igenkänning av tidigare lärande	Färdigheter som förvärvas informellt är ofta underskattade
Begränsad tillgång till information	Få möjligheter till föravresa eller introduktion

Dessa hinder förstärks av intersektionella faktorer: migrationsstatus (reguljär/oregelbunden, tillfällig/permanent), könsroller och vårdansvar, hinder för anställning (t.ex. icke-erkännande av utländska kvalifikationer) och socioekonomiska påfrestningar såsom överföringsskyldigheter. Hinder för deltagande är inte bara individuella, de formas av system, policyer och sociala attityder. Att inse detta hjälper dig att utforma mer rättvisa lösningar istället för att lägga ansvaret för anpassning enbart på eleven.

Vad som fungerade i piloterna

- Spanien: en utbildare upptäckte att deltagarna redan hade gedigna digitala färdigheter, så de digitala färdighetsmodulerna blev mer avancerade på plats.
- Sverige: inte alla deltagare kunde komma åt en bärbar dator samtidigt, så teamet roterade åtkomsten till enheterna under två dagar.
- Österrike: grupperna hade flera modersmål och varierande språkkunskaper, så tränarna använde flerspråkiga rekryteringsflygblad och kamratöversättning under sessionerna.

4.3 Att skapa en inkluderande, traumamedveten miljö

Kulturell mångfald inkluderar synliga skillnader (klädsel, språk) och mindre synliga (värderingar, attityder till tid och auktoritet, religiös utövning). Facilitatorer bör:

- Prioriteringar: emotionell trygghet, tydliga grundregler, positivt språk, att reagera på misstag med empati.
- Etablera konsekventa rutiner och en förutsägbar struktur, särskilt viktigt för elever som har upplevt störningar eller trauma.
- Uppmuntra elevens röst och valmöjligheter, samt möjligheter till input och återkoppling. Bygg självförtroende och handlingskraft.
- Var lyhörd, anpassa aktiviteterna, erbjud alternativ och ge extra stöd vid behov.

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens egna och speglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturmyndighetens (EACEA) verkställande myndigheter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

Varför köket fungerar

I alla pilotländer var det i köket säkerheten som byggdes först: misstag normaliseras ("vi kan smaka och justera"), och att dela mat överskrider språkbarriärer. Använd samma anda, låginsats, förlåtande, samarbetsvillig, i varje aktivitet, inte bara i matlagning.

4.4 Könskänslig facilitering

Könssensitiv facilitering innebär att känna igen och ta itu med de olika erfarenheter och hinder som elever kan möta på grund av kön:

- Titta på klassrumsdynamiken: vem som talar mest, vem som är tyst, vilka roller som tas och bjud aktivt in tystare röster.
- Utmana stereotyper och använd inkluderande språk samt exempel.
- Utforma aktiviteter och roller så att alla kan leda, bidra och få tillgång till resurser (t.ex. roterande ansvar, flexibelt deltagande).
- Var beredd att ta itu med trakasserier, diskriminering eller hur omsorgsuppgifter påverkar närvaron, och koppla elever till stödresurser när det behövs.

4.5 Bygga förtroende och respekt

Förtroende byggs upp genom vardagliga beteenden, inte genom att förklara det en gång. "Wheel of Trust"-modellen delar upp det i tre handlingsbara vanor: omsorg, transparens och sammanhang (att hålla sina löften). I praktiken: kommunicera tydligt och konsekvent, bjud in input från varje elev (rundgångsdelning, anonym feedback) och visa rättvisa, aktivt lyssnande och empati. Ditt beteende sätter tonen för hela gruppen.

4.6 Självreflektion och positionalitet

Positionalitet är den uppsättningen identiteter, erfarenheter och perspektiv du tar med dig till undervisningen, vilket formar din kursdesign och dina interaktioner i klassrummet. Facilitatorer uppmuntras att bygga upp en vana av reflexivitet med hjälp av denna femstegscykel:

1. Lista dina egna viktiga sociala identiteter och dina levda erfarenheter.
2. Reflektera över hur dessa formar din undervisningsmetod och dina interaktioner i klassrummet.
3. Kom ihåg stunder av utmaning eller obehag och fråga dig vilka fördomar som kan ha påverkat din reaktion.
4. Bjud in feedback från elever eller kollegor om din faciliteringsstil.
5. Justera din praktik baserat på reflektion och återkoppling och upprepa cykeln.

5. Att välja och kombinera undervisningsmetoder (Modul 2)

SOUL Food omfamnar pedagogisk mångfald: att medvetet välja och kombinera undervisningsmetoder istället för att förlita sig på en standardstil. I SOUL Food-vägen är "verkliga miljöer" konkreta, ett delat kök, ett gemenskapsrum, en telefonskärm, där kvinnor tillsammans bygger upp kulinariska, digitala och medborgarskapskompetenser.

5.1 Att anpassa metoder till lärandemål

1. Identifiera lärandemål – vad bör eleverna veta, göra eller värdesätta vid slutet av sessionen?
2. Analysera elevens behov och kontext – bakgrund, förmågor, motivationer och begränsningar.
3. Välj lämpliga metoder – metoder som bäst stödjer målen och passar gruppen.
4. Designa aktiviteter som är anpassade — planera aktiviteter och resurser som direkt kopplas till målen.
5. Kontrollera tillgänglighet och inkludering — granska planen för att säkerställa att varje elev kan delta fullt ut.
6. Planera för bedömning och återkoppling – bestäm hur framsteg ska mätas och kommuniceras.

