

ARBETSBOK 1: Kapitel 7

Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA





Inför arbetet med denna e-skola och appen MatGlad

Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 7

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



7. Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

Att dela upp receptet i många mindre steg gör matlagningen lättare för många. Vilka fördelar ser ni med detta?

Diskussionsfråga 2:

Kan ni se att MatGlad även kan vara ett personalstöd?



7. Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 3:

Samir tycker inte om kokt potatis. Han vill hellre ha pasta eller bulgur. I appen går det inte att byta ingredienser. Hur kan ni hjälpa Samir?



7. Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! Förbered er innan matlagningen genom att gå igenom receptets översikt som finns på receptets startsida (finns ej i iPhone).

TIPS! Tänk på att timerfunktionen inte fungerar om ni bakar i receptet.

TIPS! Ha gärna en extra timer till hands. Det kan vara bra om ni behöver backa och timerfunktionen i MatGlad bryts. Eller om ni i något recept vill byta ut ingredienser med olika koktid, som exempel att byta potatis mot couscous.

TIPS! Arbetar ni med en person som inte kan läsa själv så läs upp instruktionerna och låt personen själv utföra momenten. Eller använd MatGlad-helt-enkelt.

TIPS! Försök som personal/stödperson att hålla "händerna på ryggen". Ju mer bekväm en person blir med att använda MatGlad, desto mer kan ni som är stödpersoner backa undan.

TIPS! Låt det ta tid! Räkna med att det tar längre tid att laga mat för en ovan person. Dubbla tiden för tillagning i början, jämfört med tiden det tar för er själva att laga mat.

TIPS! Förstora gärna texten i receptdelen om ni arbetar i läsplatta, även om personen ni jobbar med har en bra syn. Funktionen döljer då bilder och annat som kan upplevas störande för en del. Texten blir tydligare och det blir färre intryck.

