

ARBETSBOK 1: Kapitel 3

Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA





Inför arbetet med denna e-skola och appen MatGlad

Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 3

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 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

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

Grafisk Form: Per Fång, KOM design



3: Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

Beskriv olika sätt för hur symbolen "Favorit" kan användas.

Diskussionsfråga 2:

Öppna "Översikt" och bläddra dig igenom ett recept. När och för vilka kan det vara bra att använda den funktionen?



3: Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 3:

Hur är de personer ni arbetar med delaktiga i att laga mat?

Diskussionsfråga 4:

På vilka sätt kan ni hjälpa någon att välja passande maträtter?



3: Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 5:

Har ni idag en bra rutin för hur ni stöttar en person att välja bra mat?

Diskussionsfråga 6:

Hur vet ny personal eller tillfälliga vikarier på vilket sätt de ska gå tillväga när maträtter ska väljas?



3: Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! Välj ut ett mindre antal recept och placera dem i kategorin "Favoriter". Dessa presenterar ni sedan som alternativ för att underlätta valet av maträtt.

TIPS! Tänk på att tiden för tillagning kan variera mycket beroende på personens förmåga. Låt det ta sin tid.

TIPS! Förbered dig gärna inför receptval och matlagning genom att bläddra igenom receptets "Översikt".



Hushållnings
sällskapet



