

ARBETSBOK 1: Kapitel 9

Att planera veckomatsedel

REFLEKTERA OCH DISKUTERA





Inför arbetet med denna e-skola och appen MatGlad

Att planera veckomatsedel

REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 9

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



9. Att planera veckomatsedel

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

Hur planerar ni matsedel och inköp idag? På vilka sätt går det att tillsammans med de ni stöttar att utveckla detta ytterligare?

Diskussionsfråga 2:

Vad ser ni för fördelar med att göra inköpen efter en planerad matsedel?

Diskussionsfråga 3:

Hur tror ni att en planerad matsedel påverkar livsmedelsbudgeten?



9. Att planera veckomatsedel

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 4:

Hur kan en matsedel på sikt påverka hälsan hos de personer ni stöttar?

Diskussionsfråga 5:

Vad ser ni för fördelar med att planera matsedel i MatGlad för de ni stöttar?

Diskussionsfråga 6:

På vilka sätt skulle det kunna underlätta för arbetslaget?



9. Att planera veckomatsedel

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA:

I en personalgrupp finns många olika viljor vad gäller maten och måltiderna på boendet. En person tycker inte att någon matsedel behövs, en annan förespråkar absolut en populär diet och en tredje vill köpa in en färdig matkasse från en lokal leverantör.

På vilka sätt kan personalen komma vidare och samtidigt involvera de boende att bli delaktiga i matval och matlagning?

Beskriv också hur appen MatGlad kan vara ett stöd.



9. Att planera veckomatsedel

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! *Involvera de personer eller den personen ni stöttar, så att de är med och gör ett aktivt receptval. För den som inte är så van vid att välja kan det behövas en del övning.*

TIPS! *Om ni vill skriva ut en matsedel från läsplattan för att sätta upp på anslagstavlan, så går det enkelt att ta en skärmbild eller ett foto. Den kan ni sedan skicka till en dator och skriva ut därifrån. Med trådlöst nätverk går det ofta bra att skriva ut direkt från läsplattan.*

TIPS! *Markera gärna vem som valt dagens maträtt. Hen kan med fördel även vara med och laga maten.*



Hushållnings
sällskapet



