SOT

FOTA OCH FILMA MED MOBILEN

Workshop för Äkta Mathantverk i Norra Skaraborg




FUJIFILM
X100V

MITT INSTAGRAM I SIFFROR

September 2026

16 400

följare på Instagram

425 000

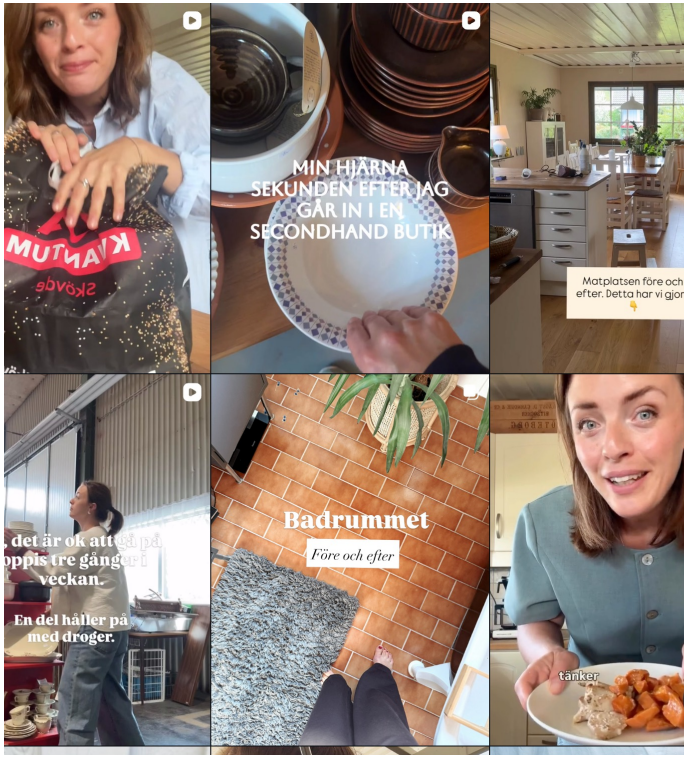
Visningar på en månad

11 600

gilla, kommentarer, sparningar och delningar på en månad

2 400

har sparat mina Reels, och lika många har delat dem



IDAG SKA VI VÅGA TESTA

Målet är inte att bli proffs, utan att bli lite tryggare med mobilen i handen.

1

Formatet

Vart ska du använda bilden?

2

Kameran

Lär känna din mobilkamera

3

Fota

Nu testar vi!

4

Filma

Filma utan att göra en stor grej!

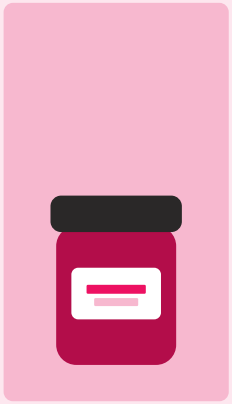
5

Redigera

Fixa snabbt utan redigerings-program

VAR SKA BILDEN ANVÄNDAS?

Bestäm formatet innan du fotar. Osäker? Ta både stående och liggande.



Stående

Instagram och stories



Liggande

Hemsida och omslagsbild på Facebook



Kvadrat

Inlägg på Facebook. Fungerar nästan överallt

LÄR KÄNNA DIN MOBILKAMERA

1. **Torka av linsen**
   Med tröjärmen eller en servett.

2. **Slå på rutnätet**
   Finns i kamerans inställningar. Hjälper dig hålla bilden rak.

3. **Tryck för skärpa**
   Tryck på burken på skärmen.

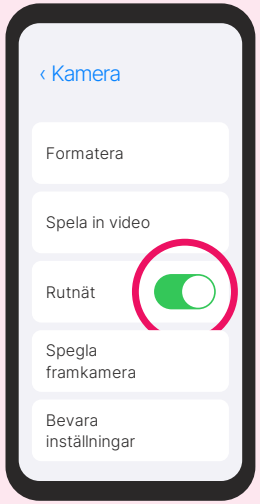
4. **Dra för ljus**
   Dra upp eller ner bredvid rutan för ljusare eller mörkare.

