

ARBETSBOK 1: Kapitel 8

Fixa matlåda

REFLEKTERA OCH DISKUTERA





Inför arbetet med denna e-skola och appen MatGlad

Fixa matlåda

REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 8

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



8. Fixa matlåda

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

På vilka sätt kan appen MatGlad underlätta för att fixa egen matlåda?

Diskussionsfråga 2:

Vilka fördelar finns med att laga egen matlåda jämfört med att köpa färdiga maträtter eller att äta ute?

Diskussionsfråga 3:

Vilka maträtter i MatGlad passar extra bra till matlåda?



8. Fixa matlåda

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA:

Anton bor i en egen lägenhet som tillhör en servicebostad. Han har mycket ansträngd ekonomi, men köper ändå lunch på restaurang nästan varje dag eller köper hem dyr snabbmat. Stödpersonerna försöker få Anton att laga mat och fixa egna matlådor, vilket han har kapacitet till, men han vidhåller att maten i restaurangen är godare och att det är mycket enklare.

Hur kan personalen motivera Anton till att laga mat oftare?



8. Fixa matlåda

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! Om en person vill göra matlådor att frysa in kan ni hjälpa hen att anpassa vissa maträtter och recept för att bättre passa. Kanske behöver till exempel potatis i en maträtt bytas ut mot pasta eller gryn (exempelvis bulgur, couscous, matvete) och råkosten uteslutas för att istället kompletteras med frusna eller kokta grönsaker.

TIPS! Skaffa bra matlådor med stadiga och täta lock. Det finns matlådor både i glas och plast. Soppor och såsiga rätter kan passa bättre i små plasthinkar eller burkar med mycket täta lock. De läggs över på tallriken innan de värms.

TIPS! Skriv innehåll och datum på matlådan.

TIPS! Lägg matlådan i en extra plastpåse vid transport.



Hushållnings
sällskapet



