

Geef me de 5

DE PRAKTISCHE METHODIEK VOOR OMGANG MET MENSEN MET AUTISME

# gebruiksaanwijzing BOODSCHAPPEN WIJZER

## Wat

## De Boodschappen wijzer is een handig hulpmiddel omdat:

- · het helpt met het maken van de menuplanning,
- · kiezen van wat er gegeten gaat worden, makkelijker wordt gemaakt,
- · het je op nieuwe ideeën voor gerechten brengt,
- · het zorgt dat je minder boodschappen vergeet te kopen,
- het maken van een boodschappenlijstje je minder tijd kost,
- · boodschappen doen sneller gaat en
- het overzicht geeft in wat er de komende dagen gegeten gaat worden.

## Hoe

#### Menuplanning maken

Start met het invullen van het menu. Wat wordt er, vanaf het moment dat er boodschappen worden gedaan, gegeten. Vul dit in onder de juiste dag. In onderstaand voorbeeld staat hoe je dit kan doen. Hier is uitgegaan van het invullen van alleen het avondeten, ook zou het ontbijt en middageten gepland kunnen worden.



#### Kiezen

Met de Boodschappen wijzer kan je kiezen wat gegeten gaat worden. Kies voor het plannen van je ontbijt of lunch of je brood, ontbijtgranen of iets uit de categorie overig wilt eten.

Kies vervolgens wat je uit deze categorie wilt eten. Als je voor brood of overig hebt gekozen, kies dan of je zoet of hartig beleg wilt en vervolgens welk beleg uit deze categorie. Kies als je voor ontbijtgranen hebt gekozen een zuivelproduct erbij uit de categorie zuivel.

Kies voor het plannen van je avondeten uit de categorie aardappel / rijst / pasta één product wat je wilt eten. Kies hierna uit de categorie groente én de categorie vlees / vis / vegetarisch wat je erbij wilt klaarmaken.

## Boodschappenlijst maken

Kruis bij de categorie avondeten aan welke producten je nodig hebt voor het geplande menu.

| AVONDETEN | Groente<br>X Bloemkool<br>Bonen<br>Eroccoli<br>Champignons<br>Courgette<br>Konkommen<br>E Paprika<br>Sla<br>Spinažo<br>Stamppot groente<br>Torraten<br>Uien<br>Wortels | Aardappel  rijst   pasta<br>X Aardappelen<br>Covscous<br>X Lasagne<br>Mie<br>Palol<br>Rijst<br>Spaghotti<br>Spaghotti<br>Wraps<br>Wraps | Viees   vis   vegetarisch<br>  Gehakl<br>  Kip<br>  I amsvlees<br>  Rundvlecs<br>  Spekjes<br>  Varkensvlecs<br>  Vegetarisch<br>  Vis<br><b>X</b>   Worst<br> <br> | Kanl en klaar<br>E Aardappelpuree<br>Appelmoes<br>X Groento<br>X Kruidenmik Lasagne<br>Maalilid<br>X Pannenkoeken<br>E Viza<br>Guicho<br>Saus (mayonaiso<br>Saus (mayonaiso<br>Saus (mayonaiso<br>Saus (mayonaiso<br>Saus (mayonaiso<br>Saus (mayonaiso<br>Saus (mayonaiso<br>Saus (mayonaiso<br>Saus (mayonaiso)<br>Saus (mayonaiso) |
|-----------|--|---|---|---|

Loop vervolgens de overige categorieën langs en vink per categorie aan welke producten je nodig hebt, totdat je weer boodschappen gaat doen.



Als er een product nodig is wat niet op de lijst staat dan kan je deze toevoegen achter de blanco hokjes.

#### Boodschappen doen

Neem het briefje van de Boodschappen wijzer mee naar de supermarkt. De supermarkt is onderverdeeld in schappen met dezelfde categorieën als de Boodschappen wijzer. Loop bij elk schap in de winkel de bijbehorende categorie van de Boodschappenwijzer langs. Er zijn een paar uitzonderingen, zo staan eieren in de Boodschappen wijzer bij zuivel en liggen ze in elke winkel op een andere plaats.

#### Na het boodschappen doen

Hang thuis de gebruikte Boodschappen wijzer op, zodat inzichtelijk is wat de komende dagen gegeten gaat worden.

Hang een nieuwe Boodschapper wijzer op, zodat hierop alvast genoteerd kan worden welke producten (bijna) op zijn. Voordat er weer boodschappen worden gedaan, wordt deze Boodschappen wijzer gebruikt als menuplanner en boodschappenlijstje.

# Tip

Het handigst is om 2 keer per week boodschappen te doen. De ene keer om de grote boodschappen te doen en de andere keer om verse producten bij te kopen. Bij minder vaak boodschappen doen zijn de verse producten niet altijd meer goed. Bij vaker boodschappen doen is de verleiding om meer producten te kopen groter, waardoor je duurder uit bent.