

**ARBETSBOK 1: Kapitel 2**  
**Receptväljaren**  
REFLEKTERA OCH DISKUTERA





Inför arbetet med denna e-skola och appen MatGlad

## Receptväljaren

### REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 2

*MatGlad e-skola är ett utbildningsverktyg i flera delar*

*Arbetsbok 1 av MatGlad e-skola visar hur receptappen MatGlad kan användas i praktiken. Hur appen laddas ner och hur den fungerar när ni väljer recept eller lagar mat, planerar matsedlar eller vill göra inköpslistor. MatGlad e-skola riktar sig främst till personal i funktionshinderverksamheten, men kan också vara ett praktiskt stöd för alla. Samla gärna arbetsgruppen och gå igenom **Arbetsbok 1 tillsammans**. **Arbetsbok 1 finns som ett häfte eller en bok, men också som en screenversion** på [www.matglad.nu](http://www.matglad.nu) där ni praktiskt kan arbeta er igenom arbetsbok 1 pedagogiskt och enkelt steg-för-steg. **När ni arbetat er igenom arbetsbok 1** har ni mycket goda förutsättningar att använda appen MatGlad som ett roligt redskap som underlättar vardagen, för både de personer ni stöttar och er själva.*

*Att reflektera och diskutera är betydelsefullt för att lyckas med utvecklingsarbetet i en arbetsgrupp. Det ni kommer fram till under dessa diskussioner hjälper er att bestämma vad som är viktigt att få med i den handlingsplan och de nya rutiner som blir resultat av utbildningen.*

*I slutet av varje kapitel i **Arbetsbok 1** finns **diskussionsfrågor, dilemman och tips** som är kopplade till innehållet. Dessa finns samlade i arbetsdokumenten **”Reflektera och diskutera”** som du nu har i din hand. Här kan ni anteckna vad ni diskuterat och pratat om. Läs gärna dessa frågor och dilemman innan ni går igenom kapitlet och ha med er dem i tankarna under arbetet.*

*När ni är klara med diskussionsfrågor och dilemman går ni vidare till dokumentet **”Handlingsplan”**. Det är ett arbetsdokument där ni kan skriva ner vilka förändringar som ni beslutar att genomföra ”direkt” och vilka mål ni har på sikt.*

*MatGlad e-skola består även av **Arbetsbok 2; Mer om mat och måltider** som är ett kunskaps- och faktamaterial om mat och hälsa, måltidsmiljö, matlagning, portionsstorlekar, bra livsmedelsval och mycket annat. Allt material finns samlat på [www.matglad.nu](http://www.matglad.nu)*

**Under arbetet:**

***Ha fokus på de personer ni stöttar** när ni går igenom MatGlad e-skola. Diskutera hur ni kan arbeta för att stötta och motivera till bra matval med hjälp av appen MatGlad samt använda de fakta och de praktiska tips som varje kapitel ger.*

***Tänk praktiskt och kreativt** hur ni kan gå tillväga i ert arbete. Inrikta er på de matval som är av stor betydelse för att förbättra för de personer ni stöttar.*



Hushållnings  
sällskapet



©2018 Hushållningssällskapet Väst, Box 17, 461 21 Vänersborg, tel. 0521-725500

Redaktör: Cecilia Sassa Corin, Hushållningssällskapet Väst, [www.hushallningssallskapet.se](http://www.hushallningssallskapet.se)

Grafisk Form: Per Fång, KOM design



## 2: Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

**Datum:**

---

**Närvarande:**

---

---

**Diskussionsfråga 1:**

*Det finns 14 olika kategorier varav några är lättare att börja med. Vilka är de?*

*Hur skulle ni göra för att leda någon av de personer ni stöttar till dessa kategorier?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Diskussionsfråga 2:**

*Vad är det som gör en del recept enklare att använda? Varför är det så?*

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2: Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

**Datum:**

---

**Närvarande:**

---

---

### **Diskussionsfråga 3:**

*Känslan av att lyckas är härlig och det stärker självkänslan. Det är lika roligt att se någon annan lyckas. Tänk er att ni arbetar med en person som har försökt att laga mat men inte klarat av det.*

*Hur får ni den personen att bli nyfiken och våga prova MatGlad?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2: Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

### DILEMMA:

**Emma bor i en gruppbostad** och vill gärna vara med och göra en matsedel varje vecka. Det enda Emma väljer är köttfärsrätter: köttbullar, köttfärssås, hamburgare och köttfärslimpa. Variationen blir inte stor.

**När någon annan i gruppboستaden** har gjort matsedeln är det aldrig några bekymmer. Emma äter det mesta med god aptit. Flera fiskrätter är favoriter och hon älskar spenatsoppa med ägghalvor. Ändå är det bara köttfärs som gäller när det är dags att välja på "sin" vecka.

**Hur kan ni göra** för att få Emma att välja några andra rätter?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 2: Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

---

**TIPS!** Börja med enkla recept från exempelvis "Busenkelt" eller "Frukost" och lär er funktionerna.

---

**TIPS!** Hitta egna favoritrecept i MatGlad så att ni kommer igång och får en positiv upplevelse av matlagning.

---

**TIPS!** Igenkänning ska inte underskattas. Börja gärna med välkända och uppskattade maträtter.



Hushållnings  
sällskapet



