



MatGlad Familjen e-skola

Arbetsbok och övningar om hur man
använder appen MatGlad



Hushållnings
sällskapet



Innehåll

3. Att använda appen MatGlad

8. Receptväljaren

13. Välja recept

21. Att plocka fram och välja ingredienser

26. Att plocka fram och välja redskap

31. Handtvätt och råd innan matlagningen

39. Laga mat steg för steg

44. Fixa matlåda

48. Att planera veckomatsedel



ARBETSBOK 1: Kapitel 1

Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA



Hushållnings
sällskapet



Inför arbetet med denna e-skola och appen MatGlad

Att använda appen MatGlad REFLEKTERA OCH DISKUTERA

MatGlad e-skola är ett utbildningsverktyg i flera delar

Arbetsbok 1 av MatGlad e-skola visar hur receptappen MatGlad kan användas i praktiken. Hur appen laddas ner och hur den fungerar när ni väljer recept eller lagar mat, planerar matsedlar eller vill göra inköpslistor. MatGlad e-skola riktar sig främst till personal i funktionshinder- verksamheten, men kan också vara ett praktiskt stöd för alla. Samla gärna arbetsgruppen och gå igenom **Arbetsbok 1 tillsammans**. **Arbetsbok 1 finns som ett häfte eller en bok, men också som en screenversion** på www.matglad.nu där ni praktiskt kan arbeta er igenom arbetsbok 1 pedagogiskt och enkelt steg-för-steg. **När ni arbetat er igenom arbetsbok 1** har ni mycket goda förutsättningar att använda appen MatGlad som ett roligt redskap som underlättar vardagen, för både de personer ni stöttar och er själva.

Att reflektera och diskutera är betydelsefullt för att lyckas med utvecklingsarbetet i en arbetsgrupp. Det ni kommer fram till under dessa diskussioner hjälper er att bestämma vad som är viktigt att få med i den handlingsplan och de nya rutiner som blir resultat av utbildningen.

I slutet av varje kapitel i Arbetsbok 1 finns diskussionsfrågor, dilemman och tips som är kopplade till innehållet. Dessa finns samlade i arbetsdokumentet **"Reflektera och diskutera"** som du nu har i din hand. Här kan ni anteckna vad ni diskuterat och pratat om. Läs gärna dessa frågor och dilemman innan ni går igenom kapitlet och ha med er dem i tankarna under arbetet.

När ni är klara med diskussionsfrågor och dilemman går ni vidare till dokumentet **"Handlingsplan"**. Det är ett arbetsdokument där ni kan skriva ner vilka förändringar som ni beslutar att genomföra "direkt" och vilka mål ni har på sikt.

MatGlad e-skola består även av **Arbetsbok 2; Mer om mat och måltider** som är ett kunskaps- och faktamaterial om mat och hälsa, måltidsmiljö, matlagning, portionsstorlekar, bra livsmedelsval och mycket annat. Allt material finns samlat på www.matglad.nu

Under arbetet:

Ha fokus på de personer ni stöttar när ni går igenom MatGlad e-skola. Diskutera hur ni kan arbeta för att stötta och motivera till bra matval med hjälp av appen MatGlad samt använda de fakta och de praktiska tips som varje kapitel ger.

Tänk praktiskt och kreativt hur ni kan gå tillväga i ert arbete. Inrikta er på de matval som är av stor betydelse för att förbättra för de personer ni stöttar.



Hushållnings
sällskapet



© 2018 Hushållningssällskapet Väst, Box 17, 461 21 Vänersborg, tel. 0521-725500

Redaktör: Cecilia Sassa Corin, Hushållningssällskapet Väst, www.hushallningssallskapet.se

Grafisk Form: Per Fång, KOM design



1: Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

Vilka av de personer ni arbetar med kan ha nytta och glädje av att använda MatGlad?

Diskussionsfråga 2:

Hur skulle ni göra inställningarna för en tilltänkt person i appen MatGlad?

Diskussionsfråga 3:

Vad finns det för fördelar med att få en påminnelse från appen om att laga mat eller att gå och handla?



DILEMMA:

På vardagarna har Nina ett arbete att gå till och då tar hon ofta med sig lunch. Det blir mest färdigmat som frysta piroger, pizzabitar eller annan snabbmat som finns i gatuköket utanför jobbet.

