



# Övning: B. Veckomatsedel med familjens favoriträtter

---

## Mål

Du låter barnet vara med om att planera veckans matsedel. Genom detta hör och ser barnet vad de andra familjemedlemmarna gillar. Det kan inspirera barnet att smaka på nya maträtter.

## Anvisning

1. Kom överens med familjen om att varje familjemedlem får välja vad familjen äter vid en måltid i veckan. Om familjen äter flera måltider tillsammans varje dag, kan en familjemedlem välja alla rätter för en dag.
2. Gör en inköpslista. Gå till butiken tillsammans. Om möjligt, laga rätterna tillsammans.
3. Bekanta er och smaka på favoriträtterna tillsammans. Prata om vad alla familjemedlemmar tycker att rätterna smakar. Hittade någon en ny favorit?

När familjen planerar veckans matsedel tillsammans och barnet får påverka matsedeln kan hen bli nyfiken på att smaka på rätter som är nya för hen och som är syskonens eller föräldrarnas favoriter.

Hela familjen äter tillsammans under veckan och får trevliga upplevelser under de gemensamma måltiderna i vardagen.

---