5. **Stäng av blixten**
   Blixten gör maten platt och blank.

6. **Gå närmare**
   Zooma med fötterna, inte med fingrarna.

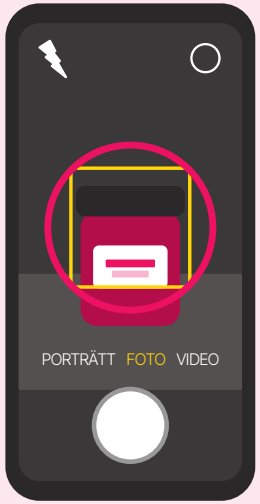
7. **Testa porträttläget**
   Grejen eller människan skarp, bakgrunden suddig.

SÅ GÖR DU PÅ IPHONE



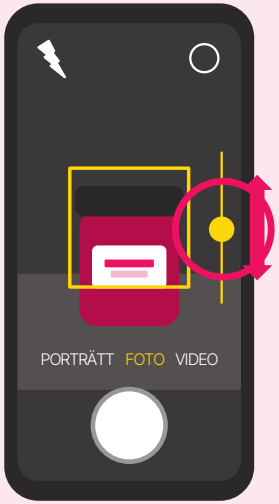
Slå på rutnätet

Inställningar, Kamera, slå på Rutnät.



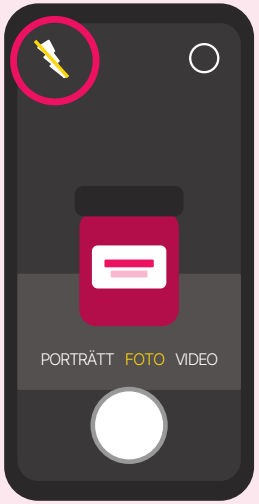
Tryck för skärpa

Tryck på burken. En gul ruta visar var skärpan hamnar.



Dra för ljus

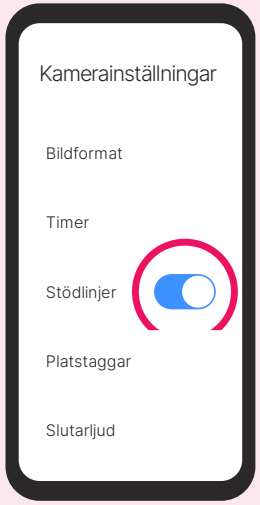
Dra solen bredvid rutan uppåt för ljusare, nedåt för mörkare.



Stäng av blixten

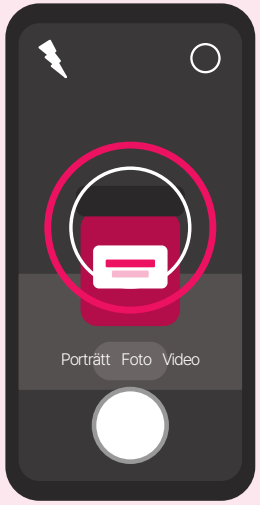
Tryck på blixten i hörnet tills den är överstruken.

SÅ GÖR DU PÅ ANDROID



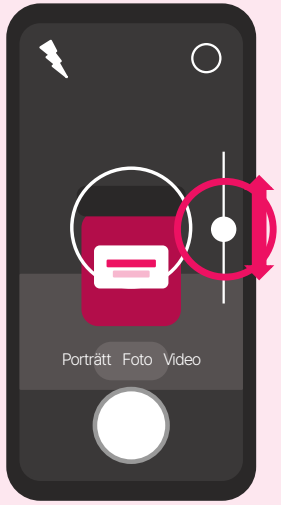
Slå på rutnätet

Kugghjulet i kameran. Leta efter Rutnät eller Stödlinjer.