Hur skulle ni göra för att bryta mönstret och få personen i exemplet att börja laga mat med hjälp av appen MatGlad?

[illegible]



1: Att använda appen MatGlad

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! Titta gärna på demofilmerna om appen MatGlad för att komma igång! Ni hittar dem genom att klicka på "Om MatGlad" på appens startsida.

TIPS! Att ha appen både i läsplatta och i smartphone kompletterar varandra, till exempel när ni ska gå och handla. Det är enklare att ha inköpslistan i sin smartphone. Mer om inköpslista i kapitel 4 och 9.

TIPS! Personer som enbart har appen i sin smartphone har inte tillgång till Matsedeln. Hjälp gärna personen att göra en veckomatsedel på papper. Mer om veckomatsedel, se kapitel 9.

TIPS! Recepten som en person väljer kan ni markera som Favorit, de blir då lätta att hitta i kategorin Favoriter. Mer om att markera som favorit i kapitel 3.

TIPS! Välj något av recepten utan timerfunktion när ni arbetar igenom appen första gången. Pannkakor med lax och keso eller Kycklingsallad är exempel på recept utan timer.



Hushållnings
sällskapet



ARBETSBOK 1: Kapitel 2

Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA



Hushållnings
sällskapet



2: Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

*Det finns 14 olika kategorier varav några är lättare att börja med. Vilka är de?
Hur skulle ni göra för att leda någon av de personer ni stöttar till dessa kategorier?*

Diskussionsfråga 2:

Vad är det som gör en del recept enklare att använda? Varför är det så?



2: Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 3:

Känslan av att lyckas är härlig och det stärker självkänslan. Det är lika roligt att se någon annan lyckas. Tänk er att ni arbetar med en person som har försökt att laga mat men inte klarat av det.

Hur får ni den personen att bli nyfiken och våga prova MatGlad?



DILEMMA:

När någon annan i gruppboenden har gjort matsedel är det aldrig några bekymmer. Emma äter det mesta med god aptit. Flera fiskrätter är favoriter och hon älskar spenatsoppa med ägghalvor. Ändå är det bara köttfärs som gäller när det är dags att välja på "sin" vecka.

Hur kan ni göra för att få Emma att välja några andra rätter?

11.



2: Receptväljaren

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! Börja med enkla recept från exempelvis "Busenkelt" eller "Frukost" och lär er funktionerna.

TIPS! Hitta egna favoritrecept i MatGlad så att ni kommer igång och får en positiv upplevelse av matlagning.

TIPS! Igenkänning ska inte underskattas. Börja gärna med välkända och uppskattade maträtter.



Hushållnings
sällskapet



ARBETSBOK 1: Kapitel 3

Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA



Hushållnings
sällskapet



3: Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

Beskriv olika sätt för hur symbolen "Favorit" kan användas.

Diskussionsfråga 2:

Öppna "Översikt" och bläddra dig igenom ett recept. När och för vilka kan det vara bra att använda den funktionen?



3: Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 3:

Hur är de personer ni arbetar med delaktiga i att laga mat?

Diskussionsfråga 4:

På vilka sätt kan ni hjälpa någon att välja passande maträtter?



3: Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 5:

Har ni idag en bra rutin för hur ni stöttar en person att välja bra mat?

Diskussionsfråga 6:

Hur vet ny personal eller tillfälliga vikarier på vilket sätt de ska gå tillväga när maträtter ska väljas?



DILEMMA 1:

Hur agerar ni som stödpersoner?

[illegible]



DILEMMA 2:

Fatima fungerar bäst när livet är förutsägbart och för henne är det därför viktigt att en maträtt smakar och ser likadan ut från gång till gång. När hon lagar mat med olika personer används olika recept och köttfärssåsen kan variera mycket i smak och utseende. Detta gör henne frustrerad, hon får svårt att äta och lusten att laga mat minskar. På vilka sätt kan personalen underlätta för att Fatima ska känna sig trygg och behålla lusten att laga mat?

