

Att använda MatGlad i praktiken

# **ARBETSBOK 1: Kapitel 2**

## Receptväljaren





Att använda MatGlad i praktiken

# ARBETSBOK 1: Kapitel 2

## Receptväljaren

**Ha fokus** på de personer ni stöttar under arbetet och i era diskussioner.

**Tänk praktisk och kreativt** hur ni kan motivera till matglädje och bra matval i vardagen. Följ med i appen på egen läsplatta, smartphone eller dator.

**Till varje kapitel** finns diskussionsfrågor, dilemman och praktiska tips.

**Att reflektera och diskutera** är betydelsefullt för att lyckas i utvecklingsarbetet.

Det ni kommer fram till bidrar till den handlingsplan och de nya rutiner som är resultatet av e-skolan.



Hushållnings  
sällskapet



## 2.1 Receptväljaren

Komma till receptväljaren



*När ni öppnar MatGlad i läsplattan eller på datorn ser ni en uppslagen bok. Tryck på den röda delen så kommer ni till Receptväljaren.*

**OBS!** I smartphone trycker ni på den röda ikonen för att komma till Receptväljaren.

## 2.2 Receptväljaren

### Receptkategorier



*I receptväljaren finns 14 olika receptkategorier att välja mellan.*

**TIPS!** *I receptväljaren kan ni välja mellan över hundra olika recept.*

## 2.3 Receptväljaren

### Receptkategorier



*Välj mellan receptkategorierna:  
Busenkelt, Fisk, Efterrätt, Kyckling, Frukost, Vegetariskt m.fl.*

**TIPS!** Gå igenom de olika kategorierna tillsammans och se vilka recept som finns.

## 2.4 Receptväljaren

### Receptkategori Favorit



*När ett recept markerats som favorit, skapas automatisk en kategori som heter "Favoriter".  
Alla recept som favoritmarkerats samlas här.*

**TIPS!** Hitta omtyckta recept så att ni kommer igång och får en positiv upplevelse av matlagning. Recept markerade som **"Favorit"** blir också lättare att hitta.

## 2. Receptväljaren

---

### REFLEKTERA OCH DISKUTERA: Kapitel 2



#### **DISKUSSIONSFRÅGOR**



#### **DILEMMAN**



#### **TIPS!**

*Efter varje kapitel följer diskussionsfrågor, dilemman och tips att arbeta vidare med i grupp. Det ni kommer fram till bidrar till den handlingsplan och de nya rutiner som blir resultat av e-skolan. Arbetsdokumenten "**Reflektera och diskutera**" och "**Handlingsplan**" finns som bilagor att skriva ut på [www.matglad.nu](http://www.matglad.nu) där kan ni anteckna vad ni diskuterar och kommer fram till.*



## 2.1 Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

### **Diskussionsfråga 1:**

*Det finns 14 olika kategorier varav några är lättare att börja med. Vilka är de?*

*Hur skulle ni göra för att leda någon av de personer ni stöttar till dessa kategorier?*





## 2.2 Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

---

### **Diskussionsfråga 2:**

*Vad är det som gör en del recept enklare att använda?  
Varför är det så?*



## 2.3 Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

### **Diskussionsfråga 3:**

*Känslan av att lyckas är härlig och det stärker självkänslan.*

*Det är också roligt att se någon annan lyckas.*

*Tänk er att ni arbetar med en person som har försökt att laga mat men inte klarat av det.*

*Hur får ni den personen att bli nyfiken och våga prova MatGlad?*



## 2.4 Receptväljaren

### REFLEKTERA OCH DISKUTERA

#### **DILEMMA:**

***Emma bor i en gruppbostad** och vill gärna vara med och göra en matsedel varje vecka. Det enda Emma väljer är köttfärsrätter: köttbullar, köttfärssås, hamburgare och köttfärslimpa. Variationen blir inte stor.*

***När någon annan i gruppboستaden** har gjort matsedeln är det aldrig några bekymmer. Emma äter det mesta med god aptit. Flera fiskrätter är favoriter och hon älskar spenatsoppa med ägghalvor. Ändå är det bara köttfärs som gäller när det är dags för Emma att välja på "sin" vecka.*

***Hur skulle ni göra** för att få Emma att välja några andra rätter?*



## 2.5 Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

### **TIPS!**

*Börja med enkla recept från exempelvis "Busenkelt" eller "Frukost" och lär er funktionerna.*



## 2.6 Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

### **TIPS!**

*Hitta egna favoritrecept i MatGlad så att ni kommer igång och får en positiv upplevelse av matlagning.*



## 2.7 Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

### **TIPS!**

*Igenkänning ska inte underskattas.  
Börja gärna med välkända och uppskattade maträtter.*