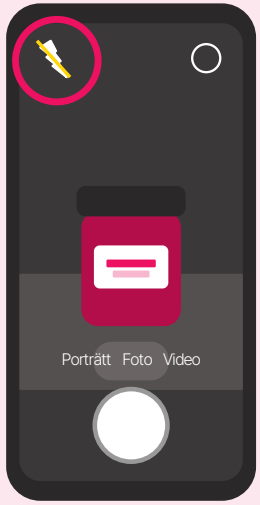
Tryck för skärpa

Tryck på burken. En ring visar var skärpan hamnar.



Dra för ljus

Dra reglaget med solen som dyker upp bredvid ringen.



Stäng av blixten

Tryck på blixtsymbolen upptill och välj Av.

FEM SNABBA FOTOTIPS

1

Rätt ljus

Ljuset blir bäst om det faller in från sidan eller framifrån.

2

Stadig hand

Båda händerna, eller armbågarna mot bordet.

3

Ren bakgrund

Ta bort det som stör. Addera rekvisita som förstärker. Låt motivet synas.

4

Raka linjer

Använd rutnätet så att tex horisonter och kanter blir raka.

5

Många bilder

Ta flera och välj den bästa efteråt.

FOTA PÅ ÅTTA SÄTT

Välj 5 till 8 vinklar. Du har 10 minuter. Fota snabbt och värdera efteråt.

1

Ögonhöjd

Mobilen i burkens höjd, rakt framifrån. En tydlig produktbild.

2

Snett uppifrån

Cirka 45 grader. Den klassiska matvinkeln, som vid bordet.

3

Rakt ovanifrån

Locket i mitten. Lägg en servett eller sked runt.

4

Närbild

Så nära att bara etiketten, locket eller färgen syns.

5

Grodperspektiv

Mobilen på bordet, fota uppåt. Burken känns stor och viktig.

6

Förgrund

Fota förbi en kopp eller väska. Bilden får djup direkt.

7

Porträttläget

Burken skarp och bakgrunden suddig. Fungerar på saker.

8

Mycket luft

Burken ut mot kanten, resten tom yta. Plats för text.

MÅSTE JAG VARA MED I BILD?!?!

Båda fungerar. Välj det du är bekväm med.

Med dig i bild

- Bygger förtroende och igenkänning
- Du blir ansiktet bakom produkten
- Titta på burken eller in i kameran

Utan dig i bild

- Låt händerna berätta
- Fokus på produkten och hantverket
- Ingen behöver visa ansiktet

MÄNNISKAN BAKOM PRODUKTEN

Ta 3-5 bilder där man känner en mänsklig närvaro. Jobba två och två. Ni har 5 minuter.

1 **Handen håller**
En hand som håller produkten lätt, som om den är på väg någonstans.

2 **Två händer**
Händerna runt produkten, som om den är något fint.

3 **Pekar**
Ett finger som pekar på smaken eller etiketten.

4 **I knät**
Produkten i knät. Kläderna ger värme och känsla.

5 **Suddig bakom**
Proudkten skarp och en person suddig bakom. Använd porträttläget.

6 **Räcks över**
Stillbild mitt i när produkten går från en hand till en annan.

7 **Förklädet**
Produkten framför kroppen, utan ansikte.