5.2 Praktiska planeringstekniker

- Lägg flera metoder i en enda session (t.ex. demonstration + praktisk övning + gruppreflektion) i stället för att förlita dig på ett format hela tiden.
- Gå från vägledad till självständig praktik, börja med direkt stöd och lämna sedan gradvis över ägandeskapet.
- Övervaka och anpassa för inkludering kontinuerligt, med hjälp av deltagande och feedback för att kunna justera i realtid.

5.3 Deltagande och lärandecentrerade metoder

Bra facilitering handlar mindre om att leverera innehåll och mer om att skapa förutsättningar för att varje elev ska kunna delta, reflektera och leda. Konkreta tekniker inkluderar öppna frågor och reflektionsuppsmaningar, samt regelbunden, tvåvägsfeedback.

Två tillägg som piloten visade sig vara särskilt värdefull:

- Flerspråkig facilitering planeras medvetet: identifiera en handledare eller kamrater som kan brygga språkligt före sessionen, och inte improvisera på plats.
- Sekvensering av sessioner för att smidigt växla mellan helgrupps- och smågruppsformat, vilket ger eleverna successivt mer självständighet.

5.4 Att vara lyhörd och stärkande

Responsiv undervisning innebär att använda löpande, formativa kontroller (t.ex. exit-ärenden, korta gruppdiskussioner) för att anpassa sig i realtid – inte vänta på en slutgiltig utvärdering för att upptäcka att något inte fungerar. Stärkande, kritisk pedagogik behandlar elever som medskapare, kritiska tänkare och förändringsagenter, inte som passiva innehållsmottagare.

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens egna och speglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturmyndighetens (EACEA) verkställande myndigheter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

5.5 Kontinuerlig reflektion och justering

1. Samla in feedback från elever och genomför självutvärderingar.
2. Reflektera över vilka undervisningsstrategier och vilka resultat som fungerade.
3. Analysera vad som fungerade, vad som inte fungerade och varför.
4. Justera metoder, tempo och stöd utifrån behoven.
5. Engagera eleverna igen i samreflektion och planering av nästa steg.
6. Dokumentera lärdomar och delade insikter med kollegor.

6. Strukturering av lektioner och lektionsplaner (Modul 3)

6.1 WIPPEA:s lektionsmodell

En välstrukturerad lektion ger ett tydligt flöde som ökar engagemanget och kvarhållningen. WIPPEA-modellen erbjuder sex faser du kan använda för att strukturera vilken SOUL Food-session som helst:

Fas	Syfte
Uppvärmning	Aktivera förkunskap och bygg en välkomnande, låginsatsstart
Introduktion	Presentera sessionens mål och relevans
Presentation	Leverera nytt innehåll eller visa en färdighet
Praktik	Ge eleverna vägleda, praktiska möjligheter att tillämpa innehållet
Utvärdering	Kontrollera förståelsen genom observation, quiz eller diskussion
Tillämpning	Koppla lärande till elevernas verkliga liv, mål eller nästa steg

6.2 Sekvensering och byggnadsställning

Sekvensering och ställning hjälper eleverna att bygga vidare på det de redan kan. I SOUL Food-partnerländerna arbetade utbildare konsekvent med grupper med låg läskunnighet och flerspråkighet; ställningar för dessa grupper bör planeras medvetet, inte improviseras: använd visuella hjälpmedel, dela instruktionerna i små steg, para ihop mindre självsäkra elever med kamratstödjare och kontrollera förståelsen ofta istället för bara i slutet.

6.3 Kolbs upplevelsebaserade lärandecykel

Pilotdata från tränaren bekräftade att praktiska matlagningsaktiviteter var den mest effektiva delen av programmet. Kolbs cykel förklarar varför: lärandet är som starkast när det går igenom fyra steg: konkret erfarenhet, reflekterande observation, abstrakt konceptualisering och aktivt experiment. En SOUL Food-matlagningsaktivitet fullbordar naturligt denna cykel: eleverna lagar en rätt (upplevelse), diskuterar vad som hände och varför (reflektion), kopplar den till en teknik eller princip (konceptualisering), och provar sedan själva en variation (experiment).

6.4 Samordning av aktiviteter med mål

1. Identifiera lärandemål – vad eleverna bör veta, göra eller känna i slutet.
2. Välj den aktivitetstyp som bäst stödjer målmålet (t.ex. en praktisk workshop för färdighetsutveckling eller en fallstudie för kritiskt tänkande).
3. Planera för ställningar i varje steg i Kolbs cykel.
4. Kontrollera om det är relevant och redo – är aktiviteten meningsfull med tanke på elevernas tidigare kunskaper och kontext?
5. Bygg in feedback och anpassningsmöjligheter.

6.5 Mallar för lektionsplaner och stödplanen för språk och läskunnighet

Använd en kurs för en mall för lektionsplan för att dokumentera mål, aktiviteter, bedömningar och differentiering för varje session, det håller leveransen målmedveten och gör överlämning till medfacilitatorer enkel. Komplettera mallen med en kort språk- och läskunnighetsstödplan som dokumenterar: språken i gruppen, planerade tolknings- eller kamratöversättningsarrangemang, material som behöver visuella eller förenklade versioner samt eventuella anpassningar för lågläskunnighet.

