



MatGlad 2.0 sidomenyn

Hjälpmedel, ikoner, tips,
mått och mängder.



Hushållnings
sällskapet

1 Hjälpmedel



Uppkoppling

Appen MatGlad 2.0 behöver uppkoppling till internet via WiFi eller mobilsurf för optimal användning.

Appen kan inte användas om man är offline.

Hjälpmedel

I din enhet, mobil, surfplatta, dator, finns olika funktioner som kan aktiveras för att läsa upp och förstora texter samt öka kontrast. Vanligen aktiveras dessa i enhetens **"Inställningar"** under t ex **"Tillgänglighet"**, **"Hjälpmedel"** eller **"Skärmläsare"**.

Beroende på vilken modell och version din enhet har så kan möjligheterna till anpassning och tillgänglighet se olika ut. Läs i din enhets beskrivning om hur olika hjälpmedel används, aktiveras och installeras.

Nyare enheter har vanligen fler hjälpmedel än äldre. Ibland behöver appar laddas ner, installeras och aktiveras.

Talsyntes

Talsyntes innebär att en digital röst läser upp det som står eller syns på skärmen. Det går att välja läshastighet och olika röster.

Talsyntes används i text-till-tal och i skärmläsningsprogram.



1.2 Hjälpmedel



Text-till-tal

Många kan ha nytta av att få texter upplästa. Det finns ofta hjälpmedel i mobil, surfplatta eller på dator som kan passa personer som har lässvårigheter eller synnedsättning.

iPhone och iPad

På IOS, iPhone och iPad finns funktionen **"Läs upp skärm"**. Den kan aktiveras i enhetens **"Inställningar"** under **"Talat Innehåll"**. Aktivera även **"Talreglage"**. Med hjälp av ett reglage som visas på skärmen kan hela texten eller delar av texten på en sida läsas upp.

Android

På nyare Androida enheter kan funktion för textuppläsning aktiveras. Tryck på enhetens **"Inställningar"**, **"Tillgänglighet"** och sedan **"Textuppläsning"**. Om "Textuppläsning" inte visas behöver du ladda ner den senaste versionen av **"Tillgänglighetsverktyg för Android"** som finns i Playbutiken.

Dator

På dator kan det finnas inbyggda program för text-till-tal funktion. Om du aktiverar funktionen i t ex Office 365 kan du markera texten du vill få uppläst, högerklicka och välja **"Läs upp"**, **"Read aloud selected text"** eller liknande text.



1.3 Hjälpmedel



Skärmläsning

Ett skärmläsningsprogram kan vara ett hjälpmedel för den som är blind eller har synnedsättning. En digital röst (talsyntes), ger information om vad som finns på skärmen. Den läser upp texter och beskriver också vad du rör vid, väljer och aktiverar på skärmen.

Det krävs lite övning och en särskild teknik för att klicka och swipa för att använda skärmläsare. Hur skärmläsare fungerar och används varierar mellan olika enheter. Därför hänvisar vi till instruktionerna för varje enhet.

Skärmläsning är vanligen utvecklad i nyare enheter och särskilt i Apples produkter. Finns skärmläsning brukar de aktiveras i enhetens **"Inställningar"**. Den aktiveras vanligen under rubriker som **"Tillgänglighet"**, **"Hjälpmedel"** eller **"Skärmläsare"**. Skärmläsare har olika namn i olika enheter. De kan heta t ex Voice Over, Talk Back eller Voice Assistant.



2.1 Ikoner



Receptets startsida



Avbryt matlagning.



Klockan.

Visar ungefär hur lång tid receptet tar att laga.

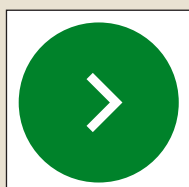


Gå ett steg tillbaka.

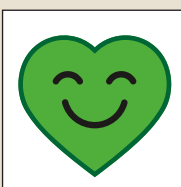


Vitt hjärta.

Receptet är inte markerat som favorit.



Gå ett steg framåt.

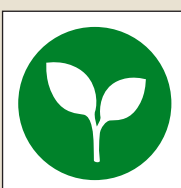


Grönt hjärta.

Receptet är markerat som favorit. Finns i kategorin Favoriter.

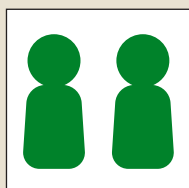


Gå till receptväljaren.



Receptet är Vego.

Kan innehålla ägg och mjölkprodukter. Valet görs i "inställningar".