Fundera på hur appen MatGlad kan bli ett hjälpmedel.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



DILEMMA 3:

Kim gillar att titta i receptböcker där finns det många goda maträtter med smarriga bilder. Ibland pekar hen på en bild och talar om att "den här rätten vill jag laga idag". Rätten är svår och innehåller dyra ingredienser. Ni talar om att det inte går att laga den idag. Dagens mat är redan bestämd och dessutom snart färdiglagad. Matsedeln planeras enligt ett rullande schema av de personerna som bor i gruppbostaden där Kim bor. Kim blir arg och slänger boken i golvet. Hen går därifrån och vill sedan inte ha någon mat alls.

Hur kan ni arbeta med Kim för att undvika den här typen av konflikter?

[illegible]



3: Välja recept

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! Välj ut ett mindre antal recept och placera dem i kategorin "Favoriter". Dessa presenterar ni sedan som alternativ för att underlätta valet av maträtt.

TIPS! Tänk på att tiden för tillagning kan variera mycket beroende på personens förmåga. Låt det ta sin tid.

TIPS! Förbered dig gärna inför receptval och matlagning genom att bläddra igenom receptets "Översikt".



Hushållnings
sällskapet



ARBETSBOK 1: Kapitel 4
**Att plocka fram
och välja ingredienser**
REFLEKTERA OCH DISKUTERA





4. Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

Hur gör ni idag när ni väljer ingredienser?

Diskussionsfråga 2:

Väljer ni medvetet mat som är näringsriktig? Varför/Varför inte?



4. Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 3:

Väljer ni idag ekologiska livsmedel eller mat med etisk märkning (Fairtrade)?

Varför / Varför inte?

Diskussionsfråga 4:

Tror ni att en ökad kunskap om mat, hälsa och miljö kommer

att förändra valet av livsmedel i framtiden? – Diskutera



4: Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

DILEMMA:

Lisa som är stödperson ska handla med Gustav. De har med sig var sin lista på vad som ska handlas. Gustav har sin egen bok med bilder på varorna och Lisa har en skriven lista. Listorna är inte helt lika. Gustavs bok visar till exempel en bild på en röd mjölkförpackning, medan Lisa har tänkt att de ska köpa en grön mjölkförpackning. Gustav vägrar köpa den gröna, då blir det ju fel! Under hela inköpsrundan har Gustav sin bild, och Lisa en annan. Turen till affären blir inte som någon av dem tänkt sig och båda är irriterade när de går hemåt igen.

Vad kan ni göra för att undvika liknande situationer?



4: Att plocka fram och välja ingredienser

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! Om ni mailar eller sms:ar handlingslistan är det lätt att lägga till andra varor på listan.

TIPS! Handlingslistan kan öppnas både i iPhone och i iPad om de är kopplade till samma konto i App Store.

TIPS! Nyckelhålet visar på ett enkelt sätt vägen till hälsosammare livsmedelsval.

TIPS! Välj gärna fullkorn - för bättre mättnadskänsla och mer näring.

TIPS! Använd helst flytande matfett eller olja när ni lagar mat. För en ovan person kan det vara lättare att använda ett flytande matfett, som skiftar i färg när det blir varmt, än matolja.

TIPS! Om ni vill öka andelen ekologiska och etiskt märkta (Fairtrade) livsmedel så börja med till exempel mejeriprodukter, bananer, kaffe, te och kakao.



Hushållnings
sällskapet



ARBETSBOK 1: Kapitel 5

**Att plocka fram
och välja redskap**

REFLEKTERA OCH DISKUTERA





5. Att plocka fram och välja redskap

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

Se över vilka redskap som finns i köket. Är det en bra grundutrustning anpassad efter de behov som finns?

Diskussionsfråga 2:

Vilka redskap saknas eller fungerar dåligt? Vad skulle behöva kompletteras?



5. Att plocka fram och välja redskap

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 3:

Skulle en matberedare underlätta?

Diskussionsfråga 4:

Vilka köksredskap och hjälpmedel finns, som kan underlätta vid matlagning för de personer ni stöttar?



DILEMMA:

Hur kan ni göra för att Elin ska hitta lusten att vara med igen?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



5: Att plocka fram och välja redskap

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! Se till att redskapen i köket är funktionsdugliga. Knivar, skalare och rivjärn blir slöa med tiden och behöver bytas ut eller slipas.

TIPS! Lägg en del av boendets budget på att förbättra och komplettera redskapen i köket. Matberedare, elvisp, mixerstav, antihalkunderlägg, lökhackare, vitlökspress, färgkodade måttsatser etc.

