

**ARBETSBOK 1: Kapitel 4**  
**Att plocka fram  
och välja ingredienser**  
REFLEKTERA OCH DISKUTERA





Inför arbetet med denna e-skola och appen MatGlad

## Att plocka fram och välja ingredienser REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 4

*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



## 4. Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

**Datum:**

---

**Närvarande:**

---

---

**Diskussionsfråga 1:**

*Hur gör ni idag när ni väljer ingredienser?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Diskussionsfråga 2:**

*Väljer ni medvetet mat som är näringsriktig? Varför/Varför inte?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 4. Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

**Datum:**

---

**Närvarande:**

---

---

**Diskussionsfråga 3:**

*Väljer ni idag ekologiska livsmedel eller mat med etisk märkning (Fairtrade)?*

*Varför / Varför inte?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Diskussionsfråga 4:**

*Tror ni att en ökad kunskap om mat, hälsa och miljö kommer*

*att förändra valet av livsmedel i framtiden? – Diskutera*

---

---

---

---

---

---

---





## 4: Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

**TIPS!** Om ni mailar eller sms:ar handlingslistan är det lätt att lägga till andra varor på listan.

**TIPS!** Handlingslistan kan öppnas både i iPhone och i iPad om de är kopplade till samma konto i App Store.

**TIPS!** Nyckelhålet visar på ett enkelt sätt vägen till hälsosammare livsmedelsval.

**TIPS!** Välj gärna fullkorn - för bättre mättnadskänsla och mer näring.

**TIPS!** Använd helst flytande matfett eller olja när ni lagar mat. För en ovan person kan det vara lättare att använda ett flytande matfett, som skiftar i färg när det blir varmt, än matolja.

**TIPS!** Om ni vill öka andelen ekologiska och etiskt märkta (Fairtrade) livsmedel så börja med till exempel mejeriprodukter, bananer, kaffe, te och kakao.



Hushållnings  
sällskapet