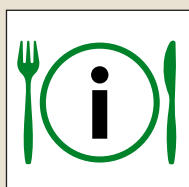
Så många ska äta.

Välj mellan 2/4/6 personer.



Receptet är Glutenfritt.

Valet görs i "inställningar".

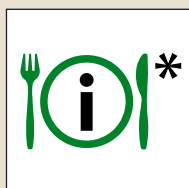


Tips och beskrivning av maträtten.

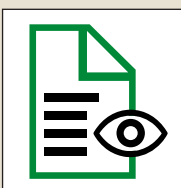


Receptet är Mjölkfritt.

Valet görs i "inställningar".



Viktig information innan matlagningen.



Snabbtitt.

Valet görs i "inställningar".



2.2 Ikoner



Bocka av ingredienser och redskap



Avbryt matlagning.



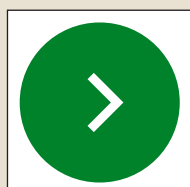
Avbockad ingrediens eller redskap.



Gå ett steg tillbaka.



Skapa en inköpslista.



Gå ett steg framåt.



Gå till receptväljaren.



Visar antal valda portioner, 2/4/6.



Bocka av alla redskap och ingredienser.
Valet görs i "inställningar".



Finns ingrediensen eller redskapet?



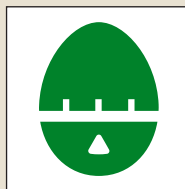
2.3 Ikoner



Beredningssidor



Avbryt matlagning.

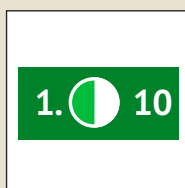


Timern.

Om +/- visas, välj tid som står på förpackningen.

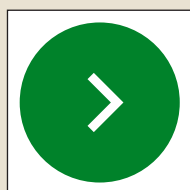


Gå ett steg tillbaka.



Timern startad.

Siffran till höger visar tid tills timern ringer.



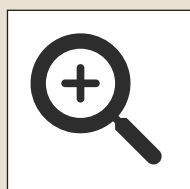
Gå ett steg framåt.



Gå till receptväljaren.



Visar antal valda portioner, 2/4/6.



Förstora texten.



Stäng förstoring.



2.4 Ikoner



Inköpslista recept



Avbryt inköp.



Lägg till valfri vara i inköpslista.



Gå ett steg tillbaka.



Valfri vara tillagd i inköpslista.



Gå ett steg framåt.



Finns varan?



Skapa en inköpslista.



Avbockad vara.



Antal varor kvar att handla.



Dela inköpslista.
Via t.ex sms, e-post eller Messenger.



Skriv in valfri vara.



2.5 Ikoner



Matsedel och inköp



Avbryt matsedel.



**Spara receptet
i matsedeln.**



Gå ett steg tillbaka.



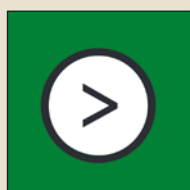
Ta bort recept.



Visar aktuell dag.



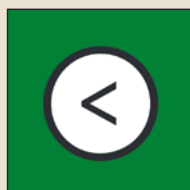
Öppnar dagens recept.



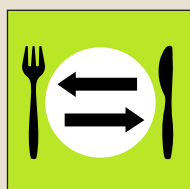
**Gå till
planeringsvecka 2.
Nästa vecka.**



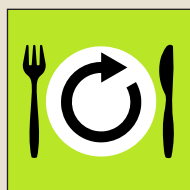
Skapa en inköpslista.



**Gå till
planeringsvecka 1.
Aktuell vecka.**



**Välj recept själv från
receptväljaren.**



**Välj recept åt mig.
Appen föreslår recept.
Klicka för nytt förslag.**



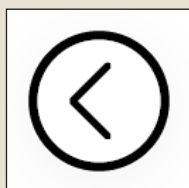
2.6 Ikoner



Sök



Avbryt sök.



Gå ett steg tillbaka.



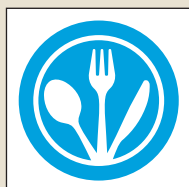
**Skriv ingrediens som
recept ska innehålla.**



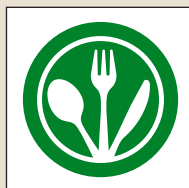
Lägg till ingrediens i sök.



Ta bort ingrediens.



Visa hittade recept.



