

MATLAGNING OCH BAKNING: RECEPT FÖR VÄL MÅENDE

1-2 möten

**Välmående består av fysiska, psykiska och sociala faktorer.
Ni kan diskutera de olika delområdena i samband med matlagning.**

Ni lagar mat i tre grupper:

1. något näringsrikt som ökar det fysiska välmåendet,
2. något njutbart, som man blir glad av att äta, samt
3. något festligt som smakar bäst i ett sällskap.

DEL 1: NI FUNDERAR PÅ RECEPT OCH INGREDIENSER

Psst! Del 1 kan också genomföras t.ex. via en webbplaneringsplattform eller en gemensam kommunikationsgrupp.

Psst! Psst! Del 1 kan ni också göra som en självständig uppgift utan matlagningsdel.

Ni funderar och skriver upp:

- Vad är näringsrik mat? Vad behöver kroppen för att må bra? Hurdan mat hjälper dig att orka till exempel i skolan, studierna eller idrotten?
- Vad är njutbar mat? Vilken mat får dig på gott humör? Vad är din favoritmat?
- Vad är festlig mat? Vilka snacks borde det åtminstone finnas när folk samlas? Vilken mat förknippar du starkt med sociala situationer?

Utifrån era funderingar väljer ni tre maträtter som ni lagar i avsnitt 2 vid nästa möte. Ni söker recept, skriver en lista på ingredienser och delar på ansvaret för matlagningen.

AVSNITT 2 : NI LAGAR MAT!

Ni lagar mat enligt de recept ni valt.

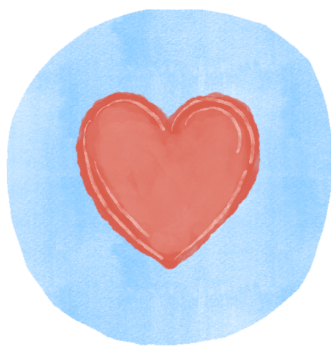
Till sist ska ni provsmaka maten tillsammans och diskutera:

- Hur kändes det att utföra uppgiften?
- Vilka tankar uppstår när man tänker på mat och måltidssituationer utifrån den fysiska, psykiska och sociala dimensionen?
- Provade ni på något nytt?

FÖR BARN OCH UNGA ÄR DET VIKTIGT ATT BETONA:

Om du oroar dig för dina egna eller någon annans matvanor, tala med någon! Du kan alltid söka hjälp hos en trygg vuxen t.ex. en skolhälsovårdare, ungdomshandledare eller kurator. Information finns också på t.ex. på Mielenterveystalos och Ätstörningsförbundets webbplatser:

[Hur kan jag hjälpa någon som lider av en ätstörning? | Mielenterveystalo.fi](#)
[Information om ätstörningar - Ätstörningsförbundet SYLI](#)



Psst! Om handledaren anser att den egna kunskapen räcker till för att behandla eventuella ätstörningar, kan diskussionen föras också med hjälp av följande frågor:

- Vilka känslor väcker det att äta tillsammans?
- Känns det ibland obehagligt att äta tillsammans? Vilka tankar eller känslor uppstår då?

Psst! Psst! Vid matlagningen kan ni också fokusera på att granska endast ett delområde av välmåendet och utifrån det väljer ni ett recept som ni testar.