Pilotutbildare anpassade vägen avsevärt efter sin lokala kontext; mallar bör ses som en flexibel startpunkt, inte som ett fast manus.

6.6 Tid och tempo

- Uppskatta tiden för varje aktivitet i förväg så att nyckelinnehållet täcks.
- Prioritera viktiga mål – förkorta eller ta bort mindre kritiskt innehåll om tiden är knapp.
- Bygg in bufferttid för frågor, diskussioner eller tekniska problem.
- Övervaka elevengagemanget och justera tempot om eleverna verkar förvirrade eller oengagerade.
- Var beredd att ändra planen på plats – struktur ger riktning, men flexibilitet ger resultat.

6.7 Planering för uppföljning och fortsättning

En viktig upptäckt som utbildare i alla länder har påpekat: vägen slutar, men elevernas behov gör det inte. Bygg en kort uppföljningsplan för varje cykel, med vägledning till vidareutbildning, samhällsgrupper eller Arbetsförmedlingen som lärlingen kan vända sig till när en modul eller hela vägen är avslutad.

6.8 Från modulära vägar till färdiga lektionsplaner

De modulära vägar som utvecklats för SOUL Food är inte ett separat planeringssteg, de fungerar redan som kompletta lektionsplaner. Varje modul sekvenserar mål, aktiviteter och material enligt principerna i detta avsnitt (WIPPEA-fasning, ställning, Kolbs cykel och tempo), så tränare behöver inte bygga sessioner från grunden. Se avsnitt 8 om färdiga modulära vägar, som kan användas direkt eller anpassas efter lokala gruppbehov med dessa strategier.

7. Att bedöma lärande inkluderande (Modul 4)

I en SOUL Food-workshop sker bedömningen lika mycket vid skärbrädan som i ett digitalt quiz – och det är en styrka, inte en begränsning.

7.1 Val och anpassning av bedömningsmetoder

1. Definiera lärandemål – identifiera vad eleverna bör uppnå.
2. Tänk på elevkontexter – bakgrunder, läskunnighetsnivåer och kulturella erfarenheter.
3. Välj bedömningsmetoder – formella, icke-formella eller en blandning, baserat på vilka färdigheter som ska observeras.
4. Anpassa verktyg för tillgänglighet – använd visuella uttryck, muntliga format eller förenklat språk vid behov.
5. Samla bevis – observera eleverna under aktiviteter, samla exempel på deras arbete.
6. Ge konstruktiv återkoppling – snabb, specifik, med fokus på styrkor och nästa steg; uppmuntra kamrater och självbedömning.
7. Reflektera över och justera dina bedömningsstrategier löpande.

7.2 Att underlätta dialog, självutvärdering och grupprefleksion

I SOUL Food-workshops är köket inte bara ett lärandelaboratorium – det är det mest naturliga dialogutrymmet. Använd den.

- Introducera reflektion och dialog genom att förklara deras värde och dela exempel på hur de hjälper människor att växa.
- Använd öppna, kulturellt känsliga frågor som är lätta att förstå och som är respektfulla mot olika bakgrunder.
- Erbjud självbedömningsverktyg anpassade till läs- och språknivåer – för grupper med låg läskunnighet fungerar en smiley-face-självförtroendeskala (ritad på papper eller visad på skärm) bättre än en skriftlig skala.
- Underlätta kamratfeedback eller gruppdiskussion med tydliga, stödjande grundregler.
- Koppla reflektioner till verkliga mål och – där det är relevant – till anställningsbarhetsverktyg samt nästa steg.
- Dokumentera och fira framsteg, både individuellt och i grupp.

7.3 Vägledning av elever att känna igen styrkor och definiera handlingsplaner

Flytta eleverna från igenkänning till handling med en enkel faciliteringssekvens:

1. Börja med en välkomnande reflektionssession för att skapa en stödjande ton.
2. Underlätta reflektion för att hjälpa eleverna att identifiera sina egna styrkor och färdigheter (berättande, kamratfeedback, visuella uppmaningar fungerar alla bra).
3. Stöd elever i att formulera mål kopplade till deras styrkor och verkliga behov.
4. Bryt ner målen i konkreta, uppnåeliga steg, en enkel personlig handlingsplan.

8. Användning av den modulära utbildningsvägen (Moduler 1–10)

Den modulära utbildningsvägen är den läroplan du ger migrantkvinnor. Den är organiserad kring tre tematiska områden — kulinariska färdigheter, digitalt lärande och medborgarskap — som valts ut eftersom de utgör tillgängliga, universella ingångspunkter för social och yrkesmässig integration. De tio modulerna kan levereras individuellt eller kombineras till en skräddarsydd bana beroende på deltagarnas behov, språknivå och tillgänglig utrustning.

8.1 Hur varje modul är strukturerad

Varje modul i handboken följer samma struktur, så när du väl kan läsa en kan du läsa dem alla:

- Komplexitetsnivå — en tabell som visar varje enhets ämnen på grundnivå, mellannivå eller avancerad nivå, så att du kan anpassa dig till gruppens startnivå.
- Indikativ varaktighet — totala timmar samt en föreslagen uppdelning av sessionerna.
- Allmänna mål och lärandemål — vad modulen är till för, kopplat till de europeiska LifeComp- och DigComp-ramverken där det är relevant.
- Innehåll, organiserat i enheter — vanligtvis en enhet per lärandemål, var och en med en sekvens av tidsbestämda aktiviteter.
- Metodik — leveransmetoden (t.ex. ansikte mot ansikte, demonstrationer, berättande, deltagande övningar).
- Stödmaterial — vad du behöver förbereda i förväg.
- Utvärdering / reflektion / avrapportering — föreslagna sätt att mäta lärande (quiz, checklistor, gruppdiskussion).
- Anteckningar, överväganden eller anpassningar — praktiska tips specifika för den modulen, inklusive digitala leveransalternativ.
- Ytterligare resurser — kuraterade externa länkar (videor, riktlinjer) för att stödja förberedelserna.