**Visa hittade recept.
Max antal sökord, 4 st.**



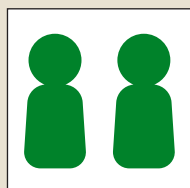
2.7 Ikoner



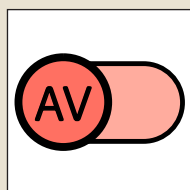
Inställningar



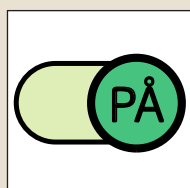
Gå ett steg tillbaka.



Så många ska äta.
Välj mellan 2/4/6 personer.



Valet är inte aktiverat.



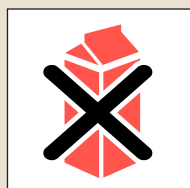
Valet är aktiverat.



Vego.
Välj "PÅ" för att bara vegorecept ska visas.
Kan innehålla ägg- och mjölkprodukter.



Glutenfri.
Välj "PÅ" för att bara glutenfria recept ska visas.



Mjölkfri.
Välj "PÅ" för att bara mjölkfria recept ska visas.



Snabbtitt.

Välj "PÅ" för att titta igenom recept utan att appens timer är aktiverad.



Bocka av alla redskap och ingredienser.

Välj "PÅ" för att bocka av alla redskap eller ingredienser på en gång.



3.1 Tips



Tips uppkoppling

Appen MatGlad 2.0 behöver uppkoppling till internet via WiFi eller mobilsurf för optimal användning.

Appen kan inte användas om man är offline.

Tips inställningar

MatGlads timeralarm

Sätt på ljud samt välj tillräckligt hög volym för notiser/aviseringar.

För att timerns alarmljud ska fungera och höras om skärmen släcks ner, gör följande: Tillåt notiser/aviseringar redan när du installerar appen.

Om appen redan är installerad, gå till enhetens "Inställningar", leta upp och öppna MatGlad 2.0 där du kan tillåta notiser/aviseringar. I Android enhet finns det under **"Appar och aviseringar"**.

Sätt på ljudet i tillräckligt hög volym för notiser/aviseringar.

Om skärmen släcks ner

Undvik att skärmen släcks genom att ändra viloläge. Många skärmar stängs ner automatiskt efter en viss tid. Du kan ändra hur lång tid det tar innan skärmen släcks ner i **"Inställningar"** på din enhet.

Det heter olika i olika enheter. Det kan heta **"Visning och ljusstyrka"**, och därefter **"Autolås"**. På andra enheter kan det heta **"Display"** eller **"Skärm"** och därefter **"Skärmtimeout"** eller **"Viloläge"**.



3.2 Tips



Tips funktioner

Vego

Recepten är vegetariska men kan ibland innehålla ägg- och mjölkprodukter.



Rödmarkerade ord i appen

Klicka på dessa ord för att få en förklarande text.

Tidslinjen

Tidslinjen visar hur många tillagningssteg receptet har. Vit markering visar vilket steg du ser just nu. De steg du varit på är svarta.



Skriva ut en Matsedel

Spara matsedeln som en bild eller gör en skärmdump och skriv ut. Du kan även klippa ut matsedeln med "skärmsklippverktyget" och spara klippet i ett dokument.

Inköpslista efter din butik

Skicka appens inköpslista till dig själv. Därefter kan du själv lägga varorna i den ordningen som passar din butik genom att "**klippa**" och "**klistra**". Där kan du också lägga till varor om du inte gjort det tidigare..



3.3 Tips



Tips snabbtitt

Snabbtitt

Används för att snabbt kunna läsa igenom ett recept från början till slut.



Funktionen aktiveras i MatGlads **"Inställningar"**. När **"Snabbtitt"** är aktiverad finns ingen inbyggd timer. Snabbtitt används för att snabbt kunna läsa ett recept och inte för att laga mat. Även när det står "Ta en paus" i texten kan du klicka dig vidare. Vill du se timertexten igen, behöver du backa till steget före, för att sedan gå fram till steget med timertexten.

MatGlad 2.0 har en inbyggd timer

Timern visas automatiskt och startas när den behövs. När en timer startats kan det uppstå väntetider.

Då syns texten **"Ta en paus tills timern ringer"** och då går det inte att komma vidare i receptet. Man får vänta tills timern ringer.

Dessa timers kommer man snabbt förbi i **"Snabbtitt"**.



3.4 Tips



Tips sök recept

Söka och hitta recept

Det finns olika sätt att hitta recept i MatGlad 2.0.