TIPS! Knivar och saxar med ergonomiskt utformade handtag och grepp är ofta bra investeringar.

TIPS! En vattenkokare kan förkorta och förenkla många arbetsmoment.



Hushållnings
sällskapet



ARBETSBOK 1: Kapitel 6
**Handtvätt och råd
innan matlagningen**
REFLEKTERA OCH DISKUTERA





6. Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

Vilka rutiner har ni för handhygien innan ni lagar mat i gruppbostad respektive i eget boende?

Diskussionsfråga 2:

Hur ofta byts handdukar och disktrasor?



6. Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 3:

Vad har ni för regler gällande ringar, klockor, långt hår, piercing m.m. i samband med matlagning?

Diskussionsfråga 4:

Vilken är temperaturen i era kylar och frysar? Finns termometer?



DILEMMA 1:

Amina bor tillsammans med tre andra personer i en gruppbostad där matglädjen är hög och matlagningen alternerar mellan de boende. Amina älskar att vara med och laga mat. Hon är snabblärd, har verkligen öga för att lägga upp maten fint och garnerar gärna och vackert. Personalen blir bekymrade för att hon upprepat har fingrarna i håret, öronen och ansiktet. Hon glömmmer också att tvätta händerna mellan varven. Personalen känner sig osäkra på hur de skall agera utan att minska Aminas matlagningsglädje. De är överens om att Amina ska kunna fortsätta att använda sin förmåga och kreativitet i köket.

Resonera om olika sätt att gå till väga.

[illegible]



DILEMMA 2:

Katja är nyinflyttad i en lägenhet i en gruppbofastad och idag ska hon vara med och laga mat till bostadens gemensamma fredagsmys. Hon har många ringar och armband som hon inte vill ta av sig innan matlagningen. Katja är påstridig och säger att det aldrig varit så noga där hon bodde innan. Då var det minsann ingen som tjafsade om att ta av smycken.

Vilka argument använder ni?

[illegible]



DILEMMA 3:

Vad gör ni?

[illegible]



6: Handtvätt och råd innan matlagningen

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! Sätt upp MatGlads hygienplansch i köket. Den påminner om vilka hygienrutiner som ska genomföras inför matlagning.

TIPS! Föregå med gott exempel som personal.

TIPS! Låt gärna rena smakskeppar och rörslevar stå lättillgängligt under matlagningen för att underlätta hygienisk provsmakning.

TIPS! Köp in tåliga förkläden som är lätta att tvätta.

TIPS! Ha gärna 4°C i kylskåpet. Då förlängs hållbarheten jämfört med 8°C.



Hushållnings
sällskapet





Tänk på detta innan du lagar mat

1



Ta av dig armband,
klocka och ringar.

2



Sätt upp långt hår.

3



Tvätta händerna.

4



Använd förkläde.

– Lycka till!



ARBETSBOK 1: Kapitel 7

Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA



**Hushållnings
sällskapet**



7. Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

Att dela upp receptet i många mindre steg gör matlagningen lättare för många. Vilka fördelar ser ni med detta?

Diskussionsfråga 2:

Kan ni se att MatGlad även kan vara ett personalstöd?



7. Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 3:

Samir tycker inte om kokt potatis. Han vill hellre ha pasta eller bulgur. I appen går det inte att byta ingredienser. Hur kan ni hjälpa Samir?



DILEMMA:

Vad kan göras annorlunda?

[illegible]



7. Laga mat steg för steg

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! Förbered er innan matlagningen genom att gå igenom receptets översikt som finns på receptets startsida (finns ej i iPhone).

TIPS! Tänk på att timerfunktionen inte fungerar om ni backar i receptet.

TIPS! Ha gärna en extra timer till hands. Det kan vara bra om ni behöver backa och timerfunktionen i MatGlad bryts. Eller om ni i något recept vill byta ut ingredienser med olika koktid, som exempel att byta potatis mot couscous.

TIPS! Arbetar ni med en person som inte kan läsa själv så läs upp instruktionerna och låt personen själv utföra momenten. Eller använd MatGlad-helt-enkelt.

TIPS! Försök som personal/stödperson att hålla "händerna på ryggen". Ju mer bekväm en person blir med att använda MatGlad, desto mer kan ni som är stödpersoner backa undan.