8.2 De tio modulerna vid en snabb översikt

#	Modul	Område	Varaktighet
01	Matlagningsgrunder: Hygien, säkerhet och verktyg	Kulinarisk	8 timmar (2 x 4 timmar)
02	Matlagningsvärlden	Kulinarisk	8 timmar (2 x 4 timmar)
03	Recept från hela världen: Identitet och dialog	Kulinarisk	8 timmar (2 sessioner)
04	Hälsosam och hållbar kost (Open Learning Lab)	Kulinarisk	8 timmar (1 dag)
05	Grundläggande digital läskunnighet: Appar, forskning och cybersäkerhet	Digital	5 timmar (4 sessioner)
06	Digital kommunikation och sociala medier	Digital	8 timmar (2 x 4 timmar)
07	Digitala tjänster användbara i vardagen	Digital	4–6,5 timmar (4–7 sessioner)
08	Medborgarnas rättigheter och plikter	Medborgarskap	3,5–5 timmar (3–5 sessioner)
09	Verktyg för jobbsökning	Medborgarskap	8 timmar (4 x 2 timmar)
10	Kommunikation och mjuka färdigheter	Medborgarskap	8 timmar (2 x 4 timmar)

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens egna och speglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturmyndighetens (EACEA) verkställande myndigheter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

8.3 Att välja och sekvensera moduler för din grupp

Använd sexstegsmetoden från avsnitt 3.2 för att välja moduler och låt Level of Complexity-tabellerna vägleda anpassningen. Ett självbedömningsverktyg som ingår i den digitala verktygslådan hjälper eleverna att identifiera vilka moduler som passar deras egna lärandemål, erbjuda det vid intagningen så att valet av moduler informeras av deltagarna själva, inte bara av tränaren.

Slutsatserna i vägledningshandboken rekommenderar att man blandar de tre pelarna inom varje cykel istället för att undervisa dem isolerat: laga mat → digitalisera → reflektera över rättigheter.

Till exempel kan en matlagningssession (Modul 1 eller 2) kombineras med en kort digital läskunnighetspunkt (Modul 5 — tidtagning med telefonklockor, fotografering av processen, läsning av recept eller etikett online) och avslutas med en kort medborgarskaps- eller mjukhetsreflektion (Modul 8 eller 10). Denna sammanvävning förstärker färdigheter över domäner och speglar hur piloterna fungerade bäst i praktiken.

Föreslagen minimal väg

Om tid eller resurser är begränsade utgör modulerna 1, 5 och 10 en kompakt ingångsväg: kökssäkerhet och självförtroende, grundläggande digital läskunnighet samt kommunikations-/mjuka färdigheter, som täcker alla tre tematiska pelarna på kortast möjliga tid.

9. Modul-för-modul leveransguide: Koppla verktygslådan till vägen

Sektionerna 4–7 gav dig verktygslådans principer och verktyg i allmän form. Detta avsnitt tillämpar dem, modul för modul, direkt på enheterna och de namngivna aktiviteterna i Educational Pathway-handboken, så att du kan se exakt var en WIPPEA-fas, ett steg i Kolbs cykel, en förtroendebyggande vana eller ett bedömningsverktyg hör hemma i en riktig SOUL Food-session. Varje modul nedan följer samma mönster: hur dess aktiviteter kopplas till WIPPEA och Kolbs cykel, och vilka specifika verktyg och verktygstekniker som är viktigast för det innehållet.

9.1 Modul 01 — Matlagningsgrunder: Hygien, säkerhet och verktyg

Detta är de flesta grupperns första SOUL Food-session, så det har en andra uppgift utöver hygien och verktyg: att bygga upp förtroendet för köket som en trygg plats (avsnitt 4.5). Behandla den som grunden som resten av vägen står på, inte bara som en efterlevnadsmodul.

Struktur — WIPPEA och Kolbs cykel i denna modul

- Uppvärmning / Introduktion — modulpresentationen (10 min) och miniföreläsningen (20 min) om förväntningar på livsmedelshygien; använd detta ögonblick för att fastställa grundregler och skapa emotionell trygghet (avsnitt 4.3).
- Presentation / konkret upplevelse — handtvätten och demonstrationerna av heta ytor är elevernas första praktiska köksögonblick; detta är ingången till Kolbs cykel.
- Övning — matchningsleken, scenariobaserade simuleringar och den praktiska övningen med säker hantering ger vägledning, sedan mer självständig, praktisk repetition.
- Reflekterande observation — gruppdiskussionen om bevarandep Praxis i deltagarnas ursprungsländer är en inbyggd reflektionsfas; låt den komma, rusa inte förbi den.
- Utvärdering / Tillämpning — de formativa quizzen kontrollerar kunskap, medan reflektationsaktiviteten, som matchar recept och kylskåpsorganiseringsövningen, tillämpar lärandet i verkliga rutiner (aktiv experimentering).

