



# Övning: A. Planera en gemensam måltid, handla och laga mat tillsammans

---

## Mål

Du låter barnet delta när ni handlar mat i butiken och lagar mat hemma hos er. Då kan barnet få mod att pröva på nya maträtter.

## Anvisning

1. Tillsammans med ditt barn, fundera ut en maträtt eller bakverk som hen gillar.
2. Prata om vilka ingredienser som behövs för rätten. Gör en inköpslista. Ni kan göra listan till exempel genom att rita ingredienserna eller klippa ut bilder på ingredienserna från reklamtidningar och limma dem på papper.
3. Gå till butiken tillsammans med barnet. Använd listan för att hitta de livsmedel som behövs.
4. Laga maten tillsammans.
5. Bjud familjen eller vänner på maten. Berätta med ord eller med hjälp av bilderna i inköpslistan vad maten innehåller.

Om ni gillade övningen kan ni göra om den. Senare kan ni göra övningen med andra rätter än barnets favoriträtter.

---