TIPS! Låt det ta tid! Räkna med att det tar längre tid att laga mat för en ovan person. Dubbla tiden för tillagning i början, jämfört med tiden det tar för er själva att laga mat.

TIPS! Förstora gärna texten i receptdelen om ni arbetar i läsplatta, även om personen ni jobbar med har en bra syn. Funktionen döljer då bilder och annat som kan upplevas störande för en del. Texten blir tydligare och det blir färre intryck.



Hushållnings
sällskapet



ARBETSBOK 1: Kapitel 8

Fixa matlåda

REFLEKTERA OCH DISKUTERA



Hushållnings
sällskapet



8. Fixa matlåda

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

På vilka sätt kan appen MatGlad underlätta för att fixa egen matlåda?

Diskussionsfråga 2:

Vilka fördelar finns med att laga egen matlåda jämfört med att köpa färdiga maträtter eller att äta ute?

Diskussionsfråga 3:

Vilka maträtter i MatGlad passar extra bra till matlåda?



DILEMMA:

Anton bor i en egen lägenhet som tillhör en servicebostad. Han har mycket ansträngd ekonomi, men köper ändå lunch på restaurang nästan varje dag eller köper hem dyr snabbmat. Stödpersonerna försöker få Anton att laga mat och fixa egna matlådor, vilket han har kapacitet till, men han vidhåller att maten i restaurangen är godare och att det är mycket enklare.

Hur kan personalen motivera Anton till att laga mat oftare?

[illegible]



8. Fixa matlåda

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! Om en person vill göra matlådor att frysa in kan ni hjälpa hen att anpassa vissa maträtter och recept för att bättre passa. Kanske behöver till exempel potatis i en maträtt bytas ut mot pasta eller gryn (exempelvis bulgur, couscous, matvete) och råkosten uteslutas för att istället kompletteras med frusna eller kokta grönsaker.

TIPS! Skaffa bra matlådor med stadiga och täta lock. Det finns matlådor både i glas och plast. Soppor och såsiga rätter kan passa bättre i små plasthinkar eller burkar med mycket täta lock. De läggs över på tallriken innan de värms.

TIPS! Skriv innehåll och datum på matlådan.

TIPS! Lägg matlådan i en extra plastpåse vid transport.



Hushållnings
sällskapet



ARBETSBOK 1: Kapitel 9

Att planera veckomatsedel

REFLEKTERA OCH DISKUTERA



Hushållnings
sällskapet



9. Att planera veckomatsedel

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 1:

Hur planerar ni matsedel och inköp idag? På vilka sätt går det att tillsammans med de ni stöttar att utveckla detta ytterligare?

Diskussionsfråga 2:

Vad ser ni för fördelar med att göra inköpen efter en planerad matsedel?

Diskussionsfråga 3:

Hur tror ni att en planerad matsedel påverkar livsmedelsbudgeten?



9. Att planera veckomatsedel

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

Datum:

Närvarande:

Diskussionsfråga 4:

Hur kan en matsedel på sikt påverka hälsan hos de personer ni stöttar?

Diskussionsfråga 5:

Vad ser ni för fördelar med att planera matsedel i MatGlad för de ni stöttar?

Diskussionsfråga 6:

På vilka sätt skulle det kunna underlätta för arbetslaget?



DILEMMA:

På vilka sätt kan personalen komma vidare och samtidigt involvera de boende att bli delaktiga i matval och matlagning?

Beskriv också hur appen MatGlad kan vara ett stöd.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



9. Att planera veckomatsedel

REFLEKTERA OCH DISKUTERA

TIPS! *Involvera de personer eller den personen ni stöttar, så att de är med och gör ett aktivt receptval. För den som inte är så van vid att välja kan det behövas en del övning.*

TIPS! *Om ni vill skriva ut en matsedel från läsplattan för att sätta upp på anslagstavlan, så går det enkelt att ta en skärmbild eller ett foto. Den kan ni sedan skicka till en dator och skriva ut därifrån. Med trådlöst nätverk går det ofta bra att skriva ut direkt från läsplattan.*

TIPS! *Markera gärna vem som valt dagens maträtt. Hen kan med fördel även vara med och laga maten.*



Lycka till med MatGlad Familjen

matgladfamiljen.nu



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Hushållnings
sällskapet