Verktygssatsanslutningar

- Kulturell känslighet i praktiken: modulens egna anpassningsanteckningar ber dig att låta eleverna dela sina egna köks- och hygienrutiner — detta är modul 1 i verktygslådans vägledning om kulturell mångfald (avsnitt 4.2) i praktiken, inte ett frivilligt tillägg.
- Bedömning: kombinera den formella quizzen med en informell observation under övningen för säker hantering (avsnitt 7.1); för elever med låg läskunnighet erbjuder modulen redan ett visuellt teckenquiz — förstärk det med en smiley-konfidensskala efter olycksrespons-simuleringen (avsnitt 7.2).
- Språkplan: Enhet 3:s verktygsigenkänningsaktivitet är tung på ordförråd – förbered en språk- och läskunnighetsstödplan med illustrerade verktygskort före sessionen (avsnitt 6.5).

9.2 Modul 02 — Matlagningsvärlden

Denna modul bygger direkt vidare på de förtroende- och säkerhetsvanor som etablerades i modul 1 och för eleverna från guddad demonstration till självständig praktik under sina fyra enheter.

Struktur — WIPPEA och Kolbs cykel i denna modul

- Uppvärmning — isbrytande och guddad diskussion öppnar återigen det utrymme som etablerades i Modul 1.
- Presentation / konkret erfarenhet — demonstrationer av skalning, mixeranvändning och ugnrensning är Kolbs ingångspunkter för varje enhet.

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens egna och speglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturmyndighetens (EACEA) verkställande myndigheter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

- Övning — matchningsspel och scenariobaserade simuleringar — ger upprepning, låginsatsövning innan mise-en-place-arbetsstationen, som kräver mer oberoende utförande.
- Reflekterande observation — debriefa varje scenariobaserad simulering innan du går vidare; låt det inte bli en formalitet.
- Utvärdering — formativa quiz avslutar varje enhet.

Verktygssatsanslutningar

- Styrd till oberoende progression: sekvens Enheter 1–4 medvetet — intensiv demonstration i Enhet 1, nästan oberoende arbetsstationshantering av Enhet 4:s mise en place (Sektion 5.2).
- Tempo: mise-en-place-scenariot kan utvidgas till en fyra timmar lång utomhusworkshop — tillämpa tids- och tempoinstruktionerna i avsnitt 6.6 och bekräfta schemaläggningen med gruppen i förväg.
- Digital kontaktpunkt: intervjua ett litet digitalt ögonblick (tidtagning med telefonklockor, fotografering av mise en place) enligt rekommendation i avsnitt 10.1; för att normalisera teknikanvändning före de digitala modulerna.

9.3 Modul 03 — Recept från hela världen: Identitet och dialog

Den mest känslomässigt betydelsefulla modulen på vägen. Matlagning och berättande om "hemmamat" kan väcka minnen av migration, förlust eller familj, och det är här traumamedveten facilitering och din egen positionering (avsnitt 4.3, 4.6) spelar störst roll.

Struktur — WIPPEA och Kolbs cykel i denna modul

- Uppvärmning / konkret upplevelse — introduktionsrundan, partnerpresentationer och receptutbyte öppnar upp utrymmet; matlagning i tandem är den huvudsakliga hands-on-konkreta upplevelsen.
- Reflekterande observation — berättelsecirkeln ("mat som minne och identitet") och avslutande diskussion är modulens reflekterande kärna — skyddar den tid som avsätts för dem.
- Konceptualisering — övningen i kulturell kartläggning hjälper gruppen att namnge mönster och kopplingar mellan de delade berättelserna.
- Aktiv experimentering / Tillämpning — den gemensamma måltiden och berättarpresentationen, samt den avslutande reflektionen, kopplar aktiviteten till tillhörighet och pågående gemenskapsband.

Verktygssatsanslutningar

- Facilitatorpositionaltet: kör din egen femstegsreflexivitetscykel (avsnitt 4.6) innan du faciliterar berättelsecirkeln – din egen bakgrund kommer att forma hur du hör och svarar på det som eleverna delar.
- Flerspråkig facilitering: planera peer-translation-parningar för den kulinariska tandem- och receptutväxlingen före sessionen, inte på plats (avsnitt 5.3).
- Bedömning: denna modul har inget quiz av design – koppla den till den icke-formella, dialogbaserade delen av avsnitt 7.2. Avslutningsdiskussionen är bedömningen; använd öppna, kulturellt känsliga frågor medvetet, inte avslappnat.

9.4 Modul 04 — Hälsosam och hållbar kost: Öppet lärandelaboratorium

Ett heldagsformat som kopplar kost till klimat, hälsa och avfall, den mest temaintensiva modulen i kulinariska genren.

Struktur — WIPPEA och Kolbs cykel i denna modul

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens egna och speglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturmyndighetens (EACEA) verkställande myndigheter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

- Uppvärmning / presentation — varje enhet inleds med en presentation och visuella exempel (näring, klimat, avfall) innan man går vidare till aktiviteten.
- Konkret erfarenhet — den praktiska demonstrationen, övningen "Bygg din tallrik" och gruppaktiviteten "Klimatplatta" är modulens Kolb-ingångar.
- Reflekterande observation — en gruppreflektion avslutar varje enhet; använd den, hoppa inte över den under tidspress.
- Utvärdering / Tillämpning — det interaktiva quizet kontrollerar förståelsen, medan diskussionen kopplar valen till deltagarnas egna vanor (aktiv experimentering, som testas hemma).