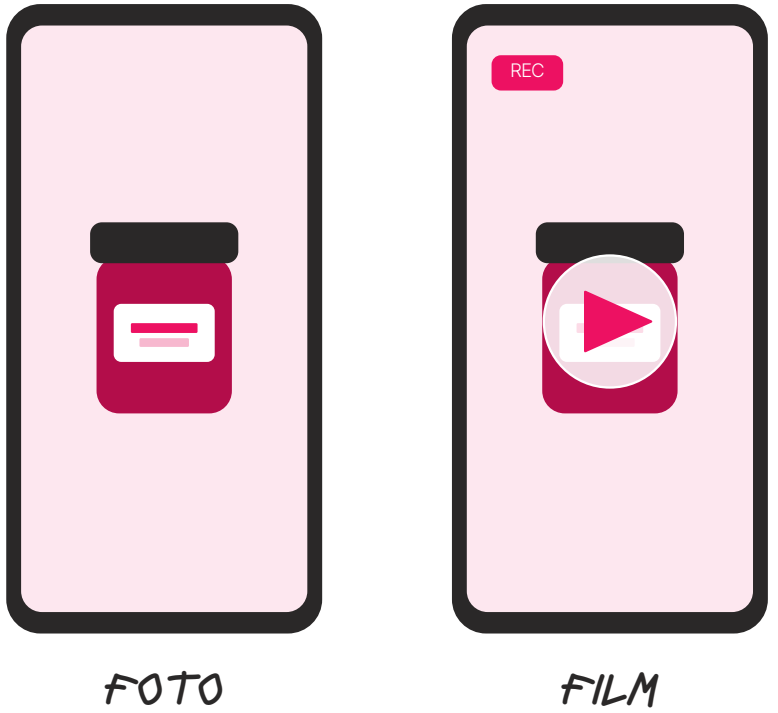
8 **Handen nära**
Nära på handen och produkten, fånga känsla.

9 **Med dig i bild**
Valfritt. Du håller produkten och tittar på den eller in i kameran.

NU GÖR VI BILDEN RÖRLIG

Ingen avancerad filmning!

Samma produkt och samma vinklar som när du fotade. Mobilen står stilla, och det enda som rör sig är burken eller en hand.



RÖRLIGA STILLBILDER

Välj 4 till 6 klipp, ca 5 sekunder var. Ni har 10 minuter på er

1. **Ner på bordet**
   En hand ställer ner burken framför kameran.
2. **Lyfts upp**
   Handen lyfter burken och tar den ur bild.
3. **Glider in**
   Burken skjuts in i bild från sidan.
4. **Vrids runt**
   Handen vrider långsamt så etiketten syns.
5. **Hålls fram**
   Burken hålls fram mot kameran, som ett erbjudande.
6. **Räcks över**
   Burken går från en hand till en annan.
7. **Grodperspektiv**
   Mobilen på bordet, burken ställs ner precis framför.
8. **Närmare**
   För kameran långsamt mot burken.
9. **Med dig i bild**
   Valfritt. Håll burken och titta på den eller in i kameran.

SNABB REDIGERING

I mobilens egen bildapp. Inga filter behövs.

1

Räta upp

Använd rakt-verktyget så att linjerna blir raka.

2

Beskär

Ta bort det som stör och låt burken ta plats.

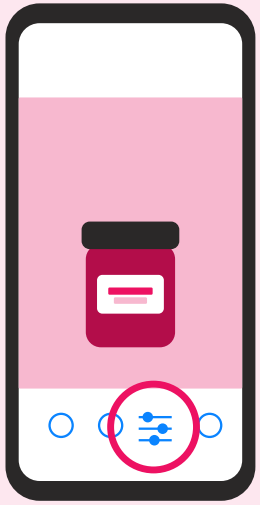
3

Ljus

Lite ljusare gör ofta stor skillnad. Ta det försiktigt.

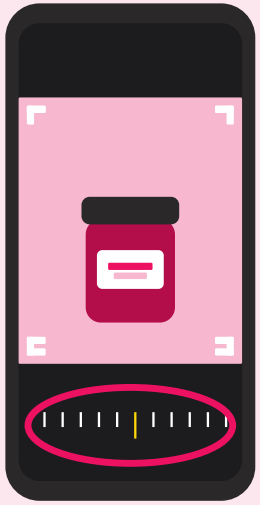
REDIGERA PÅ IPHONE

I appen Bilder. Förenklade skisser, det kan se lite olika ut beroende på modell.