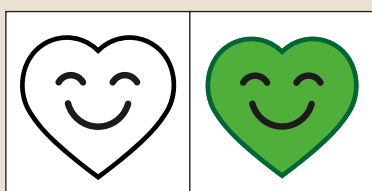
Via "Sök" - få receptförslag med valda ingredienser. Skriv in 1 till max 4 ingredienser. Finns t ex majs, gurka och färs hemma, skriv in och välj dessa i söket och se vilka recept som innehåller ingredienserna. Visas inga recept kan du ta bort något av sökorden för att få nya förslag. Det går att söka på råvaror som t ex pesto, dill eller tofu.

För att inte begränsa din sökning kan det vara det bättre att skriva exempelvis **Pasta** istället för **Makaroner** eller **Korv** istället för **Chorizo**. Prova dig fram.

Via Specialkost, kan du välja att bara visa glutenfria, mjölkfria och/eller vegorecept. Aktivera dessa val i **"Inställningar"**.

Om en **specialkostinställning** är gjord kommer det alltid visas receptförslag och ingredienser som är anpassade efter den inställningen, även om du söker på t ex pasta, korv eller yoghurt.

Via Favorit. Om recept är markerade som **"Favorit"** finns dessa i receptkategorin **"Favorit"** och blir lättare att hitta.



3.5 Tips



Tips matlagning

Tina kyckling och fisk

Tillagningstiden i recept med kyckling och fisk utgår från tinad mat eller färsk/ofryst mat. Är maten helt eller delvist fryst vid tillagningen blir tillagningstiden längre än vad som anges i receptet. Lägg då till tillagningstid. Det är viktigt att kyckling är genomtillagad.

Gör så här när du ska tina kyckling och fisk:

Om du har tid: Lägg fisk eller kyckling på en tallrik. Täck med plastfolie. Ställ tallriken i kylskåp tills maten tinar. Det kan ta många timmar om det är stora bitar, ibland en hel dag eller en hel natt.

Om du ska laga mat snart: Lägg fisk eller kyckling på en tallrik. Täck med plastfolie. Ställ tallriken på köksbänken tills det tinar. Så fort den är tinad eller nästan tinad ska det tillagas eller ställas i kylskåp tills det är dags att laga mat.

Du kan också lägga fisk eller kyckling i en tät, ordentligt stängd plastpåse och tina maten i kallt vatten.

Tillaga då maten så fort den tinat.

Tillaga sedan enligt receptet.

Koka frysta bär

Livsmedelsverkets råd är att koka frysta, importerade bär innan de äts. Anledningen är att att frysta bär, främst hallon men även jordgubbar och andra sorters bär kan vara förorenade med virus. Virus kan orsaka t ex

vinterkräksjuka. Virus försvinner vid kokning. Svenska färska bär omfattas inte av rådet.

Köksredskap

Vattenkokare: för att det ska gå fortare kan vatten först kokas upp i vattenkokare. Det påskyndar tillagning av t ex pasta och annat som kräver mycket vatten.

Rivjärn: om det är svårt att riva till exempel morötter, potatis eller liknande kan olika hjälpmedel för att riva eller matberedare användas.

Lökhackare: kan göra det lättare att hacka, passar bäst om löken ska tillagas eftersom den kan bli besk i smaken.

Skärbrädor: En skärbräda med kant eller som kan sättas fast i underlaget så att den inte glider gör arbetet lättare. Skärbrädan ligger still om en blöt disktrasa läggs mellan skärbräda och bänk.

Måttsets: om varje mått har sin egen färg blir det enklare att välja rätt mått; dl, msk, tsk och krm. En måttsets med mått i olika färger finns att köpa från Trollreda daglig verksamhet i Trollhättan. Måtten som visas i MatGlad har dessa färger.

Fråga t ex en arbetsterapeut om fler hjälpmedel.



4.1 Mått och mängder



Förklaring av mått

Vad betyder förkortningarna?

l = liter

dl = deciliter

ml = milliliter

msk = matsked

tsk = tesked

krm = kryddmått

kg = kilogram

g = gram



4.2 Mått och mängder



Omvandling av mått

Måttomvandling

1 l = 10 dl = 1000 ml

1/2 l = 5 dl = 500 ml

1 dl = 100 ml

1 msk = 15 ml

1 tsk = 5 ml

1 krm = 1 ml

1 kg = 1000 g

5 krm = 1 tsk

3 tsk = 1 msk

3 msk = ca 1/2 dl

6 msk = ca 1 dl

Bra att känna till

100 g matfett = 1 dl flytande matfett

15 g matfett = 1 msk flytande matfett

5 g matfett = 1 tsk flytande matfett





Lycka till med MatGlad 2.0

matgladfamiljen.nu



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Hushållnings
sällskapet