Verktygssatsanslutningar

- Tempo: med tre enheter under en dag, tillämpa tid- och temporiktlinjerna i avsnitt 6.6 noggrant, inklusive bufferttid — denna modul är mest utsatt för schemafördröjning.
- Uppföljning: eftersom förändring sker efter sessionen (prova en ny lagringsmetod, en ny tallrikkvot), planera en kort incheckning i början av nästa session, enligt uppföljningsguiden i avsnitt 6.7.
- Icke-moraliserande ton: håll återkoppling på observerade vanor, inte korrigerande — i linje med den stärkande, lärarcentrerade pedagogiken i avsnitt 5.4.

9.5 Modul 05 — Grundläggande digital läskunnighet: Appar, forskning och cybersäkerhet

Digital läskunnighet flaggades i piloterna (avsnitt 3.1) som en av de två vanligaste barriärerna som grupper möter — öppna denna modul med en verklig behovskontroll, inte antaganden.

Struktur — WIPPEA och Kolbs cykel i denna modul

- Uppvärmning / konkret erfarenhet — den praktiska demonstrationen (grundläggande nivå) ger direkt tillgång till en apparat.
- Presentation — den interaktiva miniföreläsningen med ikoner och verkliga föremål stödjer elever med begränsad tidigare exponering för enheter.
- Övning — grupparbete, viskningslek, skattjakt och forskningsfärdighet genom repetition med ökad självständighet (grundläggande → medelnivå → avancerad, enligt vad som anges i modulen).
- Reflekterande observation/utvärdering — den korta reflektionen efter Enhet 1 och de inbäddade kontrollerna under hela steget.

Verktygssatsanslutningar

- Behovsbedömning först: återspegla pilotanpassningarna direkt — Spaniens utbildare höjde svårigheten när gruppens kompetens var högre än väntat; Sveriges roterande enhetsåtkomst när det inte fanns tillräckligt med enheter för alla (avsnitt 4.2). Kolla båda innan du börjar.
- Använd modulens egna grundläggande/mellanliggande/avancerade taggar som ditt differentieringsverktyg och tillämpa metoden från guidad till oberoende, samt lagerbaserad metodik, från avsnitt 5.1–5.2.
- Bedömning: föredra icke-formell observation framför testning här — digital färdighetsångest är vanlig. Använd en konfidensskala (avsnitt 7.1–7.2) före och efter för att mäta komfort, inte bara korrekthet.

9.6 Modul 06 — Digital kommunikation och sociala medier

Bygger vidare på modul 5:s enhetsförtroende och går vidare till hur elever presenterar sig själva och hanterar risker online.

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens egna och speglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturmyndighetens (EACEA) verkställande myndigheter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

Struktur — WIPPEA och Kolbs cykel i denna modul

- Uppvärmning — gruppbrainstorming öppnar varje enhets ämne.
- Konkret erfarenhet – WhatsApp-rollspelet, ett scenariebaserat rollspel om att presentera sig online, samt de praktiska övningarna utgör modulens praktiska kärna.
- Konceptualisering — den miniföreläsningen och den interaktiva demonstrationen ramar in den praktik som följer.
- Utvärdering / Reflektion — quizspelet och den avslutande reflektionsdiskussionen kopplar innehållet till deltagarnas faktiska digitala vanor.

Verktygssatsanslutningar

- Rollspelsdebriefingar använder öppna, deltagande frågor efter varje rollspel (avsnitt 5.3) så att eleverna formulerar sitt eget resonemang, inte bara minns en regel.
- Enhet 3 om risker och integritet berör nätttrakasserier, som kan drabbar kvinnor oproportionerligt mycket – tillämpa könsanpassad facilitering (sektion 4.4) och var beredd att hänvisa till stödresurser.
- Språkplan: profilbyggande och integritetsvokabulär kan vara tätt sammanlänkade — förbered förenklade eller visuella versioner i förväg (avsnitt 6.5).

9.7 Modul 07 — Digitala tjänster användbara i vardagslivet

Praktiskt, tjänstenavigerande innehåll (offentliga och finansiella tjänster) med hög läs- och språkkunskap – planera detta explicit istället för att reagera på det i rummet.

Struktur — WIPPEA och Kolbs cykel i denna modul

- Uppvärmning — en isbrytare öppnar varje enhet.
- Presentation/konceptualisering — tidslinjeaktiviteten, som upprepas i alla tre enheterna, är huvudverktöget för att introducera varje uppsättning tjänster i följd.
- Övning / konkret erfarenhet — lagarbete låter eleverna tillämpa sekvensen på realistiska uppgifter (bäst kombinerat med en simulerad navigering av en verklig tjänstewebsite eller ett formulär).
- Utvärdering — ett formativt quiz avslutar varje enhet.

Verktygssatsanslutningar

- Denna modul har den högsta läs- och jargongbelastningen i den digitala strömmen — tillämpa Language and Literacy Support Plan proaktivt (avsnitt 6.5), med förenklade eller översatta nyckelordlistor förberedda i förväg.
- Tematisk blandning: denna modul kopplas naturligt till medborgarskap (Modul 8) och jobsökande (Modul 9) — överväg att sekvensera dem tätt ihop, enligt logiken för trepelarblandning i avsnitt 8.3.