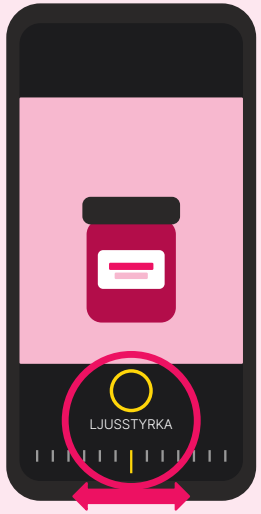
Öppna redigera

Öppna bilden i Bilder och tryck på Redigera, symbolen med reglage.



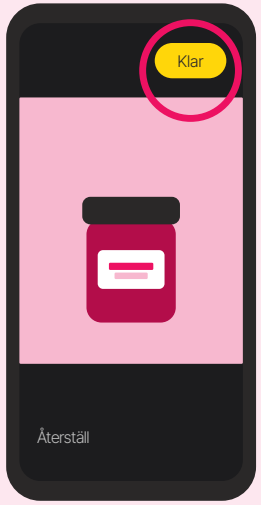
Beskär

Tryck på Beskär. Dra i hörnen och räta upp med skalan under bilden.



Justera ljuset

Tryck på Justera, välj Ljusstyrka och dra i skalan.

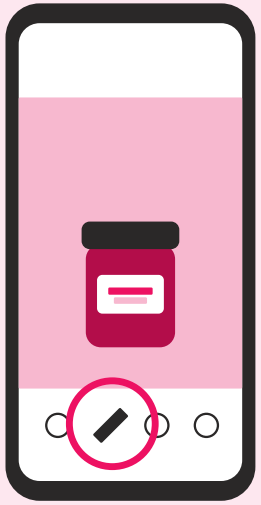


Spara

Tryck på Klar. Du kan alltid ångra med Återställ.

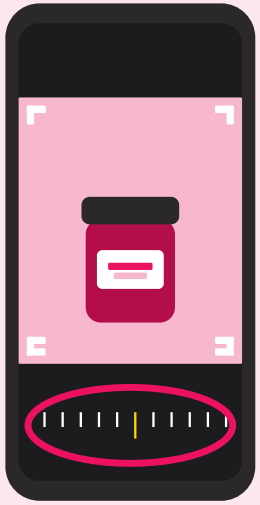
REDIGERA PÅ ANDROID

I appen Galleri. Exemplen visar en Samsung, andra mobiler liknar.



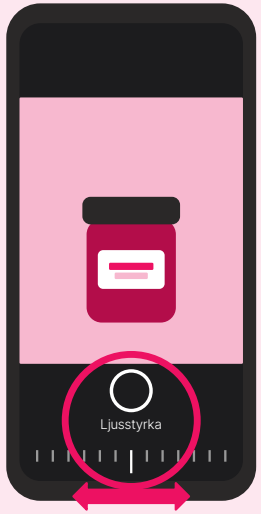
Öppna redigera

Öppna bilden i Galleri och tryck på pennan längst ner.



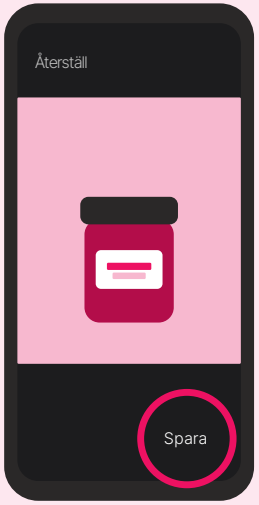
Beskär

Välj beskärningsverktyget. Dra i hörnen och räta upp med skalan.



Justera ljuset

Tryck på justeringsverktyget, välj Ljusstyrka och dra.



Spara

Tryck på Spara. Originalet går att återställa.

TACK!

Du får en guide med alla tips i efterhand, och ett nästa steg om du vill börja filma för Instagram.

Fota lite varje vecka. Du blir tryggare för varje gång.

SOT