**Reflektion Branschkunskap**

Reflektionsfrågorna är bra att ha till hands nästan varje dag efter ert arbete. Förhoppningsvis så får man in detta tänk sen i allt man gör.

Dessa reflektioner skall sedan sammanfattas när kursen är slut.

**Var sparar vi allt det vi gör i köket (inte maten, den äter vi upp)?**

Alla recept, bilder och roliga idéer? Tror inte ni att ni kan ha nytta av dessa även efter att ni slutat här på Gullmarsgymnasiet? Alla de här uppgifterna ni får av mig nu, många av dessa kunskaper som ni kommer att ta fram själva hittar ni inte i några kokböcker. Och det mesta kommer att vara era egna idéer som ni skall skriva ner. Det kommer att bli en handbok för restaurangköket. Många kockar har en lite anteckningsbok med alla sina recept de hittat på eller snott. Jag har min egen hemsida med allt samlat. Lätt att hitta. [www.Kockarnasvardag.se](http://www.Kockarnasvardag.se) På min sida hittar ni mycket av informationen som ni skall leta efter.

Skulle inte ni vilja ha en sådan liknande. Det finns att göra gratis och är hyfsat lätt att göra.

Annars sparar ni bara ert arbete i er **Kökshandbok** som ni skall jobba med under era år här på era matlagningskurser så kan ni göra iordning en snygg sida senare.

Men ni måste ha ordning bland era grejor i datorn. Ni behöver ha mappar som är döpta med matlagning 1 Branschkunskap mm. Har ni inte detta så fixar ni detta och så går vi vidare.

**Reflektionsfrågor som skall besvaras och sparas på här.**

• Vad har jag gjort?

• Hur har jag gjort det?

• Hur ville jag att resultatet skulle bli?

• Vad gick bra? Varför?

• Vad gick mindre bra? Varför?

• Om jag gör om det? Hur skall jag göra då?

• Vad behöver jag lära mig för att det skall gå bättre?

• Vad är det viktigaste i det du har gjort?

• Efter ett tag är det bra att titta på alla reflektioner. Har jag blivit bättre? Syns det något mönster? Har du lärt dig något om dig själv?

• Nästa gång inför ditt arbete: Hur vill du att det skall bli? Det kan vara svårt ibland att se helheten på sin uppgift om man inte gjort det förut och kanske inte riktigt förstår hur det skall bli.

Ibland vet man inte varför vissa saker blir som det blir, men en del kanske beror på att inte är riktigt koncentrerad på att lyssna. Man kanske har varit vaken nästan hela natten av olika anledningar, man kanske är orolig för något och då är det svårt att ta det lugnt o bara lyssna.

Ofta lyckas man bra om kan koncentrera sig just på en grej i lugn och ro så att man går ner på djupet i att förstå. Sen behöver man göra vissa saker många gånger så det typ sätter sig i händerna.

De här frågorna kan du väl använda när du precis har gjort exempelvis en varm sås. Blev det så som du tänkt dig, nästa gång du skall göra såsen, gör du på samma sätt, osv.