9.8 Modul 08 — Medborgarnas rättigheter och skyldigheter

Känsligt, ibland politiskt eller känslomässigt laddat innehåll — diskriminering, institutioner, påverkansarbete. Återupprätta de emotionella säkerhetsreglerna från Modul 1 uttryckligen före denna modul, anta inte att de följer med automatiskt.

Struktur — WIPPEA och Kolbs cykel i denna modul

- Uppvärmning — en isbrytare öppnar varje enhet.
- Konceptualisering — tidslinjeaktiviteten i Enheter 1–2 bygger den historiska och institutionella ramen.

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens egna och speglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturmyndighetens (EACEA) verkställande myndigheter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

- Reflekterande observation / konkret erfarenhet — diskussionsgrupperna och lagarbetet i Enheter 1–2 låter eleverna koppla institutioner till sina egna situationer.
- Aktiv experimentering — Enhet 3, "Rättigheter i praktiken, påverkansarbete och bedömning", är där eleverna tillämpar ett rättighetsbaserat resonemang på verkliga scenarier.
- Utvärdering — formativa quiz genom hela processen.

Verktygssatsanslutningar

- Traumamedveten och könssensitiv facilitering (avsnitt 4.3–4.4) är avgörande här, särskilt före enhet 3 — diskussioner om rättigheter och diskriminering kan väcka fram personliga erfarenheter.
- Bedömning: kombinera det formella quizet med den styrkebaserade handlingsplanen (avsnitt 7.3) så att eleverna lämnar med ett konkret nästa steg för att utöva en specifik rättighet, inte bara kunskap från quizet.

9.9 Modul 09 — Jobbsökarverktyg

Denna moduls enheter listas med färre inbyggda aktivitetsdetaljer än andra – du har mer ansvar för att själv utforma sessionsstrukturen här, med hjälp av WIPPEA- och Kolb-verktygen från Sektion 6 direkt.

Struktur — WIPPEA och Kolbs cykel i denna modul

- Använd WIPPEA för att bygga ut varje enhet: en kort uppvärmning som kopplar till deltagarnas arbetslivserfarenhet, presentation av plattformar/verktyg (Enheter 1–2), en guidad övning för att genomföra ett verkligt ansökningssteg och en avslutande ansökningsfas kopplad till nästa steg.
- Anchor Kolbs cykel i verkliga uppgifter: konkret erfarenhet = att slutföra en del av en faktisk ansökan eller profil; reflektion = att diskutera vad som kändes svårt eller oklart; konceptualisering = de nationella/kulturella särartigheterna i innehållet i enhet 3; experimenterande = att prova nätverks- och online-närvarostegen i enhet 4 oberoende av varandra.

Verktygssatsanslutningar

- Detta är det naturliga hemmet för den styrkebaserade handlingsplanen från avsnitt 7.3 — att omvandla erkända styrkor direkt till CV-innehåll eller ett applikationssteg, och därmed sluta cirkeln mellan modul 4 (verktygslåda) och denna modul.
- Lokalisering: använd Best Practices Repositorys landsfallsstudier (avsnitt 2.3) för att förankra enhet 3:s nationella och kulturella särdrag i verkliga lokala exempel snarare än generiska råd.

9.10 Modul 10 — Kommunikation och mjuka färdigheter

En stark avslutningsmodul: dess egna aktiviteter speglar redan Kolbs cykel nästan exakt, vilket gör den till den naturliga platsen att explicit modellera reflekterande praktik och förbereda elever för livet efter vägen.

Struktur — WIPPEA och Kolbs cykel i denna modul

- Uppvärmning / konkret upplevelse — isbrytaren "Missförstådda budskap" och rollspelen kring kommunikationsstilar är direkta, förkroppsligade ingångar.
- Reflekterande observation — "Comfort Zone Mapping" och de formativa reflektionerna efter varje enhet gör reflektionsfasen explicit snarare än implicit.
- Konceptualisering — miniföreläsningar och scenarioanalyser i problemlösningsevenheten ramar in allmänna principer med specifika exempel.

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens egna och speglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturmyndighetens (EACEA) verkställande myndigheter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

- Aktiv experimentering – mindfulness-praktiken, den samarbetsinriktade utmaningen ("Bygg tornet"), konflikthanteringsrollspel och – mest direkt – den personliga handlingsplanen.

Verktygssatsanslutningar

- Använd denna modul som avslutning på vägen: kör hela sekvensen från styrka till åtgärdsplan i avsnitt 7.3 och se till att den personliga handlingsplanen tydligt anger vad som kommer närmast – vidareutbildning, samhällsgrupper eller arbetsförmedling (uppföljande planeringsvägledning i avsnitt 6.7).
- Gruppgenomgång: tillämpa förtroendeskapande vanor från avsnitt 4.5 (omsorg, transparens, sammanhang) en sista gång för att avsluta vägen med en gemensam prestation, inte bara slutförande av uppgifter.

10. Steg för steg: Planering och genomförande av en SOUL Food Pathway

Detta avsnitt samlar vägledningen från avsnitt 3–9 till en enda praktisk sekvens som du kan följa från första kontakten med en grupp till slutet av en cykel.

