

Hemuppgift Tillfälle 3

- Pröva en punkt från **Att bli förberedd**
- Pröva en punkt från **Att vara delaktig**

Att bli förberedd

- Pröva att använda nedräkning inför måltiden ex med timer/äggklocka
- Fota maten som ni ska äta och visa den för barnet innan ni ska äta
- Skapa ett veckoschema för måltider hemma, gärna tillsammans med barnet
- Skapa ett veckoschema för måltider i förskola/skola

Att vara delaktig

- Använd pekkartan vid måltiden
- Handla tillsammans – gärna med inköpslista
- Baka tillsammans
- Laga mat tillsammans
- Låt barnet laga något till någon annan, exempelvis gör en smoothie till mamma, var tydlig med att barnet inte själv ska smaka på smoothien
- Plantera något ätbart exempelvis krasse (växer snabbt)
- Låt barnet duka
- Låt barnet skicka mat till någon annan vid matbordet
- Låt barnet servera maten
- Låt barnet slänga sina rester i soptunnan
- Pröva att äta utan Ipad