1. Orientera dig. Granska modul 0 och detta dokument; förstå projektets uppdrag och vad som fungerade i piloterna (avsnitt 3).
2. Bedöm gruppens behov. Samla in information om språkbakgrund, digital läskunnighet, tidigare utbildning, schemalägningsbegränsningar och individuella lärandemål (avsnitt 3.2 och 4).
3. Välj och sekvensera moduler. Välj bland de tio pathway-modulerna utifrån gruppens behov och tillgänglig tid; överväg att blanda de tre pelarna inom varje cykel (avsnitt 8).
4. Designa eller anpassa lektionsplaner. Strukturera varje session med WIPPEA-modellen, planera aktiviteter utifrån Kolbs erfarenhetsbaserade inlärningscykel och fyll i en språk-, läs- och skrivstödplan för gruppen (avsnitt 6).
5. Kolla den modulspecifika guiden. Innan du levererar någon av de tio modulerna, läs dess artikel i avsnitt 9 för exakt WIPPEA/Kolb-kartläggning samt de verktyg och verktygstekniker som är viktigast för det innehållet.
6. Förbered material. Samla köksredskap, visuella hjälpmedel, översatta eller förenklade informationsblad samt tillgång till digitala verktyg i förväg (avsnitt 3.2 och 8.1).
7. Leverera med flexibilitet. Underlätta inkluderande, traumamedvetet och könskänsligt arbete; använd flerspråkigt stöd där det behövs; justera tempo och aktiviteter i realtid (avsnitt 4 och 5).
8. Bedöm inkluderande och underlätta reflektion. Blanda formell och informell bedömning, använd tillgängliga självbedömningsverktyg och vägled eleverna att känna igen sina styrkor och sätta upp handlingsplaner (Avsnitt 7).
9. Reflektera, anpassa och dokumentera. Efter varje session och i slutet av cykeln, samla in feedback, analysera vad som fungerade, justera ditt tillvägagångssätt och planera uppföljningsstöd så att lärandet fortsätter bortom vägen (avsnitt 5.5 och 6.7).

11. Praktiska tips och snabbreferenslista

11.1 Tips för tränare

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens egna och speglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturmyndighetens (EACEA) verkställande myndigheter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

- Behandla mat som både en färdighet och ett medium. Använd köket för att lära ut säkerhet, timing och lagarbete – samt identitet, förtroende och tillhörighet.
- Växla digitala kontaktpunkter i varje kulinarisk session (tidtagning med telefonklockor, ta processfoton, läsa etiketter online) för att gradvis normalisera användningen av teknik.
- Håll utvärderingen enkel men kontinuerlig – observera, fråga, reflektera. Använd checklistor under de praktiska aktiviteterna och bjud in dagböcker eller korta röstmeddelanden för självbedömning.
- Lokalisera allt — anpassa verktyg, ingredienser och tjänster till värdstaden; säkerställa flerspråkig facilitering; respektera kostregler och kulturella rytmer.
- Planera flerspråkigt stöd medvetet före sessionen, istället för att improvisera det i rummet.
- Normalisera misstag, både i matlagning och i alla andra aktiviteter — "vi kan smaka och justera."

11.2 Checklista före sessionen

- Gruppens behov bedömdes: språk, läskunnighet, digital åtkomst, schemalägningsbegränsningar.
- Moduler valda och sekvenserade; komplexitetsnivån kontrolleras mot gruppprofilen.
- Sessionstrukturerad (WIPPEA-faser eller motsvarande); tidpunkt planerad med buffert.
- Språk-, läs- och skrivstödplanen är färdigställd för sessionen.
- Material som förbereddes: köksredskap, visuella hjälpmedel, översatta/förenklade informationsblad, digital åtkomst.
- Bedömnings- och reflektionsverktyg valda och anpassade för tillgänglighet.
- Uppföljnings- eller nästa steginformation är redo att delas med eleverna.

11.3 Checklista efter sessionen

- Återkoppling inhämtad från elever (formell eller informell).
- Sessionsresultat och eventuella anpassningar dokumenterades.
- Vad fungerade / vad diskuterades inte med medfacilitatorer, om det fanns några.
- Justeringar planerade för nästa session.
- Framsteg och milstolpar erkändes tillsammans med gruppen.

12. Var du hittar mer

Detta dokument är en följeslagare till, inte en ersättning för, de fullständiga SOUL Food-resurserna. För hela innehållet, konsultera alltid:

- De fem Digital Toolkit for Practitioners e-lärandemodulerna (0–4) för fullständig faciliteringsutbildning, inklusive flashcards, scenarier och interaktiva övningar som refereras till i hela dokumentet.
- Handboken för modulär utbildningsväg (modulerna 1–10) innehåller hela lektionsinnehållet, aktiviteter och ytterligare resurser för varje modul.
- Best Practices Repository och jämförande analysrapport (WP2), tillgängliga via S-nodi Library och projektets webbplats, för fallstudier och vidare inspiration.

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarens egna och speglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska utbildnings- och kulturmyndighetens (EACEA) verkställande myndigheter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

Tränare som genomför kursen uppmuntras att fylla i tränarnöjdhetsformuläret efter varje cykel, och feedback från fältet är det som gör att dessa riktlinjer och själva vägen förbättras.

Hitta resultat i följande länkar:

<https://www.soulfoodproject.eu>

<https://edu.s-nodi.org>

Kontakta för mer:

https://www.instagram.com/soulfood_euproject/
